**5.7 Ensomhed**

Ifølge rapporten *Ensomhed blandt unge*, som blev udarbejdet af Mathias Lasgaard, Julie Christiansen og Karina Friis i 2019, oplever 12 % af danske unge mellem 16 og 24 år svær ensomhed. Ensomheden er større hos unge kvinder (15 %) end hos unge mænd (10 %), og den er større hos unge, som bor alene (16 %), end hos de unge, som bor sammen med andre (11 %). Ensomhed er derfor en mærkbar udfordring blandt danske unge, og graden af ensomhed hos unge er også høj i forhold til andre livsfaser – selv i forhold til aldersgruppen +85, hvor gennemsnittet er 10 %.

Ensomhed kan defineres som en subjektiv ubehagelig følelse, som opstår, når man oplever, at de faktiske sociale relationer, man har, ikke stemmer overens med ens ønsker til sociale relationer. Ensomhed handler derfor ikke om at være alene eller socialt isoleret i objektiv forstand. Der er ofte tale om, at en person føler, at *kvaliteten* af hans eller hendes faktiske relationer ikke lever op til forventningerne eller ønskerne. Men der kan også være tale om, at vedkommende ikke har det antal venner (dvs. den venskabs*kvantitet*), som kunne være ønsket.

Fordi deltagelse i sociale fællesskaber spiller så vigtig en rolle i unges identitetsdannelse (se identitetsperspektiverne ovenfor), er det særlig alvorligt for unge at opleve svær ensomhed. Det er for mange også i ungdomsperioden, at man flytter hjemmefra, og det er sværere at tage dette skridt i ens udvikling, hvis man er ensom og ikke føler, at man har social støtte nok.

Den høje forekomst af svær ensomhed hos unge kan hænge sammen med, at denne del af livet er præget af mange forandringer og overgange – f.eks. fra grundskole til ungdomsuddannelse. Man siger farvel til gamle venner og bliver sat sammen med helt nye mennesker, samtidig med at man skal forholde sig til nye fag og institutionelle rammer. Ensomhed kan derfor godt opleves i en kortere periode i forbindelse med disse overgange, men for nogle er ensomheden en længerevarende tilstand.

**5.7.1 Helbredsmæssige konsekvenser af ensomhed**

At ensomhed opleves som ubehagelig vidner om, at vi mennesker er meget sociale dyr. Men ensomhed er ikke blot en ubehagelig følelse – det kan også være skadeligt for både det fysiske og det psykiske helbred. Det er svært at afgøre, hvor ofte ensomhed er den egentlige *årsag* til et dårligt (mentalt) helbred, men man ser, at svær ensomhed er korreleret med, dvs. ofte følger sammen med:

* Depression: Ca. en tredjedel af svært ensomme unge har symptomer på depression.
* Stress: Ca. halvdelen af svært ensomme unge har et højt stressniveau.
* Forringet søvnkvalitet: Lidt under halvdelen af svært ensomme unge har søvnbesvær og søvnproblemer.

Den amerikanske ensomhedsforsker John T. Cacioppo har desuden vist, at ensomhed er forbundet med en forhøjet frekvens af hjerte-karsygdomme.