

Hvem er de ensomme?

Er mennesker som bor i storbykommuner – Oslo, Bergen, Trondheim og Stavanger – mer ensomme enn folk i små utkantkommuner? Nei, viser resultatene fra LOGG-undersøkelsene. Storbyene er ikke så ensomhetsskapende, og småstedene ikke så ensomhetsbeskyttende som vi ofte forestiller oss. Det er personens kjønn, subjektiv helse, om man er samboer og er i jobb som har størst betydning for om man er ensom eller ikke, uavhengig av bostedet.

*Kirsten Thorsen og
Sten-Erik Clausen*

Studien av livsløp, generasjon og kjønn (LOGG)

LOGG 2007 er en nasjonal undersøkelse gjennomført av Statistisk sentralbyrå og forskningsinstituttet NOVA. Undersøkelsen består av den internasjonale studien Generations and Gender Survey (GGS) og andre runde av den norske studien Livsløp, aldring og generasjon (NorLAG). For nærmere beskrivelse, se første artikkel i dette nummeret av Samfunnsspeilet, 1/2009.



Kirsten Thorsen er psykolog og seniorforsker ved NOVA. Hun er leder for Funksjonshemming og aldring (FoA) ved Nasjonalt kompetansesenter for aldring og helse, og professor ved Høgskolen i Buskerud. (kth@nova.no)

Sten-Erik Clausen er psykolog og seniorforsker ved NOVA. (sec@nova.no)

Ensomhet er å oppleve et savn av ønsket kontakt med andre. Den som er ensom, har mindre kontakt med andre eller dårligere innhold i kontakten enn han eller hun ønsker (Peplau og Perlman 1982). Det er altså av betydning hvilke ønsker man har, ikke bare den faktiske kontakten.

Å være ensom er ikke det samme som å være alene eller isolert, bo alene, ha få venner eller ha liten sosial omgang. Ensomhet og «alenehet» er to ulike forhold. Man kan være einstøing, bo avsides eller se folk sjelden, og være aldeles fornøyd med tilværelsen. Man kan ha mange venner – ha stor vennekrets og høy aktivitet på Facebook – og likevel oppleve ensomhet. Det er likevel vanligvis en sammenheng mellom størrelsen på nettverket og om man opplever ensomhet. Mennesker med få kontakter er oftere ensomme (Meeuwesen, L. mfl. 2001, Halvorsen, K. 2005).

Inkludert i nærmiljøet

Ensomhet kan ses som et mål på om personene føler seg inkludert i nærmiljøet og har et kontaktnett som man opplever som tilfredsstillende. Et samfunn med mange ensomme vil være et samfunn med lite samhold og nærhet mellom menneskene. For den enkelte er ensomhet et viktig tegn på manglende trivsel i livet – en dårlig livskvalitet.

Hvem er det som opplever ensomhet?

I LOGG-studien har vi sett nærmere på hvilke kjennetegn ved individene som henger sammen med opplevelse av ensomhet. Vi ser først på sammenhenger mellom enkeltforhold og ensomhet, og til sist ser vi hva som har betydning for opplevelse av ensomhet når vi ser på disse forholdene samtidig.

Kvinner er mer ensomme enn menn

I LOGG-studien finner vi at relativt flere kvinner enn menn sier at de opplever ensomhet. Tabell 1 viser at hver fjerde kvinne sier at hun ofte eller av og til opplever ensomhet, mens noe under hver femte mann sier det samme. Kvinner er vanligvis gift med eldre menn, de mister oftere ektefellen, bor oftere alene, lever lenger og får flere helseplager. Menn anses å være mindre sosiale enn kvinner.

Levekårsundersøkelsen 1998 (Sosialt utsyn 2000) viser at menn har færre nære venner enn kvinner har. Ofte har menn ektefellen som sin nærmeste og eneste fortrolige. Også andre undersøkelser viser at ensomhet er mer utbredt blant kvinner enn blant menn (Andersson 1982, Peplau og Perlman 1982, Quereshi og Walker 1989, Thorsen 1990, Barstad 2000).

Ensomhet blant unge og eldre

Er det slik at eldre mennesker er mest ensomme, slik vi gjerne tror? LOGG-studien viser at ensomhet er mest utbredt i de eldste aldersgruppene, blant dem over 80 år og i gruppen 70-79 år (tabell 1).

Forskjellen i opplevd ensomhet mellom menn og kvinner øker med økende alder (figur 1). Vel tre av ti personer er ensomme blant eldre over 80 år, mot nær to av ti blant yngre mennesker over 30 år. Dette er i tråd med det bildet vi ofte får av gamle mennesker gjennom massemedia. Særlig helsepersonell mener at ensomheten er stor blant gamle (Tornstam 1981), men de overvurderer ensomheten blant eldre sammenholdt med hva eldre selv sier om sin ensomhet. Sammenlignet med yngre er eldre oftere syke og skrøpelige, de står vanligvis utenfor arbeidslivet, og mange bor alene og har mistet ektefellen.

Men ensomhet er også utbredt blant yngre i alderen 18-29 år. Minst ensomhet er det blant unge voksne, personer i etableringsfasen og de voksne «etablerte». Også andre undersøkelser (Peplau mfl. 1982, Andersson 1990, 1993) finner at kurven for ensomhet i ulike aldersgrupper har en u-form. Som årsaker til ensomhet blant helt unge mennesker pekes det på (Thorsen 1990) at unge i større grad enn eldre legger vekt på å være populære. Eldre kan si at ensomheten skyldes ytre forhold, at de er blitt alene eller har fått dårlig helse. Unge legger i større grad «skylden» på seg selv om de er ensomme. Det rammer selvfølelsen sterkere.

Helsens betydning – slik vi selv oppfatter den

Det er rimelig å anta at dårlig helse har sammenheng med opplevelse av ensomhet. Her måler vi helse som *subjektiv helse*, altså den helsen folk sier de opplever selv, vurdert på en skala fra «utmerket» til «dårlig». Tre ganger så mange av dem som opplever at de har dårlig helse, opplever også ensomhet, sammenlignet med dem som sier de har utmerket/meget god helse (tabell 1). Også andre undersøkelser viser at mennesker med dårlig helse er mer ensomme (Berg mfl. 1981, Tornstam 1988, Lunaigh og Lawlor 2008).

Dårlig helse kan føre til mer ensomhet, og følelse av ensomhet kan gi dårlig helse. Det kan hende at personer med redusert helse og funksjonsevne ikke orker så mye sosial kontakt. De står oftere utenfor arbeidslivet og mangler dermed kollegakontakt. Men ensomhet kan også føre til redusert helse, både fysisk og psykisk. Ensomhet kan gi depresjon, søvnløshet, spenninger, angst og fortvilelse (Lunaigh og Lawlor 2008). Det kan oppstå en ond sirkel av tilbaketrekning og helsereduksjon. Analyse av NorLAG 1-data fra 2002-2003 viste at det er sterkere sammenheng mellom ensomhet og psykisk helse enn mellom ensomhet og fysisk helse (Thorsen og Solem 2005).

Samboerskapets velsignelser?

Studier viser rimeligvis at ektefeller og samboere er mindre ensomme enn de som lever som enslige (Thorsen 1990, Næss 1991, Barstad 2000, 2005). Blant de enslige sier over en tredel at de er ensomme, mens 14 prosent av samboende er ensomme. Men samboerskap er ikke noe fullgodt vern mot å oppleve ensomhet. Det er også mange gifte og samboende som føler ensomhet. Det kan være at parforholdet og partneren ikke oppfyller forventninger om lykke, nærhet og fortrolighet.

Tabell 1. Andeler som sier at de er ensomme minst «av og til». Prosent

Variabler	Prosent ensomme	Antall personer totalt
Alle	21,2	15 048
Kjønn		
Menn	18,0	7 414
Kvinner	24,1	7 637
Alder		
18-29 år	22,7	2 552
30-39 år	19,0	3 067
40-49 år	18,5	2 895
50-59 år	19,4	2 675
60-69 år	22,5	2 267
70-79 år	27,0	1 269
80 år og over	31,7	325
Subjektiv helse		
Utmerket	13,0	3 570
Meget god	18,0	4 699
God	24,4	3 600
Nokså god	28,4	2 386
Dårlig	39,2	780
Samlivsstatus		
Ugift	34,7	4 943
Gift eller samboer	14,4	10 108
Arbeidstilknøytning		
Ikke i arbeid	29,5	4 026
I arbeid	18,0	11 025
Utdanning		
Grunnutdanning	25,7	3 069
Videregående grunnutdanning	22,4	2 503
Videregående avsluttende	18,9	4 303
Høgskole/universitet	19,1	5 002
Innbyggere i kommunen		
Inntil 4 000	22,4	2 451
5 000-10 000	21,2	2 104
10 000-20 000	19,1	3 676
20 000-100 000	20,6	2 444
Mer enn 100 000	22,2	4 373

Kilde: LOGG 2007, SSB og NOVA.

Kvinner føler seg oftere ensomme i parforhold enn menn (Andersson 1990, Thorsen 1990). Ensomheten kan også skyldes at man har få venner og lite nettverk utenfor parforholdet (Weiss 1973).



Utdanning, yrkesaktivitet, inntekt og ensomhet

Høyere utdanning henger sammen med mange positive forhold i livet: bedre helse, høyere levealder og bedre livskvalitet. Men kanskje er mennesker med høyere utdanning mer ensomme? De jobber hardt, dyrker karrieren og seg selv, og har lite tid til sosialt samvær?

Resultatene viser imidlertid at dess høyere utdanning, dess mindre opplevelse av ensomhet (tabell 1). Flere blant personer med grunnskoleutdanning er ensomme enn blant dem med høyere utdanning. Men vi finner ikke forskjell mellom dem med videregående skole og dem med høyskole eller universitetsutdanning.

Mange forhold som henger sammen med utdanning, kan innvirke på ensomhetsopplevelsen. Personer med lav utdanning har oftere dårlig helse, de har dermed større risiko for å ikke komme inn i arbeidslivet, eller de faller tidligere ut av det. De er oftere uføretrygdet og har dårligere økonomi enn yrkesaktive. Økonomi kan være en faktor som begrenser sosial deltakelse, ikke minst det som koster penger.

Mennesker som er utenfor yrkeslivet, er mer ensomme enn de som er yrkesaktive (tabell 1). Vi finner også en svak sammenheng mellom inntekt og følelse av ensomhet, slik at personer med lavere inntekt er noe mer ensomme enn dem med høyere inntekter. Funnet synes å bekrefte urettferdighetens prinsipp i livet, eller det som er kalt Matteus-effekten: «Den som har mye, skal få mer». (Matteusevangeliet kap. 25, vers 29). Fordeler i livet har en tendens til å falle sammen, det samme gjelder ulemper og uhell. Dette gjelder ikke bare ytre levekår, men livsopplevelse, følelse av sosial tilhørighet og trivsel – og ensomhet.

Er man mer ensom på store steder?

Mange har forestillinger om den fremmedgjørende storbyen der man kan gjemme seg bort, men også bli oversett og glemt. Er det tilfelle at man er mer ensom i kommuner med mange innbyggere – i Oslo, Bergen, Trondheim og Stavanger – enn i utkantkommuner med få innbyggere? Tabell 1 viser liten forskjell mellom store og små kommuner; andelen ensomme er nesten like stor uansett kommunestørrelse. Minst ensomhet finner vi i de mellomstore kommunene.

Mens de sosiale relasjonene innenfor husholdningene er blitt færre over en 25-års periode, fordi flere bor alene, er det blitt mer vanlig med fortrolige venner utenfor husholdningen (Sosiale indikatorer i Samfunnsspeilet 5-6/2008). Overalt har man omtrent like mye kontakt med gode venner. Det er små forskjeller i andelen som har fortrolige venner, etter bostedsstrøk (i levekårsundersøkelsene i 2002 og 2005). Det er noen flere i tettsteder enn i spredtbygde strøk som synes det er vanskelig å få hjelp fra naboen, men forskjellene er små (Levekårsundersøkelsen 2005).

Weiss (1973) skiller mellom *emosjonell ensomhet* – det at man mangler andre å være fortrolig med, og *sosial ensomhet* – at man mangler sosiale nettverk. At det over tid er blitt flere aleneboende, at færre finner sine fortrolige innenfor

Mål på ensomhet

I denne artikkelen måler vi ensomhet med spørsmålet: *Hender det du opplever ensomhet?* Svaralternativene er *ofte, av og til, sjelden og aldri*. Hvis personen svarer *ofte* eller *av og til*, regnes det som at de opplever ensomhet.

Dette er et spørsmål som har vært anvendt i en rekke undersøkelser, også i levekårsundersøkelser i Norge. Spørsmålet overlater til den enkelte å angi at han eller hun opplever ensomhet, og vurdere hva som legges i begrepet.

husholdningen og flere utenfor, viser en viktig endring i sosial samhandling. Men mye tyder på at relasjoner utenfor husholdningen – som kontakt med venner og naboer – ikke har samme betydning for å holde ensomheten borte som nær kontakt med en partner (Thorsen og Blekesaune 2004).



Når alle forhold ses under ett

Ulike forhold virker sammen, forsterker eller motvirker hverandre. En multi-variabel analyse (såkalt regresjonsanalyse) kan fortelle mer om hvordan ulike forhold virker sammen, og hva som har størst betydning for opplevelsen av ensomhet.

De som bor alene, kvinner, personer med dårlig helse eller manglende yrkestilknytning er oftere ensomme enn andre. I tillegg er ensomhet mer utbredt i grupper med lav utdanning, sammenlignet med andre utdanningsgrupper. De forholdene som har sterkest forklaringskraft, er samboerskap og helsetilstanden.

Referanser

- Andersson, L. (1982): Interdisciplinary study of loneliness with evaluation of social contacts as a means towards improving competence in old age, *Acta Sociologica*, 25, 75-80.
- Andersson, L. (1990): Om ensamhetens innehall og alders opplevelser, *Tidsskrift Aldresentrum*, 1-2, 9-13.
- Andersson, L. (1993): Loneliness. I Kastenbaum, R. (red): *Encyclopedia of adult development*, Phoenix A. Z.: The Oryx Press.
- Barstad, A. (2005): Få isolerte, men mange er plaget av ensomhet, *Samfunnsspeilet* 5, 19-26.
- Barstad, A. (2000): Hvem er de ensomme og isolerte? *Tidsskrift for velferdsforskning*, 4, 67-84.
- Barstad, A. (1997): Psykisk helse: Fortrolighet som forebygger? *Samfunnsspeilet* 2, 22-31.
- Berg, S., Mellström, D., Persson, G. og Svanborg, A. (1981): Loneliness in the Swedish aged, *Journal of Gerontology*, 36, 3, 342-349.
- Halvorsen, K. (2005): *Ensomhet og sosial isolasjon i vår tid*, Oslo: Gyldendal Norsk Forlag. Gyldendal Akademiske.
- Luanaiha, C.O. og Lawlor, B.A. (2008): Loneliness and the health of older people, *International Journal of Geriatric Psychiatry*, 23, 1213-1221.
- Meeuwesen, L., Hortulanus, R. og Machielse, A. (2001): Social contacts and social isolation: A typology, *The Netherlands Journal of Social Sciences*, 37, 2, 132-154.
- Næss, S. (1991): Ensomhet, livssituasjon og alder, *Aldring & Eldre* 4, 2-6.
- Peplau, L. A. og Perlman, D. (Red) (1982): *Loneliness. A Sourcebook of Current Theory, Research and Therapy*, New York: John Wiley and Sons.
- Peplau, L.A., Bikson, I., Rook, K. og Goodshields, J. (1982): Being old and living alone, I Peplau, L. A. og Perlman, D. (Red) (1982): *Loneliness. A Sourcebook of Current Theory, Research and Therapy*, New York: John Wiley and Sons.
- Quereshi, H. og Walker, A. (1989): *The Caring Relationship. Elderly People and Their Families*, Basingstoke: Macmillan.
- Statistisk sentralbyrå: *Sosialt utsyn 2000*.
- Thorsen, K. (1990): *Alene og ensom, sammen og lykkelig?* NGI-rapport nr. 2, Oslo: Norsk gerontologisk institutt.
- Thorsen, K. og Solem, P.E. (2005): «Vil ensomheten øke i årene fremover?», i Slagsvold, B. og Solem, P.E. (2005), *Morgendagens eldre*, NOVA-rapport 11/05, Oslo: Norsk institutt for forskning om oppvekst, velferd og aldring.
- Thorsen, K. og Blekesaune, M. (2004): Aldring, sosiale relasjoner, deltagelse og ensomhet i lokal kontekst, Paper på den 17. Nordiska Kongressen i gerontologi, 23-26 mai i Stockholm.
- Tornstam, L. (1981): *Realiteter och föreställningar om vardagsproblem bland äldre, medelålders och yngre*, Rapport, Sociologiska Institutionen, Universitetet i Uppsala.
- Tornstam, L. (1988): *Ensamhetens ansikten*, En studie av ensamhetsopplevelser hos svenskar 18-80 år, Sociologiska institutionen, Universitetet i Uppsala.
- Weiss, R.S. (1973): *Loneliness. The Experience of Emotional and Social Isolation*, London: The MIT press.

Når alle forhold ses sammen, er effekten av alder reversert i forhold til de enkle analysene. Yngre mennesker er mer ensomme enn eldre når vi kontrollerer for de andre variablene. At unge mennesker er utsatt for å oppleve ensomhet, bør få mer oppmerksomhet. Mobbing, sosial utstøting og ensomhet blant unge kan gi langvarige skadevirkninger, som depresjon, angst og psykiske plager.

Inntektsforhold har lite å si for om man føler seg ensom, derimot spiller utdanningsnivå en viss rolle.

Møtesteder er viktig

Heller ikke kommunistørrelse (målt med antall innbyggere i kommunen) ser ut til å spille noen rolle. Man kan bo i den lille utkantkommunen, ha dårlig helse og ha mistet ektefellen – og lengte etter de voksne barna som har flyttet bort. Og man kan ha dårlig helse, være alene og isolert i fjerde etasje i en bygård, se ut på pulserende byliv og føle ensomheten knuge. At kommunistørrelse ikke ser ut til å bety noe, skyldes at det er forhold knyttet til individene – deres helsetilstand, samboerforhold og yrkesaktivitet – som spiller størst rolle, slik vi har undersøkt det. Kommunen får betydning ved å innvirke på disse forholdene.

Det betyr at skal man redusere ensomheten i kommunen, må man studere hver kommune ut fra dens forutsetninger og befolknings sammensetning, og tilpasse tiltakene etter lokale forhold. En rekke forhold kan ha betydning: arbeidsmuligheter på stedet, befolkningens sammensetning, helse og livsstil blant innbyggerne. Og rimeligvis vil møtesteder der folk kan få venner, ha samvær, føle tilhørighet og finne partnere, være av betydning.

