

# En undersøgelse om ensomhed

- Ensomhed blandt mennesker med diabetes og pårørende til mennesker med diabetes



Titel: En undersøgelse om ensomhed  
Ansvarlige/forfattere: Berivan Duman  
April 2016

Diabetesforeningen – Forskning & Viden  
Toldbodgade 33, 1. sal  
DK-1253 København K  
Tlf. 6612 9006  
www.diabetes.dk

Kontaktperson: Berivan Duman, [ber@diabetes.dk](mailto:ber@diabetes.dk) og Tue Helms Andersen, [tha@diabetes.dk](mailto:tha@diabetes.dk)

Antal respondenter: 1.008 (29 %)

## Resumé

### Formål:

Det anslås at 4,6 % af Danmarks befolkning er ensomme, hvilket svarer til mere end 200.000 mennesker.<sup>1</sup> Det ønsker 'Folkebevægelsen mod Ensomhed' at halvere inden udgangen af 2020. Som en del af dette mål har Diabetesforeningen, Alzheimerforeningen, Frivilligcentre Selvhjælp (FriSe), Kræftens Bekæmpelse og Pårørende i Danmark i marts 2016 gennemført en undersøgelse, der belyser i hvor høj grad ensomhed påvirker mennesker med sygdom og pårørende til mennesker med sygdom.

### Metode:

Undersøgelsen er baseret på en tilfældig stikprøve fra Diabetesforeningens medlemsdatabase, herunder mennesker med diabetes og pårørende til mennesker med diabetes som er fyldt 18 år.

Dataindsamlingen bestod af udsendelse af et elektronisk spørgeskema via SurveyXact til 4.303 personer. 455 personer kunne ikke modtage undersøgelsen på grund af fejl i/forældet e-mailadresse. Den reelle studiepopulation er derfor 3.848. I alt 1.008 personer har 'gennemført' (26,2 %) eller angivet 'nogen svar' (2,8 %), hvilket giver en svarprocent på 29 %.

### Spørgerammen:

Spørgeskemaundersøgelsen indeholder tre spørgsmål med tilhørende gradueringskala vedrørende oplevelse af ensomhed, herunder: '*Hvor ofte føler du dig isoleret fra andre?*', '*Hvor ofte savner du nogen at være sammen med?*' og '*Hvor ofte føler du dig holdt udenfor?*'. De tre spørgsmål er en forkortet version af den internationale anerkendte UCLA Loneliness Scale og betegnes The Three-Item Loneliness Scale (T-ILS). Foruden T-ILS har hhv. mennesker med diabetes og pårørende til mennesker med diabetes i nærvende undersøgelse fået målrettede spørgsmål, hvor de er blevet bedt om at angive vigtigheden af tiltag, der kan være med til at mindske ensomhed.

Herværende rapport er en bruttorapport over samtlige resultater fra spørgeskemaundersøgelsen baseret på Diabetesforeningens medlemmer. Resultaterne er præsenteret kronologisk efter rækkefølgen af spørgsmålene i den elektroniske spørgeskemaundersøgelse.

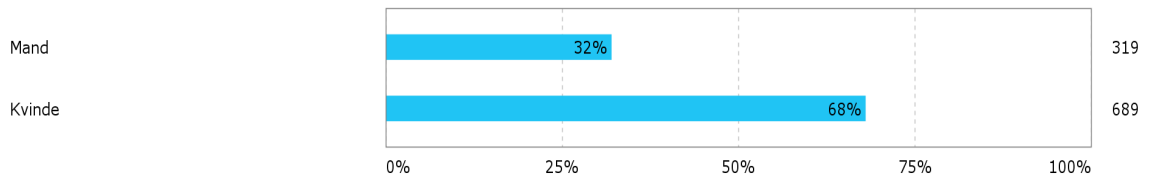
---

<sup>1</sup> Lasgaard M, Friis, K. Ensomhed i befolkningen – forekomst og metodiske overvejelser. Temaanalyse, vol. 3, Hvordan har du det?, Aarhus: CFK – Folkesundhed og Kvalitetsudvikling, 2015.

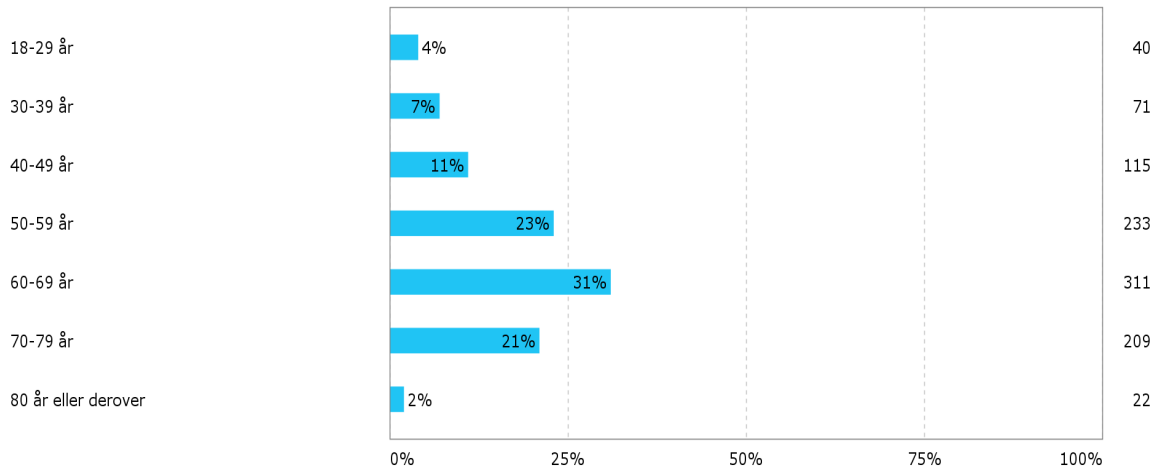
## Hovedresultater

### Baggrundsvariable

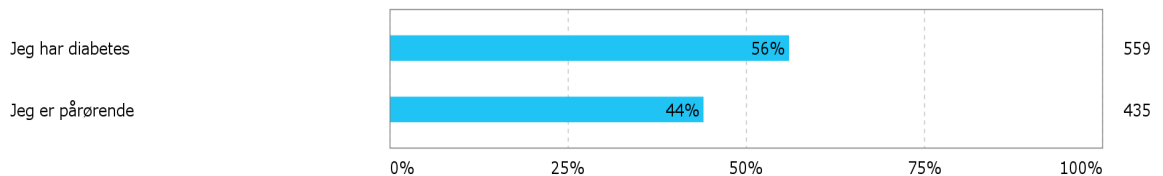
#### Hvad er dit køn?



#### Hvad er din alder?

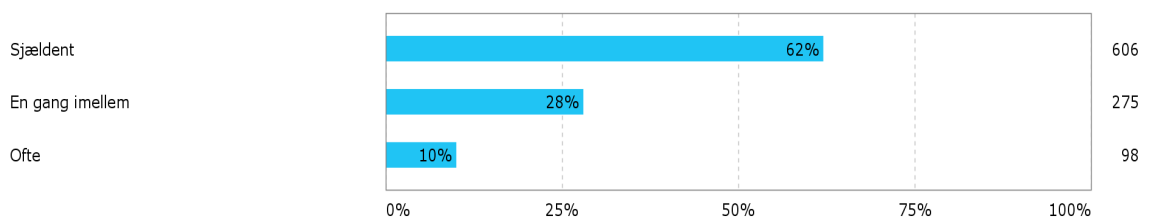


#### Har du diabetes eller er du pårørende?

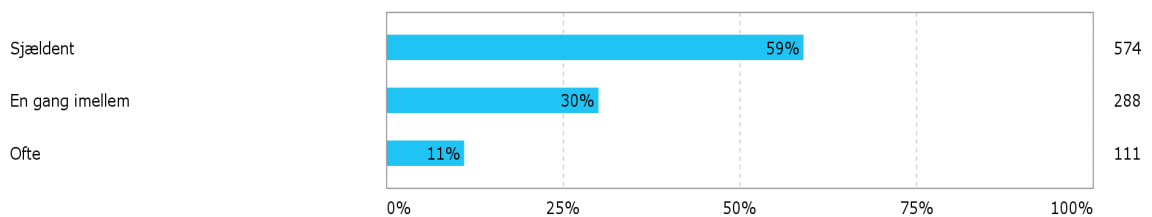


### Følelse af ensomhed

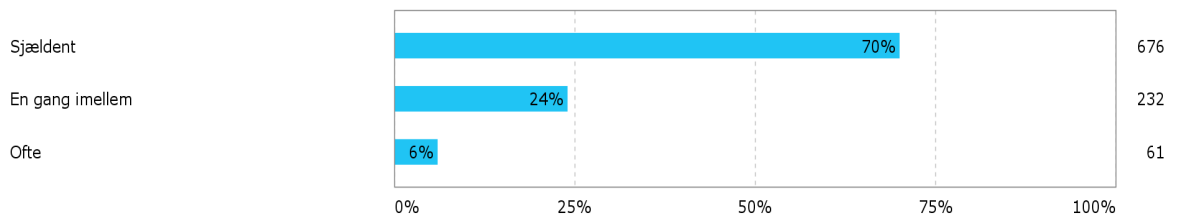
#### Hvor ofte føler du dig isoleret fra andre?



#### Hvor ofte føler du, at du savner nogen at være sammen med?



## Hvor ofte føler du dig holdt udenfor?



### Mennesker med diabetes vs. pårørende

## Hvor ofte føler du dig isoleret fra andre?

Krydset med: Har du diabetes eller er du pårørende?

	Jeg har diabetes	Jeg er pårørende
Sjældent	61,2%	62,8%
En gang imellem	27,5%	28,8%
Ofte	11,2%	8,4%
I alt	56,4% (552)	43,6% (427)

## Hvor ofte føler du, at du savner nogen at være sammen med?

Krydset med: Har du diabetes eller er du pårørende?

	Jeg har diabetes	Jeg er pårørende
Sjældent	59,6%	58,2%
En gang imellem	27,8%	31,9%
Ofte	12,5%	9,9%
I alt	56,5% (550)	43,5% (423)

## Hvor ofte føler du dig holdt udenfor?

Krydset med: Har du diabetes eller er du pårørende?

	Jeg har diabetes	Jeg er pårørende
Sjældent	72,2%	66,6%
En gang imellem	21,0%	27,7%
Ofte	6,8%	5,7%
I alt	56,4% (547)	43,6% (422)

Målrettede  
spørgsmål:  
mennesker  
med  
diabetes

Hvor vigtigt er det for dig, at..	Meget vigtigt	Vigtigt	I mindre grad vigtigt	Slet ikke vigtigt	Ikke relevant
<i>... der er nogen, som lytter og spørger til din situation?</i>	63 (11,8%)	207 (38,8%)	179 (33,6%)	60 (11,3%)	24 (4,5%)
<i>... andre tager initiativet til at give dig en håndsrækning?</i>	48 (9%)	172 (32,3%)	205 (38,5%)	68 (12,8%)	39 (7,3%)
<i>... deltage i aktiviteter og samvær med andre?</i>	142 (26,7%)	246 (46,2%)	104 (19,5%)	27 (5,1%)	13 (2,4%)
<i>... tale med andre i samme situation som dig?</i>	52 (9,8%)	153 (28,8%)	228 (42,9%)	77 (14,5%)	21 (4%)
<i>... andre fokuserer på, hvem du er og ikke på din sygdom?</i>	189 (35,5%)	198 (37,2%)	71 (13,3%)	36 (6,8%)	38 (7,1%)

Det fremgår, at sygdomsramte i særlig grad betoner vigtigheden af, af omgivelserne fokuserer på hvem de er (som hele mennesker) og ikke (kun) deres sygdom.

Målrettede  
spørgsmål:  
pårørende

Hvor vigtigt er det for dig, at...	Meget vigtigt	Vigtigt	I mindre grad vigtigt	Slet ikke vigtigt	Ikke relevant
<i>... der er nogen, som lytter og spørger til dig?</i>	105 (26,9%)	210 (53,8%)	63 (16,2%)	3 (0,8%)	9 (2,3%)
<i>... andre tager initiativet til at give dig en håndsrækning?</i>	45 (11,5%)	164 (42,1%)	147 (37,7%)	17 (4,4%)	17 (4,4%)
<i>... deltage i aktiviteter og samvær med andre?</i>	119 (30,5%)	193 (49,5%)	70 (17,9%)	2 (0,5%)	6 (1,5%)
<i>... tale med andre i samme situation som dig?</i>	71 (18,3%)	166 (42,7%)	115 (29,6%)	16 (4,1%)	21 (5,4%)
<i>... andre fokuserer på, hvem du</i>	56	154	108	29	38

<i>er og ikke kun på din rolle som pårørende?</i>	(14,5%)	(40%)	(28,1%)	(7,5%)	(9,9%)
<i>... andre overtager ansvaret og opgaverne for en tid, så du får et frikvarter</i>	43 (11,2%)	99 (25,8%)	123 (32%)	48 (12,5%)	71 (18,5%)

Pårørende betoner i særlig grad vigtigheden af, at omgivelserne lytter og spørger til dem.

### Køns- forskelle

#### Har du diabetes eller er du pårørende?

Krydset med: Hvad er dit køn?

	Mand	Kvinde
Jeg har diabetes	82,3%	44,1%
Jeg er pårørende	17,7%	55,9%
I alt	31,8% (316)	68,2% (678)

#### Hvor ofte føler du dig isoleret fra andre?

Krydset med: Hvad er dit køn?

	Mand	Kvinde
Sjældent	68,1%	59,0%
En gang imellem	21,6%	31,1%
Ofte	10,3%	9,9%
I alt	31,7% (310)	68,3% (669)

#### Hvor ofte føler du, at du savner nogen at være sammen med?

Krydset med: Hvad er dit køn?

	Mand	Kvinde
Sjældent	64,4%	56,5%
En gang imellem	25,9%	31,3%
Ofte	9,7%	12,2%
I alt	31,8% (309)	68,2% (664)

**Hvor ofte føler du dig holdt udenfor?**

Krydset med: Hvad er dit køn?

	Mand	Kvinde
Sjældent	74,6%	67,5%
En gang imellem	20,5%	25,5%
Ofte	4,9%	6,9%
I alt	31,7% (307)	68,3% (662)

Mennesker  
med  
diabetes**Hvor vigtig er det for dig, at - ... der er nogen, som lytter og spørger til din situation?**

Krydset med: Hvad er dit køn?

	Mand	Kvinde
Meget vigtigt	8,5%	14,6%
Vigtigt	35,8%	41,5%
I mindre grad vigtigt	39,4%	28,6%
Slet ikke vigtigt	12,6%	10,1%
Ikke relevant	3,7%	5,2%
I alt	46,2% (246)	53,8% (287)

**Hvor vigtig er det for dig, at - ... andre tager initiativet til at give dig en håndsrækning?**

Krydset med: Hvad er dit køn?

	Mand	Kvinde
Meget vigtigt	7,7%	10,1%
Vigtigt	30,1%	34,3%
I mindre grad vigtigt	41,1%	36,4%
Slet ikke vigtigt	15,0%	10,8%
Ikke relevant	6,1%	8,4%
I alt	46,2% (246)	53,8% (286)



## Hvor vigtigt er det for dig, at - ... deltage i aktiviteter og samvær med andre?

Krydset med: Hvad er dit køn?

	Mand	Kvinde
Meget vigtigt	22,4%	30,4%
Vigtigt	48,4%	44,4%
I mindre grad vigtigt	22,8%	16,8%
Slet ikke vigtigt	4,5%	5,6%
Ikke relevant	2,0%	2,8%
I alt	46,2% (246)	53,8% (286)

## Hvor vigtigt er det for dig, at - ... tale med andre i samme situation som dig?

Krydset med: Hvad er dit køn?

	Mand	Kvinde
Meget vigtigt	8,6%	10,8%
Vigtigt	27,8%	29,7%
I mindre grad vigtigt	45,7%	40,6%
Slet ikke vigtigt	15,1%	14,0%
Ikke relevant	2,9%	4,9%
I alt	46,1% (245)	53,9% (286)

## Hvor vigtigt er det for dig, at - ... andre fokuserer på, hvem du er og ikke på din sygdom?

Krydset med: Hvad er dit køn?

	Mand	Kvinde
Meget vigtigt	29,7%	40,6%
Vigtigt	42,7%	32,5%
I mindre grad vigtigt	14,6%	12,2%
Slet ikke vigtigt	8,5%	5,2%
Ikke relevant	4,5%	9,4%
I alt	46,2% (246)	53,8% (286)

Pårørende  
til menne-  
sker med  
diabetes**Hvor vigtigt er det, at - ... der er nogen, som lytter og spørger til dig?**

Krydset med: Hvad er dit køn?

	Mand	Kvinde
Meget vigtigt	12,2%	29,0%
Vigtigt	69,4%	51,6%
I mindre grad vigtigt	16,3%	16,1%
Slet ikke vigtigt	0,0%	0,9%
Ikke relevant	2,0%	2,3%
I alt	12,6% (49)	87,4% (341)

**Hvor vigtigt er det, at - ... andre tager initiativet til at give dig en håndsrækning?**

Krydset med: Hvad er dit køn?

	Mand	Kvinde
Meget vigtigt	6,1%	12,3%
Vigtigt	38,8%	42,5%
I mindre grad vigtigt	49,0%	36,1%
Slet ikke vigtigt	4,1%	4,4%
Ikke relevant	2,0%	4,7%
I alt	12,6% (49)	87,4% (341)

**Hvor vigtigt er det, at - ... deltage i aktiviteter og samvær med andre?**

Krydset med: Hvad er dit køn?

	Mand	Kvinde
Meget vigtigt	36,7%	29,6%
Vigtigt	36,7%	51,3%
I mindre grad vigtigt	26,5%	16,7%
Slet ikke vigtigt	0,0%	0,6%
Ikke relevant	0,0%	1,8%
I alt	12,6% (49)	87,4% (341)

**Hvor vigtigt er det, at - ... tale med andre i samme situation som dig?**

Krydset med: Hvad er dit køn?

	Mand	Kvinde
Meget vigtigt	18,4%	18,2%
Vigtigt	28,6%	44,7%
I mindre grad vigtigt	44,9%	27,4%
Slet ikke vigtigt	8,2%	3,5%
Ikke relevant	0,0%	6,2%
I alt	12,6% (49)	87,4% (340)

**Hvor vigtigt er det, at - ... andre fokuserer på, hvem du er og ikke på din rolle som pårørende?**

Krydset med: Hvad er dit køn?

	Mand	Kvinde
Meget vigtigt	10,4%	15,1%
Vigtigt	33,3%	40,9%
I mindre grad vigtigt	41,7%	26,1%
Slet ikke vigtigt	10,4%	7,1%
Ikke relevant	4,2%	10,7%
I alt	12,5% (48)	87,5% (337)

**Hvor vigtigt er det, at - ... andre overtager ansvaret og opgaverne for en tid, så du får et frikvarter?**

Krydset med: Hvad er dit køn?

	Mand	Kvinde
Meget vigtigt	8,3%	11,6%
Vigtigt	14,6%	27,4%
I mindre grad vigtigt	39,6%	31,0%
Slet ikke vigtigt	20,8%	11,3%
Ikke relevant	16,7%	18,8%
I alt	12,5% (48)	87,5% (336)

**Ensomhed blandt mennesker med diabetes og pårørende:**

Med udgangspunkt i de tre indledende spørgsmål vedrørende oplevelse af ensomhed (T-ILS), har Diabetesforeningen beregnet forekomsten af ensomhed for hhv. mennesker med diabetes og pårørende til mennesker med diabetes. Forekomsten af ensomhed tager udgangspunkt i en ensomhedsscore, der er beregnet på baggrund af de svar respondenterne har angivet i spørgsmålene: *'Hvor ofte føler du dig isoleret fra andre?'*, *'Hvor ofte savner du nogen at være sammen med?'* og *'Hvor ofte føler du dig holdt udenfor?'*. De tilhørende svarmuligheder til ovenstående tre spørgsmål giver hver især et point-antal som summeres til en ensomhedsscore. Svarmulighederne har følgende point-system: *'Sjældent'* = 1 point, *'En gang imellem'* = 2 point og *'Ofte'* = 3 point.

For at blive betegnet som ensom skal man have en minimumsscore på 7. Det vil sige, at deltagerne er blevet inddelt i to grupper på baggrund af deres totalscore på T-ILS. Deltagere med en ensomhedsscore på 3-6 klassificeres som **ikke-ensomme** og deltagere med en ensomhedsscore på 7-9 klassificeres som **ensomme**. Kun deltagere der har besvaret alle tre spørgsmål er inddraget i beregningen af ensomhedsscoren. 969 af undersøgelsens deltager har angivet svar på alle tre spørgsmål, 39 personer indgår dermed ikke i følgende beregninger. Nedenstående tabel (tabel 1) indeholder en oversigt over antallet af ensomme inddelt i hhv. mennesker med diabetes og pårørende til mennesker med diabetes.

Tabel 1 - Antallet af ensomme		
Point	Mennesker med diabetes	Pårørende til mennesker med diabetes
3-6 point	467 85,37 %	370 87,68 %
7-9 point	80 <b>14,63 %</b>	52 <b>12,32 %</b>
Total	547 100 %	422 100 %

Kigger man på ensomhed blandt mennesker med diabetes og pårørende til mennesker med diabetes så gælder det for hhv. **14,6 %** og **12,3 %**. Ensomhed forekommer således hyppigere hos mennesker med diabetes og pårørende til mennesker med diabetes sammenlignet med baggrundsbefolkningen (jf. de 4,6 %). Det skal imidlertid pointeres, at der i nærværende undersøgelse ikke er justeret for kontrolvariable såsom køn, alder, uddannelse m.m. Ovenstående tal kan således udelukkende fortolkes som et udtryk for den selvvaluerede ensomhed blandt Diabetesforeningens medlemmer.