

Redskab til opsporing af ensomhed blandt unge

Validering, tilpasning og afprøvning



©DEFACTUM, Region Midtjylland, september 2025

ISBN: 978-87-93657-49-6 (trykt version)

ISBN: 978-87-93657-50-2 (pdf/elektronisk version)

Rapporten er udarbejdet af:

Anne Friis Bo

Berit Kjærside Nielsen

Astrid Fyrstenborg Christensen

Julie Christiansen

Mathilde Graulund Severinsen

Mathias Lasgaard

Publikationen kan frit refereres med tydelig kildeangivelse.

Denne publikation citeres således:

Bo AF, Nielsen BK, Christensen AF, Christiansen J, Severinsen MG, Lasgaard M. Redskab til opsporing af ensomhed blandt unge. Validering, tilpasning og afprøvning. Aarhus: DEFACTUM, Region Midtjylland, 2025

For yderligere oplysninger rettes henvendelse til:

DEFACTUM

Olof Palmes Alle 15

8200 Aarhus N

E-mail: defactum@rm.dk

Hjemmeside: www.defactum.dk

Rapporten kan downloades fra www.defactum.dk.

Forskningsprojektet er udarbejdet med finansiel støtte fra Mary Fonden. Mary Fonden har ikke haft indflydelse på analyse eller tolkning af resultater. Mary Fonden er ansvarlig for Lift-programmet og dermed for rammerne for dataindsamling (besvarelse af redskabets spørgsmål). Rapportudkast er gennemlæst af Mary Fonden for at sikre korrekt beskrivelse af Lift-programmet og for at styrke relevans for praksis. Både Lift-programmet og dette forskningsprojekt er muliggjort gennem en bevilling fra Lauritzen Fonden og Det Obelske Familiefond.

Forord

I 2021 henvendte Mary Fonden sig til DEFACTUM med et ønske om at få belyst, om der fandtes et egnet redskab til opsporing af ensomhed blandt unge. Redskabet skulle anvendes i Lift-programmet (beskrevet nedenfor) til at identificere og tilbyde støtte til unge, der føler sig ensomme. På trods af omfattende viden om måling af ensomhed fandtes der på daværende tidspunkt ikke et valideret redskab til opsporing på individniveau. Dette blev afsættet for det forskningsprojekt, der danner grundlag for nærværende rapport.

Rapporten præsenterer resultaterne af projektet, hvis formål var at udvikle et evidensbaseret og praksisrelevant redskab til opsporing af ensomhed blandt unge. Rapporten giver således indblik i redskabets validering, tilpasning og afprøvning og præsenterer et konkret bud på et sådant redskab. Selvom redskabet er udviklet med henblik på brug i Lift-programmet, kan erfaringer og anbefalinger bruges i andre sammenhænge. Tilpasninger af redskabet kan i så fald være nødvendige, og her kan rapporten inspirere til, hvordan sådanne tilpasninger kan foretages. Det skal desuden understreges, at forskningsprojektet ikke har afdækket de unges udbytte af selve opsporingsindsatsen, men har haft fokus på opsporingsredskabets kvalitet og anvendelse.

Professor Pamela Qualter, University of Manchester, har ydet faglig sparring i processen, og der er publiceret en videnskabelig artikel med udgangspunkt i de første faser af dataindsamlingen i Lift-programmet (1).

TAK

Vi vil gerne takke ledere, lærere og elever på Aarhus TECH, Aarhus Gymnasium, Aarhus Statsgymnasium, SOSU Østjylland – Silkeborg, FGU Silkeborg og Silkeborg Gymnasium for deltagelse i kognitive interviews og afprøvning af opsporingsredskabet. Ligeledes tak til lærere, projektledere og elever på uddannelsesinstitutioner, som medvirker i Lift-programmet, i Ballerup, Esbjerg og Vejle for deres værdifulde bidrag til dataindsamlingen. Tak til professor Pamela Qualter for faglige input undervejs og tak til Mary Fonden for samarbejdet.

Indholdsfortegnelse

1	Resumé	5
2	Introduktion	7
3	Formål	9
4	Lift-programmet	10
5	Fase 1	12
5.1	Validering af korte versioner af UCLA.....	12
5.2	Identifikation af grænseværdier for opsporing	15
5.3	Fastsættelse af grænseværdi i forbindelse med afprøvning af redskabet	16
5.4	Unge opfattelse af spørgsmålene i UCLA-9 og tilpasning af redskabet.....	16
6	Fase 2	19
6.1	Afprøvning på tre ungdomsuddannelser i Silkeborg Kommune	19
6.2	Kvalitative interviews med deltagere i afprøvningen	20
7	Fase 3	22
7.1	Opsporede i Lift-programmet.....	22
7.2	Karakteristika af opsporede og ikke-opsporede i Lift-programmet	22
7.3	Karakteristika af unge, som fravalgte at deltage i opsporingen	26
7.4	Skalamæssige kvaliteter af UCLA-9 i Lift-programmet	26
7.5	To metoder til opgørelse af UCLA-9 – sammenligning og anbefaling	27
8	Konklusion	29
9	Bilag	30
9.1	Bilag 1	31
9.2	Bilag 2.....	32
9.3	Bilag 3.....	33
9.4	Bilag 4.....	37
10	Referencer	38

1 Resumé

Ensomhed forekommer hyppigt i ungdomsårene, og der er behov for effektive strategier til at identificere unge, der vedvarende føler sig ensomme, og tilbyde dem relevant støtte. Dette forskningsprojekt har haft til formål at validere, tilpasse og afprøve et spørgeskemabaseret redskab til opsporing af ensomhed blandt unge i alderen 15-20 år med henblik på brug i interventionsprogrammer, som tilbyder relevant støtte.

Udgangspunktet var to korte versioner af UCLA Loneliness Scale (UCLA), som med sine 20 spørgsmål er en anerkendt og udbredt skala til måling af ensomhed. De korte versioner, UCLA-4 og UCLA-9, har i internationale studier vist tilfredsstillende psykometriske egenskaber. For at et måleredskab er anvendeligt som opsporingsredskab i praksis, skal det ikke blot være validt og pålideligt, men også kunne forstås og accepteres af målgruppen, være hurtigt at udfylde, og det skal opspore en relevant målgruppe. Disse elementer blev undersøgt i tre faser ved hjælp af en kombination af kvantitative analyser, kvalitative interviews og praktisk afprøvning.

I projektets første fase indikerede analyser af data fra en dansk ungepopulation, at UCLA-9 med tre subskalaer havde lidt bedre psykometriske egenskaber end UCLA-4, og at de ni udsagn belyser en væsentlig del af den ensomhedsfølelse, der belyses ved brug af den fulde UCLA. Kognitive interviews med udgangspunkt i UCLA-9 pegede på, at spørgsmålene var meningsfulde, relevante og letlæselige for de fleste unge. Dog blev to spørgsmål justeret sprogligt, og svarkategorien "altid" blev ændret til "ofte" for at øge læsbarhed og relevans. Endelig blev forskellige grænseværdier for opsporing med UCLA-9 analyseret med henblik på at identificere et niveau af ensomhed, der er forbundet med anden psykisk mistrivsel og dermed kan indikere behov for støtte.

I Fase 2 blev den modificerede UCLA-9 afprøvet som opsporingsredskab i seks klasser på tre ungdomsuddannelser i Silkeborg Kommune. Der blev foretaget observationer fra klasseværelset og gennemført ni kvalitative interviews med deltagere i opsporingen. Redskabet blev generelt positivt modtaget og oplevet som relevant, især fordi det blev fulgt op af et konkret støttetilbud. De unge lagde vægt på fortrolighed og tydelig mundtlig information om formålet og støttetilbuddets indhold. Nogle unge havde brug for hjælp til at læse og forstå redskabets spørgsmål. Unge, der blev opsporet og tog imod en samtale ved Fællesskabsguiden, oplevede det at blive opsporet som en anerkendelse af deres situation og vurderer tilbuddet som en relevant støtte.

I Fase 3 blev redskabet anvendt som led i Lift-programmet i Vejle, Ballerup og Esbjerg Kommuner. I alt deltog 3.619 unge i opsporingen, og heraf blev 431 (12 %) opsporet og tilbudt en samtale ved en Lift-vejleder. Opsporede udviste en væsentligt lavere trivsel sammenlignet med ikke-opsporede, og en større andel af dem overvejede at afbryde deres uddannelse. Den modificerede UCLA-9 bevarede tilfredsstillende psykometriske egenskaber ved anvendelse i Lift-programmet.

For at belyse potentialet i brugen af UCLA-9 yderligere blev det undersøgt, hvad det betyder, såfremt man anvender UCLA-9 som et samlet mål til opsporing i stedet for at anvende de tre subskalaer. Undersøgelsen viste, at den endimensionelle UCLA-9 identificerer en gruppe, hvor en højere andel oplever psykisk mistrivsel i tillæg til ensomhed end ved brug af de tre subskalaer. Brugen af den endimensionelle UCLA-9 identificerer dermed tilsyneladende en mere relevant målgruppe.

Alt i alt viser resultaterne, at den modificerede UCLA-9 med høj validitet og brugervenlighed kan anvendes som et redskab til at opspore unge i alderen 15-20 år, der føler sig ensomme. Det anbefales at anvende den endimensionelle UCLA-9 med en grænseværdi for opsporing på omkring ≥ 23 , hvilket identificerer en målgruppe, hvor ensomhed ofte følges af anden psykisk mistrivsel. Rammerne for opsporing bør sikre tydelig information om formål og støttetilbuddet samt sikre, at spørgsmålene kan besvares fortroligt.

Forskningsprojektet har ikke afdækket de unges udbytte af Lift-programmet, og der er fortsat behov for viden om, hvordan opsporing bedst kan omsættes til relevant og virkningsfuld støtte, herunder at skabe en bedre forståelse af, hvad der påvirker unges beslutning om deltagelse i et opsporingsprogram.

2 Introduktion

Forekomsten af ensomhed er høj i ungdomsårene og har været stigende både før og under coronapandemien (2). Ensomhed er en subjektiv, ubehagelig følelse, der opstår som følge af en oplevet diskrepans mellem ønskede sociale relationer og faktiske sociale relationer (3). Ensomhed varierer i intensitet og karakter, og det kan endvidere variere fra person til person og afhænge af konteksten, hvornår ensomhed udgør et problem, der kræver støtte (4).

Vedvarende ensomhed i ungdomsårene kan have vidtrækkende konsekvenser. Blandt unge er ensomhed forbundet med øget risiko for blandt andet psykisk mistrivsel og lav livskvalitet (5-7) samt med forringet indlæring og risiko for at droppe ud af skole- og uddannelsesforløb (5, 8). Der er derfor behov for effektive strategier til at identificere unge, der føler sig ensomme og tilbyde dem relevant støtte.

Unge ensomhed er ofte karakteriseret ved, at de har en del sociale kontakter, men alligevel føler sig ensomme (9). Ensomheden indebærer typisk en oplevelse af at føle sig udenfor, være anderledes eller en følelse af, at man ikke rigtigt hører til. Mange unge, der føler sig ensomme, savner desuden nære og tillidsfulde relationer. De beskriver ensomheden som en følelse, der kan være svær at sætte ord på, men som ofte bundet i negative sociale erfaringer fra barndommen og skoletiden (10). Samtidig kommer ensomhed ofte til udtryk som en "stille mistrivsel" (2), forbundet med skam og tabu (11), hvilket kan være en barriere for, at unge selv rækker ud efter hjælp. Netop derfor kan ensomhed være svær at opdage, både for omgivelserne og for de unge selv. Det understreger nødvendigheden af at kunne identificere unge, som har brug for støtte til at bryde ensomheden. Systematisk identifikation af unge, der vedvarende føler sig ensomme, og som har behov for hjælp, vil kunne danne grundlag for interventioner rettet mod at mindske ensomhed og fremme trivsel. Imidlertid foreligger der ikke et valideret redskab, som kan anvendes til systematisk opsporing.

Skoler og uddannelsesinstitutioner udgør en central ramme for forebyggende og tidlige indsatser, da de har en stor kontaktflade med unge. Undersøgelser peger på, at skolemiljøet kan spille en væsentlig rolle i at reducere ensomhed og afbøde de negative konsekvenser, som ensomhed kan have for trivsel, læring og fremmøde (8, 12). Et validt og brugervenligt opsporingsværktøj kan være et vigtigt første skridt i en indsats, hvor opsporing kobles med meningsfuld opfølgning.

Der findes en omfattende forskningsbaseret viden om spørgeskemaer, der kan belyse ensomhed i befolkningsgrupper. UCLA Loneliness Scale (UCLA) betragtes som guldstandard og benytter 20 spørgsmål til at belyse ensomhed som en følelse, der varierer i den oplevede intensitet (13).

Hvis et opsporingsredskab skal være brugbart blandt unge, bør det være hurtigt at besvare og let at anvende. Derfor er korte udgaver af UCLA relevante bud på skalaer, som kan danne grundlag for et praksisnært opsporingsredskab. Et nyere studie af 15 versioner af UCLA fremhæver en version med fire spørgsmål (den endimensionelle UCLA-4) og en version med ni spørgsmål, der dækker over tre subskalaer (den tredimensionelle UCLA-9), som to korte udgaver med gode skalamæssige egenskaber (14). UCLA-4 består af to negativt og to positivt formulerede spørgsmål og belyser ensomhed som en generel følelse. UCLA-9 består af seks positivt og tre negativt formulerede spørgsmål. Studier peger på, at skalaen belyser tre dimensioner af ensomhed – intim forbundethed (oplevelsen af at have et nært, fortroligt og tillidsfuldt forhold til én eller flere personer), relationel forbundethed (opfattelsen af at have adgang til følelsesmæssig og praktisk støtte og omsorg fra venner eller familie) og kollektiv forbundethed (følelsen af at tilhøre en gruppe eller et meningsfuldt fællesskab, som fx bygger på fælles interesser eller værdier) (15). Det teoretiske og empiriske grundlag for de tre subskalaers indhold og betydning er dog svagt.

Spørgeskemaer, som er velegnede til forskning i befolkningsgrupper, kan imidlertid ikke uden videre bruges som opsporingsredskab i praksis. Selv om internationale studier peger på, at de korte versioner af

UCLA har gode skalamæssige egenskaber, er det afgørende at undersøge, om dette også gælder i en dansk kontekst – og særligt i en målgruppe, der svarer til de unge, man ønsker at opspore. Desuden skal spørgsmålene kunne besvares hurtigt og diskret af alle i målgruppen og opleves som meningsfulde og acceptable i forhold til målgruppens liv og erfaringer. Endelig skal redskabet kunne identificere en grad af ensomhed, som er afgørende for, om der bør iværksættes en indsats. Dette er særligt udfordrende, fordi der ikke findes nogen objektive eller velbeskrevne definitioner af, hvornår ensomhed er alvorlig eller skadelig. I tråd med dette findes der heller ikke validerede grænseværdier på UCLA, som entydigt angiver, om der er tale om alvorlig ensomhed, eller om der er behov for støtte til at bryde ensomheden.

Identifikation af et anvendeligt opsporingsredskab kræver derfor både målgruppespecifik validering, testning samt vurdering af, hvordan redskabet fungerer i en sammenhæng, hvor opsporing følges op af konkrete støttemuligheder.

3 Formål

Denne rapport præsenterer resultaterne fra et forskningsprojekt, der har haft til formål at validere, tilpasse og afprøve et redskab til opsporing af ensomhed blandt unge i alderen 15-20 år med henblik på at understøtte rekruttering til relevante støttetilbud.

Forskningsprojektet bygger primært på data fra unge på danske ungdomsuddannelsesinstitutioner og er gennemført i tæt samspil med aktører fra både forsknings- og praksisfeltet. Udgangspunktet har været at undersøge, hvordan en kort version af den anerkendte UCLA Loneliness Scale kan anvendes som grundlag for et praksisnært opsporingsredskab.

Projektet har involveret tre faser:

Fase 1: Validering, valg af skala og grænseværdi samt tilpasning af spørgsmål

- Først undersøgte vi kvaliteten af to kandidatredskaber, UCLA-4 og UCLA-9, gennem analyser af skalaernes psykometriske egenskaber. Undersøgelsen blev baseret på 914 unges besvarelser af UCLA, som var indsamlet som led i en spørgeskemaundersøgelse i 2020. På baggrund af denne undersøgelse udvalgte vi den mest lovende skala (UCLA-9) til videre validering og tilpasning.
- Derefter analyserede vi spørgeskemabesvarelserne med henblik på at identificere relevante grænseværdier for den valgte skala til brug i en forundersøgelse på ungdomsuddannelser.
- Endvidere undersøgte vi, om UCLA-9's spørgsmål fremstår meningsfulde og relevante for unge gennem en interviewundersøgelse af indholds- og facevaliditet. Formålet var at identificere eventuelle nødvendige tilpasninger, der kunne styrke anvendeligheden i praksis.

Fase 2: Feasibility test

- I denne fase afprøvede vi redskabet ved at gennemføre opsporing blandt unge på ungdomsuddannelser i Silkeborg Kommune, hvor en eksisterende indsats (en fællesskabsguide) tilbyder rådgivning og brobygning til fællesskaber. Afprøvningen skulle give viden om redskabets praktiske anvendelighed med henblik på at komme med anbefalinger til brug i Lift-programmet.

Fase 3: Anvendelse i Lift-programmet på ungdomsuddannelser

- I denne fase blev redskabet anvendt til opsporing på ungdomsuddannelser i Vejle, Esbjerg og Ballerup Kommune i Lift-programmet. Undervejs blev data analyseret med henblik på løbende at evaluere og tilpasse den anvendte grænseværdi og få viden om karakteristika ved deltagere og opsporede.

4 Lift-programmet

For at give indblik i det konkrete program, hvor redskabet blev anvendt, følger her en kort præsentation af Lift-programmet, som også er beskrevet på Mary Fondens hjemmeside (16).

Formålet med Lift-programmet er at udvikle og implementere en sammenhængende model til at opspore og støtte unge, primært i alderen 15-20 år, som oplever ensomhed. Programmet består af tre centrale elementer:

- Systematisk opsporing gennem et spørgeskemabaseret redskab, der anvendes på uddannelsesinstitutioner til at identificere unge, der føler sig ensomme.
- Etablering af en Lift-vejleder, forankret på tværs af kommune og civilsamfund, som tilbyder individuel samtale og brobygning til lokale indsatser og sociale aktiviteter. Opsporede unge får tilbudt samtaler med en Lift-vejleder, som tilrettelægger individuelle forløb.
- Lokal kapacitetsopbygning gennem samarbejder med civilsamsfundsaktører, der sikrer adgang til en bred vifte af – for den enkelte unge – meningsfulde tilbud.

Lift-programmet er udviklet med brug af samskabelsesmetoder og har indarbejdet anbefalinger fra nærværende forskningsprojekt (Fase 1 og 2), herunder anbefalede grænseværdier på UCLA-9 og tilpassede kommunikationsstrategier målrettet unge. Programmet er praksisbaseret og lægger vægt på løbende læring og tilpasning. Derfor varierer implementeringsmetoderne over tid og mellem forskellige uddannelsesstyper. Opsporingen foregår typisk i klasselokalet og faciliteres af lærere, Lift-vejledere eller andet pædagogisk personale. Dette suppleres ofte med skolebaserede aktiviteter, der har til formål at skabe viden om ensomhed og styrke det sociale miljø på skolen, fx information ved morgenmøder, tema om ensomhed i undervisningen eller besøg i klasserne af Lift-vejledere.

Inden eleverne deltager i opsporingen, modtager de både mundtlig og skriftlig information, og besvarelsen foregår i undervisningstiden. For at imødekomme nogle elevers bekymring for fortrolighed, som blev identificeret i interviews med unge i Fase 1 og 2, er der implementeret flere tiltag i Lift-programmets gennemførelse. Deltagerne modtager eksempelvis først deres resultat via mail senere samme dag, så den følsomme besked ikke modtages i klasselokalet. Lærere og skolens personale modtager vejledning, før opsporingen gennemføres. Her lægges der eksempelvis vægt på behovet for fysisk afstand, så eleverne kan besvare spørgeskemaet fortroligt, en tydelig introduktion, gensidig respekt for hinandens privatliv under besvarelsen samt eventuelt behov for opfølgning.

Værktøjet er tilpasset smartphone-brug med et visuelt engagerende design, som er udviklet i samarbejde med unge. Udklip af enkelte sider i spørgeskemaet er præsenteret nedenfor i figur 1. På de første sider bliver deltagerne bedt om frivilligt at oplyse deres kontaktoplysninger. De informeres om, at hvis deres svar tyder på, at de føler sig ensomme, vil de blive kontaktet af en Lift-vejleder. Der har i forbindelse med forskningsprojektet desuden været mulighed for at besvare spørgsmålene anonymt med det formål at få viden om unge, der ikke ønsker at deltage i opsporing.



Figur 1: Værktøjets design er samskabt med unge for at sikre brugervenlighed og relevans. Skærbillederne viser et lille udvalg af spørgeskemaet og den deltagerinformation, som præsenteres for brugerne. Billederne består af simple geometriske former, der i starten fremstår spredte. Når brugeren bevæger sig gennem spørgeskemaet ved at bladre mellem siderne, samles formerne gradvist til ét samlet billede.

5 Fase 1

I dette afsnit beskrives de indledende undersøgelser, som førte til, at vi i efteråret 2022 stod klar med et konkret redskab, som var sat op i en midlertidig digital løsning og klar til at blive afprøvet i praksis i lille skala.

5.1 Validering af korte versioner af UCLA

Som beskrevet i introduktion er UCLA-4 og UCLA-9 relevante bud på korte versioner af UCLA, som kan danne grundlag for et opsporingsredskab. Formålet med de første analyser var at vurdere, hvilken af skalaerne der i data fra en dansk ungepopulation havde de bedste psykometriske egenskaber, og på den baggrund udvælge én skala til videre validering og afprøvning.

Beskrivelse af måleredskaber

Spørgsmålene i UCLA belyser, hvor ofte respondenter oplever bestemte følelser. Svarmulighederne er: "Aldrig", "Sjældent", "Sommetider" og "Altid".

UCLA-4 består af fire udsagn, hvor to udsagn er negativt formuleret (fx "Hvor ofte føler du, at ingen rigtig kender dig godt?"), mens to er positivt formuleret (fx "Hvor ofte føler du, at du er på 'bølgelængde' med dem, du er sammen med"). Hvert udsagn scores fra 1 til 4, hvor scoren for de to positivt formulerede spørgsmål er vendt om. Den samlede score kan dermed variere fra 4 til 16, hvor en højere score indikerer en højere grad af ensomhed. UCLA-4 måler ensomhed som en generel følelse.

UCLA-9 består af ni udsagn, hvor tre spørgsmål er negativt formuleret (fx "Hvor ofte føler du, at du savner nogen at være sammen med?"), mens de øvrige seks spørgsmål er positivt formuleret (fx "Hvor ofte føler du dig som en del af en vennegruppe?"). Hvert udsagn scores ligeledes fra 1 til 4, hvor scoren for de seks positivt formulerede spørgsmål er vendt om. Når skalaen anvendes som én samlet skala, summeres scoren for alle ni spørgsmål, og den samlede score rangerer dermed fra 9 til 36. Når skalaen anvendes som en tredimensionel skala, summeres scoren på subskalaniveau, og der dannes dermed tre skalaer med tre udsagn i hver og med en score rangerende fra 3 til 12.

Metode

UCLA-4's og UCLA-9's skalamæssige egenskaber blev analyseret med afsæt i eksisterende spørgeskemadata fra en dansk ungepopulation indsamlet i efteråret 2020 i forbindelse med en baselineundersøgelse i lokalsamfundsprojektet Flere i Fællesskaber (17). I undersøgelsen blev ca. 11.000 tilfældigt udvalgte unge og ældre i Region Midtjylland inviteret til at besvare et spørgeskema, som blandt andet inkluderede UCLA. Omkring 2000 af de inviterede var mellem 16 og 20 år, og analyserne af de skalamæssige egenskaber ved UCLA-4 og UCLA-9 bygger på besvarelser fra 16-20-årige respondenter (n=914, svarprocent 47 %).

For at undersøge måleredskabernes validitet (gyldighed) og reliabilitet (pålidelighed) blev der gennemført en række psykometriske analyser. Formålet var at vurdere, om måleredskaberne – afprøvet i en dansk sammenhæng – indfanger de samme dimensioner som beskrevet i den internationale litteratur, samt at undersøge deres interne konsistens og konvergente validitet. Konfirmatorisk faktoranalyse blev gennemført for at undersøge den forventede faktorstruktur. Den interne konsistens blev undersøgt ved

beregning af Cronbachs alpha, og korrelationer med den fulde UCLA blev beregnet for at belyse, i hvilket omfang de korte skalaer fanger det, som måles ved den fulde skala.

Resultater

- **UCLA-4:** Konfirmatorisk faktoranalyse af UCLA-4 indikerede, at den forventede endimensionelle model, hvor spørgsmålene måler et samlet aspekt af ensomhed, havde et godt fit (Tabel 1). Ét udsagn var imidlertid svagt knyttet til det samlede mål. Den interne konsistens af UCLA-4 var moderat (UCLA-4 $\alpha = 0,68$), og skalaen korrelerede stærkt med den fulde skala ($r = 0,89$).

- **UCLA-9:** Konfirmatorisk faktoranalyse af UCLA-9 indikerede, at den forventede tredimensionelle model, hvor spørgsmålene fordeler sig på tre forskellige aspekter af ensomhed, havde et acceptabelt fit (Tabel 1); omvendt indikerede analysen af UCLA-9, at en endimensionel model havde et ringe fit. Der blev fundet god intern konsistens for både den endimensionelle UCLA-9 ($\alpha = 0,85$) og de tre subskalaer (subskala 1: $\alpha = 0,79$; subskala 2: $\alpha = 0,80$; subskala 3: $\alpha = 0,76$). Skalaen var stærkt korreleret med den fulde skala ($r = 0,95$; subskala 1: $r = 0,83$; subskala 2: $r = 0,73$; subskala 3: $r = 0,73$).

Analysen indikerede, at den tredimensionelle UCLA-9 har tilfredsstillende skalamæssige egenskaber i en dansk ungepopulation, mens det i mindre grad er tilfældet for UCLA-4. Derfor indgik alene UCLA-9 i det videre udviklingsarbejde. Det bemærkes, at de ni udsagn fanger en væsentlig del af den ensomhedsfølelse, der belyses ved brug af den fulde UCLA med 20 spørgsmål (ca. 90 %). Desuden kan opsporing med afsæt i tre dimensioner potentielt give et mere nuanceret billede af unges udfordringer og dermed understøtte valg af relevante interventioner.

Tabel 1: Psykometriske egenskaber ved UCLA-4 og UCLA-9 i spørgeskemadata fra en dansk ungepopulation (16-20 år) indsamlet i efteråret 2020 (n=914)

	Struktur (latente faktorer)	Chi ²	Fit Indices			
		S-B2 χ^2 (df)	RMSEA	CFI	TLI	SRMR
UCLA-4	1	7,30 (2)*	0,054	0,989	0,967	0,022
UCLA-9 endimensionel	1	383,74 (27)*	0,121	0,862	0,816	0,064
UCLA-9 tredimensionel	3	150,58 (24)*	0,076	0,951	0,927	0,050

RMSEA, Root Mean square error of approximation; CFI, Comparative fit index; TLI, Tucker-Lewis Index; SRMR, standardized root mean square residual; * $p < 0.05$.

UCLA-9 udvalgt til videre afprøvning

- Den tredimensionelle UCLA-9 har tilfredsstillende skalamæssige egenskaber i en dansk ungepopulation.
- UCLA-9 belyser størstedelen af den ensomhedsfølelse, der afdækkes med den fulde UCLA med 20 spørgsmål. Samtidig har inddelingen i tre subskalaer potentiale til at belyse forskellige dimensioner af ensomhed.

5.2 Identifikation af grænseværdier for opsporing

Som beskrevet findes der ikke validerede grænseværdier på UCLA, som entydigt angiver, om der er tale om alvorlig ensomhed, eller som indikerer, at individet har behov for støtte til at bryde ensomheden. Det betyder, at vi ikke udelukkende kan bruge ensomhedsscoren til at afgøre, hvem der er relevante at opspore.

I stedet kan man anvende den såkaldte ankermetode til at undersøge, om der findes et niveau af ensomhed, hvor sameksistensen med anden psykisk mistrivsel er markant. Hvis ensomhed optræder sammen med tegn på anden psykisk mistrivsel, kan det tages som udtryk for en mere alvorlig tilstand og et øget behov for støtte. Omvendt kan fraværet af en sådan sameksistens indikere, at ensomheden er mindre alvorlig. Derfor blev valget af grænseværdi i første omgang vurderet ud fra undersøgelser af, hvornår ensomhed har betydelig sammenhæng med andre typer psykisk mistrivsel.

Metode

Sammenhængen mellem UCLA-9 og symptomer på depression (Major Depressive Inventory; MDI) (18), selvoplevet stress (Perceived Stress Scale; PSS) (19) og dårlig mental sundhed (forkortet version af The Warwick-Edinburgh Mental Wellbeing Scale; S-WEMWBS) (20) blev undersøgt ved hjælp af lineære regressionsanalyser. Som forventet var der en signifikant sammenhæng mellem højere grad af ensomhed og henholdsvis flere symptomer på depression, mere selvoplevet stress og dårligere mental sundhed. For at undersøge, om sammenhængen følger en jævnt stigende kurve, eller om der er et "knæk", som kan give indikation af et niveau af ensomhed, som er forbundet med en markant stigning i mistrivsel, blev en række analyser gennemført. I disse analyser blev niveauet af depressive symptomer, selvoplevet stress og mental sundhed undersøgt som funktion af scoren på UCLA-9's subskalaer og fremstillet grafisk (Bilag 1) med henblik på at identificere grænseværdier for ensomhed, der er forbundet med markant psykisk mistrivsel. Ved fastlæggelsen af grænseværdier blev der samtidig taget hensyn til, at opsporingsandelen skal være realistisk at håndtere i praksis. Derfor opgjorde vi opsporingsandele ved forskellige grænseværdier for den tredimensionelle UCLA-9 (Tabel 2).

Resultater

- **Ankermetode:** Som det fremgår af diagrammerne i Bilag 1, ses ingen klar grænseværdi på UCLA-9, der er forbundet med øget mistrivsel. På subskala 1 ses en stigning i depressive symptomer ved en UCLA-9-score på 10, mens der generelt ses en stigning i mistrivsel for alle tre subskalaer ved en score på 7, 8 eller 9.
- **Opsporingsandele:** Opgørelsen i Tabel 2 viser, at en score på 9 eller derover på mindst én af de tre subskalaer svarer til en opsporingsandel på 17 %. En grænseværdi på 8 eller 10 svarer derimod til en meget stor (29 %) eller relativt begrænset (5 %) opsporingsandel.

Tabel 2: Andel opsporede ved forskellige grænseværdier på den tredimensionelle UCLA-9 i en dansk ungepopulation fra 2020 (n=914)

UCLA-9 grænseværdi*	Andel opsporede %
≥8	29
≥9	17
≥10	5

*En score over værdien på mindst én af tre UCLA-9 subskalaer

5.3 Fastsættelse af grænseværdi i forbindelse med afprøvning af redskabet

På baggrund af resultaterne og faglig dialog med internationale forskere blev det besluttet at anvende en grænseværdi på ≥ 9 på den tredimensionelle skala ved den planlagte første afprøvning af redskabet på ungdomsuddannelser i Silkeborg. Med denne grænseværdi opspores en deltager ved en score på 9 eller derover på mindst én af de tre subskalaer. Valget forventedes at give en relativt høj opsporingsprocent, hvilket skulle sikre empiri om henvisningsmodellen.

5.4 Unges opfattelse af spørgsmålene i UCLA-9 og tilpasning af redskabet

Inden redskabet kunne bruges i et opsporingsprogram, var der behov for at vide, hvordan unge oplever at svare på spørgsmålene. For at kunne fungere i praksis skal et opsporingsredskab være let at forstå, hurtigt at besvare og opleves som relevant. Selvom UCLA tidligere er brugt i danske undersøgelser, har ingen endnu undersøgt, hvordan unge faktisk forstår og oplever spørgsmålene. Derfor lavede vi en kvalitativ undersøgelse for at få indblik i unges oplevelser – og for at kunne tilpasse spørgsmålene, hvis det viste sig nødvendigt.

Den kvalitative undersøgelse havde til formål at undersøge, om eleverne forstår spørgsmålene i UCLA-9, som de er tænkt, og om deres svar faktisk afspejler de aspekter af ensomhed, der ønskes målt. Undersøgelsen tog udgangspunkt i en række centrale spørgsmål: Forstår de unge indholdet og hensigten med spørgsmålene? Hvordan henter og vurderer de den viden, de bygger deres svar på – for eksempel i forhold til tid, situationer og relationer? Og kan de oversætte deres oplevelse til et svar, som passer ind i de givne svarkategorier? Derudover undersøgte vi, hvordan eleverne generelt oplevede at udfylde spørgeskemaet, herunder hvor let det var at forstå, hvor følsomme spørgsmålene føltes, og i hvor høj grad de virkede relevante. Endelig blev det belyst, om de ni spørgsmål samlet set fremstår dækkende for følelsen af ensomhed, eller om der opleves manglende aspekter.

Metode

Der blev gennemført 26 individuelle kognitive interviews med unge på ungdomsuddannelser for at få viden om redskabets forståelighed, oplevede relevans og sværhedsgrad, samt hvordan spørgsmålene eventuelt påvirker de unge følelsesmæssigt. I rekrutteringen af deltagere havde vi opmærksomhed på kønsfordelingen. Der blev ikke anvendt øvrige inklusions- og eksklusionskriterier. Kontaktpersonen på skolen blev bedt om at informere forskerne, hvis en elev havde kendte ensomhedsproblematikker, så vi kunne håndtere dette bedst muligt.

Deltagerne var 10 kvinder og 16 mænd fra en erhvervsuddannelse, et alment gymnasium og et erhvervsgymnasium. Tre elever havde en anden etnisk baggrund end dansk, fire havde læsevanskeligheder/ordblindhed, og otte havde tidligere eller nuværende sociale udfordringer. Interviewene varede mellem 20 og 40 minutter.

Først blev de unge opfordret til at tænke højt og sætte ord på deres tanker, mens de besvarede spørgsmålene i UCLA-9 ('think aloud'-metoden). Interviewerne observerede og noterede, og der blev fulgt op med uddybende spørgsmål, hvis eleverne tøvede, rettede deres svar eller virkede usikre. Derefter blev der gennemført semistrukturerede interviews med deltagerne, hvor de blev spurgt ind til hvert enkelt spørgsmål i UCLA-9. Eksempler på spørgsmål inkluderer: "*Med dine egne ord, hvad forstår du så ved det at være på "bølgelængde"?*", "*Kan du huske hvornår du sidst oplevede, at du var / ikke var på "bølgelængde" med nogen omkring dig?*" (retrospektiv probing). Afslutningsvis blev deltagerne spurgt til deres holdning til idéen om at opspore unge, der føler sig ensomme, ved hjælp af et spørgeskema. Analysemetoden er beskrevet i Boks 1.

Boks 1: Metode til analyse af 26 kognitive interviews med unge

Én forsker udarbejdede resuméer af de kognitive interviews og udvalgte centrale udsagn for unges reaktioner på hvert af de ni spørgsmål. Gennemgående temaer og indsigter blev identificeret ved at sammenligne resuméerne på tværs af deltagere. En anden forsker lyttede til alle interviewene og gennemgik både resuméer og citater. Forskerteamet anvendte herefter resultaterne til at vurdere, om der var behov for justeringer af opsporingsredskabet.

Resultater

Deltagerne syntes generelt, at spørgsmålene i UCLA-9 er forståelige og letlæselige, og at de berører et relevant og vedkommende emne. De unge oplevede ikke spørgsmålene som ubehagelige. Selvom nogle spørgsmål konfronterede svære følelser, anerkendte deltagerne værdien af at spørge ind til ensomhed og trivsel. Flere understregede dog, at nogle spørgsmål kan være følelsesmæssigt belastende afhængigt af den unges personlige erfaringer med ensomhed og mistrivsel.

Et gennemgående tema for deltagerne var, at det var vigtigt, at spørgsmålene kunne besvares fortroligt i forhold til klassekammeraterne. Af den grund mente flere, at det er bedst at besvare spørgsmålene hjemme. Andre foretrak at svare i klassen, hvor de kunne få hjælp til besvarelsen. Flere bemærkede samtidig, at man lettere glemmer at svare hjemme.

De kognitive interviews pegede på specifikke problemer ved redskabets spørgsmål, som gav anledning til justeringer af UCLA-9 før pilotafprøvningen. Det tilpassede redskab er præsenteret i Bilag 2.

Ændringerne inkluderede:

- **Udskiftning af en svarkategori:** Mange elever angav, at "*Sommetider*" synes tættere på "*Sjældent*" og "*Aldrig*" end på "*Altid*". Flere fremhævede desuden, at det ud fra de givne udsagn er svært at vælge kategorierne "*Altid*" og "*Aldrig*". Derfor ændrede vi svarkategorien "*Altid*" til "*Ofte*". Med denne ændring bliver der mindre afstand til kategorien "*Sommetider*", og det giver potentielt en yderkategori, som flere kan se sig selv i. Denne ændring af svarkategorien blev ligeledes anvendt i en revideret udgave af UCLA fra 1980 (13). Det bemærkes, at data som blev anvendt til valg af grænseværdi (tabel 2), bygger på de oprindelige svarkategorier, og at ændringen i svarkategorien kan medføre en højere andel, der scorer over grænseværdien.
- **Spørgsmål 4:** Da flere unge fandt formuleringen forvirrende, blev spørgsmålet ændret fra "*Hvor ofte føler du, at du har meget til fælles med dem, som du er sammen med?*" til "*Hvor ofte føler du, at du har meget til fælles med folk omkring dig?*" for at forbedre læsbarheden.
- **Spørgsmål 9:** Dette spørgsmål blev ændret fra "*Hvor ofte føler du, at der er nogen, du kan henvende dig til?*" til "*Hvor ofte føler du, at du har nogen, du kan gå til, hvis du har brug for hjælp og støtte?*". Ændringen blev lavet, fordi spørgsmålet blev opfattet som meget lig spørgsmål 8. Kvantitative analyser af data fra en dansk ungepopulation bekræftede dette, idet der sås en stærk korrelation mellem spørgsmål 8 og 9 ($r = 0,73$).

Ændringer i UCLA-9 før afprøvning som opsporingsredskab

- Svarkategorien "*Altid*" blev ændret til "*Ofte*".
- Spørgsmål 4 blev ændret fra "*Hvor ofte føler du, at du har meget til fælles med dem, som du er sammen med?*" til "*Hvor ofte føler du, at du har meget til fælles med folk omkring dig?*"
- Spørgsmål 9 "*Hvor ofte føler du, at der er nogen, du kan henvende dig til?*" blev ændret til "*Hvor ofte føler du, at du har nogen, du kan gå til, hvis du har brug for hjælp og støtte?*"

6 Fase 2

I Fase 2 var målet at få viden om redskabets praktiske anvendelighed blandt unge på ungdomsuddannelser. Formålet var i første omgang at kunne videregive erfaringer og anbefalinger til brug af redskabet i Lift-programmet, men erfaringerne har også relevans for andre, som ønsker at bruge et opsporingsredskab i indsatser, som skal mindske ensomhed.

6.1 Afprøvning på tre ungdomsuddannelser i Silkeborg Kommune

Pilotafprøvningen foregik i Silkeborg Kommune, hvor der i regi af lokalsamfundsprojektet Flere i Fællesskaber (17) allerede var etableret en brobyggerfunktion (Fællesskabsguiden, Boks 2) på Frivilligcenter Silkeborg (21, 22). Alle dele af opsporingsprocessen blev undersøgt, herunder de unges feedback på brugervenlighed af det digitale redskab, deres forståelse af den mundtlige og skriftlige information, reaktioner på at deltage i opsporing på deres uddannelsessted og ikke mindst de opsporedes reaktion på at få tilbudt en indsats.

Forud for pilotafprøvning blev redskabet opsat digitalt (SurveyXact) med mulighed for at besvare på smartphone. Unge, som scorede over den valgte grænseværdi på UCLA-9, blev automatisk ledt til en side i spørgeskemaet, hvor de blev tilbudt kontakt til en "brobygger" og bedt om at angive deres kontaktinformationer. Redskabet blev afprøvet i to 3.g-klasser på Silkeborg Gymnasium og to grundforløbsklasser på henholdsvis FGU Silkeborg og SOSU Østjylland – Silkeborg. En forsker mødte op i klasserne efter aftale med undervisere og gav en kort mundtlig introduktion til formålet, forskningsdeltagelse, praktisk brug af det digitale skema samt tilbuddet om en samtale ved en brobygger. De unge anvendte deres personlige smartphones til at tilgå spørgeskemaet ved at scanne en QR-kode.

Boks 2: Fællesskabsguiden i Silkeborg

Fællesskabsguiden støtter borgere, der oplever ensomhed og har behov for hjælp til at blive en del af et fællesskab. Et forløb starter typisk med en afklarende samtale, hvor borgerens ønsker og problematikker afdækkes, og derefter hjælper Fællesskabsguiden med at identificere mulige fællesskaber og støtter borgeren til at blive en del af disse. Personerne, som arbejder som fællesskabsguider, blev ved opsporingen over for de unge omtalt som "brobyggere".

Observationer under afprøvningerne

Forskeren observerede klasserne, mens de besvarede spørgeskemaet. Observationer viste, at det, for langt de fleste, var uproblematisk at gennemføre besvarelsen, og i alle klasser var der en stille og respektfuld stemning. Enkelte bad om hjælp til at læse spørgsmål eller forsøgte uden held at anvende et oplæsningsprogram på computeren. I en klasse med elever med dansk som andetsprog blev enkelte ord og termer forklaret i plenum, hvilket samtidig førte til en fælles dialog om temaet. Det tog de unge 3 - 15 minutter at besvare spørgsmålene.

6.2 Kvalitative interviews med deltagere i afprøvningen

Metode

Der blev gennemført kvalitative, semistrukturerede interviews med ni unge fra de deltagende hold. Interviewene fandt sted 1-5 dage efter opsporingen. Interviewene omhandlede deltagernes oplevelse af at deltage i opsporing, vurdering af den information, de havde fået og – for de opsporede – modtagelsen af resultat og tilbud. Alle interviews blev gennemlyttet, og der blev udarbejdet resuméer ud fra seks forudbestemte temaer (Boks 3). En forsker sammenfattede derefter fundene på tværs.

Boks 3: Interviewguiden til unge, som havde deltaget i opsporingen, indeholdt seks temaer:

1. Overordnet vurdering af idéen om at opspore unge, der oplever ensomhed med henblik på at tilbyde støtte.
2. Opfattelse af den mundtlige og skriftlige information og betydningen for motivation til at deltage.
3. Opfattelse af spørgsmålene og redskabet som helhed.
4. Oplevelse af besvarelsesituationen i klasseværelset.
5. Overvejelser om at få tilbudt en samtale med en brobygger (kun opsporede).
6. Generel forståelse af den tilbudte indsats.

Tre af informanterne var unge, som var blevet opsporet og havde takket ja til at mødes med en brobygger. Det skal bemærkes, at der ikke indgår unge, som blev opsporet, men takkede nej til kontakt (ingen af disse unge gav tilsagn om deltagelse i interview). Derfor afdækker interviewene ikke denne gruppes oplevelser, og årsager til at afvise kontakt belyses ikke. Der blev heller ikke opnået fuld datamætning, og fremtidige undersøgelser bør fortsat udforske unges reaktioner på opsporing. Alligevel fremkom vigtige pointer og læringspunkter.

Resultater

Bilag 3 sammenfatter resultater for hvert tema og præsenterer centrale citater fra de unge. Nedenfor gives et resumé af undersøgelsens hovedfund.

- **Positiv modtagelse og relevans:** De fleste deltagere bakkede op om idéen med opsporing og anerkendte behovet for at støtte unge, der føler sig ensomme. Flere nævnte, at ensomhed er et tabu, og at det derfor er svært selv at bede om hjælp. Opsporing blev oplevet som en måde at blive set på uden selv at skulle række ud.
- **Frivillighed og tryghed:** Unge lagde stor vægt på, at det var frivilligt at deltage, og at besvarelsen og eventuel kontakt var fortrolig. Usikkerhed omkring dette kunne være en barriere.
- **Mundtlig formidling skaber motivation:** En mundtlig præsentation i klassen øgede forståelse og motivation for deltagelse. Skriftlig information alene blev betragtet som utilstrækkelig af flere – dels på grund af læsevanskeligheder, dels fordi den ofte bliver overset. Der blev foreslået mundtlig opfølgning og evt. visuelle eller audiovisuelle formater.

- **Let at besvare og meningsfuldt:** Spørgeskemaet blev generelt oplevet som kort og nemt at forstå. De fleste uden oplevet ensomhed fandt spørgsmålene ukomplicerede, mens opsporede deltagere fandt dem følelsesmæssigt krævende, men relevante og vigtige, når der samtidig tilbydes støtte.
- **Privatliv i klassen:** De fleste følte sig trygge ved at besvare i klassen, men enkelte udtrykte bekymring for, om andre kunne se deres svar. Det peger på behovet for tydelige rammer, der beskytter den unges privatliv.
- **Reaktion på at blive opsporet:** Blandt de opsporede, der takkede ja til kontakt, var oplevelsen overvejende positiv. De beskrev det som meningsfuldt og som en anerkendelse af deres situation. Det er dog vigtigt at bemærke, at billedet kan være anderledes for dem, som takkede nej til kontakt.
- **Uklarhed om brobyggerrollen:** Flere unge vidste ikke, hvad en brobygger var. Nogle forvekslede funktionen med en psykolog eller læge. Dette understreger behovet for en tydelig, tilgængelig beskrivelse af tilbuddet, så det ikke misforstås og afskrækker.

Anbefalinger til praktisk brug af et opsporingsredskab blandt unge

- Frivillighed og fortrolighed er afgørende for, at unge føler sig trygge ved at deltage i opsporing.
- Tydelig og tilpasset information om formålet med opsporing, og om den indsats eller støtte, der tilbydes, er væsentlig.
- Mundtlig præsentation skaber tryghed og motiverer til deltagelse.
- Skriftlig information alene er ofte utilstrækkelig – overvej at supplere med audiovisuelle formater.
- Spørgeskemaet opleves som let at besvare og relevant af de fleste, men kan vække følelser. Nogle unge har brug for støtte eller omsorg bagefter.
- Unge med ordblindhed eller dansk som andetsprog kan have brug for støtte til at læse og forstå alle spørgsmål.
- Tilrettelæg tilbagemelding på deltagelsen med omtanke. Sørg for, at det ikke fremgår, hvilke unge der har fået tilbudt en indsats, medmindre de selv har valgt at dele dette med andre.
- Tal gerne med de unge om, hvordan de kan drøfte opsporingen efterfølgende uden at spørge direkte ind til hinandens svar.
- Besvarelse i klassen fungerer, hvis rammen sikrer anonymitet og respekt for privatliv.

7 Fase 3

I denne fase blev opsporingsredskabet anvendt som en del af Lift-programmet, der blev afprøvet på uddannelsesinstitutioner i Vejle, Ballerup og Esbjerg Kommuner. Data herfra blev analyseret løbende for at kunne evaluere og tilpasse den anvendte grænseværdi samt bidrage med viden om deltagerne og de opsporede karakteristika. Med henblik på at belyse forskellige karakteristika blev deltagerne stillet en række supplerende spørgsmål om mental sundhed, generel livstilfredshed, selvværd samt overvejelser om at afbryde deres uddannelse. De supplerende spørgsmål er beskrevet i Bilag 4.

Med en forventet opsporingsandel på 10 - 15 %, besluttede Lift-programmets sekretariat, i samråd med DEFACTUMs forskerteam, at anvende en grænseværdi på ≥ 10 på den tredimensionelle UCLA-9.

Efter første periode af opsporing i Lift-programmet i foråret 2023 (Lift 1) blev det besluttet, at deltagere med en score på ≥ 23 på den endimensionelle skala også skulle opspores i den efterfølgende periode. Analyser af data fra Lift 1 indikerede nemlig, at den endimensionelle skala identificerer en lidt større andel, hvor ensomhed følges af anden psykisk mistrivsel (uddybes i afsnit 7.5).

7.1 Opsporede i Lift-programmet

I alt deltog 3.619 unge i opsporingen. I Lift 1 var opsporingsandelen 11 %, og i den efterfølgende periode, hvor begge grænseværdier blev anvendt, var opsporingsandelen 12 %. Samlet set blev 431 (12 %) opsporet og tilbudt en samtale ved en Lift-vejleder. Tabel 3 viser opsporede ved de forskellige grænseværdier i begge perioder.

Derudover valgte 2.486 (41 %) unge at besvare spørgsmålene anonymt, idet de ikke ønskede at afgive deres kontaktoplysninger. Disse unge deltog altså ikke i selve opsporingen. Andelen af unge, der undlod at besvare spørgsmålene, er ukendt.

7.2 Karakteristika af opsporede og ikke-opsporede i Lift-programmet

Metode

Karakteristika for opsporede og ikke-opsporede er opgjort for deltagere i opsporingen i begge Lift-perioder ($n = 3619$, Tabel 4). Statistiske forskelle mellem grupperne blev vurderet med χ^2 -test for kategoriske variable og Mann-Whitney U-test for kontinuerte variable.

Tabel 3: Deltagere og opsporede i Lift-programmet fra marts 2023 til december 2024.

	Tidspunkt for dataindsamling	Anvendt grænseværdi for opsporing	Deltagere i opsporing	Opsporede i alt	Opsporede på den endimensionelle UCLA-9 ²	Respondenter i alt ³	Anonyme besvarelser ⁴
			n	n (%)	n (%)	n	n (%)
Lift 1 (pilot)	Marts til oktober 2023	≥10 på den tredimensionelle ¹ UCLA-9	721	79 (11)	-	1117	396 (35)
Lift 2	Oktober 2023 til december 2024	≥10 på den tredimensionelle ¹ eller ≥23 på den endimensionelle UCLA-9	2898	352 (12)	269 (9)	4988	2090 (42)
Total	Marts 2023 til december 2024		3619	431 (12)	-	6105	2486 (41)

¹Opsporet, hvis scoren er over grænseværdien på mindst én af tre UCLA-9-subskalaer.

²Opsporet, hvis scoren af alle ni udsagn er ≥23.

³Deltagere i opsporing samt anonyme besvarelser.

⁴Unge, der valgte at afgive besvarelse til brug for forskning, men som ikke afgav kontaktinformation og dermed ikke deltog i opsporing.

Resultater

Sammenlignet med ikke-opsporede deltagere var opsporede oftere kvinder (70 % vs. 60 %), boede oftere alene (6 % vs. 1 %) og talte sjældnere udelukkende dansk i hjemmet (67 % vs. 80 %) (Tabel 4). Blandt de opsporede var der relativt flere, som gik i 10. klasse (14 % vs. 9 %) eller på FGU (12 % vs. 5 %), mens færre var i gang med en gymnasial uddannelse (69 % vs. 82 %). Der var derimod ingen signifikant forskel i andelen af elever på erhvervsfaglige uddannelser (tekniske skoler og social- og sundhedsuddannelser) mellem opsporede og ikke-opsporede (6 % vs. 4 %). Opsporede havde markant højere ensomhedsscorer end ikke-opsporede (gennemsnit: 24,4 vs. 14,4) og lavere selvværd (gennemsnit: 8,8 vs. 6,4). Derudover angav 62 % af opsporede lav livstilfredshed, og 54 % havde dårlig mental sundhed mod henholdsvis 14 % og 8 % blandt de ikke-opsporede. Overvejelser om at afbryde uddannelsen var også mere udbredt blandt opsporede (42 % vs. 16 %) (Tabel 4).

De observerede forskelle mellem opsporede og ikke-opsporede unge bekræfter, at redskabet opsporer en målgruppe, hvor ensomhed følges af anden psykisk mistrivsel som dårlig mental sundhed, lav livstilfredshed og lavt selvværd. Dette tyder på, at redskabet formår at identificere unge, som kan have et støttebehov. At en stor del af de opsporede – over fire ud af ti – i et vist omfang overvejer at afbryde deres uddannelse, understøtter relevansen af en opsporingsindsats i uddannelsesmiljøer. Variationer i opsporingsrater på tværs af uddannelsesretninger kan indikere forskelle i underliggende psykosociale karakteristika blandt unge i forskellige uddannelseskontekster. Dette kan have betydning for, hvor opsporingsindsatser bedst målrettes, og hvilke forventninger der kan være realistiske i forskellige kontekster. Eksempelvis blev 25 % af deltagerne på FGU opsporet, mod 10 % af deltagerne på gymnasiale uddannelser. Dette peger på, at den relative forekomst af ensomhed er markant højere blandt FGU-elever, selvom flertallet af unge på ungdomsuddannelser, der føler sig ensomme, i absolutte tal findes på de gymnasiale uddannelser grundet det langt større antal elever her.

Tabel 4: Karakteristika af opsporede og ikke-opsporede i Lift-programmet (n=3619, 15-20 år)

	Ikke- opsporet	Opsporet
Total , n (%)	3188 (88,1)	431 (11,9)
Alder , m (SD)	17,3 (1,1)	17,3 (1,1)
Køn , n (%)		
Kvinde	1916 (60,1)	303 (70,3)*
Mand	1247 (39,1)	119 (27,6)*
Andet	25 (0,8)	9 (2,1)*
Boligstatus , n (%)		
Bor alene	43 (1,4)	25 (6,0)*
Bor sammen med andre	3100 (98,6)	392 (94,0)*
Sprog talt i hjemmet , n (%)		
Kun dansk	2536 (79,6)	288 (66,8)*
Dansk og et andet sprog	497 (15,6)	105 (24,4)*
Mest eller kun et andet sprog end dansk	155 (4,9)	38 (8,8)*
Uddannelsesretning , n (%)		
10. klasse	285 (9,0)	59 (13,8)*
FGU	149 (4,7)	50 (11,7)*
Erhvervsfaglige uddannelser ¹	137 (4,3)	24 (5,6)
STX, HF, HHX	2615 (82,1)	294 (68,9)*
Ensomhed , m (SD)	14,4 (3,3)	24,4 (3,3)*
Mental sundhed , m (SD)	23,6 (3,5)	19,1 (3,1)*
Dårlig, n (%)	245 (7,7)	234 (54,3)*
God, n (%)	2943 (92,3)	197 (45,7)*
Livstilfredshed , m (SD)	7,3 (1,8)	5,1 (2,1)*
Lav, n (%)	430 (13,5)	266 (61,7)*
Høj, n (%)	2758 (86,5)	165 (38,3)*
Selvværd ² , m (SD)	6,4 (2,1)	8,8 (2,3)*
Overvejelser om at afbryde uddannelsen , n (%)		
Overvejer det lidt eller seriøst	396 (15,6)	149 (42,3)*
Overvejer det ikke	2150 (84,5)	203 (57,7)*

m, gennemsnit; SD, standardafvigelse. * $p < 0,05$.

¹Tekniske skoler og social- og sundhedsuddannelser.

²Højere score angiver dårligere selvværd. Se Bilag 4.

7.3 Karakteristika af unge, som fravalgte at deltage i opsporingen

I alt valgte 41 % af de unge at besvare redskabet anonymt (med tilsagn om at data måtte anvendes til forskningsbrug) og deltog dermed ikke i selve opsporingen i Lift-programmet. I dette afsnit sammenlignes unge, som fravalgte at deltage i opsporingen (ikke-deltagere) med deltagere i opsporingen i Lift-programmet. Dette kan bidrage med viden om, hvem der fravælger deltagelse, og dermed informere strategier til at øge deltagelsen.

Metode

Statistiske forskelle mellem deltagere og ikke-deltagere blev vurderet med chi²-test for kategoriske variable og Mann-Whitney U-test for kontinuerte variable. Af hensyn til rapportens omfang er data ikke medtaget i tabelform.

Resultater

Ikke-deltagere var oftere mænd, havde oftere et andet modersmål end dansk og var lidt oftere indskrevet i 10. klasse eller på erhvervsuddannelser frem for gymnasiale uddannelser. Ikke-deltagere var desuden mere tilbøjelige til at overveje at afbryde deres uddannelse.

Der var ingen forskelle i ensomhed, selvværd eller mental sundhed mellem deltagere og ikke-deltagere. Dette tyder på, at fravalg af deltagelse næppe kan forklares med mindre ensomhed eller bedre psykisk trivsel. Den lavere deltagelse blandt drenge, etniske minoritetsgrupper og elever på visse uddannelsesinstitutioner kan i stedet skyldes, at tilbuddet opleves som mindre relevant eller mindre tilgængeligt. Det kan også hænge sammen med forhold som sproglige barrierer, usikkerhed om formålet med deltagelsen eller manglende tillid til tilbuddet.

7.4 Skalamæssige kvaliteter af UCLA-9 i Lift-programmet

Det blev undersøgt løbende, om UCLA-9 bevarede tilfredsstillende skalamæssige kvaliteter, når data blev indsamlet i forbindelse med opsporing på ungdomsuddannelser i Lift-programmet. Valideringsanalyserne blev gennemført på samme måde som i fase 1.

Konfirmatorisk faktoranalyse bekræftede, at UCLA-9 bedst beskrives som en tredimensionel skala, og den interne reliabilitet forblev tilfredsstillende. Som forventet korrelerede UCLA-9 moderat med mål for mental sundhed, selvværd og livstilfredshed.

7.5 To metoder til opgørelse af UCLA-9 – sammenligning og anbefaling

For at belyse potentialet i brugen af UCLA-9 yderligere blev det undersøgt, hvad det betyder, hvis man i stedet for den tredimensionelle UCLA-9 benytter den endimensionelle UCLA-9 til opsporing. I den forbindelse blev der foretaget supplerende analyser af data fra Lift 1 og data fra spørgeskemaundersøgelsen med 914 unge. Analyserne viste, at der var et betydeligt overlap mellem de to grupper, der identificeres med de to metoder, og at opsporing ved hjælp af den endimensionelle UCLA-9 kunne identificere en gruppe unge med en lidt større andel med dårlig mental sundhed. På den baggrund blev det besluttet, at deltagere med en score på ≥ 23 på den endimensionelle skala også skulle opspores. Begge grænseværdier er således anvendt frem til afslutning af dataindsamlingen i dette forskningsprojekt (december 2024).

Grænseværdien på den endimensionelle skala blev fastsat på baggrund af ankermetoden og tog højde for programmets kapacitet. I dette afsnit præsenteres analyser af de to metoder (dvs. opsporing med den endimensionelle eller tredimensionelle UCLA-9) for hele indsamlingsperioden med henblik på at vurdere og anbefale den mest hensigtsmæssige opgørelsesmetode fremadrettet.

Metode

I analysen blev data inddelt i tre grupper baseret på, om deltagernes UCLA-9-score lå over grænseværdien på den endimensionelle skala (≥ 23), over grænseværdien på den tredimensionelle skala (≥ 10 på mindst én subskala) eller over begge grænseværdier. Herefter blev andelen med dårlig mental sundhed, lav livstilfredshed, lavt selvværd og overvejelser om at afbryde deres uddannelse sammenlignet på tværs af grupperne. Formålet var at vurdere, hvilken opgørelsesmetode der bedst identificerer unge med højt niveau af ensomhed, og som samtidig oplever anden psykisk mistrivsel.

Resultater

Resultaterne er illustreret i Venn-diagrammer i Figur 2. Figur 2A viser, at der er et betydeligt overlap mellem de deltagere, som opspores ved brug af den endimensionelle og tredimensionelle UCLA-9. Samtidig identificerer hver metode en delmængde af unge, som ikke identificeres af den anden. Endelig ses, at opsporing med de to metoder fører til omtrent lige mange opsporede (Figur 2A).

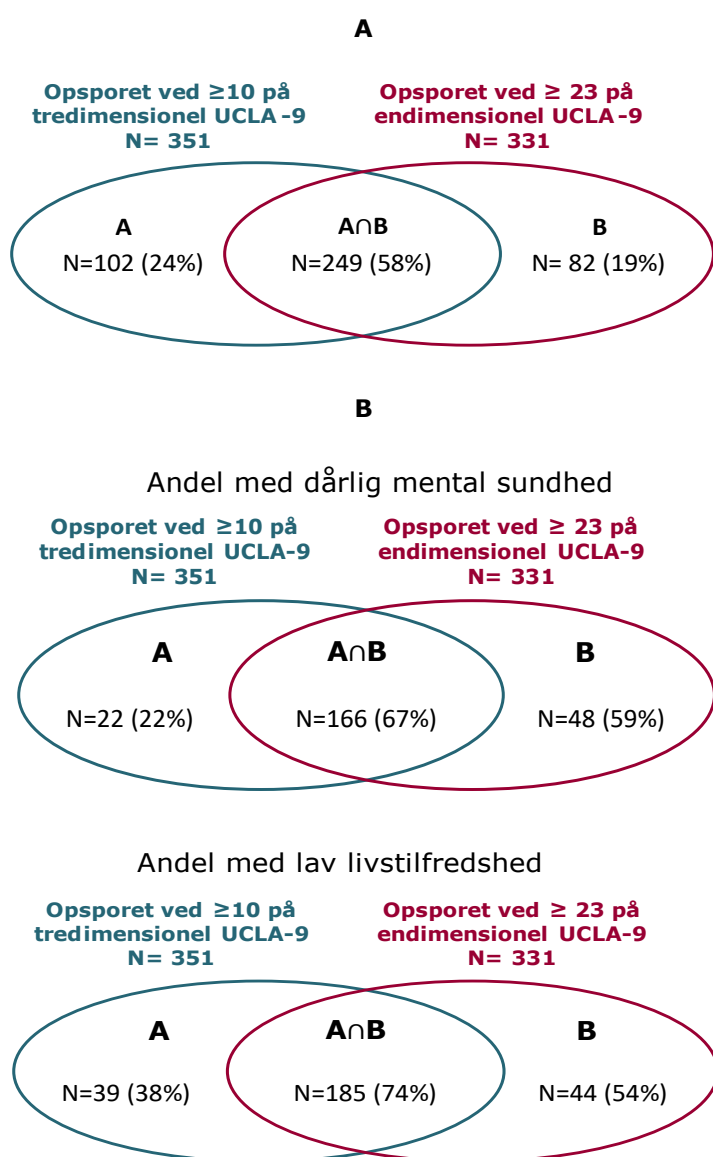
Figur 2B viser, at blandt de deltagere, som udelukkende opspores med den endimensionelle UCLA-9, er der en markant større andel med dårlig mental sundhed og en lidt større andel med lav livstilfredshed end blandt de deltagere, som udelukkende opspores med den tredimensionelle UCLA-9. Ligeledes har denne gruppe oftere overvejelser om at afbryde deres uddannelse og lavere selvværd (ikke vist i figuren).

Anbefaling af den endimensionelle skala til brug for opsporing

Analyserne indikerede, at opsporing med den endimensionelle skala identificerer en lidt større andel, hvor ensomhed følges af anden psykisk mistrivsel. Det skal desuden bemærkes, at de fleste deltagere, som blev opsporet via den tredimensionelle skala, udelukkende havde en høj score på subskala 1 ("intim forbundethed"). Dette begrænser subskalaernes værdi, da de i praksis ikke bidrager væsentligt med differentieret viden om ensomhed eller peger på specifikke støttebehov. Den tredimensionelle skala havde altså ikke det forventede potentiale til at belyse forskellige dimensioner af ensomhed.

På baggrund af ovenstående anbefales det at anvende den endimensionelle UCLA-9 til opsporing fremadrettet. Der anbefales en grænseværdi på omkring ≥ 23 for opsporing.

Figur 2: Opsporede og andel med dårlig mental sundhed og lav livstilfredshed i grupper inddelt efter forskellige grænseværdier



Data er opgjort blandt deltagere i opsporing i hele Lift-perioden, n=3619

8 Konklusion

Dette forskningsprojekt har identificeret og modificeret en kort version af UCLA Loneliness Scale, UCLA-9, som et validt, relevant og anvendeligt redskab til opsporing af ensomhed blandt unge for at kunne tilbyde støtte. Skalaen har tilfredsstillende psykometriske egenskaber og opleves som forståelig og meningsfuld blandt unge. Dog var der behov for justeringer af svarformatet og to spørgsmål for at styrke spørgsmålenes læsbarhed, oplevede relevans og accept hos målgruppen. Brug af redskabet forudsætter tydelig information om formålet og støttetilbuddets indhold, mulighed for fortrolig besvarelse samt adgang til relevant opfølgende støtte.

Afprøvning i mindre skala på tre ungdomsuddannelser resulterede i konkrete anbefalinger til god praksis for anvendelse af redskabet. Disse anbefalinger blev efterfølgende anvendt af Mary Fonden i udviklingen af Lift-programmet, men kan også med fordel benyttes af andre aktører, der ønsker at etablere opsporingsindsatser målrettet unge.

Redskabet blev anvendt som led i Lift-programmet til opsporing af ensomhed blandt unge i alderen 15-20 år på ungdomsuddannelser i Ballerup, Esbjerg og Vejle Kommuner. Blandt mere end 3.500 deltagende unge blev godt hver tiende opsporet og tilbudt en samtale ved en Lift-vejleder. Blandt opsporede unge sås en højere forekomst af dårlig mental sundhed, lavere selvværd og en større andel, som overvejede at afbryde deres uddannelsesforløb end blandt ikke-opsporede.

Fastlæggelsen af en grænseværdi for opsporing af ensomhed ved brug af UCLA-9 er metodisk kompleks, da der ikke findes en objektiv eller entydig tærskel for, hvornår ensomhed er alvorlig, og der kræves støtte til at bryde den. I dette forskningsprojekt blev samtidig forekomst af psykisk mistrivsel anvendt som en indikator for, at et tilbud om støtte kan være relevant.

Det bør samtidig fremhæves, at en væsentlig del af de adspurgte unge ikke deltog i opsporingen. Den kvalitative del af projektet indfangede desuden ikke perspektiver fra unge, som enten fravalgte at deltage, eller som blev opsporet, men ikke tog imod tilbuddet om støtte. Fremtidige undersøgelser bør bidrage med en dybere forståelse af årsagerne til disse valg. Nærværende forskningsprojekt har ikke afdækket de unges udbytte af opsporingsindsatsen, og der er fortsat behov for viden om, hvordan opsporing bedst kan omsættes til relevant og virkningsfuld støtte. Samtidig er det relevant at sammenligne spørgeskemabaserede opsporingsredskaber med andre tilgange til at identificere og tilbyde støtte til unge, der føler sig ensomme, såsom kampagner og kompetenceudvikling blandt fagfolk. Dette kan give en forståelse af fordele og ulemper ved forskellige tilgange.

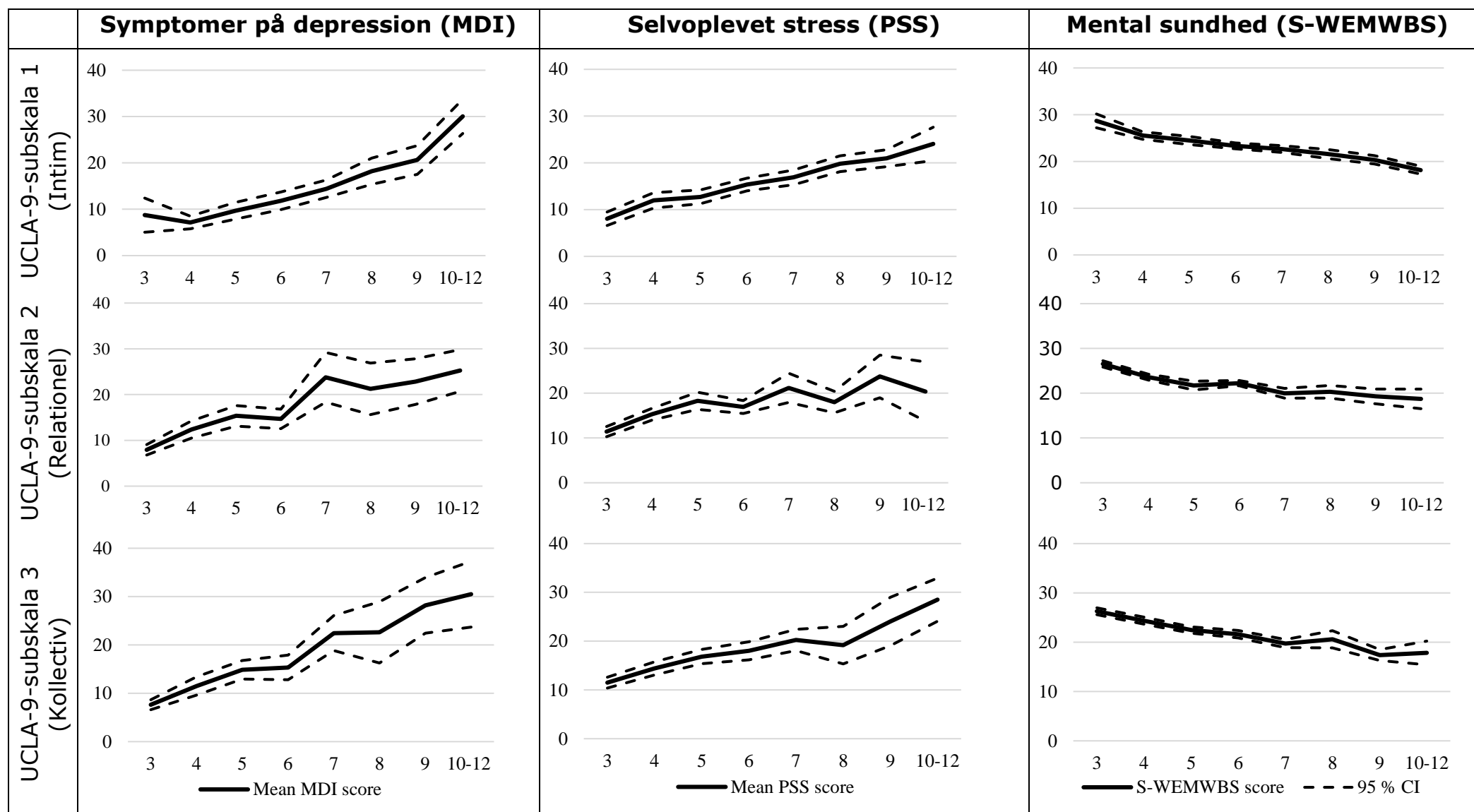
Redskabet vurderes anvendeligt i andre interventionsprogrammer rettet mod unge, men der kan være behov for tilpasning, hvis målgruppen adskiller sig væsentligt. Det anbefales derfor at gennemføre en pilotafprøvning, herunder en vurdering af, om grænseværdien bør justeres grundet målgruppen eller den konkrete indsats. Af etiske grunde bør opsporing kun foretages som led i velplanlagte programmer, som sikrer klar deltagerinformation samt relevante og tilpassede indsatser til de unge, som opspores.

I lyset af ensomhedens dokumenterede konsekvenser for unges mentale helbred og deltagelse i fællesskaber er det afgørende at udvikle og kvalificere metoder, der kan anvendes i praksis. Det er derfor væsentligt at følge både nationale og internationale erfaringer med opsporing og afhjælpende indsatser samt at fortsætte udviklingen af vidensbaserede strategier, der kan bidrage til at reducere unges ensomhed og styrke deres sociale relationer.

9 Bilag

9.1 Bilag 1

Sammenhængen mellem de tre UCLA-9-delskalaer og foruddefinerede mål for symptomer på depression, oplevet stress og mental sundhed i et repræsentativt udsnit af unge (16-20 år).



MDI, Major Depressive Inventory; PSS, Perceived Stress Scale; S-WEMWBS, kort version af the Warwick-Edinburgh Mental Wellbeing Scale; CI, Konfidensinterval. UCLA-9, ni-item UCLA Loneliness Scale.

9.2 Bilag 2

Formulering og scoring af spørgsmål i den modificerede UCLA-9.

	Aldrig	Sjældent	Sommetider	Ofte
1: Hvor ofte føler du, at du er på "bølgelængde" med dem, du er sammen med?	4	3	2	1
2: Hvor ofte føler du, at du savner nogen at være sammen med?	1	2	3	4
3: Hvor ofte føler du dig som en del af en vennegruppe?	4	3	2	1
4: Hvor ofte føler du, at du har meget til fælles med folk omkring dig?	4	3	2	1
5: Hvor ofte føler du dig tæt på andre?	4	3	2	1
6: Hvor ofte føler du dig udenfor?	1	2	3	4
7: Hvor ofte føler du dig isoleret fra andre?	1	2	3	4
8: Hvor ofte føler du, at der er nogen, du kan tale med?	4	3	2	1
9: Hvor ofte føler du, at du har nogen, du kan gå til, hvis du har brug for hjælp og støtte?	4	3	2	1

Vær opmærksom på, at scoren for spørgsmål 1, 3, 4, 5, 8 og 9 (positivt formulerede udsagn) er vendt om, da en høj score på skalaen indikerer en høj grad af ensomhed.

9.3 Bilag 3

Beskrivelse af temaer og centrale citater fra unge, der deltog i kvalitative interviews efter deltagelse i opsporing

Tema	Resume af resultater for hvert tema	Citater fra interviewpersoner
<p>Tema 1:</p> <p>Overordnet vurdering af idéen om at opspore unge, der oplever ensomhed med henblik på at tilbyde støtte.</p>	<p>Overordnet fandt informanterne det acceptabelt og relevant at anvende et spørgeskemabaseret redskab til at identificere og tilbyde støtte til unge, der oplever ensomhed. Denne holdning opstod, fordi informanterne anerkendte, at ensomhed ofte opfattes som tabubelagt eller stigmatiseret, hvilket gør det vanskeligt for dem, der oplever det, at søge støtte.</p> <p>Nogle informanter udtrykte skepsis over for deltagelse i spørgeskemaer, hovedsageligt på grund af de mange forespørgsler, de modtager, ofte uden nogen åbenlys fordel for de unge. På trods af denne tøven anerkendte alle informanter værdien af ensomhedsredskabet, især fordi det tilbyder direkte støtte til dem, der har behov.</p> <p>Nogle få informanter udtrykte tvivl om det potentielle udbytte af et program til opsporing af ensomhed, da de erkendte, at det muligvis ikke vil hjælpe alle på grund af problemets kompleksitet. De anerkendte dog, at det stadig kunne være gavnligt for nogle personer, som ellers ikke ville få den nødvendige støtte.</p> <p>Deltagerne understregede vigtigheden af frivillig deltagelse, hvor de selv kan vælge, om de vil dele deres kontaktoplysninger. De understregede også behovet for, at deres resultater og beslutning om at tale med en</p>	<p><i>"Ja, det vil jeg sige (at det er relevant), fordi der er mange på min alder og yngre og ældre for eksempel, der føler sig helt vildt ensomme og føler, at man er sig selv imod en hel verden altså og der vil jeg mene, at hvis man kan få den her hjælp. Hvis jeg fik den tilbudt, så ville jeg tage imod den, hvis jeg skulle vælge for dem for eksempel."</i></p> <p><i>"Ja, det tænker jeg i hvert fald. Jeg tror også, at der er mange unge, som sådan, hvis de har det svært, er i mistrivsel eller er ensomme, at de har svært ved at sige det til nogen eller så er de bare meget lukket inde, og så får de heller ikke rigtigt snakket med nogen omkring tingene."</i></p> <p><i>"Det var faktisk meget dejligt. Vi leder også efter dig. Ud over at vi gerne vil bruge dit svar (til forskning), så vil vi også gerne hjælpe dig."</i></p> <p><i>"Altså når der lig'som var en løsning på problemet, så blev jeg personligt mere interesseret i det, fordi... I så mange andre undersøgelser, hvor man bare skal prøve at finde ud af hvor skidt problemet er - men her er det lig'som lidt, her prøver man jo at løse det - det synes jeg egentlig er lidt fedt."</i></p> <p><i>"Jeg er realistisk omkring det. Jeg tror ikke, det vil hjælpe alle ud af ensomhed. Men jeg tror, det vil hjælpe nogle, som måske ellers ikke ville have fået den hjælp."</i></p>

	<p>brobygger forbliver private. Accept afhænger derfor både af frivillighed og garanti for fortrolighed.</p>	<p><i>"Det, at det er anonymt er godt. En svaghed er så, at det bare er endnu et spørgeskema, som man er vant til. Hvad man ellers skulle gøre, er jeg dog ikke helt 100 på. Om man skulle gøre noget for at supplere det. Det ved jeg ikke. Men ideen om at det udføres privat og tilbuddet kommer privat, er et godt sted at starte. Fordi der tror jeg at man har noget nemmere ved at nå ud til folk".</i></p>
<p>Tema 2:</p> <p>Opfattelse af den mundtlige og skriftlige information og betydningen for motivation til at deltage.</p>	<p>Den mundtlige præsentation, som blev givet til eleverne i klassen før deltagelse i opsporing, spillede desuden en vigtig rolle i at skabe mening, give tryghed og motivere til deltagelse.</p> <p>Mange informanter fandt den skriftlige information utilstrækkelig—nogle på grund af læsevanskeligheder, mens andre beskrev, at de ofte skimmer eller scroller forbi skriftligt indhold, især når de bruger smartphones.</p> <p>Informanterne anbefalede derfor en kombination af mundtlig og skriftlig information eller foreslog brug af audiovisuelle elementer til at støtte opsporingsredskabet.</p>	<p><i>"Det betød meget at møde folkene bag spørgeskemaet (forskeren som præsenterede det i klassen). Det motiverede mig til at deltage".</i></p> <p><i>Jeg synes, det lød sådan ret spændende, at I sådan havde den der på en måde sådan en computer, der kunne regne ud -et fangede mig".</i></p> <p><i>"Nej. Jeg er ordblind. Så jeg har det bedst ved at folk de snakker til mig, så jeg kan forstå hvad der foregår".</i></p> <p><i>"Evt. en mulighed at formidle det på video eller lign. For så er det også nemmere at få følelser og mimik, altså sådan på tværs. Jeg tror man kan løbe ind i, at hvis folk bare læser det som tekst. Så kan man hurtigt skimte igennem det og sige 'okay det er fint, det er fint', og så videre."</i></p>
<p>Tema 3:</p> <p>Opfattelse af spørgsmålene og redskabet som helhed</p>	<p>De unge vurderede, at spørgeskemaet havde en passende længde, og de fremhævede, at det var teknisk let at anvende.</p> <p>Spørgsmålene blev opfattet som relevante og nemme at forstå, selvom nogle få elever med ordblindhed eller dansk som andetsprog havde behov for ekstra støtte.</p> <p>De fleste informanter opfattede spørgsmålene som følelsesmæssigt neutrale og oplevede ikke negative følelser i forbindelse med besvarelsen. De forklarede det</p>	<p><i>"Det var faktisk vildt hvor kort det var, det var overhovedet ikke sådan at man på nogen måde nåede til det punkt hvor man ikke orkede at svare på flere spørgsmål. Og jeg var hurtigt til at finde ud af det, med layout og sådan."</i></p> <p><i>"Det er meget rart, at det bare er på mobilen og at man ikke skal til at ind på alle mulige hjemmesider og logge ind og dit og dat. Så det er meget sådan tilgængeligt for alle. Det kunne jeg godt lide."</i></p>

	<p>med, at spørgsmålene ikke berørte noget sårbart for dem, fordi de ikke selv følte sig ensomme.</p> <p>Deltagere, som blev opsporet, var derimod mere tilbøjelige til at udtrykke, at spørgsmålene krævede selvrefleksion og kunne fremkalde negative følelser. Dette førte dog ikke til en opfattelse af, at sådanne spørgsmål burde undgås. Tværtimod understregede det for dem, at det er vigtigt at stille disse spørgsmål og tilbyde den nødvendige støtte.</p>	<p><i>"uden oplæsningen [en funktion, der konverterer tekst til lyd], så tror jeg desværre ikke, at jeg havde nået igennem opgaven, fordi der var for svære ord." (person med ordblindhed)</i></p> <p><i>"... og så svarede jeg på spørgsmålene. Jeg synes nogle af dem var sådan lidt svære at skulle svare på, fordi så skulle man lige tænke meget, og så nogle af dem, da jeg sad og tænkte på dem, da jeg tænkte ind på dem, sådan på mig selv, så begyndte jeg at græde inde i klassen [.....] Men det var nogle meget gode spørgsmål".</i></p>
<p>Tema 4: Oplevelse af besvarelsessituationen i klasseværelset</p>	<p>Informanterne følte sig generelt trygge ved at besvare spørgsmålene i klassen og følte, at de kunne holde deres svar private.</p> <p>De oplevede, at deltagelsen i spørgeskemaet blev taget seriøst af de øvrige elever, og at man respekterede hinandens privatliv i klassen. Dette blev afspejlet i en stille klasseatmosfære, hvor folk for det meste fokuserede på deres egne telefoner og ikke lavede sjov.</p> <p>Nogle udtrykte ubehag på grund af frygt for ufrivilligt at blive "afsløret", hvis deres svar førte til en invitation til samtale med en brobygger.</p> <p>Andre igen oplevede, at opsporingen gav en negativ og følelsesmæssigt nedtrykt stemning i klasseværelset.</p>	<p><i>"Jeg kunne sagtens koncentrere mig. Det var sådan noget ret privat, på en eller anden måde. I hvert fald ikke noget, man går og snakker så meget om, hvis man er ensom eller mistrives på den måde. Så det var sådan måske lidt grænseoverskridende at skulle sidde sammen med alle fra ens klasse og ligesom, det er jo ikke fordi man behøver at sige noget, eller gøre noget, det var bare sådan lidt, ja...".</i></p> <p><i>"Der er ingen som kan se mine svar, så der er ingen forskel (om man skulle svare i klassen eller derhjemme)".</i></p> <p><i>"Jeg tror mest, det var sådan en tanke som: Hvad nu hvis det bare popper op [ens resultater], så andre kan se det".</i></p> <p><i>"Jeg fokuserede lidt på mig selv. Det er vigtigt at give de andre rum til at, hvis det nu var at de tog det seriøst, så skulle der også være rum til det, så de ikke skulle føle sig overvåget."</i></p> <p><i>"Altså man kunne da godt mærke, der var nogle [i klassen], der havde det lidt svært ved at skulle svare på det også mig selv. Der var lidt en trykket stemning ved nogle, og man kunne også godt se på nogen, at det var lidt hårdt. Men det</i></p>

		<i>handler nok også bare om det med, at man lige skal ind at tænke på, hvordan man egentligt har det med tingene."</i>
Tema 5: Overvejelser om at få tilbudt en samtale med en brobygger (kun opsporede).	<p>Informanter, som blev opsporet og tilbudt en samtale ved en brobygger, følte sig ikke chokerede eller særligt overraskede over dette.</p> <p>Informanterne udtrykte en vis tryghed og lettelse ved at få et tilbud, der ikke er forpligtende, men som signalerer, at nogen ser én og ønsker at hjælpe – uden at det føles påtrængende.</p> <p>Én oplevede dog en ambivalens i forhold til at kunne genkende sig selv som én, der har brug for støtte.</p>	<p><i>"Jeg havde det okay med det. På en måde rart, hvis man kan sige det. Det er jo rart at vide, at der er nogen der gerne vil hjælpe en. Det var ikke fordi det poppede op som en forskrækkelse. Det var mere sådan. Nu får du at vide at du får tilbudt det her, men du behøver ikke at tage derhen".</i></p> <p><i>"Altså, hvis jeg tænker over det, så ja [om resultaterne stemmer overens med ens egen oplevelse], men altså hvis jeg selv skulle sige det så nej, men det er nok også fordi, jeg ikke helt selv vil indrømme det."</i></p> <p><i>[...] "altså det er jo meget fedt, at så ved man, der er nogen til, at man godt kan snakke med dem, hvis man ikke føler, at der er andet at gøre, men man heller ikke ved, hvem man skal gå til og sådan".</i></p>
Tema 6: Generel forståelse af den tilbudte indsats	<p>Informanterne var positive over for tilbuddet om at tale med en brobygger. Interviewene afslørede dog, at informanterne kun havde en vag forståelse af, hvad en brobygger er, og hvilken type støtte der gives.</p> <p>Når de blev spurgt om deres opfattelse af en brobygger, beskrev de det som en person, der lytter, som man kan tale med om hverdagsudfordringer. Enkelte forbandt det med en henvisning til en læge.</p>	<p><i>"Det gav mig et billede af en mentor, en psykolog. Eller måske sådan en slags blanding. Bare sådan et kontor, hvor der folk der sidder og hjælper og snakker".</i></p> <p><i>"Det her [en brobygger] er måske ikke så aggressivt som at sige "jamen du skal til at starte til psykolog. Nogle gange kan ord godt lyde aggressivt. [...] eller at man tænker at den her person har mange problemer. Der er ikke altid noget galt. Der er det rart at kunne sige "Jamen jeg har en brobygger jeg skal ned og snakke med" hvis man måske er lidt ked af nogle ting i hverdagen".</i></p> <p><i>"Det var i hvert fald rart det der med, at I sagde, at man blev viderestillet til en læge og sådan".</i></p>

9.4 Bilag 4

Supplerende spørgsmål anvendt i Lift-programmet 2023-2024

Baggrund	Alder, køn, kontaktoplysninger, uddannelsesretning, om den unge bor alene eller sammen med andre, samt hvilket sprog der primært tales i hjemmet.
Mental sundhed (23, 24)	The Short Warwick-Edinburgh Mental Well-Being Scale består af syv positivt formulerede udsagn fx " <i>Jeg har følt mig optimistisk i forhold til fremtiden</i> " og " <i>Jeg har følt mig tæt på andre mennesker</i> ". Svarmulighederne scores fra 1-5: 1 'på intet tidspunkt', 2 'sjældent', 3 'noget af tiden', 4 'ofte' og 5 'hele tiden'. Tilsammen danner spørgsmålene en skala rangerende fra 7 til 35, hvor en højere score indikerer bedre mental sundhed. Den samlede score er beregnet ud fra en matrice. En score på 19 eller derunder indikerer dårlig mental sundhed.
Generel livstilfredshed (25, 26)	Et enkelt overordnet spørgsmål: <i>Alt i alt hvor tilfreds er du med dit liv for tiden på en skala fra 0 til 10, hvor 0 betyder 'slet ikke tilfreds', og 10 betyder 'fuldt ud tilfreds'.</i> 0-5 kategoriseres som 'lav livstilfredshed', 6-8 som 'middel livstilfredshed' og 9-10 som 'høj livstilfredshed'.
Selvværd (27)	Tre spørgsmål fra the Rosenberg Self-Esteem Scale: <ul style="list-style-type: none">➤ <i>Jeg synes godt om mig selv</i>➤ <i>Jeg er god nok, som jeg er</i>➤ <i>Andre på min alder kan godt lide mig</i> Svarene kodes fra 1-5: 1 'Helt enig', 2 'Enig', 3 'Hverken enig eller uenig', 4 'Uenig', 5 'Helt uenig'. Scorerne summeres, så der dannes en skala fra 3-15, hvor højere score angiver dårligere selvværd.
Overvejelser om at afbryde uddannelsen	Der stilles ét spørgsmål: <i>Overvejer du at afbryde eller droppe ud af det uddannelsesforløb, du er i gang med?</i> Svarmulighederne er: 'Nej, det overvejer jeg ikke', 'Ja, jeg overvejer det lidt' og 'Ja, jeg overvejer det seriøst'.

10 Referencer

1. Bo A, Kjaerside NB, Christensen AF, Christiansen J, Qualter P, Severinsen MG, et al. Detecting loneliness among late adolescents: Validation and testing of a detection tool based on the UCLA Loneliness Scale. *Ann N Y Acad Sci.* 2025;1548(1):148-62
2. Lasgaard M, Mortensen HK. *Ensom ungdom.* Akademisk Forlag; 2024.
3. Peplau L, Perlman D. Perspectives on loneliness. I: Peplau L, Perlman D, red. *Loneliness: a sourcebook of current theory, research and therapy.* New York: Wiley; 1982. s. 1-8.
4. Hawkley LC, Cacioppo JT. Loneliness matters: a theoretical and empirical review of consequences and mechanisms. *Ann Behav Med.* 2010;40(2):218-27.
5. Matthews T, Qualter P, Bryan BT, Caspi A, Danese A, Moffitt TE, et al. The developmental course of loneliness in adolescence: Implications for mental health, educational attainment, and psychosocial functioning. *Dev Psychopathol.* 2023;35(2):537-46.
6. Loades ME, Chatburn E, Higson-Sweeney N, Reynolds S, Shafran R, Brigden A, et al. Rapid systematic review: The impact of social isolation and loneliness on the mental health of children and adolescents in the context of COVID-19. *J Am Acad Child Adolesc Psychiatry.* 2020;59(11):1218-39 e3.
7. Goosby BJ, Bellatorre A, Walsemann KM, Cheadle JE. Adolescent loneliness and health in early adulthood. *Sociol Inq.* 2013;83(4).
8. Jefferson R, Barreto M, Verity L, Qualter P. Loneliness during the school years: How it affects learning and how schools can help. *J Sch Health.* 2023;93(5):428-35.
9. Lasgaard M, Christiansen J, Friis K. *Ensomhed blandt unge. Temaanalyse, vol. 7, Hvordan har du det?* Aarhus: DEFACTUM, Region Midtjylland; 2019.
10. Nielsen BK, Nielsen LA, Lasgaard M. Loneliness in emerging adulthood: A qualitative study using cultural probes and in-depth interviews. *Curr Res Behav Sci.* 2024;7:100154.
11. Barreto M, van Breen J, Victor C, Hammond C, Eccles A, Richins MT, et al. Exploring the nature and variation of the stigma associated with loneliness. *J Soc Pers Relat.* 2022;39(9):2658-79.
12. EVA (Danmarks Evalueringsinstitut). *Godt igennem uddannelse. Slutevaluering.* EVA (Danmarks Evalueringsinstitut); 2025. Tilgængelig fra: <https://eva.dk/udgivelser/2025/maj/godt-igennem-uddannelse-slutevaluering>
13. Russell D, Peplau LA, Cutrona CE. The revised UCLA Loneliness Scale: concurrent and discriminant validity evidence. *J Pers Soc Psychol.* 1980;39(3):472-80.
14. Panayiotou M, Badcock JC, Lim MH, Banissy MJ, Qualter P. Measuring loneliness in different age groups: The measurement invariance of the UCLA Loneliness Scale. *Assessment.* 2023;30(5):1688-1715.
15. Hawkley LC, Browne MW, Cacioppo JT. How can I connect with thee? Let me count the ways. *Psychol Sci.* 2005;16(10):798-804.
16. Mary Fonden. *Alle kan få brug for et Lift.* Mary Fonden; 2024. Tilgængelig fra: <https://www.maryfonden.dk/projekt/lift/>
17. Lasgaard M, Bo AF, Nielsen LA, Swane CE, Qualter P, Christiansen J. Reducing loneliness in the community. More Together ('Flere i Fællesskaber')-a complex intervention in Denmark. *Health Promot Int.* 2023;38(5):daad105.

18. Bech P, Rasmussen NA, Olsen LR, Noerholm V, Abildgaard W. The sensitivity and specificity of the Major Depression Inventory, using the Present State Examination as the index of diagnostic validity. *J Affect Disord.* 2001;66(2-3):159-64.
19. Cohen S, Kamarck T, Mermelstein R. A global measure of perceived stress. *Journal of Health and Social Behavior.* 1983;24(4):385-96.
20. Stewart-Brown S, Tennant A, Tennant R, Platt S, Parkinson J, Weich S. Internal construct validity of the Warwick-Edinburgh Mental Well-being Scale (WEMWBS): a rasch analysis using data from the Scottish Health Education Population Survey. *Health Qual Life Outcomes.* 2009;7:15.
21. Pedersen PB, Swane CE. Kvalitativ evaluering af Fællesskabsguiden – en indsats mod ensomhed i Flere i Fællesskaber i Silkeborg Kommune. København: Fonden Ensomme Gamles Værn; 2024.
22. Bo AF, Nielsen LA, Christiansen J, Lasgaard M. Fællesskabsguiden i Flere i Fællesskaber i Silkeborg Kommune. Indsatsbeskrivelse, erfaringer og evaluering, 2021-2024. Aarhus: DEFACTUM, Region Midtjylland; 2025.
23. Stewart-Brown S. Warwick-Edinburgh Mental Wellbeing Scale (WEMWBS) UK. Warwick Medical School, University of Warwick; 2015. Tilgængelig fra: <https://warwick.ac.uk/fac/sci/med/research/platform/wemwbs>.
24. Koushede V, Lasgaard M, Hinrichsen C, Meilstrup C, Nielsen L, Rayce SB, et al. Measuring mental well-being in Denmark: Validation of the original and short version of the Warwick-Edinburgh Mental Well-being Scale (WEMWBS and SWEMWBS) and cross-cultural comparison across four European settings. *Psychiatry Res.* 2019;271:502-9.
25. Raudenská P. Single-item measures of happiness and life satisfaction: the issue of cross-country invariance of popular general well-being measures. *Humanit Soc Sci Commun.* 2023;10(861).
26. Madsen KR, Román JEI, Damsgaard MT, Holstein BE, Kristoffersen MJ, Pedersen TP, et al. Skolebørnsundersøgelsen 2022. København: Statens Institut for Folkesundhed, SDU; 2023.
27. Nielsen L, Stewart-Brown S, Vinther-Larsen M, Meilstrup C, Holstein BE, Koushede V. High and low levels of positive mental health: are there socioeconomic differences among adolescents? *J Public Ment Health.* 2016;15(1):37-49.

