
Ensomhet

FORSIDEBILDET



Foto Øivind Larsen 2001

Pingvinen på forsidebildet ser utover havet, i dette tilfellet mot Sørishavet langt borte bak horisonten. Kanskje har den behov for å være litt for seg selv. Men er den ensom?

Ensomhetsbegrepet tillegges forskjellig betydning, alt etter hvilken synsvinkel man anlegger. I medisinen er det vanlig å legge mest vekt på ensomhet og ensomhetens motstykke fellesskap som betingelse for helse, trivsel og sosial funksjon. Men hva er det egentlig vi forstår med dette?

Ensomhet er vanskelig å telle. Hver gang Statistisk årbok kommer ut, konstaterer mediene at vi blir flere og flere ensomme, i den forstand at tallene for sivilstand forskyves. Men når det blir flere ugifte, dvs. flere enslige, er disse personene nødvendigvis ensomme? Med lite fellesskap? Selvsagt ikke, blant annet fordi svært mange av dem er samboere. I 2001 var det registrert 16 % samboere og 53 % gifte av personer 20 – 79 år i Norge. Å finne frem til en

anvendelig statistisk registrering av samboere er for øvrig et problem
befolkningsstatistikere stadig vekk arbeider med (1). Men hva med resten, de 31 %?

Å ha et godt og velfungerende sosialt nettverk er regnet som bra for helse og trivsel, og vi kan støtte oss på atskillig forskning på dette området (2). Men selv et tilsynelatende godt nettverk er ingen garanti for ikke å oppleve ensomhet, for ensomhet er en subjektiv følelse.

Hvis vi med et medisinsk utgangspunkt er opptatt av fellesskap som betingelse for praktisk og emosjonell støtte, er det derfor trolig grunn til å se nærmere på det subjektive, på hva ensomhetsfølelse og fellesskapsfølelse egentlig er. Blant de 53 % gifte finnes det ganske sikkert en andel som er nokså ensomme, slik vi her bruker begrepet, uansett om tallene sier at de ikke burde være det. Det kan være så enkelt som at ektefellen ikke er til stede og oppholder seg et annet sted, f.eks. i forbindelse med arbeidet. Ektefeller fra gammeldagse sjømannsfamilier ville kunne fortelle alt om atskillelse, riktignok uten at dette nødvendigvis behøvde være en historie om ensomhet. Ektefellen kan være syk eller gi lite fellesskap på annen måte. Forholdet kan være dårlig. Det kan være at man har en ektefelle man nok er gift med, men knapt er på talefot med. Slike konstellasjoner kan endog føre til en særlig gnagende ensomhetsfølelse, fordi situasjonen kanskje ikke synes så godt for omverdenen.

Men når 31 % forekommer i statistikken uten oppgitte relasjoner, behøver ikke subjektiv ensomhetsfølelse være så skremmende utbredt i denne gruppen likevel. For det første er det å være enslig, f.eks. her definert som å leve sitt liv alene og i hovedsak med liten interaksjon med andre, i praksis antakelig mindre vanlig enn mediene gir inntrykk av. For det annet er det nødvendig å vite mer om nye tilknytningsformer mellom mennesker. Hvordan blir betingelsene for mer langvarig og forpliktende praktisk og emosjonell støtte ved flere samboerskap eller ekteskap etter hverandre, eventuelt ved de skifter av vennekretser som et tiltakende mobilt samfunn kan føre med seg? Det kunne være interessant å vite mer om hvordan mer kortvarige kontakter knyttet til sektorer av livet fungerer som nettverk når det røyner på. Det kan trolig bare empiriske studier gi svar på.

For det tredje burde man vite mer om betydningen av samværsformer som i vårt perspektiv kan sees som substitutter for familieband, f.eks. de tallrike klubber og organisasjoner man kan være med i – og der knyttes personlige kontakter. En rekke nettverksdannelser kan tre inn istedenfor tradisjonelle band, men ofte kun i perioder.

Og for det fjerde vet vi ikke så mye om hvordan nye kommunikasjonsformer virker inn – en slektning eller en venn man snakker uavlatelig med i telefon eller reiser på besøk til, kan bety like mye som naboen eller den man er i hus med.

Det vi her har nevnt, er bare noen av grunnene til at det er vanskelig å danne seg et klart bilde av forholdet mellom eksisterende nettverk og ensomhetsfølelse, et bilde vi kan trenge.

Vi treffer dem i legepraksis: unge med kontaktvansker. Det er f.eks. 40 000 andre studenter på Blindern, men noen blir likevel sittende alene. Eller vi treffer eldre som nok har det materielt noenlunde bra, men som sjelden får besøk og mest bare blir sittende der. Det er en god del som er plaget av ensomhetsfølelse. Men vi treffer også dem som synes det er positivt å være ensom – i det minste når de selv ønsker det.

For å bli bedre til å hjelpe dem som plages med ensomhetsfølelse, burde vi bli flinkere til å identifisere dem.

PS Er pingvinen på forsidebildet ufrivillig ensom? Det vet vi ikke, men den behøver i hvert fall ikke føle seg forlatt. Ikke langt unna har den hundrevis av artsfrrender. Fotografiet er tatt utenfor Simonstown i Sør-Afrika. Like nedenfor bilveien som fører til Kapp det gode håp er det en stor koloni med pingviner – så hvis den ikke skulle være mobbet ut, burde det bare være å vagge tilbake.

ØivindLarsen

LITTERATUR

1. www.ssb.no
2. Dalgard OS, Døhlle E, Ystgaard M, red. Sosialt nettverk, helse og samfunn. Oslo: Universitetsforlaget, 1995.

Publisert: 10. august 2002. Tidsskr Nor Legeforen.

© Tidsskrift for Den norske legeforening 2026. Lastet ned fra tidsskriftet.no 6. februar 2026.