

Den ensomme generation

— en undersøgelse af unges trivsel og ensomhed

Gennemført blandt 2.000
15-30-årige i Danmark
2025

“Det var en god dag, når én i klassen sagde hej”

callme



Gør ungdommen mindre ensom



Indhold

Forord	3
Hovedkonklusioner	4
Hvor udbredt er ensomhed?	5
Ensomhed i fællesskaber	8
Sociale mediers betydning	12
At turde tale om ensomhed	16
Ventilen anbefaler	21

Fakta om undersøgelsen

Gennemført i perioden
26/2-23/4 2025 via Norstat.

Data indsamlet blandt 1986
danskere i alderen 15-30 år.

Undersøgelsen er udsendt repræsentativt for
målgruppen i forhold til køn, alder og region. Fuld
repræsentativitet på de tre baggrundsvariable er
sikret ved efterfølgende vægtning.

Forord

Alt for mange unge er ensomme – selv når de er sammen med andre

Hver sjette ung føler sig svært ensom. Mange også når de er sammen med andre. For ensomhed handler ikke om at være alene, men om hvor gode og meningsfulde relationer vi har til dem omkring os.

At tale højt om mental mistrivsel fylder mere i den offentlige samtale end nogensinde før. Flere og flere unge har fået et sprog for følelser som stress, angst og depression. Men noget så udbredt som ensomhed er altså stadig tabu. En usynlig fjende som alt for mange unge skyggebokser med, fordi det gør for ondt at tale højt om den.

Hos Call me og Ventilen har vi derfor indgået et partnerskab med en fælles mission: At skabe opmærksomhed om det voksende problem med ensomhed blandt unge. At aftabuisere ensomhedsfølelsen, så flere tør tale åbent om den. Og at fremme en forståelse af, hvad årsagerne til ensomhed kan være – og dermed også hvordan det kan forebygges og afhjælpes.

Og hvordan gør vi dét bedst? Det gør vi først og fremmest ved at lytte til dem, det hele handler om. For skal vi mindske ensomheden blandt unge, skal vi tage udgangspunkt i deres virkelighed.

Derfor har vi gennemført en undersøgelse blandt godt 2.000 unge danskere mellem 15 og 30 år for at blive klogere på, hvordan unge oplever ensomhed.

Resultaterne er samlet i denne rapport og giver et indblik i, hvor meget ensomhed fylder i unges liv, hvilke konsekvenser det har – og hvordan blandt andet sociale medier spiller ind på ensomheden.

Denne nye viden skal danne grundlag for vores videre arbejde og blive omsat til konkrete initiativer, der gør en reel forskel. Vores håb er, at rapporten ikke blot skaber indsigt – men også inspirerer flere til at tage samtalen, række ud og bryde tavsheden. Kun sådan kan vi sammen mindske den voksende ensomhed blandt unge.

Tak fordi du læser med!



Eva Lundgren, Call me | Simone Bodholdt, Ventilen

Hovedkonklusioner

1 ud af 6 unge føler sig svært ensom

16 procent af unge danskere mellem 15 og 30 år føler sig svært ensom*. Det svarer til hver sjette. Ensomhedsfølelsen opstår oftest, når de unge er alene. Men også når de er sammen med andre. Hver fjerde ensomme ung har oplevet at føle sig ensom, når de er fysisk sammen med andre på deres uddannelse eller arbejde, men ikke føler sig som en del af gruppen. Det understreger, at ensomhed ikke handler om, hvor mange mennesker man er omgivet af, men om kvaliteten af relationerne.

Det kan være svært at opbygge tætte relationer – og det bliver sværere med alderen

Seks ud af ti unge har få eller ingen tætte venner, som de føler sig trygge ved, kan være sig selv med og tale åbent med. Samtidig oplever fire ud af ti unge, at det er svært at få nye venner – og for mange bliver det sværere med alderen.

Sociale medier har en negativ effekt

Online bombarderes unge med billeder af andres tilsyneladende bekymringsfrie liv og store vennekredse. For de unge, som føler sig meget alene, kan det let opleves som et ekstra personligt nederlag. Sociale medier får hver tredje unge kvinde til ofte eller meget ofte at overveje, om de har nok venner og lever et interessant nok liv. Samtidig har to ud af tre unge brugt deres mobil i det offentlige rum for at undgå at se ensomme ud.

Ensomhed er stadig et stort tabu – og svært at tale om

Alt for mange unge står tavst alene med deres usynlige følelse af ensomhed. Knap hver tredje af de unge, som føler sig svært ensomme, har ikke fortalt nogen om deres ensomhed. De unge peger også på, at ensomhed er et af de sværeste emner at tale om – vanskeligere end både stress, depression og generel mistrivsel.

Hver sjette kan ikke se en vej ud af ensomheden

For nogle unge er ensomheden ikke en midlertidig tilstand, men et livsvilkår. Hver sjette ensomme ung kan ikke se en vej ud af ensomheden. Når de ensomme unge svarer på, hvordan de bedst støttes ved ensomhed, nævner de først og fremmest ønsket om at tale med en ven eller et familiemedlem.

*Graden af ensomhed er beregnet med The Three-Item Loneliness Scale (T-ILS)

Hvor udbredt er ensomhed?

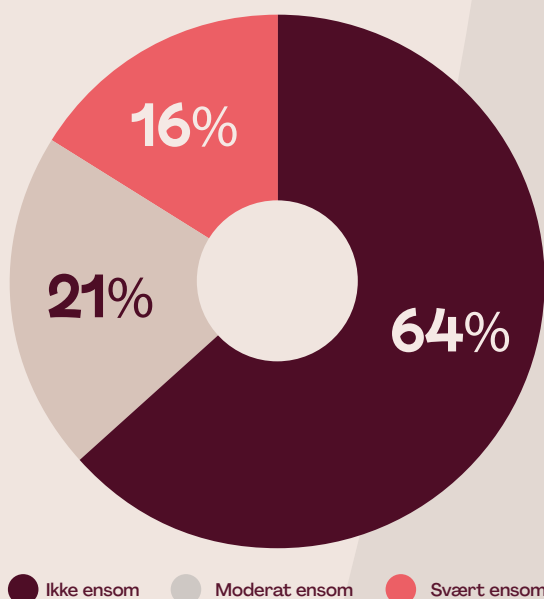
Hver sjette unge dansker føler sig svært ensom, og seks ud af ti unge har få eller ingen tætte venner, de føler sig trygge ved, kan være sig selv med og tale åbent med. For mange bliver ensomhedsfølelsen begyndelsen på en ond spiral, hvor de mister lysten og overskuddet til at række ud, selvom de har brug for det.

”Jeg føler mig ensom, når jeg har noget på hjerte og ingen at dele det med”

1 ud af 6 unge føler sig svært ensom

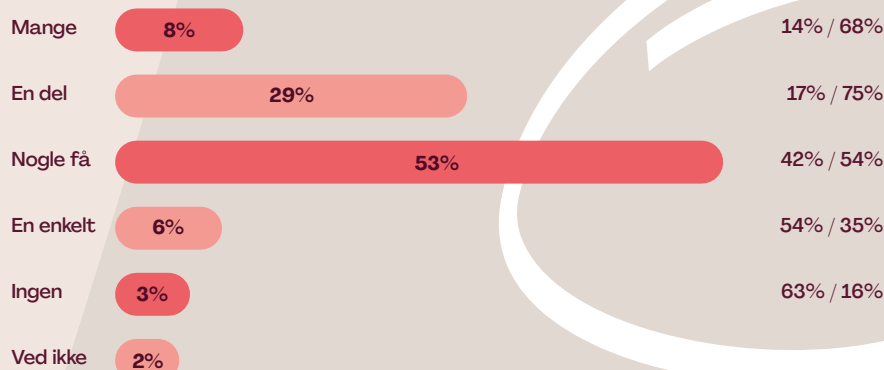
At føle sig ensom og have få tætte relationer er udbredt blandt unge over hele landet. Hver tiende unge dansker har kun én eller slet ingen tætte venner, som de føler sig trygge ved, kan tale ærligt med og være sig selv sammen med. 6% har én tæt ven, mens 3% slet ikke har nogen venner. Og mange af dem vil gerne have flere.

T-ILS-ensomhedsscore



	Ikke ensom	Moderat ensom	Svært ensom
Alle	64%	21%	16%
Mænd	68%	19%	14%
Kvinder	59%	23%	18%
15-20-årige	63%	22%	15%
21-25-årige	63%	21%	17%
26-30-årige	65%	20%	15%
Region Hovedstaden	65%	21%	14%
Region Sjælland	60%	23%	17%
Region Syddanmark	63%	20%	17%
Region Midtjylland	66%	19%	16%
Region Nordjylland	58%	23%	18%

Hvor mange tætte venner har du, som du kan være dig selv med, tale ærligt med og føle dig tryk med?



Andele, der gerne vil have flere tætte venner/ synes de har tilpas med tætte venner:

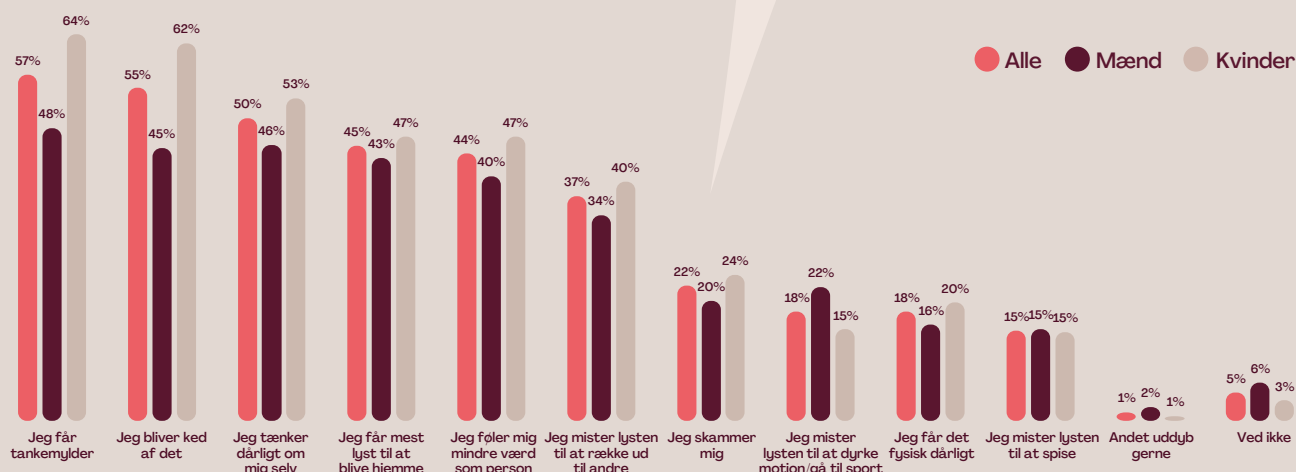
*Graden af ensomhed er beregnet med The Three-Item Loneliness Scale (T-ILS).

Ensomhed giver tankemylder og følelse af mindreværd

Hvordan føles ensomhed egentlig for unge? Flere end halvdelen af de unge fortæller, at de får tankemylder. Knap halvdelen føler sig mindre værd som mennesker – og flere end hver tredje har mistet lysten til at række ud til andre. Cirka hver sjette oplever, at ensomheden sætter sig fysisk, og flere end hver femte skammer sig over ensomheden.

Hvordan mærker du følelsen af ensomhed?

(Alle, der føler sig ensomme nogle gange eller oftere) Base: 911



I slut-20'erne toppe følelsen af livslang ensomhed

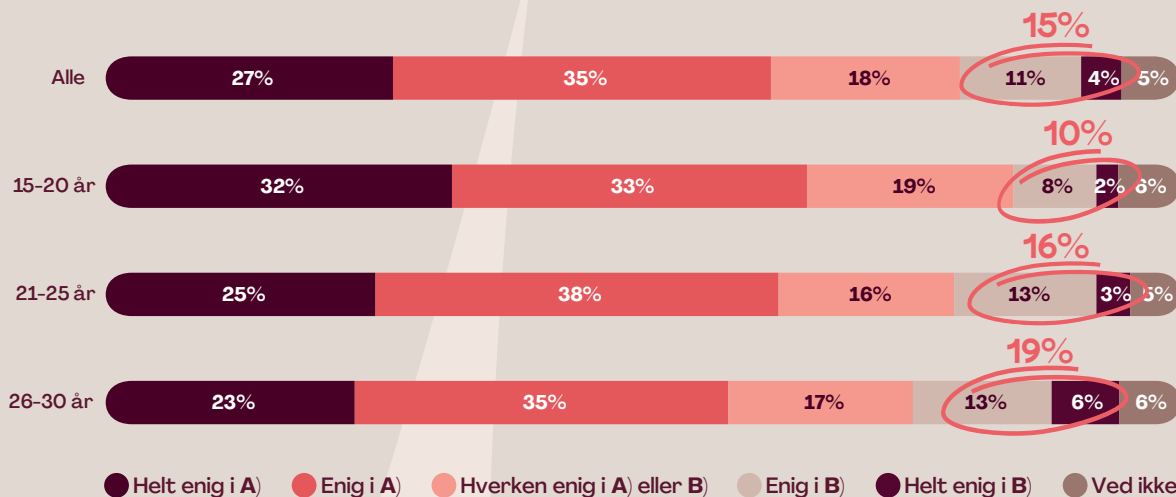
1 ud af 6 unge, som føler sig svært ensom, kan ikke se en vej ud af ensomheden. I takt med, at alderen stiger, falder troen på, at ensomheden vil forsvinde. Blandt unge i slut-20'erne, som føler sig ensomme, tror hver femte ikke på, at deres situation kan blive bedre.

Hvilket af følgende udsagn er du mest enig i?

(Alle, der føler sig ensomme nogle gange eller oftere) Base: 913

A) Selvom jeg føler mig ensom hele tiden eller i perioder nu, tror jeg, jeg vil få det bedre med tiden

B) Jeg tror ikke, jeg vil føle mig mindre ensom i fremtiden, end jeg gør nu



Ensomhed i fællesskaber

Undersøgelsen viser, at unge ikke kun oplever ensomhed, når de er alene, men også når de er sammen med andre. Hver 4. ung, der føler sig ensom, oplever følelsen, mens de er fysisk sammen med andre på deres uddannelse eller arbejde.

”

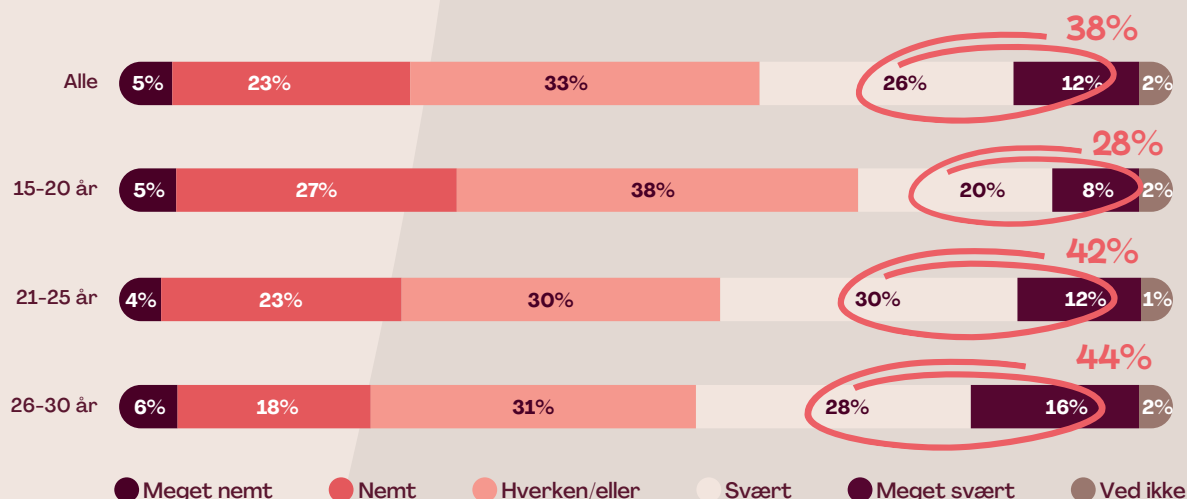
Jeg er flyttet til en ny by, og synes det kan være svært at skabe et nyt netværk

“

Unge har svært ved at få nye venner – og det bliver sværere med alderen

38% af de unge oplever, at det er svært eller meget svært at få nye venner. Desværre bliver det ikke lettere med alderen – tværtimod. For mens hver fjerde 15-20-årige har svært eller meget svært ved at få nye venner, gælder det knap hver anden 26-30-årige.

Hvor nemt eller svært oplever du, at det er at få nye venner?

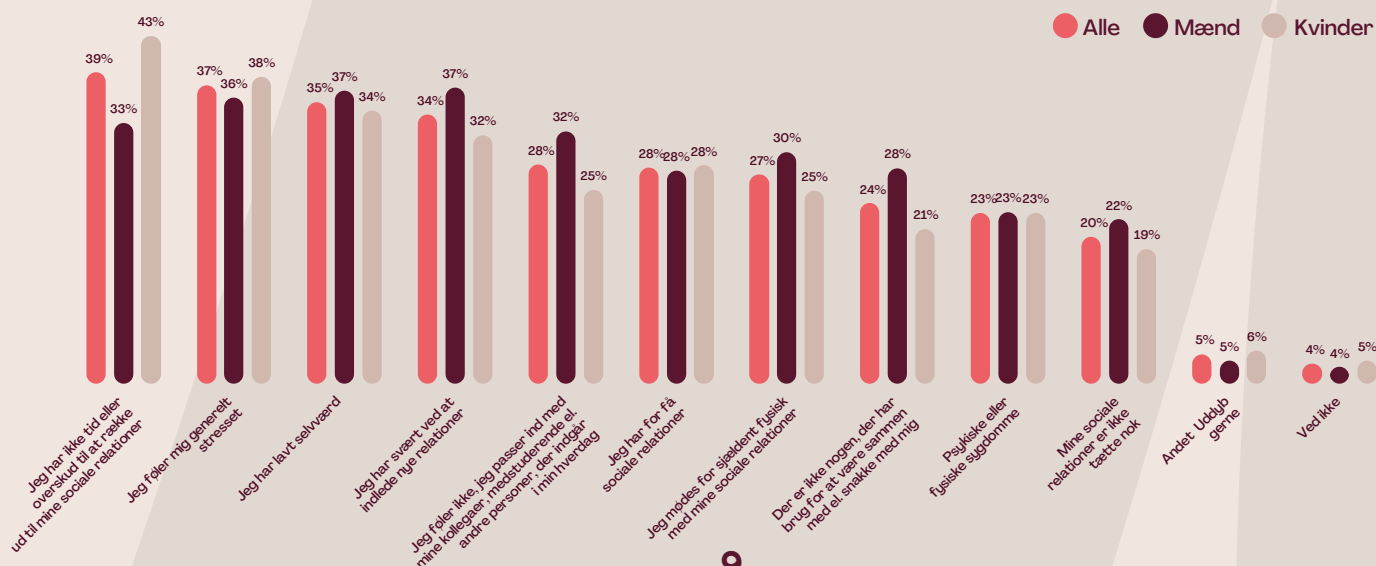


Unge peger på manglende overskud, stress og lavt selvværd som årsag til deres ensomhed

Blandt unge, der føler sig ensomme, mener en tredjedel, at ensomheden skyldes, at de har svært ved at indlede nye relationer. Især unge kvinder begrundes deres ensomhed med følelsen af stress og manglende overskud, mens mændene peger på lavt selvværd og en følelse af ikke at passe ind. Flere end hver fjerde unge mand, der føler ensomhed, oplever, at der ikke er nogen, der har brug for at være sammen med dem.

Hvad tror du selv er de primære årsager, når du føler dig ensom?

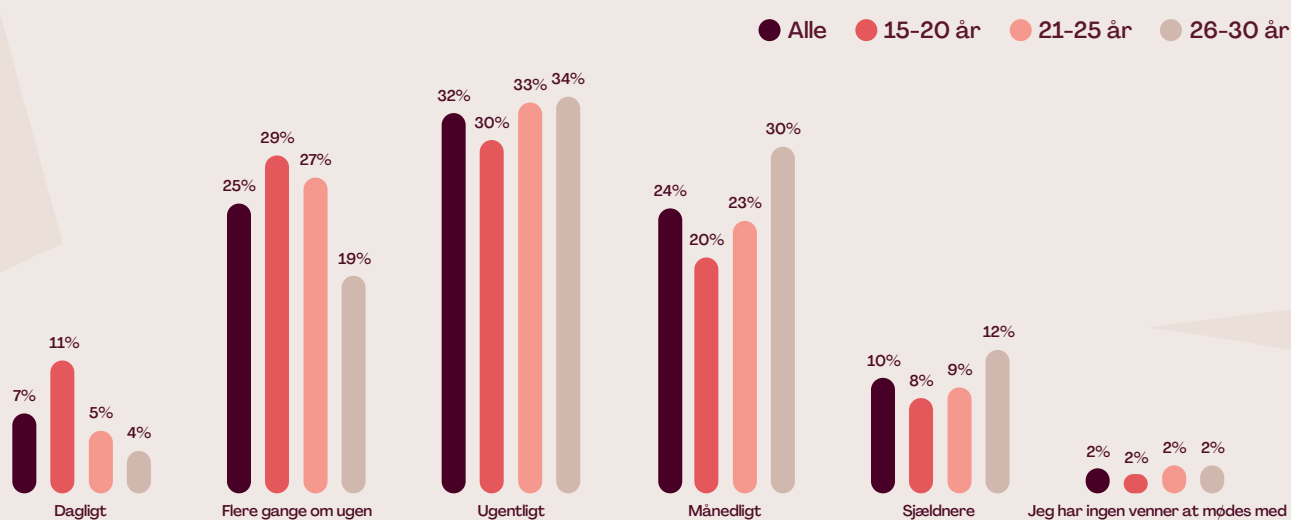
Vælg gerne flere (alle, der føler sig ensomme nogle gange eller oftere) Base: 912



Hver tredje unge dansker ses kun fysisk med venner i fritiden en gang om måneden eller sjældnere

Blandt de ældste unge er det endnu færre – her er det 42% af de 26-30-årige, som ses månedligt eller sjældnere med venner i fritiden.

Hvor ofte mødes du fysisk med venner uden for skolen/studiet/arbejdet?



”

Jeg er sjældent første prioritet, da mine veninder har kærester

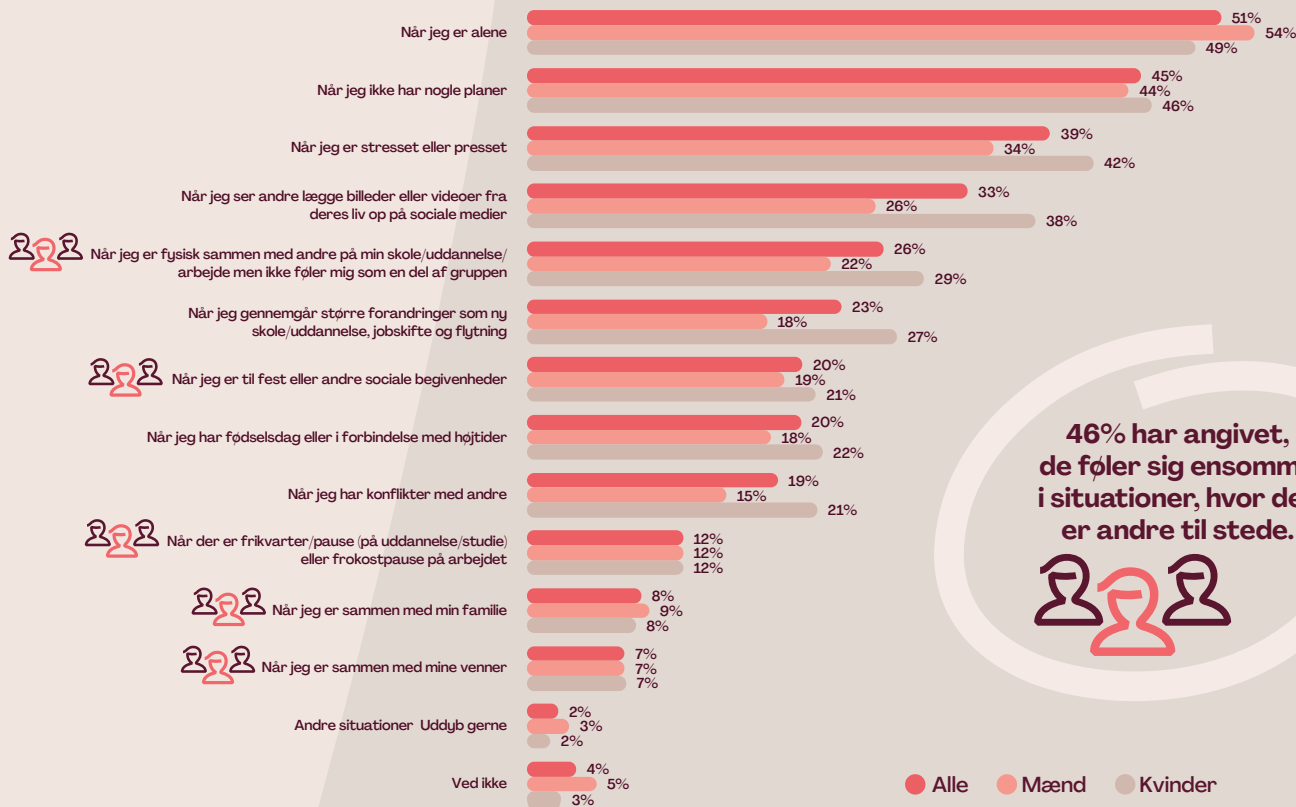
“

Mange oplever ensomhed sammen med andre

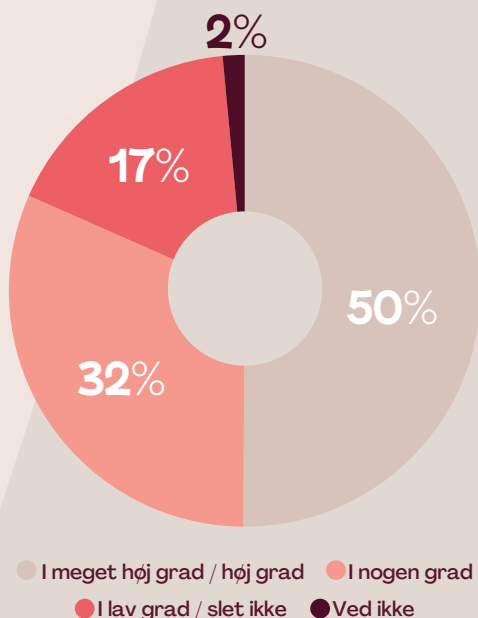
Ensomhed handler ikke om at være alene, men om kvaliteten og dybden af de relationer, vi har til dem omkring os. Hver fjerde ung, som oplever ensomhed, føler sig ensom, når de er fysisk sammen med andre på deres uddannelse eller arbejde. Hver femte føler sig ensom til sociale arrangementer såsom fester. På deres uddannelse oplever hver sjette, at de ikke er en del af fællesskabet.

Hvornår føler du dig ensom?

Vælg gerne flere. (Alle, der føler sig ensomme nogle gange eller oftere) Base: 912



I hvilken grad føler du dig som en del af et fællesskab på din skole/uddannelse?



”Jeg føler mig ensom, når jeg sidder og snakker med nogen, men jeg ikke føler, at jeg kan snakke med på deres emne.”

Sociale mediers betydning

Undersøgelsen giver indsigt i, hvordan sociale medier påvirker unges selvværd negativt. Særligt kvinderne er ramt: Hver tredje kvinde fortæller, at sociale medier ofte får hende til at tvivle på, om hun har nok venner, eller om hendes liv er spændende nok. Samtidig fungerer mobilen også som en slags socialt skjold: To ud af tre unge har brugt deres telefon i det offentlige rum for at undgå at fremstå ensomme.

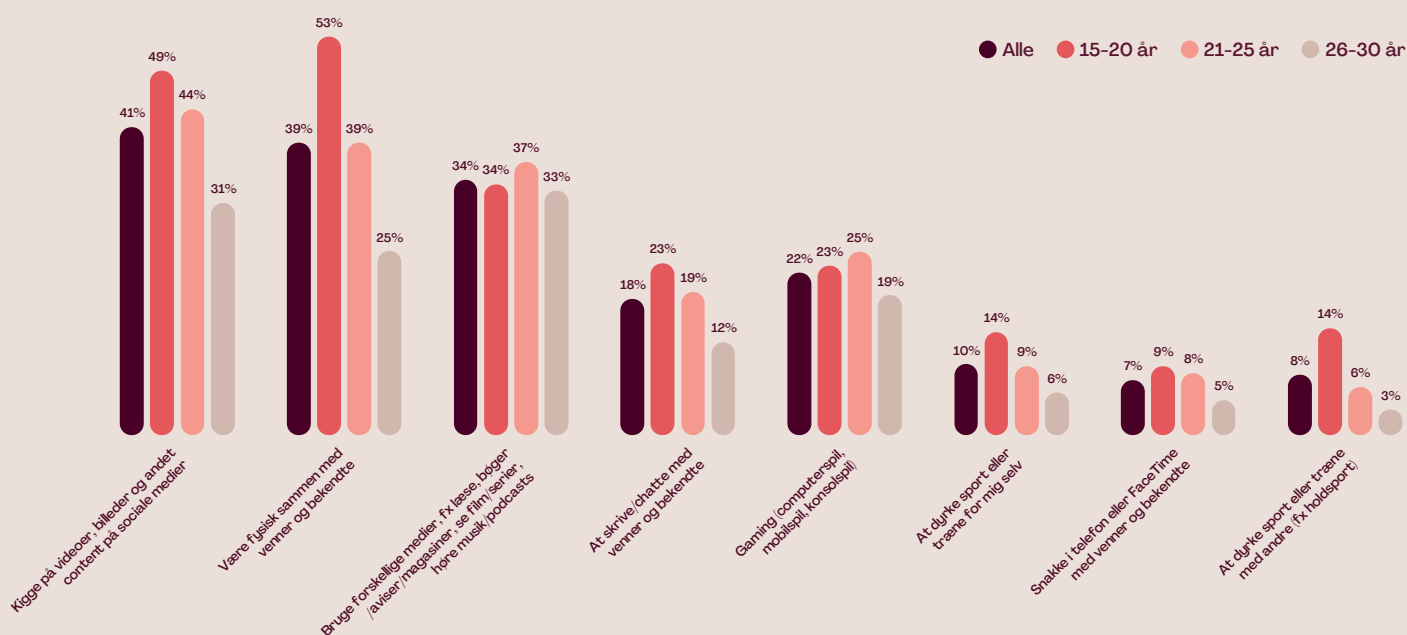


Sociale medier er en tidsrøver – og påvirker unges selvværd negativt

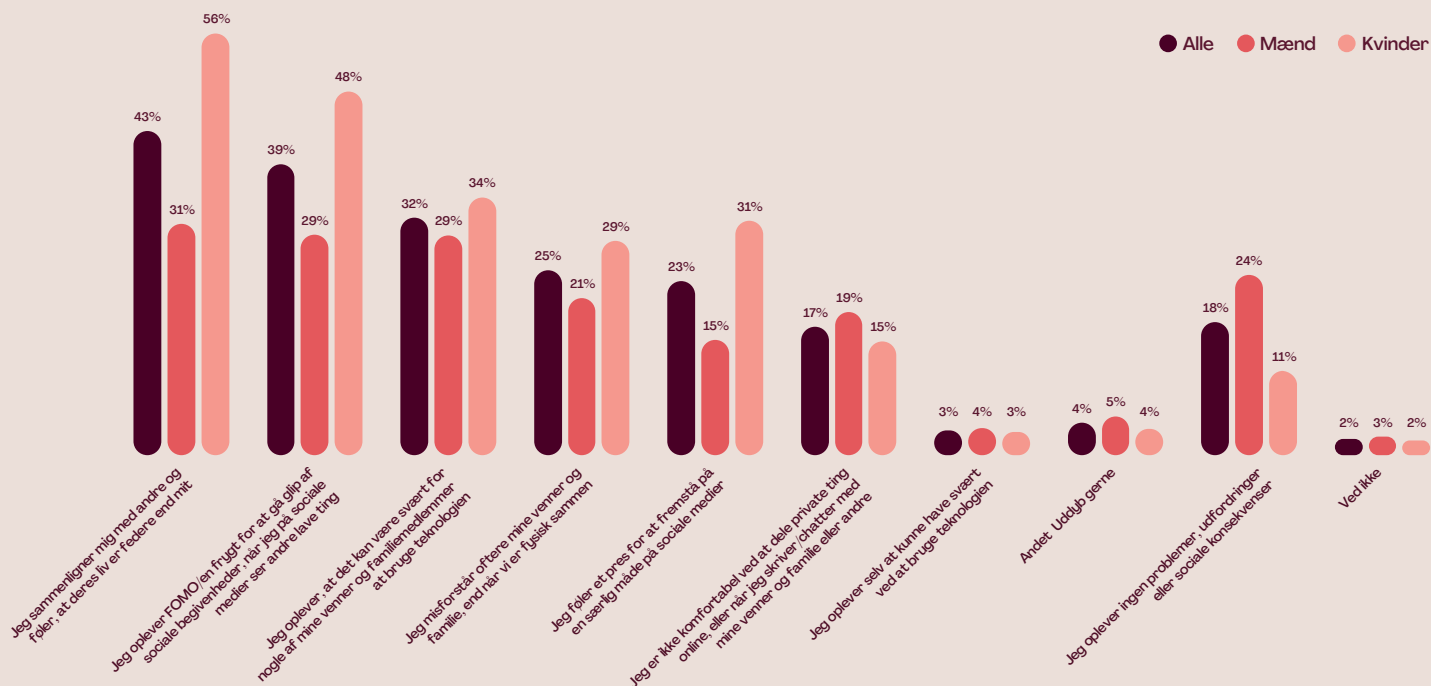
Unge bruger næsten lige så meget tid på at scrolle på sociale medier, som de gør på at være fysisk sammen med venner. Og når de bruger deres skærme, sammenligner 6 ud 10 kvinder sig med andre og føler, at andres liv er federe end deres eget.

Tænk på en almindelig hverdag. Hvor mange timer bruger du på følgende aktiviteter?

(Andele, der dagligt bruger 3 timer eller mere)



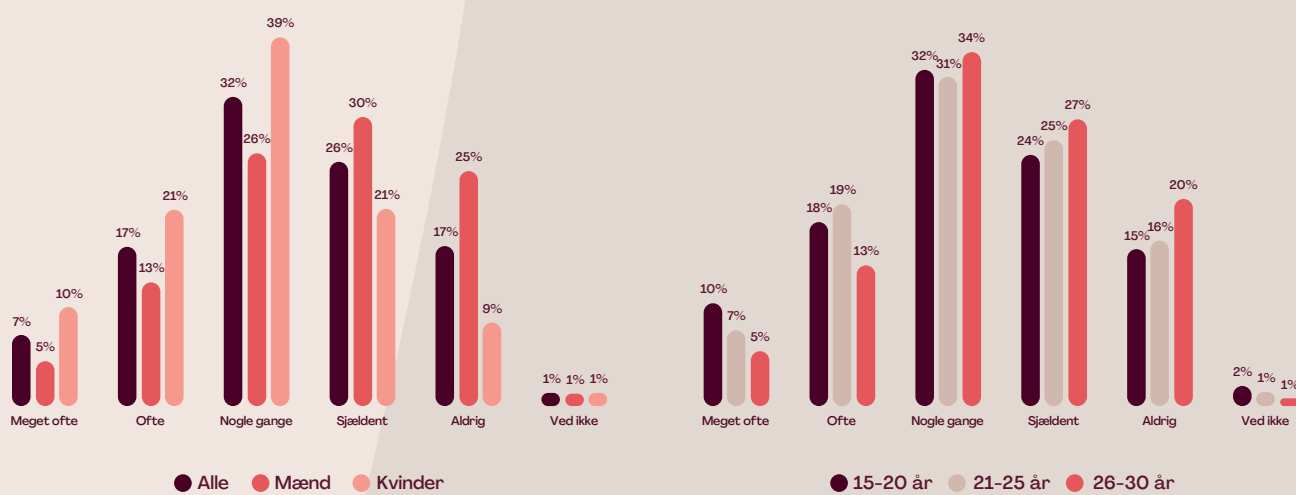
Hvilke problemer, udfordringer eller sociale konsekvenser oplever du ved at bruge din mobil, computer eller anden form for skærm til at være i kontakt med dine sociale relationer?



Sociale medier får knap hver tredje unge kvinde til ofte eller meget ofte at overveje, om hun har nok venner og lever et interessant liv

Det gælder særligt for de yngste adspurgte – mellem de 15-20-årige er det flere end hver fjerde (28%), som ofte eller meget ofte bliver påvirket af andres opslag eller stories på sociale medier.

Hvor ofte sker det, at andres opslag eller stories på sociale medier får dig til at overveje, om du selv har nok venner eller har et interessant nok socialt liv?



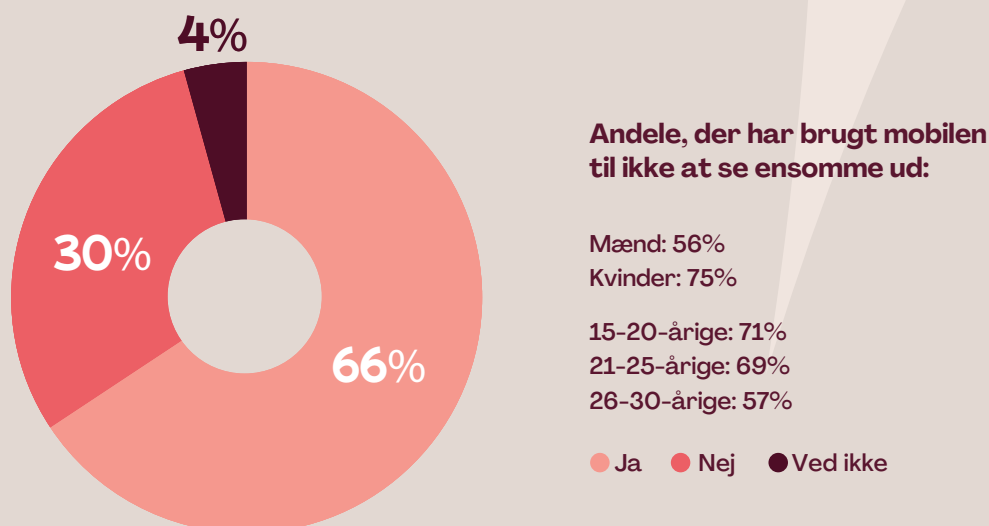
”Jeg har oplevet at miste nogle af mine sociale egenskaber, på grund af for meget tid brugt på sociale medier”

”Jeg føler mig ensom, når jeg ser kammerater på online grupper række ud efter hinanden og ikke mig. Det kan føles lidt som om, at man ikke er god nok.”

To ud af tre bruger mobilen for at skjule deres ensomhed

Mobilen fungerer ofte som et socialt skjold. 66 % af de unge har brugt den for at undgå at se ensomme ud, når de er alene i det offentlige rum. Blandt kvinderne er det tre ud af fire – sammenlignet med lidt over halvdelen af mændene.

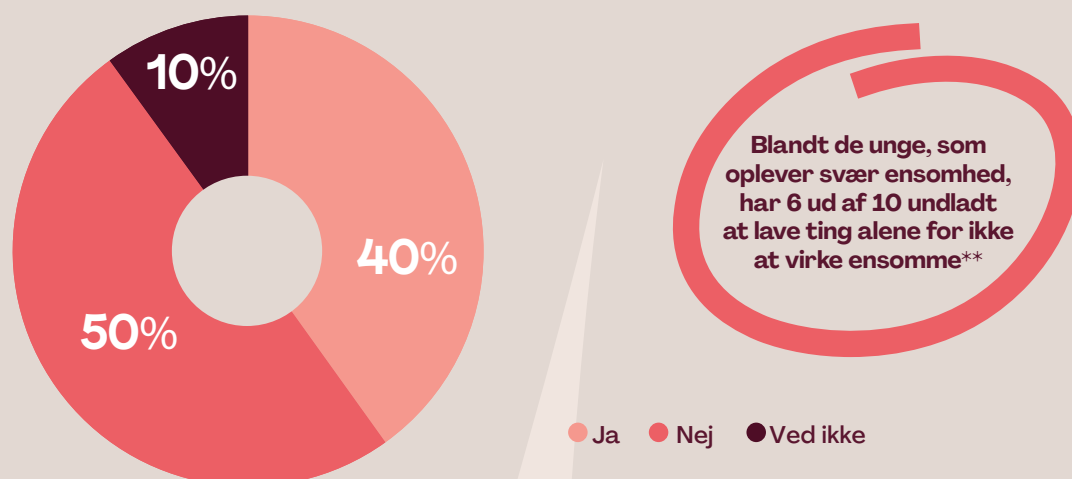
Har du nogensinde brugt din mobil for at undgå at ligne en, der er ensom, hvis du lavede ting i offentligheden alene?



Fire ud af 10 af alle unge har undladt at gøre ting alene, fordi de ikke ville virke ensomme

Det kan for eksempel være at tage alene i biografen, på restaurant eller til fest. Blandt unge, som føler sig svært ensomme, har seks ud af 10 undladt at gøre noget, de havde lyst til, fordi de var bange for at virke ensomme.

Har du nogensinde undladt at gøre noget, du havde lyst til, fordi du var bange for at virke ensom?*



* Feks. ladet være med at tage i biografen alene, tage alene til fest eller spist alene på restaurant eller café.

**T-ILS-score på 7 eller mere.

At turde tale om ensomhed

Ensomhed er tabubelagt og svært at tale om. I undersøgelsen svarer flere end hver fjerde af de unge, som føler sig svært ensomme, at de aldrig har fortalt nogen om deres ensomhed. De unge peger også på, at ensomhed er et af de sværeste emner at tale om – vanskeligere end både stress, depression og generel mistrivsel. Når de fortæller andre om deres ensomhed, har det oftest den ønskede effekt. Men ikke altid. Hver tiende mand har nemlig oplevet, at personen, de delte deres ensomhed med, trak sig eller virkede utilpas.

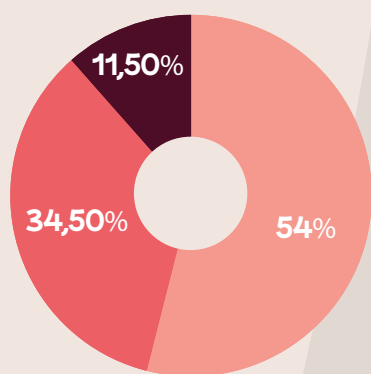
”
Hellere have det
dårligt med mig
selv, end at råbe
op omkring det
“

Flere end hver fjerde ung, som føler sig svært ensom, har aldrig fortalt det til nogen

28 procent af unge, som føler sig svært ensom, har aldrig fortalt nogen om deres ensomhed. Samtidig svarer de unge, at ensomhed er et af de sværeste emner at tale om. Hver fjerde unge mand har i løbet af det seneste halve år ikke én eneste gang startet en samtale om ensomhed, stress, mistrivsel, depression eller social angst med en ven.

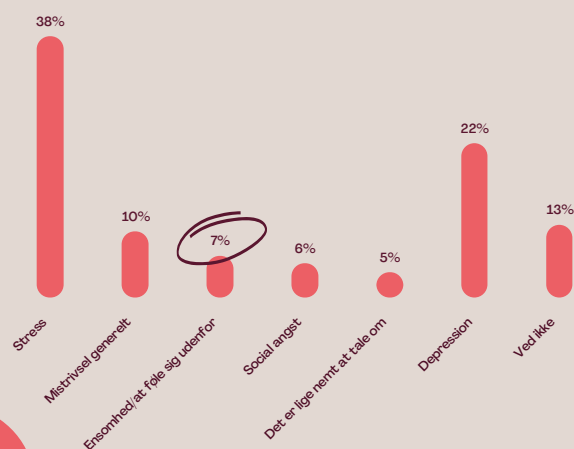
Har du sagt til nogen, at du selv føler dig ensom eller tidligere har følt dig ensom?

(Alle, der føler sig ensomme nogle gange eller oftere) Base: 912



● Ja ● Nej ● Husker ikke

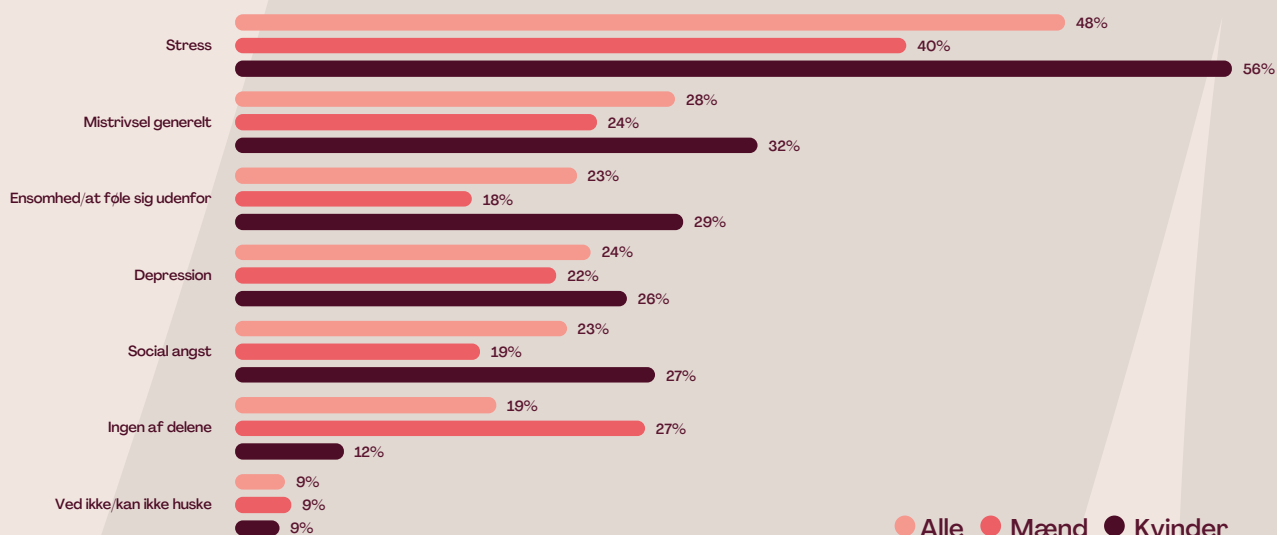
Hvad synes du er nemmest at tale om af følgende emner?



28% af de unge, som føler sig svært ensom*, har ikke sagt til nogen, de føler sig ensomme.

Hvilke af følgende emner har du inden for det seneste halve år selv startet en samtale med en ven om?

(Vælg gerne flere)



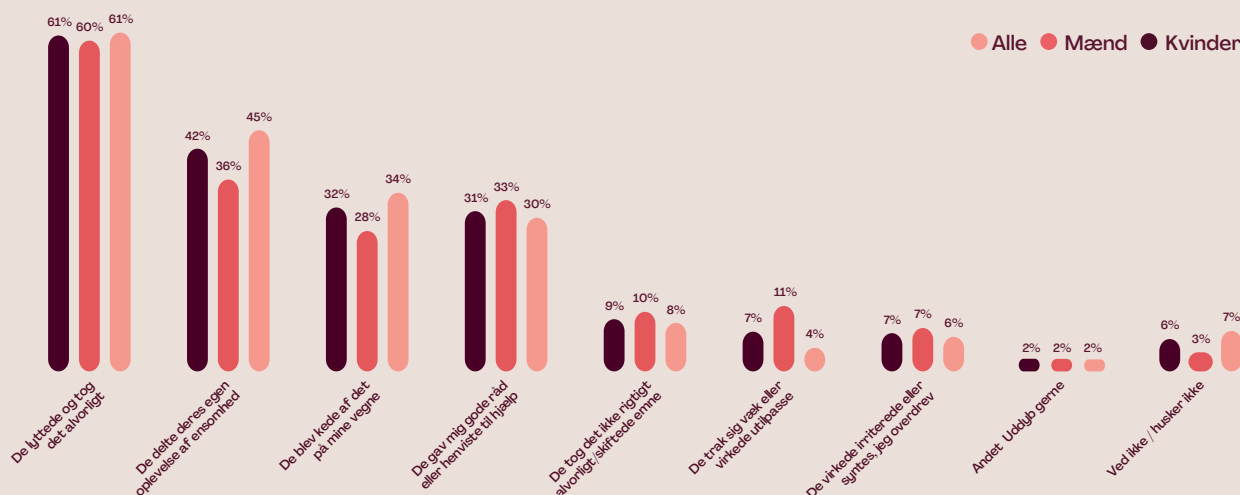
● Alle ● Mænd ● Kvinder

Hver tiende mand oplever, at andre trækker sig eller virker utilpasse, hvis de fortæller andre om deres ensomhed

Hver tiende oplevede også, at andre enten ikke tog det alvorligt eller hurtigt skiftede emne, når de fortalte om deres ensomhed.

Hvordan reagerede den/dem, du fortalte om din ensomhed?

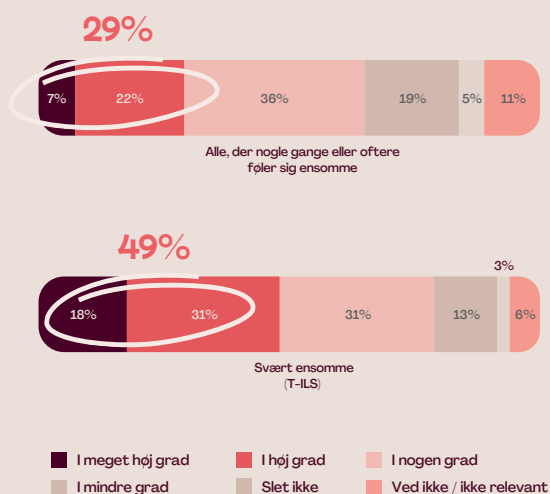
Vælg alle de reaktioner, du har oplevet. Base: 493



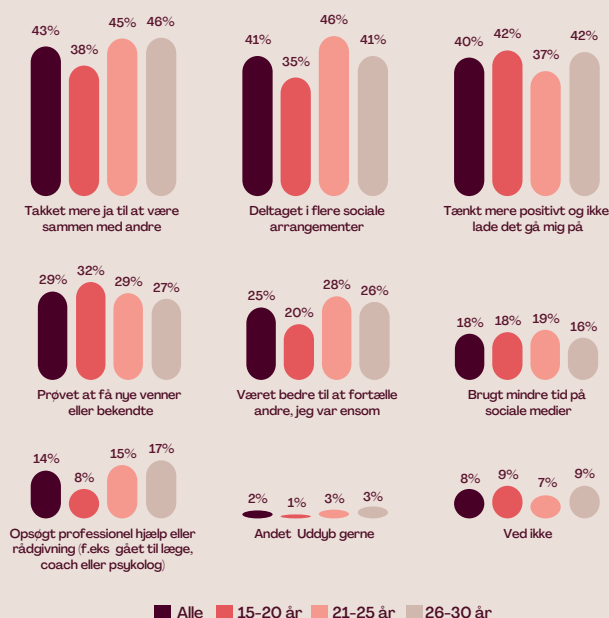
Mange giver sig selv skylden

Når unge, som føler sig ensomme, bliver spurgt, hvem der bærer ansvaret for deres ensomhed, peger mange på sig selv. Blandt de unge, som føler sig svært ensomme, føler halvdelen i høj eller meget høj grad, at det var deres egen skyld sidste gang, de følte sig ensomme i en længere periode.

Tænk tilbage på sidste gang, du følte dig ensom i en længere periode. I hvilken grad følte du, det var din egen skyld?



Hvad synes du, at du kunne have gjort for at føle dig mindre ensom, sidst du følte dig ensom i en længere periode? Vælg gerne flere

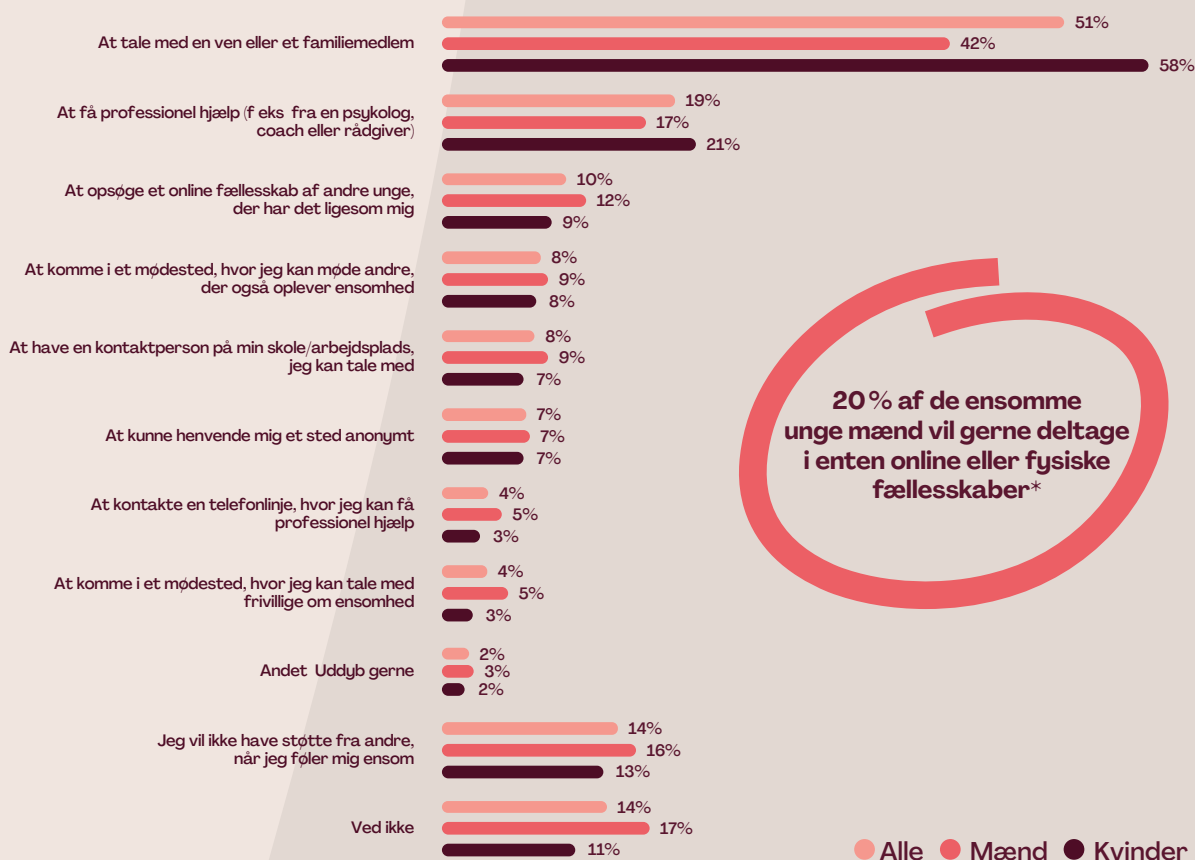


De fleste unge foretrækker at tale med en ven eller et familiemedlem, når de føler sig ensomme

Når ensomheden melder sig, vil de fleste unge helst vende sig mod nogen tæt på. Halvdelen af de unge, som føler sig ensomme, foretrækker at tale med en ven eller et familiemedlem. Hver femte ønsker professionel støtte – for eksempel fra en psykolog.

Hvordan vil du helst have støtte, når du føler dig ensom?

Vælg gerne flere (Alle, der føler sig ensomme nogle gange eller oftere)



* De, der har svaret online fællesskab / mødested med frivillige / mødested med andre ensomme. Base: 913

”

Ensomhed er ikke bare en følelse. Det er en tilstand, der påvirker vores mentale sundhed og velvære. Lige nu ser vi en generation af unge, der er mere forbundne end nogensinde – og alligevel føler sig mere ensomme. Det kan vi ikke ignorere. Som teleselskab er vi en del af det digitale landskab, de unge færdes i. Og derfor har vi også et medansvar. Med vores samarbejde med Ventilen vil vi gerne skabe plads til samtalen om det, der er svært.

“

Eva Lundgren, CMO i Norlys/Call me

”

Rigtig mange unge har det svært i dag. I Ventilen tilbyder vi en tryk øvebane og et fællesskab, hvor de kan træne det at være sammen med andre unge og øve sig på at sætte ord på, hvordan de har det. Også på det, de kan være bange for at sige højt. I vores samarbejde med Call me får vi i Ventilen en endnu større platform, hvor vi kan give de unge både mod og sprog til at tale ærligt sammen. Og det er vigtigt. For kun sådan kan man få opbygget trygge, inkluderende fællesskaber og gode, ægte forbindelser.

“

Simone Bodholdt, Direktør, Ventilen

Ventilen anbefaler

Føler du dig ensom?

- Du er ikke alene! 1 ud af 6 unge føler sig alvorligt ensom.
- Sig det højt: Tal med en, du føler dig tryk ved (det kan fx være en forælder eller underviser).
- Tag det alvorligt: Måske du slet ikke er klar over, at det er ensomhed, du føler?
- Opsøg hjælp: Ventilen har tilbud for unge i alderen 15-30 år, der føler sig ensomme.

Råd til alle unge

- Sig hej til hinanden, og opsøg dem, der ofte sidder for sig selv.
- Inviter alle med og bliv ved med at spørge dem, der har det med at afvise.
- Tag ansvar, og tænk over, hvorfor nogle ikke er med i fællesskabet.
- Opsøg dine undervisere eller andre fagpersoner, der kan hjælpe med at skabe inkluderende rammer.

Gode råd til dig, der er bekymret for en ung

- Vis omsorg og spørg direkte til, hvordan den unge har det.
- Sæt ord på ensomhed. Ensomhed er tabubelagt og svært for mange at tale om.
- Vær tålmodig og venligt vedholdende. Måske skammer den unge sig eller oplever ensomhed som pinligt.
- Vær anerkendende. Det kræver mod og erkendelse at tage det første skridt.
- Tal om præstationspres i ungdomslivet. Måske føler den unge, at der er mange høje krav og forventninger.
- Spørg til, hvornår den unge har ensomhedsfølelsen, og hvad den unge ønsker er anderledes end i dag.

Læs mere om partnerskabet – og om hvad du kan gøre, hvis du selv føler dig ensom eller kender en, der gør – på www.callme.dk/brydtabuet

Call me og Ventilen er gået sammen i et partnerskab for at:

- **Skabe større synlighed om unges ensomhed og dens konsekvenser.**
- **Bidrage til at aftabuisere følelsen og fremme åbenhed.**
- **Give unge redskaber og fællesskaber, der gør det lettere at række ud.**

Ventilen er en frivillig social ungdomsorganisation, der forebygger og afhjælper ensomhed gennem 25 tilbud til unge landet over. De skaber og formidler også viden om unges ensomhed til skoler, videregående uddannelser, foreninger og kommuner, så både unge, fagpersoner og lærere kan få redskaber til at gøre en forskel.

Som teleselskab ser **Call me** det som deres ansvar at fremme de gode forbindelser mellem mennesker. Men i en tid hvor vi aldrig har været mere forbundne online, oplever mange alligevel ensomhed. Call me's engagement har sit afsæt i erkendelsen af, at teknologien kan forstærke følelser af isolation, men også skabe nye muligheder for at styrke de nære relationer. Partnerskabet med Ventilen er et naturligt skridt for Call me i arbejdet med at styrke båndene mellem mennesker. Fordi den bedste forbindelse er den, vi har med hinanden.

Kontakt

- **Sarah Eskildsen**, Call me, saresk@norlys.dk
- **Simone Bodholdt**, Ventilen Danmark, info@ventilen.dk