

## UCLA 20 Ensomheds skala

(Russell, 1996; Oversættelse Lasgaard, 2007)

**De følgende sætninger beskriver, hvordan man nogle gange har det.**

**Angiv hvor ofte du har det som beskrevet.**

**Sæt kun eet kryds ved hver sætning.**

	Aldrig	Sjældent	Sommetider	Altid
1. Hvor ofte føler du, at du er på "bølgelængde" med dem, du er sammen med?	( )	( )	( )	( )
2. Hvor ofte føler du, at du savner nogen at være sammen med?	( )	( )	( )	( )
3. Hvor ofte føler du, at der ikke er nogen du kan henvende dig til?	( )	( )	( )	( )
4. Hvor ofte føler du dig alene?	( )	( )	( )	( )
5. Hvor ofte føler du dig som en del af en vennegruppe?	( )	( )	( )	( )
6. Hvor ofte føler du, at du har meget til fælles med dem, du er sammen med?	( )	( )	( )	( )
7. Hvor ofte føler du, at du ikke længere er tæt på nogen som helst?	( )	( )	( )	( )
8. Hvor ofte føler du, at dine interesser og ideer ikke deles af dem, du er sammen med?	( )	( )	( )	( )
9. Hvor ofte føler du dig udadvendt og selskabelig?	( )	( )	( )	( )
10. Hvor ofte føler du dig tæt på andre?	( )	( )	( )	( )
11. Hvor ofte føler du dig udenfor?	( )	( )	( )	( )

	<b>Aldrig</b>	<b>Sjældent</b>	<b>Sommetider</b>	<b>Altid</b>
12. Hvor ofte føler du, at dine forhold til andre ikke er meningsfulde?	( )	( )	( )	( )
13. Hvor ofte føler du, at ingen rigtig kender dig godt?	( )	( )	( )	( )
14. Hvor ofte føler du dig isoleret fra andre?	( )	( )	( )	( )
15. Hvor ofte føler du, at du kan finde nogen at være sammen med, når du har lyst til det?	( )	( )	( )	( )
16. Hvor ofte føler du, at der er nogen, der virkelig forstår dig?	( )	( )	( )	( )
17. Hvor ofte føler du dig genert?	( )	( )	( )	( )
18. Hvor ofte føler du, at der er folk omkring dig, men ikke sammen med dig?	( )	( )	( )	( )
19. Hvor ofte føler du, at der er nogen, du kan tale med?	( )	( )	( )	( )
20. Hvor ofte føler du, at der er nogen, du kan henvende dig til?	( )	( )	( )	( )

*Kilde: Sundhedsstyrelsen, 2016 8, side 299*