

## UCLA 20; Måling af uønsket ensomhed (DK)

(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?	( )	( )	( )	( )
12. Hvor ofte føler du, at dine forhold til andre ikke er meningsfulde?	( )	( )	( )	( )

	Aldrig	Sjældent	Sommetider	Altid
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: Lasgaard & Friis (2015) Ensomhed i befolkningen, CFK Region MIDT, p.26*