



Ofrivillig ensamhet

– En omfattande och påfrestande del
av många människors vardag

info@funkibator.se
www.funkibator.se

funkibator

Innehåll

Inledning	3
Ensamhet i Sverige	3
Ensamhet internationellt.....	3
Vad är ofrivillig ensamhet?	3
Tre olika typer av ensamhet	4
Vilka drabbas av ofrivillig ensamhet?	4
Orsaker till ofrivillig ensamhet.....	4
”Det behöver bli mer accepterat att alla inte fungerar likadant.”	5
Ofrivillig ensamhet eller att vara själv?	5
Konsekvenser av ofrivillig ensamhet	6
Arbete för att motverka ofrivillig ensamhet	7
Socialstyrelsens statsbidrag	7
Vägledning för att förhindra ofrivillig ensamhet bland äldre personer	8
Allmänna arvsfonden	10
Allmänna arvsfondens prioriteringar	10
Projekt om ofrivillig ensamhet som den allmänna arvsfonden gett stöd till:	11
Intervju med Hillevi Busch	13
Ofrivillig ensamhet i Sverige	13
Initiativ som tagits	13
Brister & framgångar i olika satsningar	14
Tas frågan på allvar?	14
Önskningsfrågor från sakkunnig	15
Sammanfattning.....	16

Inledning

Ensamhet i Sverige

År 2023 besvärades nästan två miljoner människor, över sexton år, av ensamhet och isolering. Bland dessa är det var tredje ung vuxen, liksom 40 procent av kvinnor och nästan 30 procent av män som är över 85 år. <https://www.regeringen.se/debattartiklar/2023/03/ofrivillig-ensamhet-sarskilt-den-som-pagar-under-lang-tid-far-allvarliga-konsekvenser/>

Sverige beskrivs ofta som världens mest ensamma land, där 41 % av hushållen består av en ensam person. Ofrivillig ensamhet har en påtaglig inverkan på individers välbefinnande och försämrar deras livskvalitet. Socialministern Jakob Forssmed har betonat vikten av att betrakta denna ensamhet som ett samhällsproblem snarare än enbart ett individuellt ansvar. Detta perspektiv understryker behovet av gemensamma insatser för att motverka ensamhet och skapa ett mer inkluderande samhälle. <https://www.folkhalsomyndigheten.se/livsvillkor-levnadsvanor/psykisk-halsa-och-suicidprevention/vad-gor-vi-och-andra/tillsammans-minskar-vi-ofrivillig-ensamhet/>

Ensamhet internationellt

En undersökning i Herefordshire, en kommun i England, visade att personer som bor ensamma löper störst risk att uppleva ensamhet. År 2021 levde en tredjedel av kommunens befolkning, motsvarande 25 400 personer, i ensamhushåll. Studien kopplade ensamheten till en rad negativa effekter på hälsa och välbefinnande, däribland hjärt- och kärlsjukdomar, stroke, depression och en ökad dödlighet – liknande samband som även har observerats i Sverige.

Forskning visar dessutom att ensamhet kan öka risken gällande för tidig död med hela 30 procent. Enligt *The English Longitudinal Study of Ageing* är ensamhet särskilt vanlig bland personer som är 60 år eller äldre. Samtidigt pekar en annan studie på att unga i åldersgruppen 16–24 år upplever ensamhet oftare och mer intensivt än någon annan åldersgrupp. <https://understanding.herefordshire.gov.uk/community/loneliness-and-involuntary-social-isolation/> <https://www.elsa-project.ac.uk/> <https://www.bbc.co.uk/mediacentre/latestnews/2018/loneliest-age-group-radio-4>

Vad är ofrivillig ensamhet?

Ofrivillig ensamhet innebär en ensamhet som en individ inte har valt själv och förknippas med negativa känslor då det påverkar den psykiska och fysiska hälsan på ett grundläggande sätt. Det finns en obalans mellan de relationer en individ har och de som den önskar ha och det kan både handla om antalet relationer en individ har samt om kvaliteten på relationer till exempel vilket djup dessa har. <https://www.folkhalsomyndigheten.se/livsvillkor-levnadsvanor/psykisk-halsa-och-suicidprevention/vad-gor-vi-och-andra/tillsammans-minskar-vi-ofrivillig-ensamhet/>

Tre olika typer av ensamhet

Det finns tre olika typer av ensamhet vilka är social-, emotionell- och existentiell ensamhet. Den sociala ensamheten handlar om en brist i antalet relationer en individ har, bristande tillgång till sociala sammanhang och är nog den ensamheten flest tänker på i första hand. Den emotionella ensamheten innebär avsaknad av nära relationer, att en individ inte har någon att vända sig till för att prata om djupa och svåra saker med. Denna sorts ensamhet kan en individ uppleva även om den har flera vänner och bekanta men inte har en djupare relation med någon av dem. Den sista typen av ensamhet är den existentiella vilket ofta är en djupare känsla av ensamhet som många gånger uppstår i speciella situationer i livet. Det kan vara i krisreaktioner, om en individ blir svårt sjuk eller börjar närma sig döden, och det är en upplevelse av att känna att ”ingen kan på riktigt förstå hur jag har det”.

<https://www.folkhalsomyndigheten.se/livsvillkor-levnadsvanor/psykisk-halsa-och-suicidprevention/vad-gor-vi-och-andra/tillsammans-minskar-vi-ofrivillig-ensamhet/>

Vilka drabbas av ofrivillig ensamhet?

Hillevi Busch, utredare på Folkhälsomyndigheten, beskriver att en kartläggning visade att ofrivillig ensamhet är särskilt vanligt bland äldre och yngre åldersgrupper, ensamboende i grupper med personer med funktionsnedsättningar och de som står utanför arbetslivet. Hon påpekar att det finns och görs flera insatser för att motverka ensamhet, men att dessa ofta inte når de som är mest isolerade. Detta utgör en betydande utmaning i arbetet med att skapa ett mer inkluderat samhälle. <https://www.folkhalsomyndigheten.se/livsvillkor-levnadsvanor/psykisk-halsa-och-suicidprevention/vad-gor-vi-och-andra/tillsammans-minskar-vi-ofrivillig-ensamhet/>

Orsaker till ofrivillig ensamhet

Flera faktorer kan bidra till att en individ upplever ofrivillig ensamhet. En flytt till en ny stad kan innebära svårigheter att skapa samma gemenskap som tidigare eller att förlora sitt jobb som kan leda till att kontakten och umgänget med kollegor bryts. För äldre personer är ensamhet vanligt när en närstående går bort eller när sjukdom begränsar möjligheten att ta sig hemifrån.

Även yngre individer kan känna sig ensamma om de saknar vänner, känner sig utanför eller jämför sig med andras relationer. Skolbyten eller att flytta hemifrån kan också bidra till ensamhet. För föräldrar kan kontakten med vänner minska, särskilt om sömnbrist och tidskrävande barn gör det svårt att orka med sociala aktiviteter.

Ensamhet kan också uppstå hos personer som drabbas av ångest eller depression, där energin att ta kontakt med andra ofta saknas. Social ångest kan ytterligare förstärka isoleringen genom att det skapar obehag i sociala sammanhang, vilket kan leda till att individen undviker sådana situationer helt. <https://www.1177.se/Kronoberg/liv--halsa/psykisk-halsa/ensamhet/>

”Det behöver bli mer accepterat att alla inte fungerar likadant.”

Ensamhet är vanligt bland personer som har NPF (neuropsykiatriska funktionsnedsättningar) och leder ofta till social exkludering. För personer med autism innebär det svårigheter att tolka sociala signaler, medan de med ADHD ofta förstår dessa men har svårt att hejda sina impulser. Detta gör att de impulsiva kan hamna i fel grupper och de inåtvända riskerar ensamhet. Den ofrivilliga ensamheten är den som skapar lidande och utanförskap. Sociala interaktioner kan vara svåra att navigera i för både personer med autism och ADHD, vilket leder till svårigheter att skapa vänskapsband och en risk att hamna utanför gemenskapen. Många individer med NPF får inte tillräckligt stöd i skolan, vilket kan leda till skolvägran och hemmasittande. En stor andel av dessa elever utsätts också för mobbning, vilket ökar risken för psykisk ohälsa. Vuxna med NPF har det svårt på arbetsmarknaden, där fokus ofta läggs på deras svårigheter istället för deras styrkor.

<https://www.facebook.com/profile.php?id=100087438327166>

Social exkludering och ensamhet är ämnen som behöver mer uppmärksamhet. Det behöver bli mer accepterat att alla inte fungerar likadant, och samhället måste bjuda in de ensamma till gemenskap för att motverka den ofrivilliga ensamheten och det lidande den orsakar.

<https://www.facebook.com/profile.php?id=100087438327166>

Ofrivillig ensamhet eller att vara själv?

Människan är av naturen en social varelse där gemenskap, samvaro och nära relationer är viktigt för vårt välbefinnande. Däremot är alla människor också i behov av ensamhet ibland då detta kan kännas som en slags återhämtning där en individ kan få tid till att reflektera eller känna ro. Hur mycket ensamtid en individ behöver, varierar från person till person och vissa mår bra av att vara ensamma mer ofta medan vissa kräver en mer ständig omgivning av människor. <https://www.psykologiguiden.se/rad-och-fakta/relationer/ensamhet>
<https://www.rodakorset.se/var-hjalp-i-sverige/psykisk-halsa-och-psykisk-ohalsa/ensamhet/#sjalvvald>

Att vara ensam ibland är inte skadligt för hälsan, men om en individ saknar det sociala livet behöver för att må bra kan det få negativa konsekvenser och leda till ohälsa.

<https://www.1177.se/Kronoberg/liv--halsa/psykisk-halsa/ensamhet/>

Att vara själv är därför inte samma sak som att vara ofrivilligt ensam. Den långvariga ensamheten en individ inte valt själv är den som är skadlig för hälsan då detta ökar nivån av stresshormoner och kroppen reagerar på samma sätt som när du utsätts för en fara.

<https://www.rodakorset.se/var-hjalp-i-sverige/psykisk-halsa-och-psykisk-ohalsa/ensamhet/#sjalvvald>

Konsekvenser av ofrivillig ensamhet

Ofrivillig ensamhet kan leda till flera negativa konsekvenser, både gällande den fysiska och psykiska hälsan.

När någon upplever ofrivillig ensamhet ökar kroppens nivåer av stresshormoner vilket innebär att hjärnan och kroppen reagerar på samma sätt som vid en upplevd fara. Social isolering kan orsaka negativa hälsoeffekter som är lika de som kommer från ohälsosamma levnadsvanor och särskilt skadlig är långvarig ensamhet som leder till lågintensiv stress. Denna kroniska stress kan bidra till högt blodtryck och öka risken för sjukdomar som hjärtinfarkt, stroke och demens. Detta betyder dock inte att alla som är ensamma kommer att bli sjuka, bara att risken för att drabbas är högre. <https://www.rodakorset.se/var-hjalp-i-sverige/psykisk-halsa-och-psykisk-ohalsa/ensamhet/#sa>

Långvarig ensamhet kan dessutom påverka sömnen negativt, skapa känslor av irritation, rastlöshet, trötthet, hopplöshet och vidare leda till depression. Ensamheten påverkar ofta även vardagsvanorna, vilket kan resultera i sämre kosthållning och minskad fysisk aktivitet. När ensamheten blir kronisk är det lätt att fastna i en ond cirkel, där en individ börjar undvika andra människor och sociala situationer. Detta kan i sin tur bidra till en sämre självkänsla och förvärra känslan av isolering. <https://www.rodakorset.se/var-hjalp-i-sverige/psykisk-halsa-och-psykisk-ohalsa/ensamhet/#sa>

Ett problem är att ensamhet och hälsa ofta påverkar varandra ömsesidigt. Ensamhet kan försämra hälsan, samtidigt som dålig hälsa i sin tur kan öka risken för ensamhet. När vi känner oss ensamma eller inte mår bra kan vi tendera att dra oss undan från andra, eller oavsiktligt skapa avstånd till människor i vår omgivning. För att förhindra att situationen förvärras är det viktigt att bryta denna onda cirkel i tid.

<https://dinpsykiskahalsa.se/artiklar/nar-livet-kanns-jobbigt/ensamhet/>

Arbete för att motverka ofrivillig ensamhet

Folkhälsomyndigheten arbetar för närvarande med att ta fram förslag till den nationella strategin som ska presenteras senast den 1 februari 2025. En central del av detta arbete är att föra dialog med olika samhällsgrupper för att bättre förstå deras behov och förväntningar. Samtidigt samlar myndigheten in kunskap om hur olika aktörer kan bidra till arbetet mot ofrivillig ensamhet. Arbetet omfattar även internationella samarbeten, bland annat med Världshälsoorganisationen (WHO), samt stöd från Statens beredning för medicinsk och social utvärdering (SBU) för att utvärdera åtgärder som kan minska ofrivillig ensamhet. <https://www.folkhalsomyndigheten.se/livsvillkor-levnadsvanor/psykisk-halsa-och-suicidprevention/vad-gor-vi-och-andra/tillsammans-minskar-vi-ofrivillig-ensamhet/>

Strategins mål är att skapa förutsättningar för att stärka och vidareutveckla insatser mot ofrivillig ensamhet och samtidigt bidra till ett mer inkluderande samhälle. Ett centralt fokus är att integrera perspektiv på relationer och gemenskap i folkhälsopolitiken. Dessutom undersöker de möjliga synergier, gemensamma insatser, med andra nationella strategier och däribland förslaget om en strategi för psykisk hälsa och suicidprevention

Socialstyrelsens statsbidrag

Socialstyrelsen har sedan 2019 fördelat statsbidrag till ideella organisationer för insatser som bidrar till att motverka ofrivillig ensamhet. Detta bidrag kunde användas till:

- att anordna aktiviteter som bidrar till gemenskap och stimulans
- att skapa mötesplatser och kontaktytor mellan personer
- åtgärder som möjliggör att fler kan engagera sig ideellt eller delta i verksamheter som anordnas ideellt
- andra åtgärder som bidrar till att förebygga och bryta ofrivillig ensamhet och isolering

År 2023 hade Socialstyrelsen 98 miljoner kronor att fördela inom statsbidraget till 440 organisationer och de insatser som gjordes med bidragen var bland annat:

- Sociala aktiviteter som fika, högtidsfirande och utflykter (94% av organisationerna).
- Lärande aktiviteter som föreläsningar och kurser (70%)
- Hälsöfrämjande aktiviteter som promenader, sittgympa eller dans, främst för äldre, prova-på aktiviteter och idrottsaktiviteter (64%)
- Någon sorts kreativt skapande som musik, teater, hantverk och måleri (46%)

Organisationerna beskriver att de fysiska sammankomsterna är de mest betydelsefulla för målgruppen, särskilt under helgdagar som jul är det viktigt.

<https://statsbidrag.socialstyrelsen.se/globalassets/dokument/redovisning/redovisning-statsbidrag-2023-insatser-motverka-ofrivillig-ensamhet-2024-7-9181.pdf>

Vägledning för att förhindra ofrivillig ensamhet bland äldre personer

Flera kommuner och studier beskriver arbetet för att motverka ofrivillig ensamhet bland äldre, men det är viktigt att detta arbete inte begränsas till enbart äldre personer, utan även riktas mot alla målgrupper i samhället. I Socialstyrelsens studie från 2022, *Vägledning för att förhindra ofrivillig ensamhet bland äldre personer*, framgår åtgärder för att minska ensamheten hos äldre. Dessa insatser kan även vara relevanta och applicerbara på andra målgrupper, och kan bidra till att minska ofrivillig ensamhet generellt i samhället.

<https://www.socialstyrelsen.se/globalassets/sharepoint-dokument/artikelkatalog/ovrigt/2022-12-8239.pdf>

Exempel på hur olika kommuner och verksamheter har arbetat för att motverka ofrivillig ensamhet följer nedan:

- (2022) Ett pilotprojekt i region Stockholm, som inkluderade fyra vårdcentraler och fyra kommuner, använde ett validerat bedömningsinstrument för att identifiera ensamhet. De äldre som kände sig ensamma erbjöds hälsosamtal och stöd för att öka sina sociala aktiviteter, i samarbete med kommunen och civilsamhället. Projektet visade att det inte räcker att erbjuda rätt aktiviteter utan att det krävs aktivt stöd för att etablera sociala kontakter. Utvärderingen visade att deltagarna uppskattade att få prata om ensamhet, och samverkan mellan vårdcentraler och kommuner utvecklades.
<https://www.akademisktprimarvardscentrum.se/om-oss/publikationskatalog/upplevd-ensamhet-hos-aldre-personer/>
- (2023) Ett forskningsprojekt i Umeå där Umeå universitet, en kommunal aktivitetssamordnare och primärvården utvecklade en svensk modell för att erbjuda äldre personer sociala aktiviteter på recept (SAR-recept). Projektet pågick fram till slutet av 2023. Målet var att primärvården skulle kunna ordinera sociala aktiviteter, likt läkemedel eller fysisk aktivitet. Hälsocentralen kartlade behovet av hjälp för äldre som lider av ensamhet genom att fråga alla äldre om de upplever ensamhet. Om hjälp behövdes, förskrevs social aktivitet på recept, och deltagarna fick stöd att delta i aktiviteter som var meningsfulla för dem.
<https://www.umu.se/forskning/projekt/social-aktivitet-pa-recept/>

- (2023) I Helsingborg pågick projektet "Omtanke Helsingborg", som fokuserade på att motverka ofrivillig ensamhet bland alla åldrar. Projektet använde tjänstedesign och började 2021 med en kartläggning genom djupintervjuer och enkäter, som identifierade sex behovsområden. Under 2022–2023 fortsatte projektet med att hitta lösningar för att hjälpa människor från ensamhet till gemenskap. Invånarna var med och utvecklade lösningarna, som inkluderade allt från pratcafé till utbildning av föreningslivet för att skapa mer inkluderande mötesplatser. En hemsida togs också fram för att informera om stöd och social gemenskap för både ensamstående och yrkesverksamma som möter ensamma.
<https://dialog.helsingborg.se/omtankehelsingborg>
- I Upplands Väsby samarbetar kommunen, pensionärsorganisationer och ideella föreningar för att motverka ensamhet bland äldre genom sociala mötesplatser och träffpunkter. Aktiviteter som utflykter, underhållning, fikastunder och hjälp med teknik erbjuds, samt en väntjänst där volontärer ger sällskap vid promenader eller spel. Fokusgrupper med äldre har visat behov av bättre information om aktiviteter, vilket ledde till en aktivitetskatalog som sammanställs av volontärer och distribueras på vanliga samlingspunkter. Kommunen erbjuder också subventionerade måltider där volontärer arrangerar kompisbord för ensamma personer, vilket ofta leder till fortsatt socialt umgänge. Dessutom erbjuds dagverksamhet för demenssjuka och stöd för anhöriga för att minska ensamhet och isolering.
- Region Västmanland har utvecklat en metod för att fånga äldre personers upplevelse av ensamhet på särskilda boenden, med syfte att minska ensamheten genom förändringar. Metoden innebär att ställa frågor om ensamhet efter att det förklarats varför frågorna ställs och att deltagandet är frivilligt. Exempel på frågor är: "*När upplever du ensamhet som besvärlig?*" och "*Vad skulle kunna minska din känsla av ensamhet?*" Svaren analyseras för att förstå orsakerna till ensamheten, som till exempel tid på dygnet, bemanning och brist på anhöriga. Baserat på analysen tas åtgärder fram, som att erbjuda aktiviteter, förbättra gemensamma ytor eller involvera boende i dagliga sysslor. Förslagen prioriteras och testas sedan för att se vilka åtgärder som ger bäst resultat.

Allmänna arvsfonden

Allmänna arvsfonden stödjer projekt som syftar till att stärka barn, ungdomar, äldre och personer med funktionsnedsättning. Årligen beviljas hundratals projekt runt om i landet som får pengar ur arvsfonden och under 2023 delades totalt 714 miljoner kronor ut till 397 projekt. [https://www.arvsfonden.se/download/18.1d15a70b18ebd02cc6f34c8d/1712911030161/Verksa mhetsber%C3%A4ttelse%202023.pdf](https://www.arvsfonden.se/download/18.1d15a70b18ebd02cc6f34c8d/1712911030161/Verksa%20mhetsber%C3%A4ttelse%202023.pdf)

Under 2024 har cirka 996 miljoner kronor delats ut i stöd till projekt i hela Sverige vilket är den högsta utdelningen i arvsfondens historia. Ett mål de har är att de år 2027, ska dela ut 1,2 miljarder kronor. Tidigare fanns det även en 10 kilometers-gräns, där fonden avslog ansökningar om det redan fanns en liknande verksamhet inom 10 kilometer. Detta är nu ändrat och det kan göras undantag vilket gör att det kan finnas liknande verksamheter närmre varandra. <https://www.arvsfonden.se/aktuellt/nyheter/pressmeddelanden/2024-12-05-arvsfonden-slar-rekord-delar-ut-narmare-1-miljard-under-2024>

Allmänna arvsfondens prioriteringar

Regeringen har valt ut tretton områden som är prioriterade för Allmänna arvsfonden och målgruppen är barn, ungdomar, äldre och personer med funktionsnedsättning. De arbetar med att få in ansökningar för att sprida kunskap och erfarenheter inom dessa områden.

Arbetet fokuserar på flera viktiga områden för att skapa ett mer inkluderande och rättvist samhälle. Bland dessa områden finns insatser för att stärka barns rättigheter och öka delaktighet och demokrati. Ett centralt mål är att förebygga våld, mobbning och trakasserier, samt att ge stöd till brottsoffer och deras rättigheter. Föräldraskapet lyfts fram som en viktig del genom att främja ett starkt och positivt föräldraskap. Psykisk och fysisk hälsa är också prioriterade områden, liksom att öka möjligheterna för människor att delta i kultur- och fritidsaktiviteter. För att stärka integrationen och jämlikheten fokuseras på att underlätta etablering på arbetsmarknaden, stärka rättigheter och möjligheter för personer med funktionsnedsättningar, samt förbättra mottagande och etablering för nyanlända. Jämställdhet och jämlikhet står också i fokus, tillsammans med att förbättra tillgänglighet och delaktighet för äldre personer med funktionsnedsättningar.

Särskild uppmärksamhet ges också till att stärka inflytandet för barn och unga, vilket är en viktig del av att skapa framtida generationer med möjlighet att påverka och delta aktivt i samhället. <https://www.arvsfonden.se/om-allmanna-arvsfonden/prioriterade-omraden>

Projekt om ofrivillig ensamhet som den allmänna arvsfonden gett stöd till:

- Projekt i Jönköping som fokuserade på att förbättra psykisk och fysisk hälsa hos äldre med funktionsnedsättning som upplevde ofrivillig ensamhet, både i eget boende och på särskilda boenden. Målet var att utveckla en hållbar uppsökande verksamhet med ett kontaktcenter och nätverk, i samarbete med hemtjänst, hemsjukvård, vårdcentraler, anhöriga och lokala pensionärsföreningar i Jönköpings län. Projektet skulle identifiera och sänka trösklar för social gemenskap samt skapa aktiviteter utifrån målgruppens önskemål, med stöd av volontärer. Dessutom skulle kompetens- och inspirationsföreläsningar att arrangeras för att belysa viktiga frågor för målgruppen. Projektet pågick september 2020 till augusti 2023 och de beviljades 2 194 440 kronor. <https://www.arvsfonden.se/projekt/alla-projekt/projektsidor/uppsokande-verksamhet-for-att-hjalpa-aldre-med-svar-ofrivillig-ensamhet>
- Projekt i Lund som syftade till att bryta ofrivillig ensamhet hos personer med psykisk ohälsa eller funktionsnedsättning genom att skapa en teaterverksamhet baserad på deltagarnas egna idéer och berättelser. Målgruppen inkluderar individer med ekonomiskt stöd som kan anmäla sig för att delta. Utöver teater erbjöds föreläsningar från organisationer och myndigheter om relevant regelverk och möjligheter, samt individuella handlingsplaner som fokuserar på deltagarnas mål och förväntningar. Projektet pågick december 2014 till december 2017. <https://www.arvsfonden.se/projekt/alla-projekt/projektsidor/kreativa-akademien>
- Projekt i Stockholm som skulle skapa en digital mötesplats (applikation) för att motverka ofrivillig ensamhet, minska isolering och främja livsglädje hos seniorer med psykiska eller fysiska funktionsnedsättningar. Målgruppen inkluderades genom sex fokusgrupper som etablerades runt om i landet. Fokusgruppernas arbete baserades på en tidigare genomförd förstudie av SPF Seniorerna i Kronoberg och förbundet. Projektet inleddes i två kommuner, med en ambition att successivt inkludera fler. Den digitala plattformen skulle göra det enkelt för ensamma seniorer att skapa nya kontakter med andra i liknande situationer. Projektet pågick november 2020 till februari 2024 och blev beviljade 8 526 470 kronor. <https://www.arvsfonden.se/projekt/alla-projekt/projektsidor/motesgladje-istallet-for-ensamhet>

- Projekt i Karlstad som syftade till att utveckla en metod för att stärka psykisk och fysisk hälsa hos personer över 65 år med funktionsnedsättning som upplevde ofrivillig ensamhet eller social isolering, i flera kommuner i Värmland. ABF Värmland skulle tillsammans med samarbetspartners rekrytera och utbilda volontärer, som sedan skulle erbjuda socialt stöd till målgruppen. Under projekttiden skapades lokala mötesplatser, med aktiviteter och föreläsningar anpassade efter målgruppens behov och önskemål. De framgångsrika delarna av projektet skulle sammanställas till ett koncept som kunde fortsätta drivas av ABF Värmland eller genom ett nytt samarbete med offentliga aktörer efter projektets avslut.

Projektet pågick januari 2021 till januari 2024 och blev beviljade 3 966 191 kronor.

<https://www.arvsfonden.se/projekt/alla-projekt/projektsidor/vanner-for-livet>

- Projekt i Umeå som syftade till att utveckla en gruppverksamhet för personer som har diagnoser inom autismspektrum med svårigheter att lämna hemmet. Tillsammans med Hjärnkoll, ABF och kommunerna i Västerbottens inland skulle insatserna bygga på en framgångsrik modell som utvecklats av ABF Umeåregionen. En central del av projektet var att involvera medlemmar från den redan etablerade gruppen i Umeå som resurspersoner, vilka skulle bidra med sin erfarenhet och kunskap för att stödja utvecklingen och genomförandet av den nya gruppverksamheten. Gruppträffarna som projektet erbjuder skulle vara regelbundna och utformade för att tilltala målgruppen och aktiviteterna skulle vara anpassade till deras behov och intressen, med målet att skapa en trygg och stimulerande miljö där deltagarna kan utvecklas tillsammans med andra. Det huvudsakliga syftet med projektet var att minska känslan av ensamhet hos målgruppen, vilket i sin tur förväntas främja deras psykiska hälsa. Genom att erbjuda en plats för social interaktion och personlig utveckling hoppades projektet kunna bidra till en bättre livskvalitet för deltagarna.

Projektet pågick februari 2018 till augusti 2021.

<https://www.arvsfonden.se/projekt/alla-projekt/projektsidor/valkommen-hemifran>

Intervju med Hillevi Busch

För att få en djupare förståelse och en mer konkret bild av ofrivillig ensamhet och arbetet för att motverka det har jag gjort en intervju med Hillevi Busch. Hon är utredare på folkhälsomyndigheten samt projektledare för ett regeringsuppdrag, en gemensamhetsatsning som folkhälsomyndigheten fått från regeringen. Intervjun utfördes via ett telefonsamtal och det hade förberetts ett antal frågor. Eftersom intervjun hölls via telefon var det lätt att ställa följdfrågor samt att Busch spann vidare på frågorna som gjorde att jag fick ytterligare information utöver frågorna.

Ofrivillig ensamhet i Sverige

Busch beskriver att ofrivillig ensamhet alltid har funnits och att det inte finns något som tyder på att det har ökat jämfört med tidigare. Hon menar att det har blivit mer uppmärksammat på senare år då man blivit mer medveten om det, man har börjat prata mer om ämnet och vikten av sociala relationer har ökat.

Folkhälsomyndigheten började mäta ensamheten i samband med Covid-19 då den blev tydligare under pandemin när det var restriktioner. Busch beskriver att ensamhet alltid har funnits på tapeten men att tankarna ökade kring hur det faktiskt kommer påverka människor, om det kommer leda till att fler blir drabbade av psykisk ohälsa.

Initiativ som tagits

Hillevi Busch är utredare på folkhälsomyndigheten samt projektledare för ett regeringsuppdrag, en gemensamhetsatsning som folkhälsomyndigheten fått från regeringen. Denna satsning har det skrivits om tidigare i texten och även i vårt samtal pratade hon om detta och beskrev det som en nationell strategi för att motverka och förebygga ofrivillig ensamhet.

Busch beskriver att det också görs stora satsningar på att förmedla stadsbidrag till olika aktörer, kommuner och civilsamhällets organisationer för att arbeta med frågor om ofrivillig ensamhet. Hon beskriver stadsbidraget som öronmärkta pengar, att de ej ska användas till annat än det huvudsakliga syftet. Ytterligare satsningar som gjorts handlar om hälsosamtal för äldre personer som inte har äldreomsorg, där ensamhetsfrågan är en del och ett sätt att identifiera äldre som är ensamma.

Brister & framgångar i olika satsningar

På frågan gällande vilka brister och framgångar Busch ser i olika satsningar som gjorts beskrev hon att folkhälsomyndigheten lämnade in en delredovisning gällande gemensamhetssatsningen. Det var en kartläggning om hur förekomsten av ensamheten ser ut, konsekvenser av det samt vad forskning säger. De tittade på insatser som görs redan nu i samhället och vad forskning säger kan vara effektivt och inte. Hon beskrev att forskning säger som i många andra liknande områden, att det är svårt att identifiera vad som är bra och inte då det inte finns evidens för någon metod.

Busch berättar att de kan se att det görs mycket i Sverige, och att det främst handlar om att skapa mötesplatser och hålla i sociala aktiviteter. Hon menar att deras tankar kring detta är att det kanske inte är aktiviteten i sig som spelar så stor roll, utan att aktiviteten eller mötesplatsen är ett sätt att föra ihop människor. Det är självklart bra om en person är intresserad av en aktivitet och kan träffa likasinnade där och lära känna nya, vilket det oftast handlar om, menar Busch.

En sorts brist som Busch med kollegor identifierat, är att nästan alla insatser som görs främst syftar till att motverka den sociala ensamheten. Denna ensamhet beskrivs också tidigare i texten och handlar om antal relationer en person har. I de andra typerna av ensamhet kan du ha flera relationer men inte någon djupare relation och dessa behöver därmed andra typer av insatser. För denna typ av ensamhet har de inte sett att det görs lika mycket då det är lite svårare att arbeta mot den typen, den är mer djup.

Tas frågan på allvar?

Jag frågade Busch om hon anser att ensamhetsfrågan tas på allvar i Sverige och hon beskrev att regeringsuppdraget inte bara handlar om att folkhälsomyndigheten skall ta fram en strategi utan även se på vilket sätt andra samhällsaktörer kan komma in och bli delaktiga i strategin och bidra.

Hon menar att ofrivillig ensamhet är ett brett och samhälleligt ansvar som vi alla måste bidra lite till. De har haft dialog med hälso- och sjukvård, socialtjänst, civilsamhället, företagare med mera och när de haft dialogerna har det blivit tydligt att det saknas kunskap om ensamhet. De främsta personerna de pratat med har haft mer kunskap men till exempel inom hälso- och sjukvård är det inte många som känner till att det finns ett samband mellan ensamhet och ökad risk för fysisk och psykisk ohälsa.

Det är heller inte så många som förstår hur viktig denna fråga är, och det handlar inte bara om ensamheten utan om sociala relationer i stort. Busch menar att ha relationer, nästan är det mest grundläggande efter mat och vatten. Hon berättar att det nog är det första de kommer göra i denna strategi, att höja kunskapen och medvetenheten om dessa frågor i samhället.

Busch menar att detta ämne ofta betraktas som något extra man gör, som ”om man får tid över kan man jobba med frågan om ensamhet” men när tiden eller pengarna brister så blir frågan bortprioriterad. Hon tycker det är viktigt att få människor att förstå att det inte bara är något extra, ”en guldkant på tillvaron”, utan att det är ett mycket mer basalt behov än vad vi tror.

Hon beskriver också att de i gemensamhetssatsningen har diskuterat om hur arbetet mot ofrivillig ensamhet ser ut i små respektive stora kommuner där hon menar att det både finns för- och nackdelar. Små kommuner har kanske ingen särskild resurs som endast kan jobba med ensamhetsfrågan utan det kan vara en person som jobbar med psykisk hälsa, suicidprevention, alkohol, narkotika, tobak och ensamhet. Vilket kan vara en fördel för att de olika områdena går in i varandra på många sätt. Men det är också så i mindre kommuner, de har inte samma möjligheter att jobba med frågan på samma sätt som de större.

Önskningsfrågor från sakkunnig

Något som Busch tycker är tydligt är att ensamheten är väldigt ojämnt fördelad i befolkningen och när det blir sådana systematiska skillnader så tyder det på att det är något strukturellt i samhället som det är fel på. Några grupper de identifierat som löper större risk att drabbas av ensamhet är de som är yngre, äldre, funktionshindrade, sjukskrivna eller arbetslösa. Dessa grupper är riskgrupper i sig men har också gemensamt att många har sämre ekonomi, som beror på att de kanske inte är i arbetslivet. Detta är något som slår fel då många sociala aktiviteter kostar pengar på det ena eller andra sättet. Det kan vara en gratis aktivitet men vissa behöver åka kollektivtrafik som kostar pengar, vilket kan medföra att de istället hoppar över aktiviteten.

Busch beskriver att hon skulle vilja att det ska fokuseras mer på dessa dimensioner, med vilka ekonomiska förutsättningar vi har. Detta styr både hur socialt aktiva vi kan vara och det påverkar psykisk och fysisk hälsa i stor utsträckning. En önskan hon har är att det skulle bli ett mer jämställt samhälle, vilket hon själv säger är något de inte kommer kunna driva igenom men det är hennes önsketänkande.

Något annat hon tycker är viktigt att prata om är att ensamhet är ganska stigmatiserat och det finns ibland sägningar om att ensamhet är ett individuellt problem, vilket vi i vårt samtal kom fram till att det inte är. Det är flera andra faktorer som påverkar och hon tycker att det är viktigt att se det som ett samhällsproblem och ett folkhälsoproblem, snarare än att det är ett individuellt problem, det ska inte vara upp till personen själv att fixa sin ensamhet.

Allmänheten kan bidra på många sätt. Som enskild individ till exempel tänka på hur man bemöter människor, både kända och okända. Varje aktör i samhället kanske inte behöver göra jättemycket men om flera olika gör en liten bit så blir det tillsammans en stor insats.

Sammanfattning

Ofrivillig ensamhet är en omfattande och påfrestande del av många människors vardag. Det görs flera satsningar och insatser för att motverka det, men många av dem når inte ut till de som är mest isolerade. Det är ett otroligt viktigt ämne och att leva i ensamhet har flera negativa konsekvenser. Sambandet mellan ofrivillig ensamhet och högre risk för psykisk och fysisk hälsa behöver tas på allvar, och kunskapen om ämnet måste öka. Det är inte upp till den enskilde individen att ”fixa” sin ensamhet, det är ett samhälleligt ansvar och ett folkhälsoproblem. Därför är det viktigt att samhällsaktörer samarbetar och bidrar med vad de kan. För ingen kan göra allt men alla kan göra något.