



Folkhälsomyndigheten

Tillsammans för god gemenskap i hela befolkningen

En nationell strategi mot ensamhet

Hillevi Busch, fil.dr. projektledare
Enheten Psykisk hälsa & suicidprevention



Politisk satsning mot ensamhet

- 300 miljoner per år under 2023–2025

Socialstyrelsen:

- Hälsosamtal för äldre utan hemtjänst
- Medel till kommuner för att motverka äldres ensamhet
- Civilsamhällets arbete för att bryta ofrivillig ensamhet



Folkhälsomyndighetens regeringsuppdrag

Kartläggning
1 mars 2024

Strategi
28 februari 2025

Implementering

Samverkan Socialstyrelsen



Underlag till nationell strategi
för att förebygga och motverka
ofrivillig ensamhet
Slutredovisning av regeringsuppdrag



Ensamhet – förekomst,
konsekvenser och åtgärder
En kartläggning

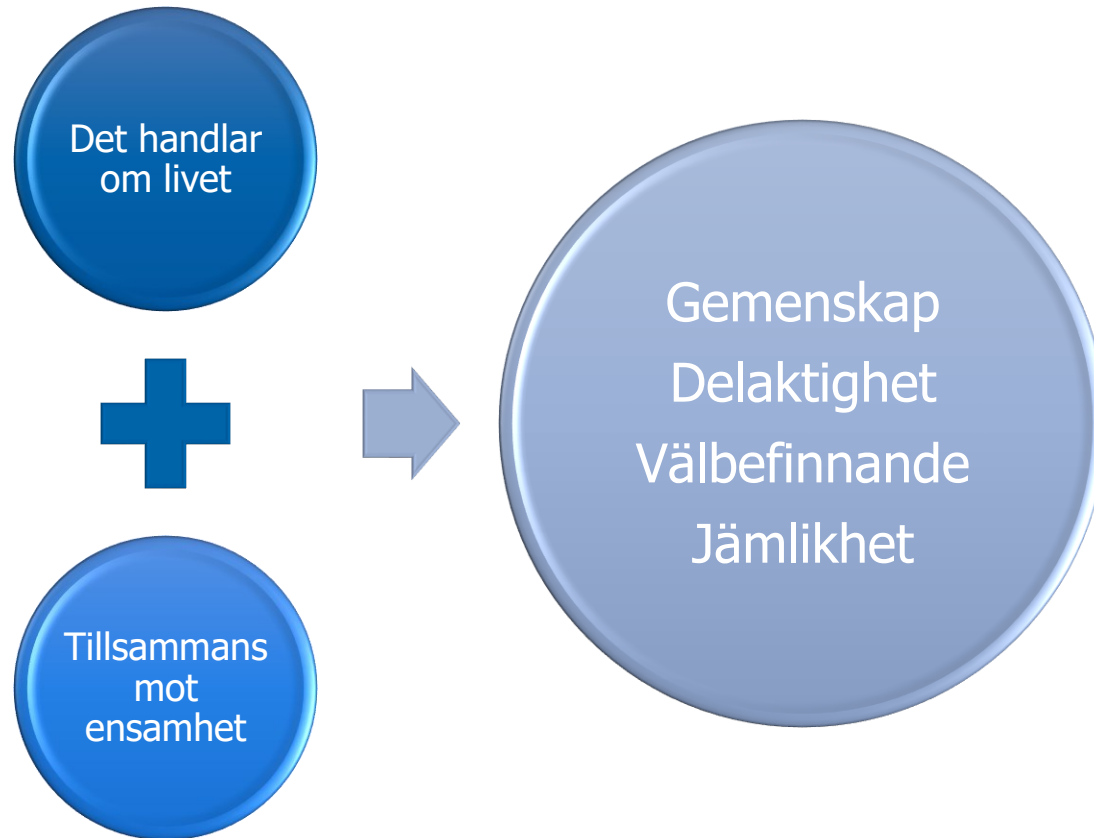


Tillsammans för god gemenskap
i hela befolkningen
En nationell strategi mot ensamhet



Strategi psykisk hälsa & suicidprevention

Det handlar om livet





Folkhälsomyndigheten

Vad är ensamhet och hur vanligt är det?

Definition av ensamhet

En subjektiv och negativ känsla som uppstår till följd av en skillnad mellan önskad och faktisk nivå av sociala relationer.

Peplau & Perlman, 1982

Olika former av ensamhet



Social ensamhet

Snävt socialt nätverk,
inga eller få relationer/
sammanhang



Emotionell ensamhet

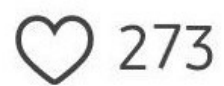
Sakna någon att dela
djupare tankar och
känslor med



Existentiell ensamhet

Upplevelse av att vara
avskuren och ingen riktigt
kan förstå mig

My son died in my arms. In a world of 7 billion people I don't feel like anyone understands my pain.



273



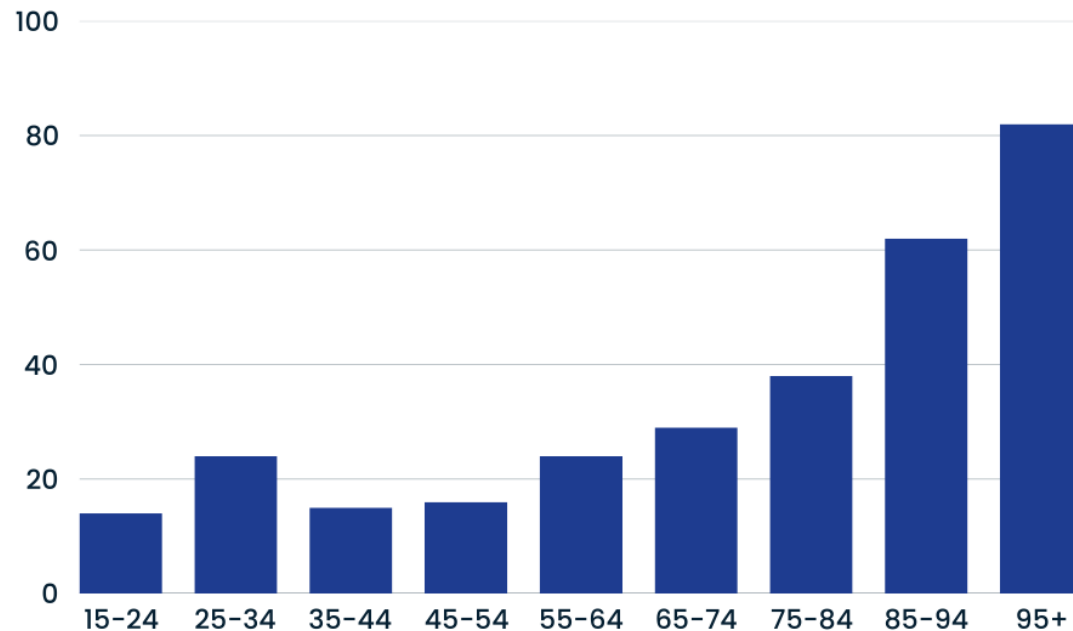
53



2



Andel ensamhushåll i Sverige



Källa: Befolkningsregistret, SCB 2022

- Andel ensamhushåll: 41 procent
- Ensamhet dubbelt så vanligt bland ensamboende

Ensamhet är vanligt

Har ofta eller alltid
besvär av ensamhet

6 %

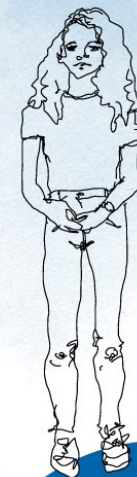


8 %

Har ingen
nära vän

13 %

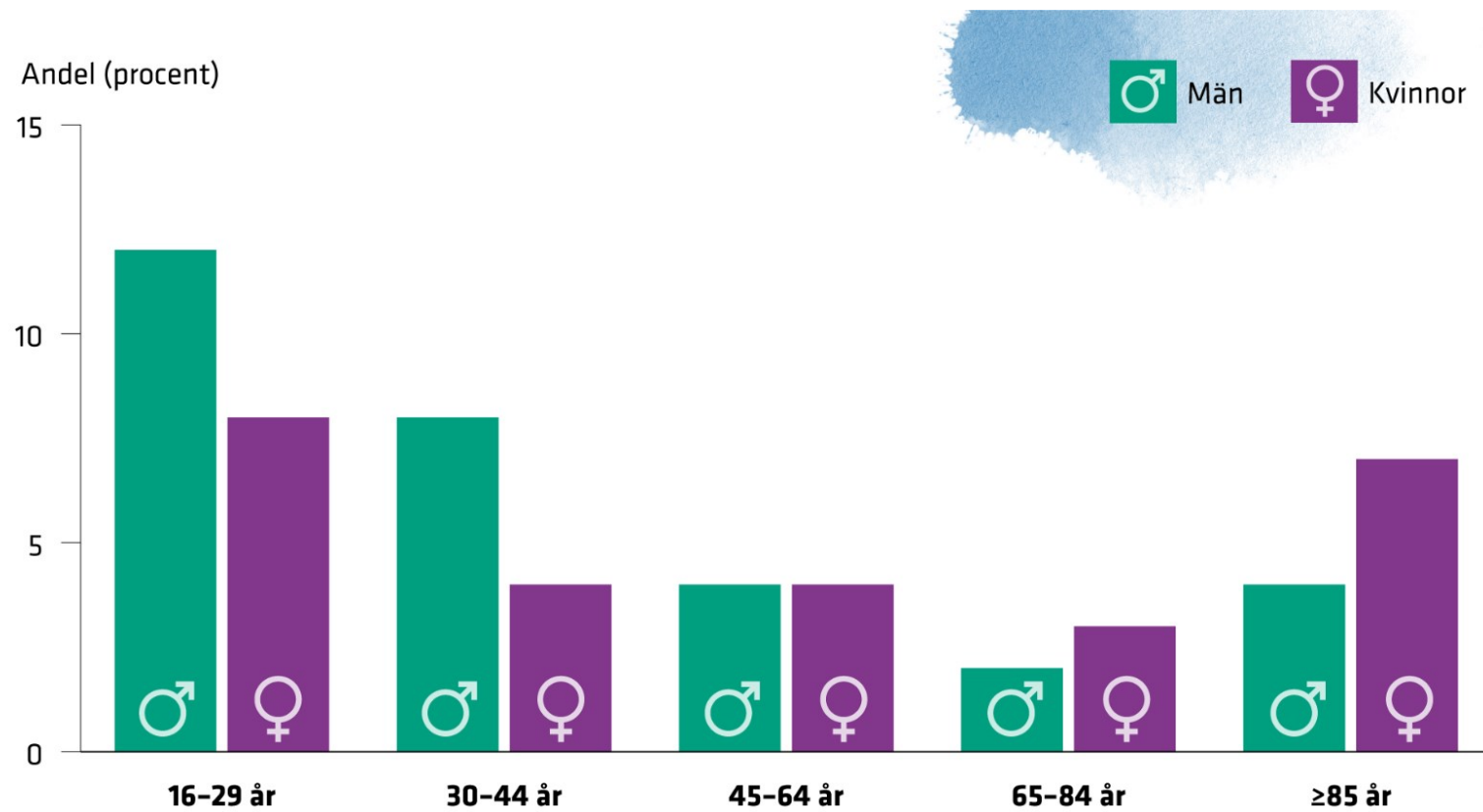
Har ingen att
anförtro sig åt



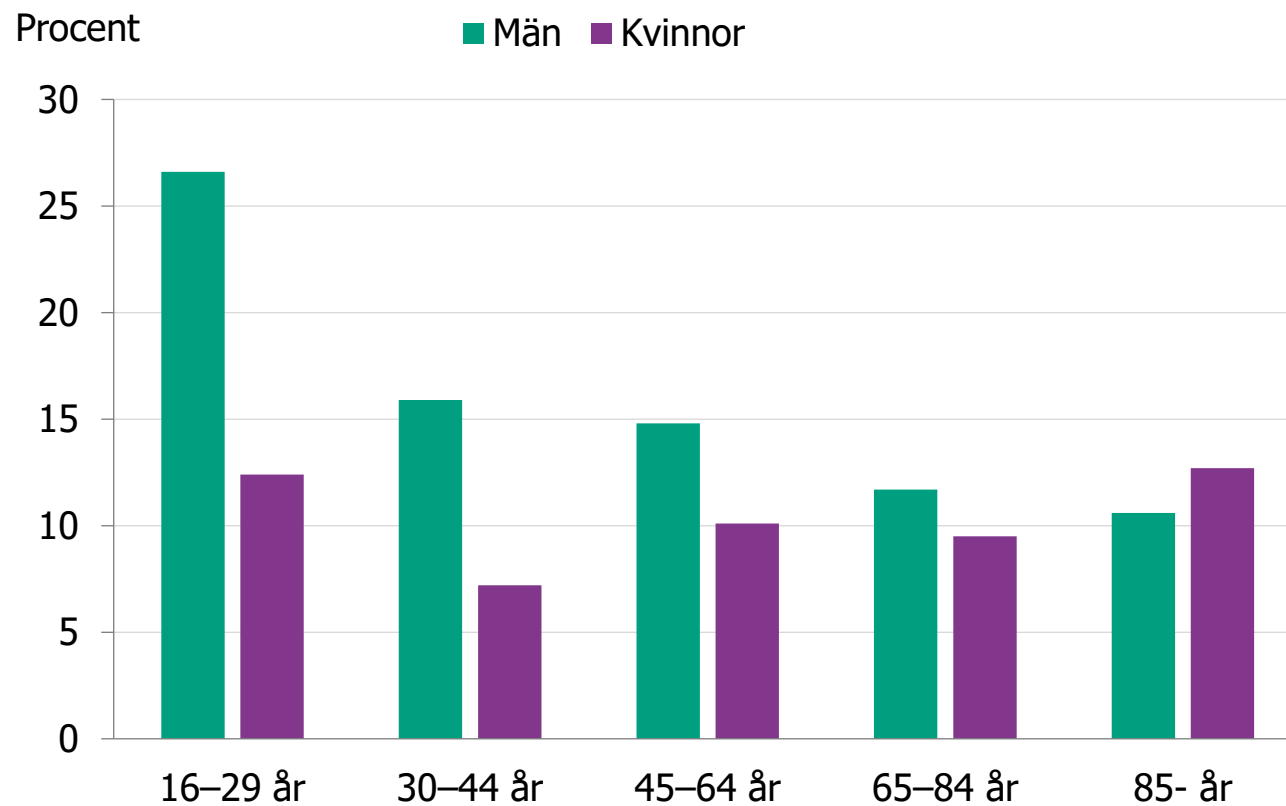
Barn som oftast eller alltid
känner sig ensamma

16 %

Ofta eller alltid besvär av ensamhet



Emotionell ensamhet högre bland män



Varför behöver vi en strategi mot ensamhet?

Folkhälsoproblem

Samband med psykisk och fysisk ohälsa, samt förtidig död

Samhällsproblem

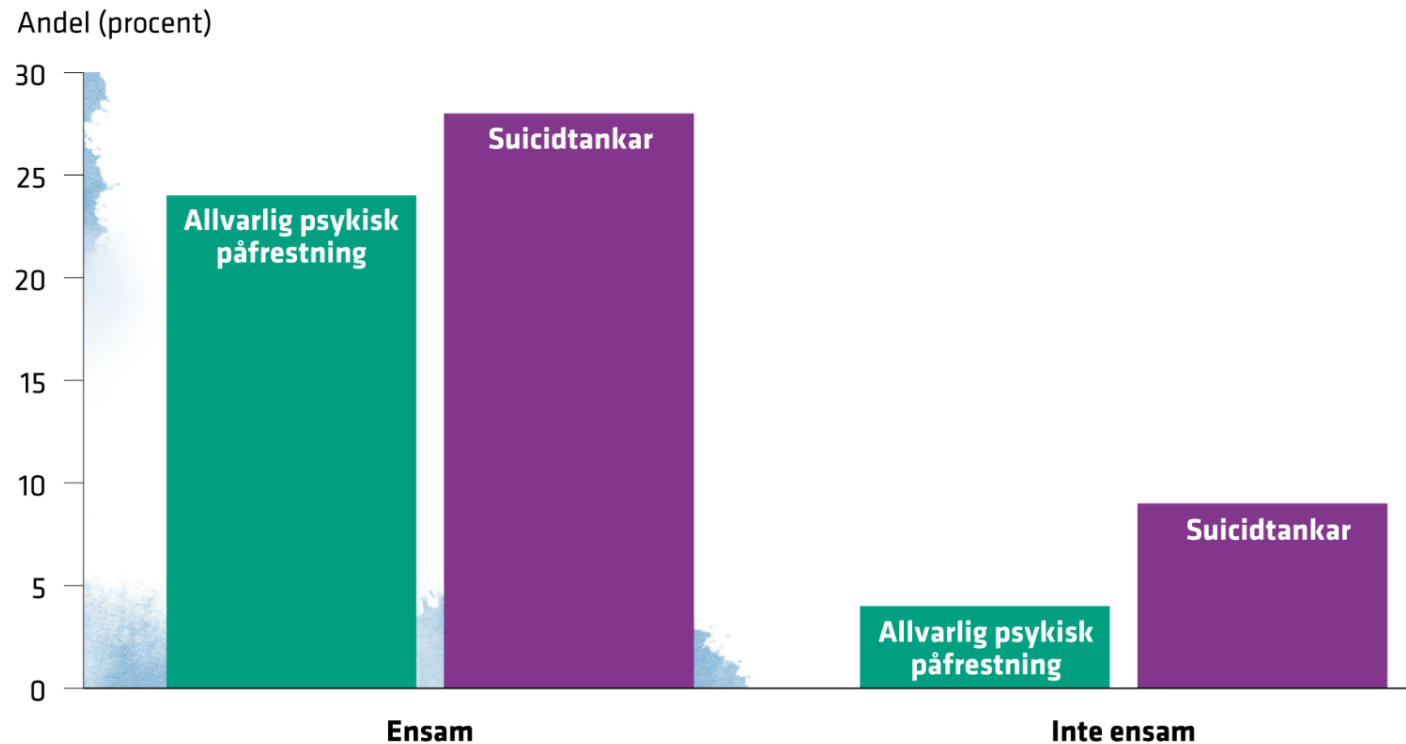
Systematiska skillnader mellan befolkningsgrupper –
samhälleliga hinder



Folkhälsomyndigheten

Ensamhet: Ett folkhälsoproblem?

Samband mellan ensamhet och ohälsa



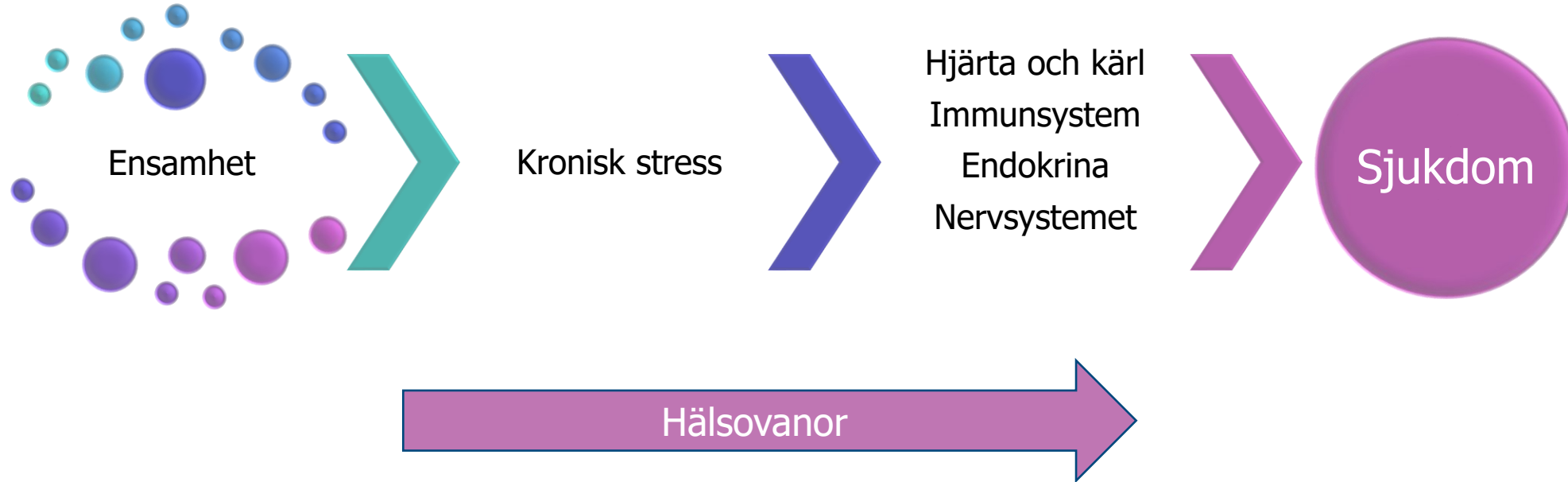
Forskning om ensamhet och ohälsa

Ensamhet och/eller isolering kan öka risken för:

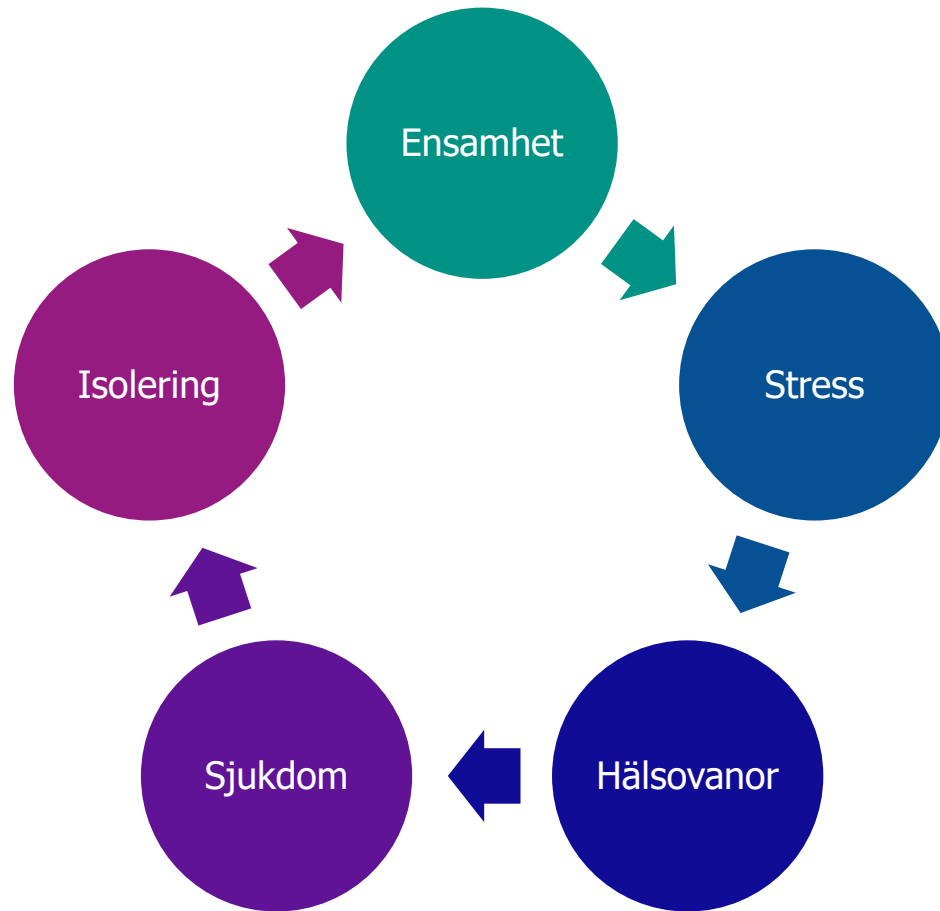
- Depression och ångest (Mann et al, 2022)
- Demens och alzheimer (Qiao et al 2022)
- Hjärt- & kärlsjukdom, stroke (Wang et al, 2025)
- Risk att dö oberoende orsak (Wang et al 2023)
- Risk att dö i hjärtinfarkt (Wang et al 2023)



Hur kan ensamhet leda till ohälsa?



En "ond cirkel"

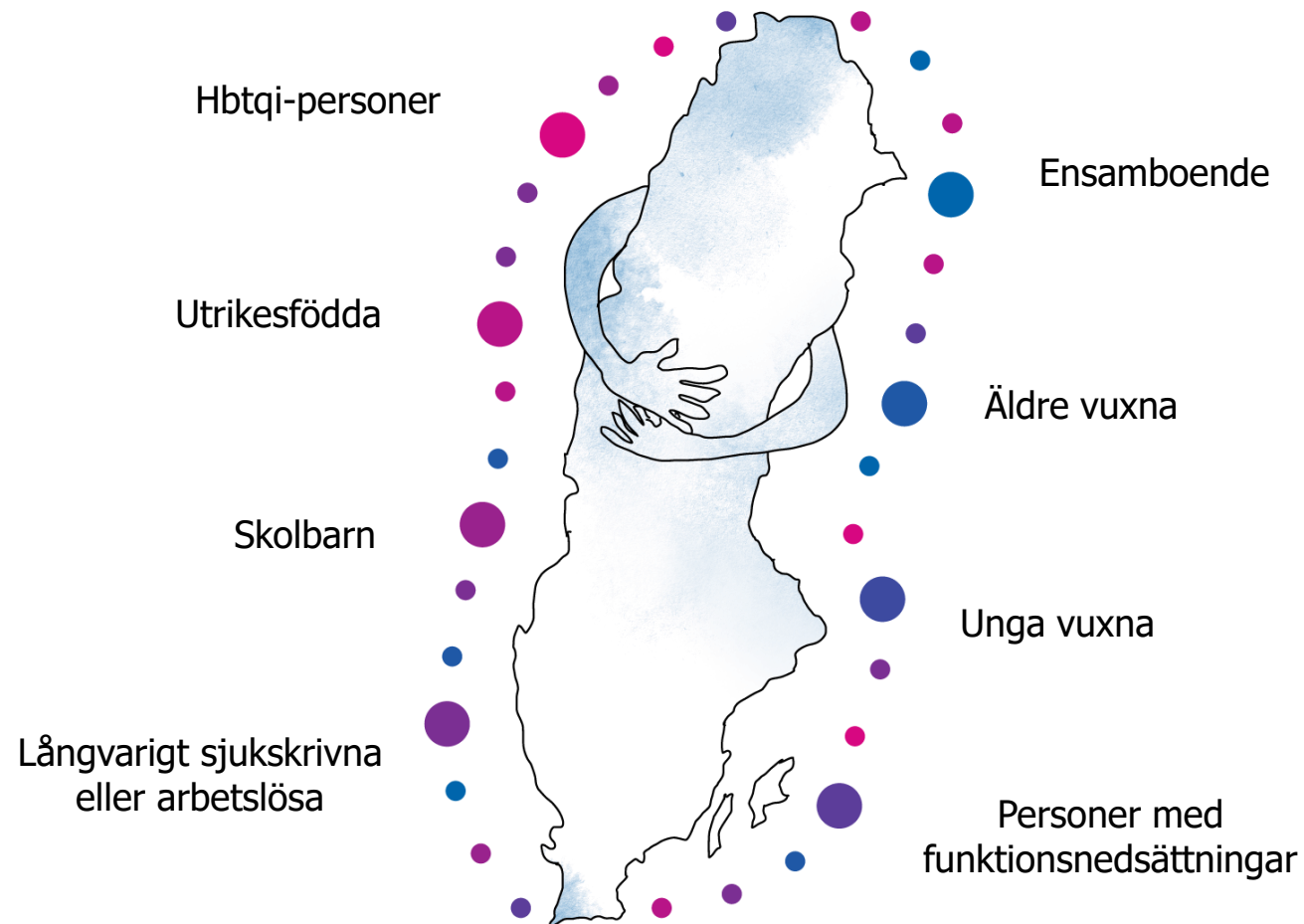




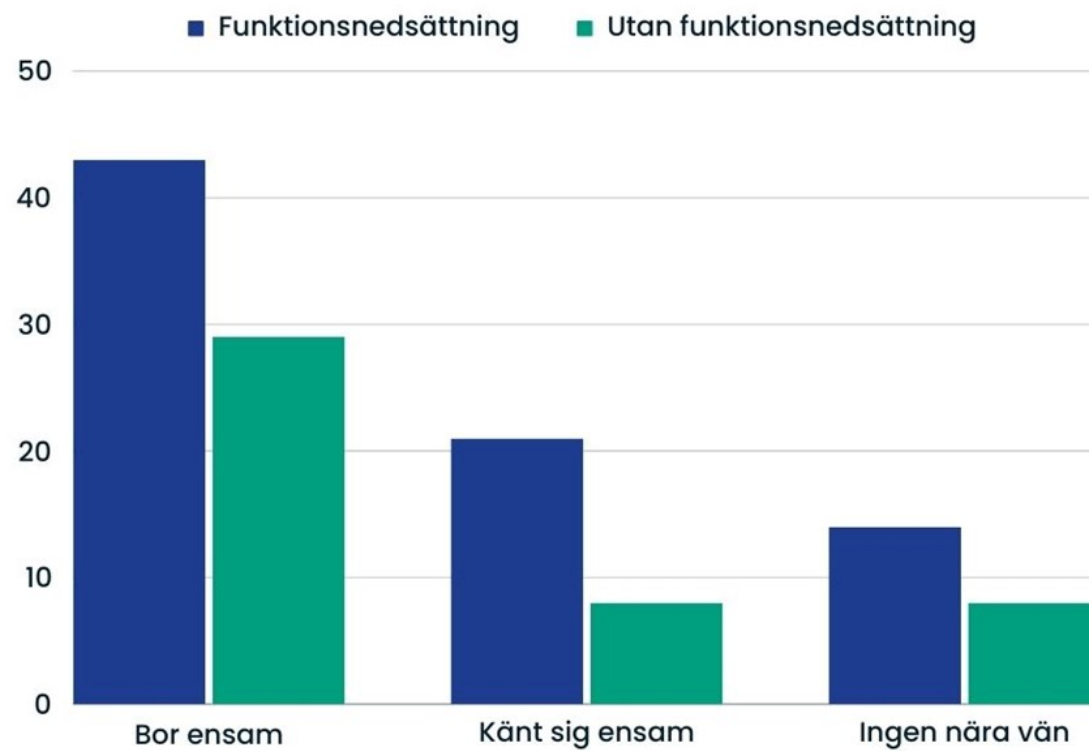
Folkhälsomyndigheten

Ensamhet: Ett samhällsproblem?

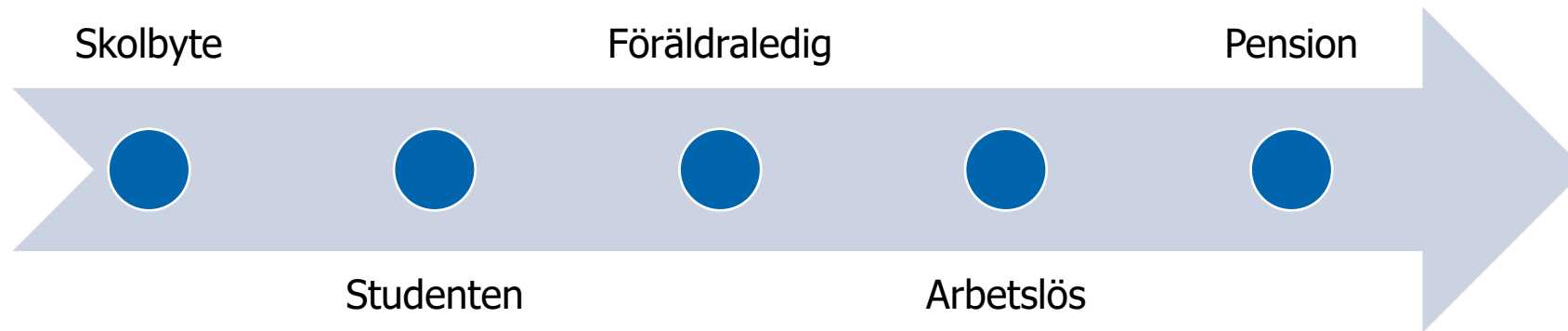
Ensamheten är vanligare i vissa grupper



Exempel: Funktionsnedsättning



Ökad risk för ensamhet under livet



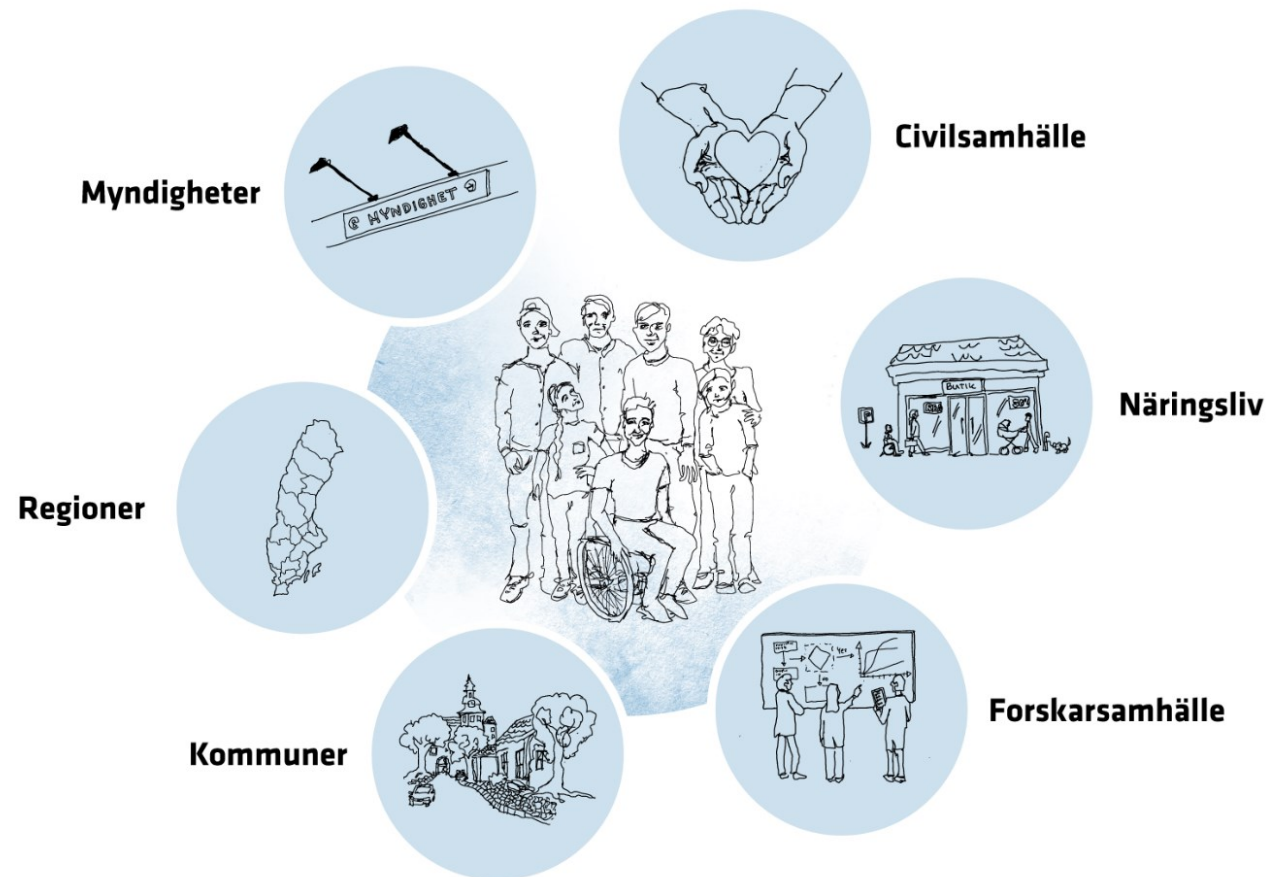
Sociala förändringar

Tillsammans för god gemenskap i hela befolkningen

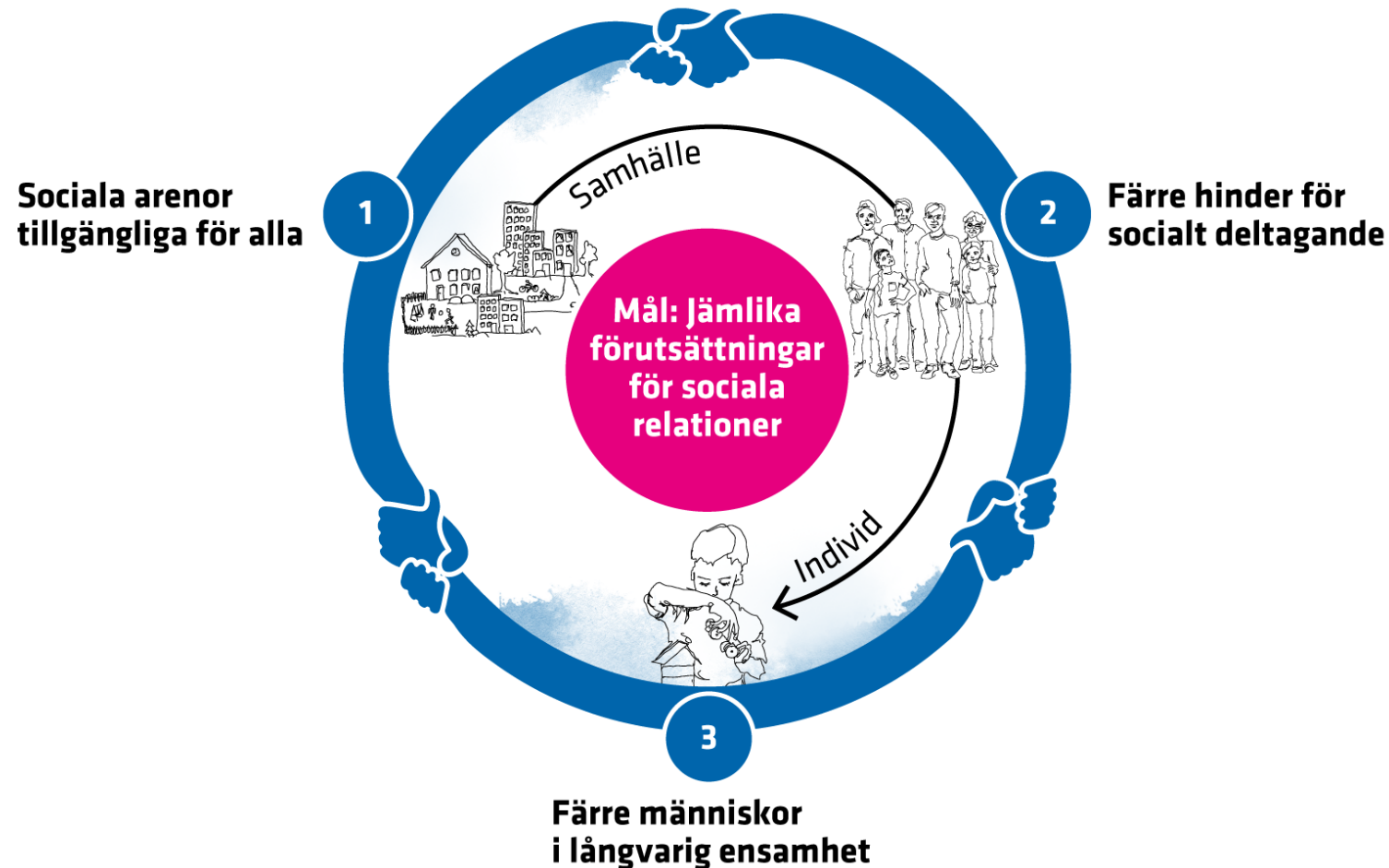
En nationell strategi mot ensamhet



Strategin togs fram i dialog med andra



Vision: God gemenskap i hela befolkningen



Delmål 1

- Strukturell nivå
- Befolkningsperspektiv
- Främjande insatser

Exempel:

Lokal service och mötesplatser

Tillgänglig kollektivtrafik

Tillgängliga digitala verktyg



Delmål 2

- Samhällsnivå
- Riskgrupper
- Förebyggande insatser

Exempel:

Kostnadsfria aktiviteter

Motverka stigma

Färdtjänst, ledsagning, kontaktperson



Delmål 3

Fokus:

- Individnivå
- Personcentrering
- Riktade insatser

Exempel:

Uppsökande verksamhet

Fråga om ensamhet/relationer

Stödja, motivera, lotsa vidare



Tre centrala teman i arbetet

LÄRA

för ökad legitimitet
och minskad stigmatisering

MEDVETANDEGÖRA

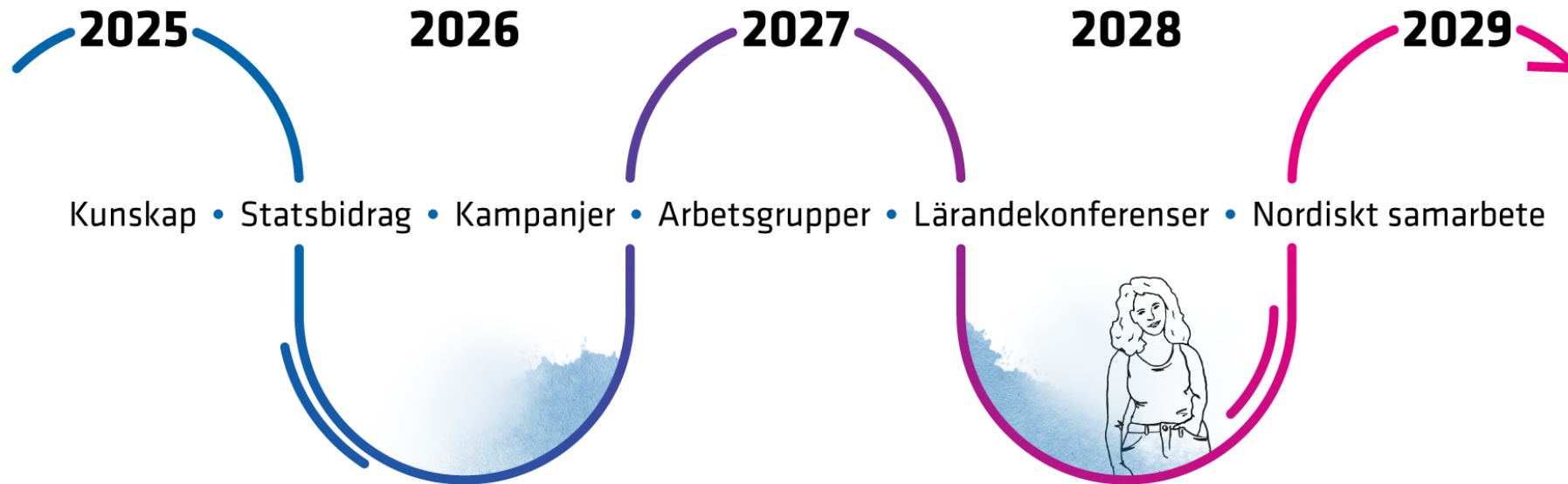
för stärkt arbete
i ordinarie verksamhet

SAMVERKA

för att hitta gemensamma lösningar



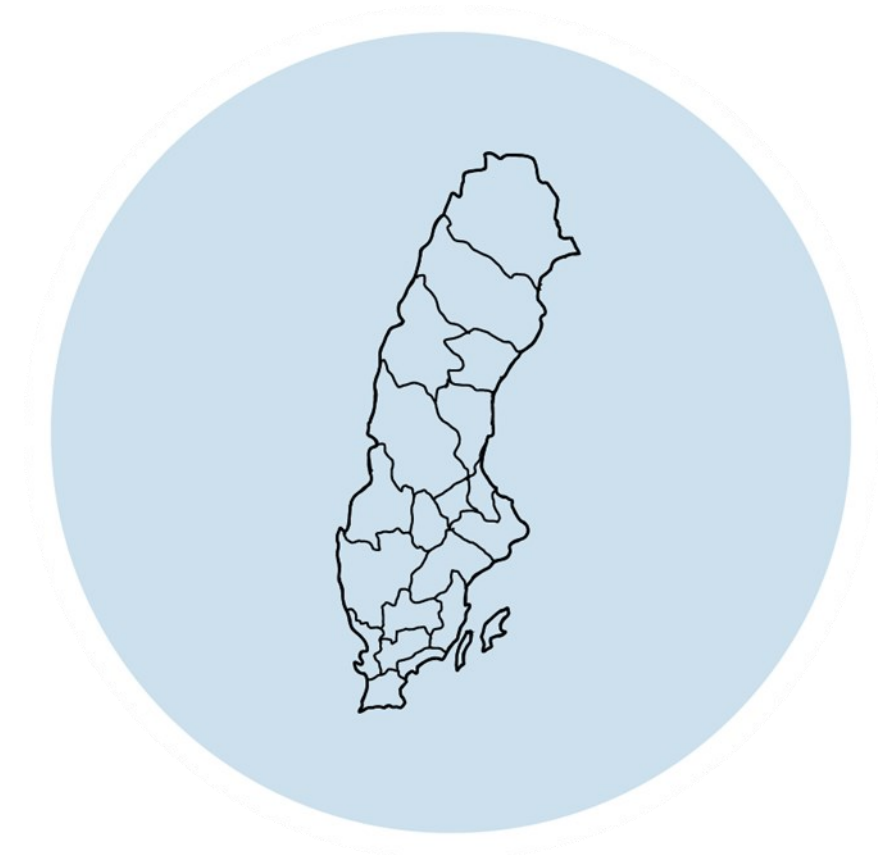
Strategin gäller till och med 2029



Vad behöver göras?

Exempel regional och kommunal nivå

- Stärka och sprida kunskapen om sambandet mellan ensamhet och ohälsa
 - Skapa mandat att arbeta med frågan
- Ställa frågor om sociala relationer i hälso- och sjukvård, socialtjänst, habilitering
- Samverka med andra, t.ex. civilsamhälle
- Utforma insatser i dialog med målgruppen
- Även: Samhällsplanering, service, lokaltrafik etc.



Vad gör Folkhälsomyndigheten nu?

- Regeringsuppdrag:
 - Stärka och synliggöra kunskapen om ensamhet
 - Etablera samverkansstrukturer för ensamhet
 - Ta fram kunskap om social förskrivning
 - Fördela 49 miljoner i statsbidrag
- Kunskapspaket på webben (mitten av oktober)
 - Faktablad, statistik, PPT, filmer, FAQ, reflektionsfrågor



Tillsammans minskar vi ensamheten

Håll dig uppdaterad via vår webbplats

www.folkhalsomyndigheten.se/tillsammans



Folkhälsomyndigheten

www.fohm.se • fohm.se/nyhetsbrev • Sociala medier • Podden Liv & Hälsa