

KARTLÄGGNING

100 exempel på civilsamhällets arbete mot ofrivillig ensamhet



Nationellt organ för dialog och samråd
mellan regeringen och det civila samhället

NOD

Hantverkargatan 11B
112 21 Stockholm
nodsverige.se

INNEHÅLL

Inledning.....	4
Civilsamhällets insatser för att motverka ofrivillig ensamhet.....	8
Barn- och ungdomsorganisationer.....	8
Äldreorganisationer.....	9
Funktionsrätts- och patientorganisationer.....	10
Organisationer inom migration och integration.....	12
Rättighets- och målgruppsbaserade organisationer.....	13
Socialt inriktade organisationer.....	14
Trosbaserade organisationer.....	15
Idrotts- och friluftorganisationer.....	16
Intresse- och bildningsorganisationer.....	17
Opinions- och paraplyorganisationer.....	19
Referenser.....	21
Bilaga: 100 organisationer som motverkar ensamhet	22

Inledning

Ofrivillig ensamhet är ett växande samhällsproblem som påverkar människors psykiska och fysiska hälsa, livskvalitet och livslängd. Ensamhet påverkar inte bara individer, det är en folkhälsofråga med långtgående konsekvenser. Ideellt engagemang är en skyddsfaktor mot ofrivillig ensamhet och i det civila samhället görs många riktade insatser för att minska ensamhet. Detta är en kartläggning över 100 exempel på sådana insatser, sorterade efter vilken typ av organisation som genomför dem. Syftet är att inspirera till ytterligare insatser och att stimulera samverkan mellan idéburna organisationer och andra aktörer.

Ofrivillig ensamhet kan ta sig olika former och definieras som en skillnad mellan de sociala kontakter en person önskar, och de kontakter personen faktiskt har. Den ofrivilliga ensamheten beskrivs ofta som social, emotionell eller existentiell, och de olika formerna kan ibland överlappa varandra.

Social ensamhet uppstår när en person har få eller inga sociala kontakter eller nätverk, vilket leder till en känsla av isolering från omvärlden. *Emotionell* ensamhet handlar om att sakna nära, förtroliga relationer – någon att dela personliga tankar och känslor med. *Existentiell* ensamhet är en djupare känsla av att vara ensam i sin egen existens, där man kan känna sig främmande och oförstådd av andra, även om man har människor omkring sig. Denna typ av ensamhet kan uppstå i svåra livssituationer, vid förluster eller när frågor om mening och tillhörighet blir centrala. Det är vanligt att dessa typer av ensamhet samspelar. Den som saknar sociala kontakter kan också sakna någon att anförtro sig åt, medan den som har många bekanta ändå kan känna sig ensam om relationerna inte upplevs som nära.

Sveriges strategi mot ofrivillig ensamhet

Enligt Folkhälsomyndighetens kartläggning *Ensamhet – förekomst, konsekvenser och åtgärder* (2024) är ensamhet vanligast bland äldre och yngre personer, individer med funktionsnedsättningar, utrikesfödda, hbtqi-personer samt bland sjukskrivna och arbetslösa. I den nationella folkhälsoenkäten *Hälsa på lika villkor* från 2022 uppgav 28 procent av kvinnorna och 24 procent av männen att de har besvär av ensamhet eller isolering. Dessa upplevelser är särskilt vanliga bland de yngsta (16–29 år) och de äldsta (85 år och uppåt). Utöver den upplevda ensamheten är det också många som saknar nära relationer. Totalt 8 procent av befolkningen uppger att de inte har någon nära vän, och denna andel är högst bland de äldsta, där 15 procent saknar en nära vän.

För att möta dessa utmaningar har Folkhälsomyndigheten, på uppdrag av regeringen, tagit fram Sveriges första nationella strategi för att förebygga och motverka ofrivillig ensamhet. Strategin, *Tillsammans – för god gemenskap i hela befolkningen* (2025–2029), betonar vikten av samverkan mellan offentliga

aktörer, civilsamhället och näringslivet, och utgår från tre vägledande teman: lära, medvetandegöra och samverka. Syftet med strategin är att skapa jämlika möjligheter till sociala relationer och bryta ensamhet i samtliga former.

Regeringen har parallellt initierat flera satsningar inom området. År 2023 infördes en så kallad gemenskapssatsning, där regeringen avsätter 300 miljoner kronor per år över tre år för att motverka ofrivillig ensamhet. Folkhälsomyndigheten har därutöver, i samband med lanseringen av strategin, fått i uppdrag att under 2025 fördela 49 miljoner kronor i statsbidrag till organisationer som arbetar för att förebygga och motverka ofrivillig ensamhet. Socialstyrelsen fördelar även sedan tidigare statsbidrag till både organisationer och kommuner för att motverka ensamhet, med fokus på att nå äldre personer, personer med funktionsnedsättning och andra utsatta grupper. Därtill har regeringen startat ett företagsnätverk för ökad gemenskap bestående av enskilda företag och organisationer som engagerar sig för att motverka ofrivillig ensamhet inom sina respektive arenor och branscher.

Civilsamhället som generell skyddsfaktor

Civilsamhället spelar en avgörande roll i arbetet med att förebygga och minska ofrivillig ensamhet i Sverige. Föreningar, nätverk och ideella organisationer skapar sociala sammanhang och möjligheter till meningsfulla relationer som stärker människors välmående. Med låga trösklar för deltagande och lokal förankring når civilsamhällets aktörer målgrupper som riskerar att missas av offentlig verksamhet.

Enligt *Volontärbarometern 2024* har 44 procent av svenskarna engagerat sig ideellt under det senaste året, med särskilt högt engagemang bland äldre (52 procent i åldersgruppen 65–72 år). De positiva effekterna av engagemanget är påtagliga: 92 procent av volontärerna uppger att de känner större meningsfullhet i livet, 89 procent säger att de mår bättre, och 57 procent känner sig mindre ensamma. Dessutom upplever 84 procent att de har fått nya vänner och stärkt sin känsla av gemenskap.

Dessa positiva effekter hämmas av olika typer av hinder för ideellt engagemang. Brist på tid är en vanlig orsak till att människor inte engagerar sig, men även osäkerhet kring hur man kan bidra eller en känsla av att inte vara behövd kan hindra deltagande. För äldre personer kan praktiska hinder som nedsatt rörlighet eller bristande digitala färdigheter påverka möjligheten att delta. Det finns därmed stora behov av tillgängliga och inkluderande former för engagemang.

Civilsamhällets riktade arbete

Utöver de generella positiva psykosociala effekterna av ideellt engagemang genomför många ideburna organisationer riktade insatser för att motverka ofrivillig ensamhet. Dessa delas in i sex huvudtyper i Folkhälsomyndighetens kartläggning. En vanlig typ av insats är att skapa *mötesplatser* där kaféer, träffpunkter och sociala samlingsplatser skapar naturliga miljöer för gemenskap.

Genom *samtalsgrupper* erbjuds människor möjlighet att i en trygg och strukturerad miljö dela erfarenheter, tankar och känslor. Dessa grupper riktar sig ofta till äldre, men finns även för andra målgrupper som unga eller personer med psykisk ohälsa.

En tredje viktig insats är *väntjänst*, där volontärer erbjuder ledsagning och socialt stöd för äldre som riskerar att bli isolerade. Det kan handla om att följa med på promenader, hjälpa till med praktiska sysslor eller bara erbjuda sällskap och samtal. *Sociala aktiviteter och gruppaktiviteter* är också vanliga och inkluderar allt från idrott och kultur till hobbyverksamheter och utflykter. Dessa aktiviteter främjar både fysisk och psykisk hälsa och kan vara öppna för alla eller kräva medlemskap.

Kunskapshöjande insatser är centrala för att öka förståelsen kring ensamhet och hur den kan motverkas. Genom utbildningar, informationsmaterial och föreläsningar får både allmänheten och yrkesverksamma verktyg för att stötta personer som upplever ensamhet. Slutligen erbjuder många organisationer *individuellt stöd och stödlinjer* där enskilda personer kan få hjälp genom samtal, rådgivning och krishantering. Detta stöd ges ofta via telefon, chatt eller e-post och riktar sig till specifika målgrupper, såsom äldre, unga eller hbtqi-personer.

I oktober 2024 anordnade NOD, på uppdrag av Folkhälsomyndigheten, tre samråd för att samla in civilsamhällesorganisationers erfarenheter och perspektiv i arbetet mot ofrivillig ensamhet. Totalt deltog 42 organisationer och samråden delades upp utefter målgrupperna barn och unga, vuxna “mitt i livet” och äldre (65 år och uppåt). Samråden gav möjlighet för civilsamhället att påverka och bidra till utformningen av den nationella strategin för att förebygga ensamhet som sedan publicerades i februari 2025.

Sammanfattningsvis är civilsamhället en bred och flexibel resurs för att motverka ensamhet. Genom sina varierade verksamhetsformer kan organisationerna nå ut till grupper som annars kan vara svåra att nå och skapa mötesplatser där människor kan känna gemenskap, bygga relationer och stärka sin psykiska hälsa.

Kartläggningens syfte och avgränsningar

Syftet med denna kartläggning är att synliggöra civilsamhällets mångfaceterade arbete mot ofrivillig ensamhet och ge en överblick över existerande insatser och aktörer. Genom att lyfta fram de organisationer som arbetar aktivt mot ensamhet kan kartläggningen bidra till att öka möjligheterna till samverkan – dels genom att organisationer lättare kan hitta varandra, dels genom att myndigheter, kommuner och regioner får en bättre bild av vilka civilsamhällesaktörer som kan vara relevanta samverkanspartners.

Det är viktigt att understryka att civilsamhället i bred bemärkelse bidrar till att motverka ensamhet och bygga gemenskap. Denna kartläggning är därmed långt ifrån heltäckande. Den ska snarare ses som en samling exempel på organisationer som verkar inom området. Organisationerna som valts ut har

antingen bjudits in till NOD:s tidigare samråd om ofrivillig ensamhet eller fått statliga bidrag från Socialstyrelsen för insatser mot ensamhet under perioden 2023–2025.

För att göra kartläggningen hanterbar har vi valt att enbart inkludera organisationer som arbetar på nationell nivå. Det innebär att lokala och regionala föreningar, som spelar en viktig roll i arbetet mot ensamhet, inte ingår.

Utöver listan med 100 organisationer har vi, i syfte att skapa en tydligare överblick, delat in dem i tio kategorier som speglar civilsamhällets varierade arbetssätt för att motverka ofrivillig ensamhet. Varje kategori inleds med en översikt över centrala arbetssätt och aktiviteter. Därefter presenteras två exempelorganisationer som visar hur civilsamhällesaktörer inom kategorin arbetar för att förebygga ensamhet.

Flera av kategorierna består av organisationer som är rättighets- och målgruppsbaserade – såsom barn- och ungdomsorganisationer, funktionsrätts- och patientorganisationer, migrations- och integrationsorganisationer samt äldreorganisationer. Dessa har delats upp i separata kategorier för att tydliggöra deras specifika insatser och målgrupper. Vissa organisationer i kartläggningen hade kunnat placeras i flera kategorier eftersom deras verksamhet spänner över flera områden. I dessa fall har vi utgått från det som bedömts vara organisationens primära syfte.

Civilsamhällets insatser för att motverka ofrivillig ensamhet

För att ge en överskådlig bild av civilsamhällets insatser mot ofrivillig ensamhet har organisationerna i denna kartläggning delats in i tio kategorier. Indelningen speglar variationen i arbetssätt, målgrupper och tematiska fokusområden. Kategorierna är:

- ✖ Barn- och ungdomsorganisationer
- ✖ Äldreorganisationer
- ✖ Migration- och integrationsorganisationer
- ✖ Funktionsrätts- och patientorganisationer
- ✖ Rättighets- och målgruppsbaserade organisationer
- ✖ Intresse- och bildningsorganisationer
- ✖ Trosbaserade organisationer
- ✖ Socialt inriktade organisationer
- ✖ Idrotts- och friluftorganisationer
- ✖ Opinions- och paraplyorganisationer

Nedan presenteras exempel från varje kategori, tillsammans med en kort beskrivning av hur organisationerna bidrar till att minska ensamhet och främja social gemenskap.

Barn- och ungdomsorganisationer

Barn- och ungdomsorganisationer spelar en avgörande roll i arbetet med att motverka ensamhet bland unga. Ungdomar är en grupp som kan vara särskilt sårbar för social isolering – inte minst i livsfaser präglade av identitetssökande, förändrade relationer och höga krav inom skola och sociala medier. Många unga saknar naturliga mötesplatser utanför hem och skola, särskilt om de inte är aktiva inom idrott eller har ett starkt socialt nätverk.

Genom att erbjuda inkluderande aktiviteter, gemenskap och stödjande strukturer bidrar barn- och ungdomsorganisationer till att unga känner sig sedda, delaktiga och mindre ensamma. Organisationerna fungerar också som en skyddsfaktor för psykisk ohälsa genom att bygga trygga miljöer där unga kan uttrycka sig, få stöd och utvecklas tillsammans med andra. Många organisationer riktar sig särskilt till unga som av olika skäl riskerar att hamna i utanförskap – till exempel på grund av socioekonomisk utsatthet, psykisk ohälsa, hbtqi-identitet eller funktionsnedsättning.

Exempel på vanliga insatser:

- ✖ Kamratstöd och samtalsgrupper för unga som upplever ensamhet, där deltagarna får möjlighet att prata om sina känslor i en trygg miljö.
- ✖ Fritidsgårdar, läger och digitala mötesplatser där unga kan umgås, delta i aktiviteter och skapa nya vänskaper.

- ✖ Mentorskapsprogram där äldre ungdomar eller unga vuxna stöttar yngre i deras utveckling och fungerar som förebilder.
- ✖ Kampanjer, workshops och utbildningar som stärker ungas kunskap om psykisk hälsa, självkänsla och inkludering.
- ✖ Demokratiska och kreativa forum där unga kan påverka, uttrycka sina åsikter och känna sig delaktiga i något större än sig själva.

Röda Korsets Ungdomsförbund drivs av unga för unga och arbetar för att stärka barns och ungas rättigheter. Genom att erbjuda trygga mötesplatser och sociala aktiviteter skapar förbundet möjligheter för unga att mötas och knyta nya kontakter. En central del av deras arbete är stödchatten »Jourhavande kompis«, där unga upp till 25 år anonymt kan få samtalsstöd från andra unga volontärer.

Organisationen betonar vikten av ett kravlöst deltagande, där unga kan känna sig välkomna och delaktiga utan att behöva prestera eller leva upp till förväntningar. Utöver sociala aktiviteter bedriver Röda Korsets Ungdomsförbund även rättighets- och policyarbete för att stärka ungas ställning i samhället.

Sverok, Sveriges största ungdomsförbund för spelkultur, arbetar aktivt för att motverka ensamhet bland unga genom att skapa sociala sammanhang där spelintresserade kan mötas, engagera sig och bygga gemenskap. Ett av deras initiativ för att motverka ensamhet är deras samarbete med Killar.se, där fokus ligger på att stödja unga killar och skapa trygga miljöer för samtal och umgänge.

Genom samarbetet med Killar.se utvecklar Sverok ett digitalt, storydrivet spel som fungerar som ett verktyg för att utforska och diskutera sociala relationer och ensamhet. I spelet får spelaren följa tre olika karaktärers liv och utforska hur deras bakgrund och val påverkar deras sociala situationer. Spelet ger unga möjlighet att reflektera över egna upplevelser och förstå hur olika faktorer kan påverka känslor av ensamhet och gemenskap.

Äldreorganisationer

Med stigande ålder ökar ofta risken för ensamhet till följd av faktorer som minskad rörlighet, förlust av anhöriga, pensionering, försämrad hälsa eller svårigheter att ta sig till sociala sammanhang. För många äldre kan ensamheten bli både långvarig och fördjupad, vilket i sin tur påverkar livskvalitet och psykisk hälsa.

Genom sina verksamheter fungerar äldreorganisationer som en bro till social gemenskap. De erbjuder lättillgängliga och inkluderande aktiviteter som stärker känslan av delaktighet, sammanhang och trygghet. Ofta drivs verksamheten ideellt av medlemmar eller volontärer, vilket också ger möjlighet till ömsesidigt stöd och engagemang.

Utöver detta arbetar många äldreorganisationer med att lyfta äldres perspektiv i samhällsdebatten och påverka beslutsfattare i frågor som rör ensamhet, tillgänglighet och omsorg. Deras kombination av praktiska insatser och opinionsbildning gör dem till viktiga aktörer i arbetet för att minska ensamhet och främja ett mer inkluderande samhälle för äldre.

Exempel på vanliga insatser:

- ✖ Mötesplatser och träffpunkter för äldre, ofta med fika, samtal och aktiviteter som främjar social samvaro.
- ✖ Besöksverksamhet och telefonstöd som riktar sig till äldre som bor ensamma eller har svårt att ta sig hemifrån, vilket skapar kontinuitet och trygghet i vardagen.
- ✖ Fysiska aktiviteter anpassade för äldre, såsom stavgång, lättare gympa, sittdans och promenadgrupper, som kombinerar rörelse med social interaktion.
- ✖ Digital utbildning och stöd, för att öka äldres möjlighet att hålla kontakt med anhöriga och delta i digitala sammanhang – särskilt viktigt för den som bor långt ifrån familj eller saknar fysiska nätverk.
- ✖ Tematräffar, utflykter och kulturbesök, som ger variation i vardagen och skapar nya upplevelser och relationer.

Äldrekontakt är en ideell förening som arbetar för att förebygga och bryta ofrivillig ensamhet bland samhällets allra äldsta. Genom ett nätverk av engagerade volontärer erbjuder Äldrekontakt regelbundna sociala träffar för äldre som lever ensamma och har svårt att ta sig ut på egen hand, antingen på grund av praktiska eller psykosociala hinder.

För att nå ut till de äldre samarbetar Äldrekontakt med vård- och omsorgspersonal, biståndshandläggare och andra yrkesgrupper som möter äldre i deras hem. Genom detta nätverk identifieras äldre som är i behov av socialt stöd, och de erbjuds möjlighet att delta i föreningens aktiviteter.

Cykling utan ålder erbjuder äldre personer möjlighet att komma ut och uppleva friheten på cykel, även om de själva inte kan cykla. Med hjälp av frivilliga cykelpiloter och specialanpassade lastcyklar får äldre möjlighet att besöka parker, se staden och njuta av naturen.

Verksamheten är kostnadsfri för äldre, och cykelpiloterna är ideella volontärer som ger av sin tid för att skapa glädje och social kontakt. Cyklarna finansieras ofta av kommuner eller privata företag som donerar dem till äldreboenden eller vård- och omsorgsverksamheter. Genom att använda lokala och regionala samverkansforum kan organisationen även samverka med kommuner och vårdboenden för att nå ut till fler äldre.

Funktionsrätts- och patientorganisationer

Funktionsrätts- och patientorganisationer spelar en avgörande roll i arbetet med att förebygga och motverka ofrivillig ensamhet bland personer som lever med funktionsnedsättningar, kroniska sjukdomar eller specifika diagnoser. Dessa organisationer erbjuder inte bara stöd utan skapar också viktiga sociala sammanhang där medlemmar får möjlighet att träffa andra med liknande erfarenheter, dela kunskap och bygga tillit.

För många i målgruppen kan ensamheten förstärkas av begränsad tillgång till arbetsliv, utbildning eller fritidsaktiviteter. För personer med psykisk ohälsa kan social ångest eller stigma utgöra hinder för deltagande i vanliga sociala miljöer. Människor med neuropsykiatriska funktionsnedsättningar kan behöva sammanhang där kommunikation och aktiviteter är anpassade efter deras behov. Personer med kroniska smärttillstånd, energibrist eller rörelsenedsättningar kan ha svårt att delta i fysiskt krävande eller socialt intensiva aktiviteter, vilket gör anpassade mötesplatser särskilt viktiga.

Exempel på vanliga insatser:

- ✖ Kamratstöd och samtalsgrupper, där deltagare kan prata om sina erfarenheter med andra i liknande situationer, vilket minskar känslan av att vara ensam i sin livssituation.
- ✖ Individuellt stöd och stöddinjer, där personer kan få rådgivning, krishantering och psykosocialt stöd i ett tryggt och förtroendefullt sammanhang.
- ✖ Fysiska aktiviteter, som anpassad träning, promenadgrupper eller yoga – utformade med hänsyn till olika funktionsvariationer.
- ✖ Stöd till anhöriga, genom samtalsgrupper, föreläsningar och rådgivning riktad till familjemedlemmar och närstående.
- ✖ Utbildning och opinionsbildning, för att minska stigma, öka förståelsen i samhället och förbättra bemötandet inom vård, skola och arbetsliv.

Riksförbundet Attention arbetar för att stödja personer med neuropsykiatriska funktionsnedsättningar (NPF) och deras anhöriga. Bland unga med NPF är risken för ofrivillig ensamhet hög, då många har svårt att delta i sociala aktiviteter. För vissa handlar det om praktiska hinder, medan andra har svårt att ta sig till mötesplatser som inte är anpassade för deras behov.

Ett tydligt exempel på Attentions arbete mot ensamhet är projektet »Ingen ska behöva vara ensam«, som drevs av Attention Mölndal med stöd av Socialstyrelsen. Genom detta projekt skapades mötesplatser för unga med NPF, där de kunde träffas i en trygg och inkluderande miljö. Fokus låg på att erbjuda aktiviteter och sociala sammanhang som var anpassade efter målgruppens behov, vilket gjorde det lättare för unga att delta och knyta nya kontakter.

Frisk och Fri – Riksföreningen mot ätstörningar är en patientorganisation som erbjuder stöd till personer med ätstörningsproblematik samt deras anhöriga. Genom samtalsstöd, stödgrupper och gemensamma aktiviteter skapar organisationen en trygg miljö där drabbade och deras närstående kan dela erfarenheter och få stöd.

Organisationen har aktivt integrerat frågan om ensamhet i sitt stödarbete, eftersom många med ätstörningsproblematik upplever ensamhet som en central del av sin sjukdom. Många berättar att känslan av ensamhet var en utlösande faktor för deras insjuknande. Frisk och Fri arbetar därför inte bara med behandling av ätstörningar utan också med att stärka sociala nätverk och skapa gemenskap för de drabbade.

Organisationer inom migration och integration

Organisationer som arbetar med migration, nyanlända och integration spelar en viktig roll för att förebygga ofrivillig ensamhet bland personer som är nya i Sverige eller har en migrationsbakgrund. Etableringen i ett nytt land innebär ofta en omställning som kan påverka den sociala tillvaron. För personer som är nya i Sverige kan ensamhet uppstå som en följd av att befintliga nätverk saknas, att man ännu inte lärt känna människor i det nya samhället eller att man befinner sig i en ny kulturell och språklig kontext.

Begränsad tillgång till sociala sammanhang, svårigheter att etablera kontakt med myndigheter, arbetsmarknad och föreningsliv samt brist på information kan försvåra möjligheten att bygga nya relationer. Detta kan i sin tur leda till social isolering under etableringsfasen, särskilt för den som saknar ett nära nätverk eller befinner sig i en utsatt livssituation.

Genom sina insatser skapar dessa organisationer förutsättningar för gemenskap, trygghet och delaktighet. De fungerar som broar mellan nyanlända och samhällets institutioner, och erbjuder ett första steg in i civilsamhället och vardagslivet i Sverige. Genom att kombinera sociala, praktiska och kulturella insatser bidrar de till att bygga tillit och motverka psykisk ohälsa kopplad till känslor av ensamhet.

Exempel på vanliga insatser:

- ✖ Sociala mötesplatser och språkcaféer där nyanlända och personer med migrationsbakgrund kan träffa andra, öva svenska och utbyta erfarenheter.
- ✖ Mentorskapsprogram där etablerade svenskar fungerar som mentorer för nyanlända, vilket underlättar social inkludering och kulturell förståelse.
- ✖ Rådgivning och praktiskt stöd kring frågor som boende, utbildning, arbete och samhällsinformation.
- ✖ Stödgrupper för ensamkommande ungdomar och nyanlända familjer för att skapa trygghet och sammanhang.
- ✖ Kulturella och fritidsaktiviteter som främjar gemenskap och delaktighet, såsom dans, musik, idrott och utflykter.

Hej främling arbetar för att motverka ofrivillig ensamhet genom att erbjuda kostnadsfria och hälsofrämjande aktiviteter som är öppna för alla. Genom att skapa inkluderande mötesplatser får människor möjlighet att stärka sin hälsa, delta i gemenskap och bygga nya sociala relationer. Särskilt fokus ligger på personer som lever i ett mellanförskap – en tillvaro präglad av att pendla mellan olika identiteter och sammanhang. Att 83 procent av deltagarna uppger att de har träffat minst en ny vän genom verksamheten visar vilken viktig roll organisationen spelar för att bryta social isolering.

För att motverka dessa skillnader erbjuder Hej främling hälsofrämjande aktiviteter som är kostnadsfria och öppna för alla. Genom att skapa tillgängliga och inkluderande mötesplatser kan människor delta i gemensamma aktiviteter, stärka sin hälsa och känna gemenskap. Verksamheten riktar sig särskilt till personer som lever i ett mellanförskap – en situation där man pendlar

mellan två världar, till exempel att vara en annan person hemma än i skolan eller på jobbet. Detta mellanförskap kan skapa existentiell ensamhet och en känsla av att inte riktigt höra till någonstans.

SIOS (Samarbetsorgan för etniska organisationer i Sverige) är en paraplyorganisation som samlar frivilliga sammanslutningar av både erkända och icke-erkända minoriteter i Sverige. Organisationen arbetar för att främja ett mångkulturellt samhälle och driver frågor som rör språk, kultur, utbildning och andra minoritetspolitiska områden.

En central del av SIOS arbete handlar om att motverka ensamhet och social isolering, särskilt bland första generationens invandrare. För många i denna grupp krymper de sociala nätverken med åldern, och språkliga hinder kan försvåra kontakten med samhället. Organisationen använder projektformen som ett effektivt verktyg för att anpassa insatserna till lokala behov och förutsättningar.

Rättighets- och målgruppsbaserade organisationer

Organisationer som arbetar utifrån rättigheter och specifika målgrupper spelar en viktig roll i att motverka ensamhet bland personer som av olika skäl riskerar att hamna i socialt utanförskap.

Social isolering kan uppstå till följd av diskriminering av till exempel hbtqi-personer eller minoriteter, brist på tillgång till trygga mötesplatser, eller att man saknar nätverk där man känner sig accepterad och förstådd. För vissa grupper kan negativa erfarenheter från skola, arbetsliv eller vård också bidra till ett minskat förtroende för samhällets institutioner och ett ökat behov av sammanhang där man möts av förståelse och igenkänning.

Även grupper som inte omfattas av diskrimineringslagstiftningen, men som befinner sig i specifika utmanande livssituationer, såsom ensamstående föräldrar, kan möta särskilda hinder i vardagen som påverkar deras möjligheter att skapa och behålla sociala relationer.

Rättighets- och målgruppsbaserade organisationer skapar sådana sammanhang – trygga rum där människor kan få stöd, information och möjlighet att dela erfarenheter med andra i liknande situationer.

Exempel på vanliga insatser:

- ✖ Stödgrupper och samtalsforum för exempelvis hbtqi-personer, ensamstående, eller personer med erfarenhet av våld eller diskriminering.
- ✖ Rådgivning och information om rättigheter, stödresurser och samhällsservice.
- ✖ Kompetenshöjande utbildningar, aktiviteter för ökad delaktighet och självtillit samt sociala mötesplatser som syftar till att stärka självkänsla och möjliggöra nya relationer.

RFSL (Riksförbundet för homosexuellas, bisexuellas, transpersoners, queeras och intersexpersoners rättigheter) arbetar för att främja hbtqi-personers

rättigheter och välbefinnande genom rättighets- och policyarbete, nätverk och utbildning. Organisationen erbjuder trygga mötesplatser, communitys och sociala nätverk där medlemmar kan känna samhörighet och engagemang. För många hbtqi-personer är RFSL:s verksamhet ett sista »andningshål« – en plats där de kan vara sig själva och undvika känslan av existentiell och emotionell ensamhet.

Upplevelser av ensamhet och utanförskap varierar beroende på var i landet man bor och vilka värderingar som dominerar där. Många äldre hbtqi-personer känner sig extra isolerade, särskilt eftersom hbtqi-rörelsen ofta förknippas med yngre generationer. De som är öppna med sin identitet känner ofta mindre ensamhet, medan de som inte vågar vara öppna löper större risk att uppleva ofrivillig ensamhet. RFSL arbetar aktivt för att synliggöra och stödja äldre hbtqi-personer, där många är stödmedlemmar men sällan aktiva i föreningsverksamhet.

Makalösa Föräldrar är en organisation som skapar gemenskap och stöd för ensamstående föräldrar och deras barn genom lokalföreningar och familjenätverk över hela Sverige. Verksamheten fungerar som en social mötesplats där föräldrar och barn kan träffas, dela erfarenheter och stötta varandra.

För många fungerar verksamheten som en viktig plattform för gemenskap, där känslan av samhörighet och mening blir en motvikt till ensamhet. En utmaning för organisationen är att många fritidsaktiviteter för barn är kostsamma och bygger på ideellt engagemang – något som kan vara svårt för ensamstående föräldrar med begränsade resurser. Makalösa Föräldrar arbetar för att skapa inkluderande och tillgängliga aktiviteter som stärker både föräldrar och barn.

Socialt inriktade organisationer

Organisationer med social inriktning spelar en avgörande roll i arbetet mot ofrivillig ensamhet. Dessa organisationer har ett uttalat socialt uppdrag – ofta med rötter i diakoni, folkrörelse eller ideellt engagemang. De riktar sig ofta till människor i utsatthet – exempelvis personer som lever i hemlöshet, psykisk ohälsa, ekonomisk marginalisering eller social isolering – och erbjuder både akut hjälp och långsiktigt stöd.

Genom att skapa trygga mötesplatser och erbjuda verksamheter med låg tröskel för deltagande bidrar dessa organisationer till att människor får möjlighet att bygga nya relationer, stärka sin självkänsla och känna tillhörighet. Verksamheterna bygger ofta på medmänskligt engagemang och samverkan med lokalsamhället, med insatser som anpassas efter målgruppernas behov.

Exempel på vanliga insatser:

- ✖ Öppna mötesplatser och träffpunkter med gemensamma måltider, aktiviteter och samtal.
- ✖ Stödgrupper och samtalsforum där deltagare får möjlighet att dela erfarenheter och bryta isolering.

- ✖ Uppsökande verksamhet som når personer som sällan söker stöd på egen hand.
- ✖ Frivilligverksamhet och medmänskligt stöd där volontärer bidrar till sociala kontakter och kontinuitet.
- ✖ Kreativa, fysiska och kulturella aktiviteter som ger deltagarna meningsfulla sammanhang att vara en del av.

Hela Människan är en nationell organisation som arbetar för och tillsammans med människor i utsatta livssituationer. Deras sociala arbete fokuserar på att motverka ofrivillig ensamhet och stärka existentiell hälsa. Verksamheten riktar sig till personer som genomgått svåra livshändelser, såsom separation, sjukdom eller arbetslöshet – situationer som ofta leder till försvagade sociala nätverk och ökad risk för ensamhet.

Genom stödinsatser, samtalsgrupper och sociala aktiviteter skapar Hela Människan trygga mötesplatser där människor kan känna gemenskap och få stöd. Organisationen arbetar också aktivt med nätverk och samverkan för att nå ut till fler och säkerställa att ingen behöver känna sig ensam i en svår situation.

Bräcke diakoni är en idéburen stiftelse med över hundra års erfarenhet inom vård, stöd och omsorg. Genom att sätta individens behov i centrum arbetar organisationen för att motverka ofrivillig ensamhet, särskilt bland äldre och anhöriga.

Ett exempel på detta är projektet »Ringvän«, där Bräcke diakoni i samarbete med Räddningsmissionen matchar äldre hemtjänstkunder med volontärer för regelbundna telefonsamtal. Syftet är att bryta isolering och skapa meningsfulla relationer. För anhöriga till personer med psykisk ohälsa har Bräcke diakoni utvecklat samtalsmaterialet »Du är inte ensam«. Detta används i samtalsgrupper för att erbjuda stöd och minska känslan av ensamhet bland anhöriga.

Trosbaserade organisationer

Trossamfund och andra religiösa organisationer spelar en viktig roll i att motverka ofrivillig ensamhet, inte minst genom att erbjuda gemenskap, meningsfullhet och kontinuitet i människors liv. För många innebär engagemang i religiösa sammanhang en möjlighet att både få socialt och andligt stöd – särskilt i tider av kris, sorg eller förändring.

Exempelvis kristna, muslimska och judiska samfund erbjuder trygga och inkluderande miljöer där människor kan mötas oavsett livssituation. Det kan handla om regelbundna träffar, samtalsgrupper, gudstjänster eller diakonala insatser riktade till personer i utsatthet. För personer som upplever existentiell ensamhet – en känsla av meningslöshet, rotlöshet eller avsaknad av sammanhang – kan trosbaserade sammanhang vara särskilt viktiga. Där får existentiella frågor ta plats, och deltagarna erbjuds möjlighet att reflektera kring livets djupare dimensioner tillsammans med andra. Utöver dessa

exempel har många av de sociala insatser som beskrivs i kartläggningen en religiös huvudman.

Exempel på vanliga insatser:

- ✖ Samtalsgrupper om tro, mening och livsfrågor, där människor kan dela tankar i en tillåtande miljö.
- ✖ Mötesplatser med gemensamma måltider, fika och aktiviteter som skapar vardagsgemenskap.
- ✖ Stöd till sörjande, ensamma eller personer i livskriser, ofta genom diakoner, själavård eller samtalsstöd.
- ✖ Sociala och praktiska stödinsatser som kläddutdelning, matpaket eller hjälp med myndighetskontakter, riktade till personer i social och ekonomisk utsatthet.

Sveriges interreligiösa råd (SIR) är en nationell plattform som samlar olika trossamfund för att främja dialog, samförstånd och fred. Genom att skapa mötesplatser för samtal och samverkan verkar rådet för att stärka samhällsgemenskapen och motverka social isolering.

SIR:s arbete inkluderar utbildningar, nätverk och dialogmöten som syftar till att bygga tillit och ömsesidig förståelse mellan olika religiösa grupper. Genom dessa insatser bidrar rådet till att skapa inkluderande samhällen där människor från olika bakgrunder kan mötas och känna samhörighet.

Svenska kyrkan är en viktig aktör i arbetet mot ofrivillig ensamhet och erbjuder stöd, gemenskap och sammanhang för människor i alla åldrar. Genom gudstjänster, samtalsgrupper och sociala aktiviteter skapas trygga miljöer där människor kan mötas, dela erfarenheter och bygga relationer. Kyrkan fungerar därmed som en inkluderande mötesplats för både troende och icke-troende.

Genom tjänster som Jourhavande präst, själavårdande samtal och stöd i samband med livskriser – till exempel vid begravningar – har kyrkans personal ofta en unik möjlighet att identifiera personer som befinner sig i ensamhet eller utsatthet. Dessa personer erbjuds sedan fortsatt kontakt och stöd, antingen genom kyrkans egen verksamhet eller i samverkan med andra aktörer. På så sätt bidrar Svenska kyrkan både med akut medmänskligt stöd och med långsiktiga insatser för social delaktighet och gemenskap.

Idrotts- och friluftorganisationer

Dessa organisationer främjar social gemenskap och motverkar ofrivillig ensamhet genom fysisk aktivitet och friluftsliv. Genom fysiska aktiviteter i grupp skapas naturliga mötesplatser där människor i olika åldrar och livssituationer får möjlighet att knyta sociala kontakter, dela upplevelser och bygga tillhörighet.

Aktivitetserna är ofta organiserade med låg tröskel för deltagande och leds av engagerade ledare eller volontärer. Detta gör att även personer som inte

tidigare varit aktiva lättare kan ta steget in i en gemenskap. Många organisationer erbjuder anpassade aktiviteter för olika målgrupper – till exempel barn, äldre eller nyanlända.

Exempel på vanliga insatser:

- ✖ Lågtröskelaktiviteter som promenadgrupper, stavgång, seniorgympa och lättare yoga.
- ✖ Ledarledda friluftaktiviteter som naturvandringar, paddling, fiskeutflykter, cykelturer, skidåkning och svampplockning.
- ✖ Träning i grupp som gåfotboll, gymnastik, dans, cirkelträning eller utomhusgym.
- ✖ Lagsporter såsom fotboll, volleyboll, innebandy eller basket – ofta med särskilda nybörjargrupper för vuxna.
- ✖ Familje- och generationsövergripande aktiviteter, exempelvis skogsmulle för barn, friluftsläger och grillkvällar.

Riksidrottsförbundet (RF) är den nationella paraplyorganisationen för svensk idrott och arbetar för att stödja, leda och samordna idrottsrörelsen. Genom att skapa förutsättningar för barn, unga och vuxna att delta i idrott bidrar RF till fysisk hälsa, social gemenskap och personlig utveckling.

För äldre har RF och dess medlemsförbund utvecklat anpassade träningsformer, såsom gåfotboll, vilket har spridit sig till över 400 föreningar och blivit en uppskattad aktivitet för att främja rörelse och gemenskap. En utmaning är att barn i områden med låg trygghet ofta hålls hemma av sina föräldrar, vilket minskar deras deltagande i fritidsaktiviteter. Liknande hinder finns för personer med funktionsnedsättning, där tillgänglighet och anpassning kan vara avgörande. RF arbetar för att göra idrotten mer inkluderande och tillgänglig för alla, oavsett ålder eller förutsättningar, och erbjuder stöd, utbildning och mötesplatser för att främja gemenskap och motverka ensamhet.

Friluftsförbundet arbetar aktivt för att motverka ofrivillig ensamhet genom att skapa trygga och inkluderande mötesplatser i naturen. Med ledarledda friluftaktiviteter för alla åldrar – som vandringar, paddling, skogsmulle för barn och gåfotboll för äldre – erbjuds deltagarna möjlighet till gemenskap, rörelse och social samvaro.

Med stöd från Socialstyrelsen har Friluftsförbundet genomfört kartläggningar och målgruppsanalyser för att identifiera insatser som bidrar till sociala sammanhang med låga trösklar. Resultaten används i ledarutbildningar och för att utveckla verksamheten – exempelvis genom att sprida goda exempel och stärka återkommande aktiviteter. För att nå ut brett samverkar lokalavdelningar bland annat med pensionärsföreningar och föreningar för nyanlända.

Intresse- och bildningsorganisationer

Intresse- och bildningsorganisationer, såsom studieförbund, organisationer samlade runt en hobby eller breda folkrörelser, spelar alla en viktig

roll i att motverka ofrivillig ensamhet genom att erbjuda inkluderande miljöer för lärande, gemenskap och engagemang. Deras verksamhet bygger ofta på idéburna värderingar och skapar meningsfulla sammanhang för människor i olika åldrar och livssituationer. För många innebär deltagande i dessa aktiviteter ett första steg in i ett socialt nätverk, särskilt för personer som står utanför arbetsmarknaden, är nya i Sverige eller lever i ensamhet.

Förbundens verksamhet främjar både personlig utveckling och social samvaro. Genom att erbjuda tillgängliga och lågtröskliga aktiviteter bidrar de till att bryta isolering, stärka människors delaktighet i samhället och förebygga psykisk ohälsa.

Exempel på vanliga insatser:

- ✖ Studiecirklar och temagrupper där deltagare lär tillsammans och samtidigt skapar sociala band.
- ✖ Språkcaféer och samhällsorienterande kurser för nyanlända, som kombinerar språkträning med gemenskap.
- ✖ Kulturella evenemang och fritidsaktiviteter som konserter, filmkvällar, hantverksträffar och friluftsdagar.
- ✖ Utbildningar för volontärer och cirkelledare, som både stärker det ideella engagemanget och bygger relationer.

ABF (Arbetarnas Bildningsförbund) är ett av Sveriges största studieförbund och arbetar aktivt för att motverka ofrivillig ensamhet genom att skapa sociala mötesplatser och främja gemenskap. Ett tydligt exempel på detta är projektet »Häng på«, som riktade sig till unga i åldern 16–26 år och syftade till att minska ensamhet genom samskapande aktiviteter.

Projektet »Häng på« utformades i nära samarbete med de unga deltagarna, som själva fick vara med och påverka vilka aktiviteter som skulle erbjudas. Det kunde handla om allt från kulturella evenemang till samtalsgrupper, alltid med fokus på att skapa trygghet och gemenskap. Genom att involvera målgruppen i planeringen säkerställdes att aktiviteterna blev relevanta och engagerande. Projektet genomfördes i samverkan med andra organisationer och offentliga aktörer för att nå ut till målgruppen och finansierades av Socialstyrelsen.

IOGT-NTO är en folkrörelse med visionen om ett samhälle där alkohol och andra droger inte hindrar människor från att leva ett fritt och meningsfullt liv. För personer som lämnat ett missbruk eller beroende erbjuder organisationen ett omfattande stöd för att hjälpa dem att bygga upp en ny trygghet och hitta vägar tillbaka till ett aktivt och socialt liv. Genom kamratstöd får dessa personer möjlighet att dela erfarenheter, få råd och känna gemenskap med andra i liknande situationer.

För många som lämnar ett missbruk kan frågor om identitet och meningsfullhet uppstå, exempelvis tankar som »vem är jag utan beroendet?«. IOGT-NTO

erbjuder en trygg miljö där individer kan utforska existentiella frågor och därmed lindra existentiell ensamhet. Utöver kamratstöd och föräldrastöd bedriver IOGT-NTO omfattande utbildnings- och kunskapshöjande insatser samt rättighets- och policyarbete för att främja hälsa och social hållbarhet.

Opinions- och paraplyorganisationer

Opinions- och paraplyorganisationer spelar en central roll i att sätta ofrivillig ensamhet på den politiska agendan och stärka civilsamhällets samlade förmåga att möta problemet. Genom att samla, företräda och samordna flera medlemsorganisationer verkar de för att synliggöra ensamhet som ett strukturellt samhällsproblem, snarare än enbart ett individuellt bekymmer. Deras arbete bidrar till att öka kunskap, påverka beslut och skapa långsiktiga förutsättningar för förändring.

Många grupper som lever med social utsatthet, exempelvis personer med psykisk ohälsa, äldre, unga eller nyanlända, behöver särskilt anpassade insatser. Opinions- och paraplyorganisationer har ofta en överblick över dessa behov och kan samla in erfarenheter från sina medlemmar för att formulera gemensamma förslag till lösningar. På så sätt bidrar de både till praktisk verksamhetsutveckling och till att påverka samhällsstrukturer i en mer inkluderande riktning.

Exempel på vanliga insatser:

- ✗ Kunskapsspridning och opinionsbildning genom rapporter, kampanjer och debattartiklar som lyfter ensamhetens konsekvenser för individ och samhälle.
- ✗ Dialog med beslutsfattare och myndigheter för att påverka policyer och förutsättningar för social delaktighet.
- ✗ Samordning och erfarenhetsutbyte mellan medlemsorganisationer som arbetar med olika målgrupper, vilket stärker det gemensamma lärandet och effektiviteten.
- ✗ Stöd till verksamhetsutveckling, exempelvis genom att sprida goda exempel och erbjuda utbildningar i att bedriva samtalsgrupper, kamratstöd och andra inkluderande aktiviteter.

Nätverket Stoppa Ofrivillig Ensamhet (NSOE) är en nationell plattform som arbetar för att främja socialt välbefinnande i alla åldersgrupper genom att motverka ofrivillig ensamhet. Nätverket fungerar som en arena för samverkan och kunskapsutbyte mellan aktörer som arbetar med att förebygga ensamhet. Genom att samla in erfarenheter och skapa en databas med goda exempel, bidrar NSOE till att sprida effektiva metoder för att nå och stödja människor som riskerar att bli ensamma.

Nätverket fokuserar på uppsökande arbete, där organisationer lär sig att identifiera och nå personer i riskzonen för ensamhet. Genom erfarenhetsutbyte och samverkan stärks aktörernas kapacitet att tillsammans minska ensamheten och främja social gemenskap i samhället.

Nationell Samverkan för Psykisk Hälsa (NSPH) är en paraplyorganisation som samlar patient-, brukar- och anhörigorganisationer inom området psykisk hälsa. Genom att arbeta för ökat inflytande för personer med egen erfarenhet av psykisk ohälsa och deras närstående, verkar NSPH för en mer inkluderande och personcentrerad vård och stöd.

Flera av NSPH:s medlemsorganisationer erbjuder aktiviteter som direkt motverkar ofrivillig ensamhet – såsom samtalsgrupper, självhjälpsverksamhet och trygga mötesplatser. Genom opinionsbildning, projekt och samverkan med offentliga aktörer bidrar NSPH också till att lyfta ensamhetsfrågan på politisk nivå och minska det stigma som ofta förstärker social isolering.

Referenser

- Folkhälsomyndigheten. (2024). *Ensamhet – förekomst, konsekvenser och åtgärder – En kartläggning*. Hämtad från: <https://www.folkhalsomyndigheten.se/publikationer-och-material/publikationsarkiv/e/ensamhet-forekomst-konsekvenser-och-atgarder-en-kartlaggning/>
- Folkhälsomyndigheten. (2024). *Ensamhet kan påverka hälsan*. Hämtad från: <https://www.folkhalsomyndigheten.se>
- Folkhälsomyndigheten. (2025). *Tillsammans för god gemenskap i hela befolkningen – En nationell strategi mot ensamhet*. Hämtad från: <https://www.folkhalsomyndigheten.se/publikationer-och-material/publikationsarkiv/t/tillsammans-for-god-gemenskap-i-hela-befolkningen/>
- Regeringen. (2025). *Ofrivillig ensamhet – ett folkhälsoproblem*. Hämtad från: <https://www.regeringen.se/regeringens-politik/ofrivillig-ensamhet--ett-folkhalsoproblem/>
- Socialstyrelsen. (2024). *Redovisning av 2023 års statsbidrag för insatser som bidrar till att motverka ofrivillig ensamhet (2019:474)*. Hämtad från: <https://www.socialstyrelsen.se/>
- Socialstyrelsen. (2025). *Fördelning av statsbidrag för 2025 till organisationer för insatser som bidrar till att motverka ofrivillig ensamhet*. Hämtad från: <https://www.statsbidrag.socialstyrelsen.se/globalassets/dokument/fordelning/statsbidrag-fordelningslista-motverka-ofrivillig-ensamhet-2025.pdf>

Bilaga: 100 organisationer som motverkar ensamhet

Barn- och ungdomsorganisationer

✕ AJABAJACANCER

www.ajabajacancer.se

AjaBajaCancer är en ideell förening som sedan 2018 underlättar vardagen för familjer där ett barn drabbats av cancer. Organisationens vision är att ingen ska känna sig ensam i den kris som uppstår vid barncancer. För att motverka isolering erbjuder AjaBajaCancer ett brett stödprogram som inkluderar presentkort, samtalsstöd, familjeaktiviteter och läger. Genom samarbeten med privata företag skapas både digitala och fysiska mötesplatser där familjer får möjlighet att koppla av, möta andra i liknande situation och bygga nya relationer. På så sätt bidrar AjaBajaCancer till att minska ensamhet och skapa trygghet i en annars mycket utsatt vardag.

✕ BRIS

www.bris.se

Bris (Barnens Rätt i Samhället) är en barnrättsorganisation som erbjuder stöd till barn och unga samt arbetar opinionsbildande för att förbättra barns levnadsvillkor. Genom sin stöddlinje, chatt och mejl skapar Bris trygga kontaktvägar där barn kan prata anonymt med en kurator om svåra känslor, däribland ensamhet. Bris lyfter särskilt barns upplevelser av social isolering under lov, vid skolbyten eller i samband med familjekonflikter. Organisationen arbetar också förebyggande genom att sprida kunskap till vuxna om hur ensamhet kan yttra sig hos barn och hur den kan brytas.

✕ LSU

www.lsu.se

LSU – Sveriges ungdomsorganisationer är en samarbetsorganisation som samlar barn- och ungdomsorganisationer i Sverige. Genom att stärka ungas organisering och skapa mötesplatser för engagemang, bidrar LSU till att motverka ofrivillig ensamhet bland unga. LSU fungerar som en plattform där unga får möjlighet att påverka, utveckla ledarskap och bygga sociala nätverk. Genom att stödja medlemsorganisationer som arbetar med inkludering av exempelvis nyanlända ungdomar, främjar LSU gemenskap och delaktighet i samhället.

✕ MASKROSBARN

www.maskrosbarn.org

Maskrosbarn stödjer unga mellan 13 och 19 år som har föräldrar med missbruk eller psykisk ohälsa. Genom aktiviteter, mötesplatser och samtalsstöd skapar

Maskrosbarn en trygg gemenskap där unga kan träffa andra i liknande situation. Organisationen bygger på självidentifikation, där de vuxna ledarna själva är tidigare maskrosbarn, vilket stärker både målgruppen och ledarna genom delade erfarenheter.

✕ RÄDDA BARNENS UNGDOMSFÖRBUND

www.rbuf.se

Rädda Barnens Ungdomsförbund (RBUF) är ett barn- och ungdomsdrivet förbund som verkar för barns och ungas rättigheter med särskilt fokus på jämlikhet, inkludering och trygghet. Genom verksamhet som leds av unga för unga skapar RBUF trygga mötesplatser där barn och unga får möjlighet att uttrycka sig, påverka och bygga gemenskap. För att motverka ofrivillig ensamhet driver förbundet projekt som Fathima, ett metodmaterial och samtalsgruppskoncept för unga tjejer med erfarenhet av migration, där deltagarna får diskutera teman som vänskap, hälsa och självförtroende i en trygg miljö.

✕ RFSL UNGDOM

www.rfslungdom.se

RFSL Ungdom är en rättighetsbaserad medlemsorganisation som arbetar för att stärka hbtqi-ungas rättigheter och välmående. Organisationen erbjuder stöd till unga genom lokala föreningar som skapar inkluderande och trygga mötesplatser, där unga kan känna gemenskap och tillhörighet. Genom att samarbeta med kommuner hjälper RFSL Ungdom till att utveckla säkra och tillgängliga miljöer för målgruppen, vilket bidrar till att minska social isolering och motverka ofrivillig ensamhet.

✕ RIGHT BY ME

www.rightbyme.se

Right By Me är en ungdomsdriven organisation som stärker ungas egenmakt och delaktighet i samhället, särskilt bland unga med utländsk bakgrund. Genom att erbjuda inkluderande aktiviteter inom arbetsmarknad, hälsa och civilsamhälle skapar organisationen trygga sammanhang där unga kan bygga relationer och känna tillhörighet. Right By Me motverkar ofrivillig ensamhet genom att unga själva leder verksamheten, agerar förebilder och skapar miljöer där fler känner sig sedda och välkomna. Satsningar som inkluderingsledare och jämlik hälsa bidrar till att bryta isolering och främja social samhörighet bland ungdomar i utanförskap.

✕ RIKSFÖRBUNDET UNGA ASOV

www.ungaasov.org

Unga ASOV är en ungdomsorganisation som verkar för att stärka ungas inflytande, delaktighet och gemenskap i samhället. Genom att skapa mötesplatser där unga kan dela sina åsikter och erfarenheter, bidrar Unga ASOV till att minska social isolering och motverka ensamhet. Organisationen arbetar aktivt

för att integrera både svenska och nyanlända ungdomar, och främjar inkludering genom dialog, samverkan och gemensamma aktiviteter.

✕ RÖDA KORSET'S UNGDOMSFÖRBUND

www.rkuf.se

Röda Korsets Ungdomsförbund arbetar för att stärka barn och ungas rättigheter genom verksamheter av unga för unga. Genom mötesplatser och stödinsatser som »Jourhavande kompis«, en anonym stödchatt för unga upp till 25 år, erbjuder förbundet trygghet och gemenskap. Verksamheten ger unga en plats för kravlöst deltagande och bidrar till att motverka social isolering och ofrivillig ensamhet.

✕ SCOUTERNA

www.scouterna.se

Scouterna skapar gemenskap genom äventyr och friluftaktiviteter, där barn och unga kan delta utifrån sina förutsättningar. Genom projektet »NU« samarbetar Scouterna med skolor i socioekonomiskt utsatta områden för att erbjuda meningsfulla aktiviteter under skoltid och fritid. Dessutom stärker projektet »Friluftsliv för framtidens förebilder«, i samarbete med Mentor Sverige och Friluftsrådet, barn och ungas självförtroende genom naturupplevelser. Dessa insatser bidrar till att minska ofrivillig ensamhet och skapa sociala nätverk.

✕ STIFTELSEN FRIENDS

www.friends.se

Stiftelsen Friends arbetar för att motverka mobbning och social isolering bland barn och unga genom forskning och beprövade metoder. Genom att utbilda skolpersonal, föräldrar och elever skapar Friends tryggare miljöer där barn kan känna gemenskap och inkludering. Organisationen bidrar därmed till att minska ofrivillig ensamhet genom att stärka sociala nätverk och motverka utanförskap.

✕ SVENSKA KYRKANS UNGA

www.svenskakyrkansunga.se

Svenska Kyrkans Unga skapar trygga mötesplatser för unga där gemenskap och samtal om existentiella frågor står i centrum. Genom att erbjuda både socialt stöd och utrymme för diskussion om tro, liv och identitet bidrar organisationen till att minska ofrivillig ensamhet. Verksamheten ger unga möjlighet att mötas, reflektera och bygga relationer i en inkluderande miljö.

✕ SVEROK

www.sverok.se

Sverok är ett ungdomsförbund som stödjer och utvecklar spelföreningar i hela Sverige, både fysiskt och digitalt. Genom projektet Killar.se + Sverok, i samarbete med MÄN, arbetar förbundet för att minska ensamhet bland unga killar

genom trygga samtalsforum och spelbaserade aktiviteter. Projektet erbjuder utbildning och metodstöd för att skapa inkluderande miljöer där unga kan mötas och diskutera viktiga frågor som vänskap, relationer och psykisk hälsa.

✕ TAMAM

www.tamam.se

Tamam är en ideell ungdomsorganisation som arbetar för vänskap utan gränser genom att skapa inkluderande mötesplatser för barn och unga. Genom aktiviteter som fotbollsgrupper, lägerhelger, läxhjälp och samtalsgrupper främjar Tamam gemenskap och motverkar ofrivillig ensamhet, särskilt bland unga med migrationsbakgrund. Organisationen har lokalföreningar i flera städer och bedriver flera projekt med offentlig finansiering från bland annat Myndigheten för ungdoms- och civilsamhällesfrågor (MUCF), Allmänna arvsfonden och regionala bidrag, vilket möjliggör deras arbete med att skapa sociala sammanhang och bryta isolering.

✕ UNG CANCER

www.ungcancer.se

Ung Cancer stödjer unga vuxna som drabbats av cancer och deras närstående genom medlemsträffar och samtalsstöd. Genom att skapa mötesplatser där unga kan träffa andra i liknande situation och få stöd i existentiella frågor bidrar organisationen till att minska ensamhet och förebygga psykisk ohälsa. Deras insatser kompletterar offentligt stöd och stärker målgruppens sociala nätverk.

✕ UNG I FUB

www.ungifub.se

Ung i FUB är Riksförbundet FUB:s nätverk för unga vuxna med intellektuell funktionsnedsättning i åldrarna 15–30 år. Genom fysiska och digitala träffar skapas trygga mötesplatser där deltagarna kan umgås, diskutera viktiga teman och stärka sin delaktighet i samhället. Under 2024 drev FUB projektet »Träffas på nätet« med syfte att minska ensamhet genom att utbilda ombud i användningen av DigiVi – en webbapp för att hitta vänner och umgås digitalt. Dessa insatser bidrar till att bryta social isolering och främja gemenskap bland unga med IF.

✕ UNGA ALLERGIKER

www.ungaallergiker.se

Unga Allergiker (UA) är en ideell ungdomsorganisation som samlar och stöttar barn och unga mellan 6 och 29 år med astma, allergier och annan överkänslighet. Genom lägerverksamhet, sociala aktiviteter och temaarbete kring psykisk hälsa skapar UA trygga mötesplatser där unga kan känna gemenskap och utbyta erfarenheter med andra i liknande situation. Organisationens insatser bidrar till att motverka ofrivillig ensamhet, särskilt bland unga som annars

riskerar att känna sig utanför på grund av sina hälsotillstånd. UA har under 2024 och 2025 haft särskilt fokus på psykisk hälsa, vilket ytterligare förstärkt deras arbete mot social isolering.

✕ UNGDOMENS NYKTERHETSFÖRBUND

www.unf.se

Ungdomens Nykterhetsförbund (UNF) är en ideell ungdomsorganisation som verkar för en demokratisk och solidarisk värld fri från droger. Genom att erbjuda en meningsfull fritid och trygga mötesplatser fungerar UNF som en frizon för unga som riskerar att hamna i utanförskap eller har det svårt hemma. Organisationen motverkar ofrivillig ensamhet genom att skapa gemenskap i lokala föreningar, erbjuda ledarskapsutbildningar och arrangera aktiviteter där unga får möjlighet att uttrycka sig, påverka och bygga relationer. UNF:s verksamhet leds av unga för unga, vilket stärker delaktighet och social samhörighet i hela landet.

Äldreorganisationer

✕ ÄLDREKONTAKT

www.aldrekontakt.se

Äldrekontakt är en ideell förening som arbetar för att bryta ofrivillig ensamhet bland äldre som har svårt att ta sig ut, antingen på grund av praktiska eller psykosociala hinder. Genom volontärer erbjuder Äldrekontakt sociala möten och gemenskapsaktiviteter som ger äldre möjlighet att knyta nya kontakter och känna sig inkluderade. Organisationen når målgruppen genom samverkan med äldreomsorgen, biståndshandläggare och andra aktörer som möter äldre i deras hem.

✕ CYKLING UTAN ÅLDER

www.cyklingutanalder.se

Cykling utan ålder är ett ideellt projekt där volontärer, så kallade cykelpiloter, tar med äldre på kostnadsfria cykelturer med specialanpassade lastcyklar. Genom samarbeten med äldreboenden och kommuner får äldre möjlighet att komma ut i naturen, känna vinden i håret och uppleva sin omgivning på nytt. Projektet skapar sociala möten och ger äldre en känsla av frihet och gemenskap, vilket minskar känslan av ensamhet och främjar välmående.

✕ PENSIONÄRERNAS RIKSFÖRBUND (PRO)

www.pro.se

Pensionärernas riksorganisation (PRO) är en ideell organisation som samlar och företräder pensionärer i Sverige. Genom ett brett utbud av sociala aktiviteter, studiecirklar och friskvårdsinitiativ skapar PRO mötesplatser som motverkar ofrivillig ensamhet bland äldre. Lokala föreningar arbetar aktivt med

kontakmbud som håller kontakt med medlemmar som har svårt att delta i verksamheten. PRO har även drivit projektet »Inte ensam« tillsammans med andra pensionärsorganisationer, med syftet att öka kunskapen om ensamhet och nå ut till äldre som riskerar att hamna i social isolering.

✕ RIKSFÖRBUNDET PENSIONÄRSGEMENSKAP (RPG)

www.rpg.org.se

Riksförbundet PensionärsGemenskap (RPG) är en ideell och partipolitiskt obunden pensionärsorganisation som verkar för en trygg och meningsfull tillvaro för äldre. Med kristna värderingar som grund erbjuder RPG sociala aktiviteter, föreningsliv och mötesplatser som främjar gemenskap och motverkar ofrivillig ensamhet. Genom sina cirka 130 lokalföreningar runt om i landet skapar RPG möjligheter för äldre att delta i samtal, kulturaktiviteter och samhällsengagemang, vilket stärker sociala nätverk och minskar isolering.

✕ RIKSFÖRBUNDET STAVGÅNG SVERIGE

www.rfssverige.com

Riksförbundet Stavgång Sverige främjar hälsa och gemenskap genom stavgångsaktiviteter för människor i alla åldrar. Organisationen erbjuder regelbundna träffar och gruppaktiviteter där deltagare kan motionera tillsammans, knyta sociala kontakter och dela glädjen i fysisk aktivitet. Genom att skapa inkluderande mötesplatser minskar RF Stavgång Sverige social isolering och bidrar till bättre välmående.

✕ SENIORNET

www.seniornet.se

SeniorNet Sweden är en ideell förening som verkar för att öka digital delaktighet bland äldre genom utbildning, stöd och gemenskap. Genom sina lokala föreningar erbjuder SeniorNet kurser, tematräffar och digitala mötesplatser där seniorer lär av och med varandra. Organisationens arbete bidrar till att minska ofrivillig ensamhet genom att skapa sociala sammanhang där äldre får möjlighet att mötas, kommunicera och känna sig inkluderade i det digitala samhället. SeniorNet har även mottagit stöd från Socialstyrelsen för insatser som syftar till att bryta isolering bland äldre.

✕ SENIORSKAP

www.seniorskap.se

Seniorskap arbetar för att skapa varaktiga och meningsfulla vänskapsband mellan äldre och volontärer genom regelbundna sociala möten. Organisationen erbjuder en trygg struktur där volontärer, som genomgår en noggrann rekryteringsprocess, får utbildning för att stötta äldre på ett lyhört och respektfullt sätt. Genom att skapa kontinuerliga kontakter och samtala om ensamhet bidrar Seniorskap till att minska social isolering och förbättra äldres välmående.

✕ SKPF PENSIONÄRERNA

www.skpf.se

SKPF Pensionärerna är ett pensionärsförbund som erbjuder sociala aktiviteter, stöd och gemenskap för äldre över hela landet. Genom lokala föreningar skapar SKPF sociala mötesplatser där pensionärer kan delta aktivt, dela erfarenheter och bygga nätverk. Organisationen arbetar också för att motverka ålderism och förändra bilden av äldre som passiva eller hjälplösa, vilket stärker äldre personers självständighet och minskar risken för ofrivillig ensamhet.

✕ SPF SENIORERNA

www.spfseniorerna.se

SPF Seniorerna är en av Sveriges största seniororganisationer och erbjuder gemenskap för närmare en kvarts miljon medlemmar genom lokala föreningar över hela landet. Organisationen arbetar för att skapa bättre villkor för äldre och främja ett aktivt och socialt liv. Genom samarbeten med andra seniororganisationer och informationsinsatser om ensamhet stärker SPF Seniorerna äldres sociala nätverk och bidrar till att motverka ofrivillig ensamhet.

✕ SVERIGES DÖVAS PENSIONÄRSFÖRBUND

www.sdpf.se

Sveriges Dövas Pensionärsförbund (SDPF) är en ideell organisation som verkar för att förbättra livskvaliteten för döva pensionärer genom att främja delaktighet, inflytande och tillgång till teckenspråkiga miljöer. För att motverka ofrivillig ensamhet arrangerar SDPF bland annat seniorläger där äldre döva får möjlighet att mötas, dela erfarenheter och skapa nya sociala kontakter. Ensamhet är särskilt utmanande i denna grupp, då många har begränsade möjligheter till vardaglig kommunikation i en hörande omvärld. Genom att skapa trygga, teckenspråkiga mötesplatser bidrar SDPF till att bryta isolering och stärka gemenskapen bland döva äldre.

Idrotts- och friluftorganisationer

✕ RIKSIDROTTSFÖRBUNDET

www.rf.se

Riksidrottsförbundet (RF) är en central organisation som stödjer, leder och samordnar idrottsrörelsen i Sverige. Genom att skapa förutsättningar för barn, unga och äldre att delta i idrott och fysisk aktivitet, bidrar RF till att främja gemenskap och motverka ofrivillig ensamhet. RF:s arbete inkluderar särskilda insatser för att nå grupper som annars riskerar social isolering, såsom äldre genom initiativ som gåfotboll och personer med funktionsnedsättning genom anpassade träningsformer. Dessutom spelar idrottsledare en nyckelroll i att skapa inkluderande miljöer, vilket stärker sociala nätverk och minskar ensamhet.

✕ FRILUFTSFRÄMJANDET

www.friluftsframjandet.se

Friluftsfrämjandet arbetar för att minska ofrivillig ensamhet genom natur- och friluftsaktiviteter för alla åldrar. Med stöd från Socialstyrelsen genomförde organisationen 2023 en kartläggning av verksamheter med låg tröskel, vilket gav insikter om hur social samvaro kan främjas. Resultatet används för att utbilda ledare och utveckla aktiviteter som regelbundna vandringar, där deltagare kan mötas och umgås. Friluftsfrämjandet samarbetar även med pensionärsföreningar och föreningar för nyanlända för att nå fler.

✕ KFUM

www.kfum.se

KFUM Sverige har cirka 45 000 medlemmar i 150 föreningar över hela landet. Organisationen fokuserar på att skapa trygga mötesplatser där unga kan utvecklas fysiskt, psykiskt och socialt i gemenskap med andra. Flera av KFUM:s lokalföreningar arbetar aktivt för att motverka ofrivillig ensamhet. Genom att anordna sociala aktiviteter, skapa mötesplatser och främja ideellt engagemang bidrar föreningarna till att förebygga och bryta isolering. Flera föreningar har också beviljats statsbidrag från Socialstyrelsen för insatser som syftar till att minska ensamhet och främja social gemenskap.

✕ KORPEN

www.korpen.se

Korpen Svenska Motionsidrottsförbundet är en ideell organisation som främjar motion och hälsa för alla, oavsett ålder, bakgrund eller fysisk förmåga. Genom ett brett utbud av lättillgängliga aktiviteter som gruppträning, lagidrott och motionsutmaningar skapar Korpen sociala mötesplatser där människor kan träffas, röra på sig och ha roligt tillsammans. Organisationen arbetar aktivt för att motverka ofrivillig ensamhet genom att erbjuda inkluderande och lågtröskliga aktiviteter som stärker gemenskap och delaktighet. Lokala föreningar runt om i landet fungerar som viktiga nav för social samvaro, där deltagare får möjlighet att bygga relationer och känna tillhörighet.

✕ SVENSKA JÄGAREFÖRBUNDET

www.jagareforbundet.se

Svenska Jägarförbundet är en ideell organisation som främjar jakt, viltvård och naturförvaltning i Sverige. Genom att organisera jaktlag, utbildningar och föreningsaktiviteter skapar förbundet sociala sammanhang där människor möts kring ett gemensamt intresse. Dessa gemenskaper bidrar till att motverka ofrivillig ensamhet, särskilt på landsbygden där jakt ofta är en viktig social aktivitet. Förbundet verkar även för att inkludera nya jägare genom mentorskap och utbildning, vilket stärker sociala nätverk och främjar delaktighet i lokalsamhället.

Rättighets- och målgruppsbaserade organisationer

✕ MAMMA UNITED

www.mammaunited.se

Mamma United är en ideell förening som stöttar mammor i socioekonomiskt utsatta områden genom kostnadsfria utbildningsprogram och gemenskapsaktiviteter. Genom att erbjuda kunskap, socialt stöd och verktyg för att navigera samhället skapar organisationen trygga mötesplatser där mammor kan bygga sociala nätverk och få stöd i sin vardag. Detta motverkar social isolering och ensamhet för mammorna och stärker deras förutsättningar att påverka sin och sina barns livssituation.

✕ FÖRENINGEN GAYCAMP

www.gaycamp.se

Föreningen GayCamp skapar gemenskap för män från olika generationer, sociala bakgrunder och kulturer genom sociala aktiviteter och naturupplevelser. Genom läger, grillkvällar och andra aktiviteter erbjuder föreningen en trygg plats för socialt umgänge och vänskap, vilket minskar social isolering.

✕ FÖRENINGEN STORASYSTER

www.storasyster.org

Föreningen Storasyster stödjer personer som utsatts för sexuellt våld genom samtalsstöd och digitala stödgrupper. Genom att skapa trygga mötesplatser där utsatta kan dela sina erfarenheter och få stöd bidrar organisationen till att minska känslan av ensamhet och främjar psykisk hälsa.

✕ INTERNATIONELLA KVINNOFÖRBUNDET (IKF)

www.ikfsverige.com

Internationella Kvinnoförbundet (IKF Sverige) är en ideell paraplyorganisation som samlar kvinnoföreningar över hela landet med syftet att främja integration, jämställdhet och delaktighet i samhället. Genom att skapa mötesplatser för kvinnor från olika kulturer, bedriva utbildningsverksamhet och stödja lokalföreningar i deras arbete, bidrar IKF till att bryta social isolering och stärka kvinnors sociala nätverk. Lokalföreningarna bedriver ofta verksamhet riktad till kvinnor som står långt från arbetsmarknaden och som riskerar att hamna i ofrivillig ensamhet. Genom samtalsgrupper, kulturaktiviteter och sociala projekt främjar IKF gemenskap och delaktighet i samhället.

✕ MAKALÖSA FÖRÄLDRAR

www.makalosa.org

Makalösa Föräldrar stödjer ensamstående föräldrar och deras barn genom lokalföreningar och familjenätverk över hela Sverige. Organisationen erbjuder meningsfulla fritidsaktiviteter och gemenskap där föräldrar och barn kan dela

erfarenheter, stötta varandra och skapa sociala nätverk. Genom att erbjuda kostnadsfria eller lågkostnadsaktiviteter stärker Makalösa Föräldrar målgruppens sociala band och motverkar ofrivillig ensamhet.

✕ MÄN

www.mff.se

Organisationen MÄN arbetar för jämställdhet och mot mäns våld genom att utmana destruktiva normer kring manlighet och främja omsorgsfulla relationer. Genom samtalsgrupper, utbildningar och stödinsatser skapar MÄN trygga rum där killar och män kan dela erfarenheter, bygga gemenskap och bryta isolering. Detta arbete bidrar till att minska ensamhet och främja psykisk hälsa bland män.

✕ RIKSFÖRBUNDET FÖR HOMOSEXUELLAS, BISEXUELLAS, TRANS-PERSONERS, QUEERAS OCH INTERSEXPERSIONERS RÄTTIGHETER (RFSL)

www.rfsl.se

RFSL arbetar för hbtqi-personers rättigheter genom kunskapsspridning, rättighetsförespråkande och sociala mötesplatser i form av communityn och nätverk. Organisationen erbjuder trygga sammanhang där medlemmar kan hitta gemenskap och stöd, vilket är särskilt viktigt för de som upplever existentiell och emotionell ensamhet. Erfarenheter av ensamhet varierar beroende på lokala attityder, och särskilt äldre hbtqi-personer riskerar social isolering. RFSL synliggör även äldres behov inom hbtqi-rörelsen och verkar för att skapa inkluderande mötesplatser för alla åldrar.

✕ TRANSAMMANS

www.transammans.se

Transammans är ett rikstäckande förbund för transpersoner och närstående som verkar för att förbättra livsvillkoren och stärka rättigheterna för transpersoner i alla åldrar. Genom lokalföreningar och digitala initiativ skapar Transammans trygga mötesplatser där medlemmar kan mötas, dela erfarenheter och känna gemenskap. Organisationen motverkar ofrivillig ensamhet genom samtalsgrupper, sociala aktiviteter och stödverksamhet för både transpersoner och närstående. Särskilda insatser riktas även till unga, äldre och personer som funderar över sin könsidentitet, vilket bidrar till att bryta isolering och främja psykiskt välbefinnande.

Funktionsrätts- och patientorganisationer

✕ ASTMA- OCH ALLERGIFÖRBUNDET

www.astmaoallergiforbundet.se

Astma- och Allergiförbundet arbetar för att förbättra livskvaliteten för personer med astma, allergi och överkänslighet genom information,

opinionsbildning och stöd till forskning. Genom att skapa mötesplatser och stödgrupper erbjuder förbundet gemenskap och socialt stöd för personer som riskerar isolering på grund av sina hälsobesvär. Verksamheten stärker sociala nätverk och ger människor möjlighet att dela erfarenheter och få stöd i sin vardag.

✕ AUTISM SVERIGE

www.autism.se

Autism Sverige arbetar för att öka kunskapen om autism, påverka beslutsfattare och skapa mötesplatser för personer med autism och deras anhöriga. Genom att erbjuda stödgrupper, informationsmaterial och digitala resurser bidrar organisationen till att minska social isolering och ofrivillig ensamhet inom målgruppen. Ett exempel är deras poddserie där individer med autism delar sina erfarenheter av ensamhet och identitet, vilket stärker gemenskapen och förståelsen inom och utanför autismgemenskapen.

✕ CANCERKOMPISAR

www.cancerkompisar.se

Cancerkompisar är en rikstäckande, icke vinstdrivande organisation som stödjer anhöriga till cancerdrabbade genom att minska ensamhet och skapa gemenskap. Genom sin digitala plattform och en matchningsfunktion kopplas anhöriga ihop för att dela erfarenheter och stötta varandra. Verksamheten erbjuder en trygg mötesplats där anhöriga kan prata med någon som förstår deras situation, vilket minskar social isolering och stärker psykiskt välmående.

✕ DEMENSFÖRBUNDET

www.demensforbundet.se

Demensförbundet arbetar för att förbättra förhållandena för personer med demenssjukdom och deras anhöriga genom stöd, information och gemenskap i sina 100 lokalföreningar. Förbundet erbjuder mötesplatser och samtalsgrupper där personer med demens och deras anhöriga kan dela erfarenheter och minska känslan av isolering. Genom att motverka stigma och öka förståelsen för demenssjukdomar bidrar Demensförbundet till att minska social isolering och ensamhet för drabbade och deras närstående.

✕ FRISK OCH FRI – RF MOT ÄTSTÖRNINGAR

www.frii.se

Frisk och Fri erbjuder stöd till personer med ätstörningsproblematik och deras anhöriga genom samtal, gruppaktiviteter och mötesplatser. Organisationen arbetar aktivt med att lyfta frågan om ensamhet, då många med ätstörningar beskriver känslan av ensamhet som en bidragande faktor till sjukdomen. Genom gemenskap och stödinsatser minskar Frisk och Fri social isolering och stärker målgruppens psykiska hälsa.

✕ FUNKTIONSRÄTT SVERIGE

www.funktionsratt.se

Funktionsrätt Sverige är en paraplyorganisation som samlar funktionsrättsrörelsen för att påverka politik och samhällsutveckling. Genom att föra fram målgruppens erfarenheter och kunskap arbetar organisationen för ett samhälle där alla kan vara delaktiga på lika villkor. Funktionsrättsrörelsen har lång erfarenhet av att skapa inkluderande sammanhang, där social gemenskap och tillgänglighet står i fokus. I sitt arbete lyfter Funktionsrätt Sverige fram att personer med funktionsnedsättning ofta riskerar social isolering och ofrivillig ensamhet.

✕ HJÄRNSKADEFÖRBUNDET HJÄRNKRAFT

www.hjarnkraft.se

Hjärnskadeförbundet Hjärnkraft är en ideell organisation som stödjer personer med förvärvad hjärnskada och deras anhöriga. Genom att erbjuda information, utbildning och sociala aktiviteter verkar förbundet för att förbättra livskvaliteten och bryta isolering. För att motverka ofrivillig ensamhet bland anhöriga har Hjärnkraft startat en särskild anhörigsektion som bland annat arrangerar diskussionsgrupper och digitala träffar. Dessa forum ger möjlighet till erfarenhetsutbyte, stöd och gemenskap i en ofta utsatt livssituation. Organisationens arbete bidrar till att skapa sociala nätverk och minska känslan av ensamhet hos både drabbade och närstående.

✕ ORGANISERADE AUTISTER

www.autister.org

Organiserade Autister (OA) är en ideell intresseförening av och för personer med diagnoser inom autismspektrumet. Föreningen verkar för att skapa gemenskap, självkänsla och självständighet genom att erbjuda sociala träffar, nätverk och kamrattstöd. OA:s verksamhet bygger på principen om neurodiversitet och syftar till att stärka medlemmarnas egenmakt genom att de själva leder och formar föreningens arbete. Genom att erbjuda trygga och inkluderande sammanhang där medlemmar kan mötas på sina egna villkor, motverkar OA ofrivillig ensamhet och skapar utrymme för socialt utbyte och ömsesidigt stöd.

✕ REUMATIKERFÖRBUNDET

www.reumatiker.se

Reumatikerförbundet är en riksomfattande organisation som samlar och stödjer personer med reumatiska sjukdomar och sjukdomar i rörelseorganen. Genom att erbjuda gemenskap, kunskap och aktiviteter verkar förbundet för att förbättra livskvaliteten och motverka ofrivillig ensamhet bland sina medlemmar. Lokala föreningar arrangerar sociala träffar, temadagar och resor som skapar meningsfulla möten och stärker sociala nätverk. Förbundet har även erhållit statliga och regionala bidrag för att utveckla insatser

som främjar hälsa och bryter isolering, särskilt bland äldre och personer med långvarig smärta.

✕ RIKSFÖRBUNDET HJÄRNKOLL

www.hjarnkoll.se

Hjärnkoll är en ideell organisation som arbetar för att öka öppenheten kring psykisk ohälsa och minska stigma i samhället. Genom initiativ som Hjärnkoll & Äldre verkar organisationen för att förbättra äldres psykiska hälsa och bryta ensamhet. Detta sker bland annat genom samtalsgrupper för seniorer och utbildade seniorambassadörer som delar med sig av egna erfarenheter för att skapa förståelse och gemenskap. Regionala initiativ, som Vänskapsbänkar i Jönköpings län, syftar till att uppmuntra samtal i det offentliga rummet och därigenom minska social isolering.

✕ RIKSFÖRBUNDET ATTENTION

www.attention.se

Riksförbundet Attention är en intresseorganisation som stödjer personer med neuropsykiatriska funktionsnedsättningar (NPF) och deras anhöriga. För att motverka ofrivillig ensamhet bland unga med NPF har förbundet, genom sin lokalavdelning i Mölndal, bedrivit projektet »Ingen ska behöva vara ensam«. Med finansiering från Socialstyrelsen har projektet skapat trygga mötesplatser anpassade för målgruppen, där unga kan träffa andra i liknande situation och delta i sociala aktiviteter. Genom att möta praktiska och sociala hinder som många unga med NPF upplever, bidrar Attention till att minska social isolering och stärka gemenskapen för målgruppen.

✕ RIKSFÖRBUNDET FÖR SOCIAL OCH MENTAL HÄLSA (RSMH)

www.rsmh.se

Riksförbundet för Social och Mental Hälsa (RSMH) är en ideell organisation som arbetar för att förbättra livsvillkoren för personer med psykisk ohälsa. Genom lokalföreningar och träffpunkter runt om i landet erbjuder RSMH sociala aktiviteter, samtalsgrupper och stödjande gemenskaper som motverkar ofrivillig ensamhet. Organisationen driver även opinionsbildning för att lyfta ensamhet som ett folkhälsoproblem och skapa bättre förutsättningar för civilsamhällets insatser. Initiativ som »En kopp kaffe som gör skillnad« visar hur enkla möten kan bryta isolering och skapa nya sociala band, särskilt för personer i psykisk och social utsatthet.

✕ RIKSFÖRBUNDET FUB

www.fub.se

Riksförbundet FUB arbetar för att förbättra levnadsvillkoren för personer med intellektuell funktionsnedsättning (IF) och deras anhöriga. För att motverka ofrivillig ensamhet driver FUB flera projekt, bland annat »Träffas på nätet«,

som finansieras av Socialstyrelsen och syftar till att underlätta digitala möten genom appen DigiVi. Appen används för att skapa trygga sociala kontakter, och projektet inkluderar utbildning av DigiVi-ombud i föreningar och LSS-verksamheter. Ett annat initiativ, »Mötas och må bra«, främjar psykisk hälsa och gemenskap för äldre med IF genom fysiska mötesplatser. Tidigare projekt som »Relationer som funkar« har stärkt sociala relationer och bidragit till utvecklingen av DigiVi.

✕ RIKSFÖRBUNDET HJÄRTLUNG

www.hjart-lung.se

Riksförbundet HjärtLung är en patientorganisation som samlar personer med hjärt-, kärl- och lungsjukdomar och verkar för att förbättra deras livskvalitet. Genom lokala föreningar erbjuds medlemmar gemenskap, kunskap och aktiviteter som stärker både fysisk och psykisk hälsa. För att motverka ofrivillig ensamhet har förbundet utvecklat initiativ som »Tematräffar – Ensamma tillsammans«, där deltagare i små grupper diskuterar ensamhetens orsaker och lösningar. Dessa träffar främjar social samvaro och ger verktyg för att bryta isolering, särskilt bland äldre och kroniskt sjuka.

✕ SCHIZOFRENI FÖRBUNDET

www.schizofreniforbundet.se

Schizofreniförbundet arbetar för att öka kunskapen om schizofreni och liknande psykossjukdomar samt för att stärka gemenskapen för personer med dessa diagnoser och deras anhöriga. Genom stöddlinjer, musikcaféer, filmvisningar och samtalsgrupper erbjuder förbundet trygga mötesplatser där medlemmar kan träffas, dela erfarenheter och minska social isolering. Verksamheten når även anhöriga, som ofta upplever ensamhet och stigmatisering, och ger dem stöd och gemenskap.

✕ STROKEFÖRBUNDET

www.strokeforbundet.se

Strokeförbundet är en nationell intresseorganisation som stödjer personer som drabbats av stroke samt deras anhöriga. Genom lokala strokeföreningar erbjuds medlemmar gemenskap, rehabiliteringsstöd och sociala aktiviteter som motverkar ofrivillig ensamhet. Initiativ som »SMIL – Stroke Mitt i Livet« riktar sig särskilt till personer i arbetsför ålder och skapar forum för samtal, erfarenhetsutbyte och socialt stöd. Dessa mötesplatser bidrar till att bryta isolering och främja psykiskt välbefinnande efter stroke.

✕ SVERIGES DÖVAS RIKSFÖRBUND

www.sdr.org

Sveriges Dövas Riksförbund (SDR) arbetar för att stärka det svenska teckenspråkets ställning och skapa inkluderande mötesplatser för teckenspråkiga, både fysiska och digitala. Genom att erbjuda sociala sammanhang där

medlemmar kan kommunicera på sitt modersmål minskar SDR social isolering och främjar gemenskap för döva och teckenspråkiga personer.

✖ SYNSKADADES RIKSFÖRBUND

www.srf.nu

Synskadades Riksförbund (SRF) är en intresseorganisation som arbetar för att förbättra livsvillkoren för personer med synnedsättning. Förbundet verkar för ökad delaktighet, tillgänglighet och självständighet i samhället. För att motverka ofrivillig ensamhet erbjuder SRF sociala aktiviteter, rådgivning och rehabiliteringsstöd som stärker individens självförtroende och möjliggör deltagande i samhällslivet. Genom initiativ som »Synlinjen« och lokala träffar skapas trygga miljöer där medlemmar kan bygga relationer och bryta isolering, särskilt bland äldre med synnedsättning.

Intresse- och bildningsorganisationer

✖ ARBETARNAS BILDNINGSFÖRBUND (ABF)

www.abfstockholm.se

ABF Stockholm är en del av Arbetarnas Bildningsförbund och arbetar med att främja folkbildning och inkludering genom en bred verksamhet. Genom projektet »Häng på« har ABF Stockholm särskilt fokuserat på att motverka ofrivillig ensamhet bland unga i åldrarna 16–26 år. Projektet, som finansierades av Socialstyrelsen och avslutades i december 2024, byggde på samskapande med målgruppen för att utveckla aktiviteter och kurser som möter deras behov. Genom samverkan med andra organisationer och offentliga aktörer skapade ABF Stockholm trygga mötesplatser för unga och bidrog till att stärka deras sociala nätverk.

✖ FOLKETS HUS OCH PARKER

www.folketshusochparker.se

Folkets Hus och Parker skapar mötesplatser genom sina medlemsföreningar över hela landet, där människor kan mötas, delta i kulturarrangemang och umgås. Genom projekt som »Musikschlaget arrangörslyft«, med stöd från Arvsfonden, erbjuder de personer med funktionsnedsättning möjlighet att delta i och arrangera evenemang, vilket stärker social delaktighet. De etablerar även mötesplatser i socioekonomiskt utsatta områden för att främja gemenskap och motverka ensamhet.

✖ FOLKUNIVERSITETET

www.folkuniversitetet.se

Folkuniversitetet är ett rikstäckande studieförbund som erbjuder kurser och kulturaktiviteter för vuxna inom folkbildningens ram. För att motverka ensamhet driver de riktade initiativ, bland annat träffar på äldreboenden,

samtalskurser om välmående och kreativa gruppaktiviteter. Syftet är att skapa trygga sociala sammanhang och främja delaktighet.

✕ FRITIDSODLINGENS RIKSORGANISATION

www.for.se

Fritidsodlingens Riksorganisation (FOR) främjar hållbar odling och sprider kunskap om trädgårds- och fritidsodling genom sina medlemsorganisationer över hela landet. Genom att erbjuda gemenskap och sociala sammanhang kopplade till odlingsintresse skapar FOR möjligheter för människor att mötas och dela erfarenheter. Detta stärker sociala nätverk och motverkar ofrivillig ensamhet, särskilt för personer som söker gemenskap genom ett gemensamt intresse.

✕ IOGT-NTO

www.iogt.se

IOGT-NTO arbetar för att stödja personer som lämnat missbruk genom kamratstöd, föräldrastöd och sociala mötesplatser. Genom att erbjuda trygga sammanhang där individer kan bygga nya sociala nätverk och reflektera över sin identitet minskar organisationen risken för existentiell ensamhet. Föräldrastödet stärker familjer genom information om droger, varningssignaler och skyddsfaktorer. IOGT-NTO:s verksamhet, som är religiöst och partipolitiskt obunden, främjar även demokrati och gemenskap genom inkluderande aktiviteter i sina 400 lokalföreningar över hela landet.

✕ MEDBORGARSKOLAN

www.medborgarskolan.se

Medborgarskolan är ett studieförbund som erbjuder folkbildning och livslångt lärande genom kurser, kultur och mötesplatser över hela landet. Genom att arrangera aktiviteter som riktar sig särskilt till äldre och andra grupper i risk för social isolering, verkar Medborgarskolan aktivt för att motverka ofrivillig ensamhet. I samarbete med lokala föreningar som Aktiva Seniorer skapas trygga och inkluderande sammanhang där deltagare får möjlighet att mötas, lära och dela erfarenheter. Utflykter, föreläsningar och samtalsgrupper bidrar till att stärka gemenskapen och minska känslan av ensamhet, särskilt bland äldre med begränsade sociala nätverk.

✕ SENSUS

www.sensus.se

Sensus studieförbund är en idéburen organisation som erbjuder folkbildning och kulturverksamhet med fokus på livsfrågor, mångfald och delaktighet. Genom projekt som »I Sällskap« arbetar Sensus aktivt för att motverka ofrivillig ensamhet bland äldre. I samverkan med hembygdsrörelsen och kommunala aktörer skapas trygga mötesplatser i historiska miljöer där äldre kan delta i samtal, aktiviteter och gemensamma minnesresor. Sensus driver även lokala initiativ med studiecirklar och samtalsgrupper som bygger på deltagarnas

livsberättelser och intressen. Genom att främja gemenskap, kulturarv och delaktighet bidrar Sensus till att bryta isolering och stärka sociala nätverk.

✕ STUDIEFÖRBUNDEN I SAMVERKAN

www.studieforbunden.se

Studieförbunden i samverkan består av åtta idéburna och icke-vinstdrivande studieförbund som verkar i alla Sveriges kommuner. Genom studiecirklar, kulturprogram och andra bildningsinsatser skapar studieförbunden mötesplatser där människor med olika bakgrunder och intressen kan mötas och dela kunskap. På mindre orter, där få andra mötesplatser finns, är studieförbunden ofta en viktig del av den sociala infrastrukturen, vilket bidrar till att minska social isolering och motverka ofrivillig ensamhet.

✕ STUDIEFÖRBUNDET BILDA

www.bilda.se

Studieförbundet Bilda är ett idéburet studieförbund som erbjuder folkbildning med fokus på kultur, samhälle och livsfrågor. Genom projekt som »Ung hälsa« och initiativ i regioner som Bilda Sydväst arbetar förbundet aktivt för att motverka ofrivillig ensamhet och främja psykisk hälsa. Bilda skapar meningsfulla mötesplatser för bland annat äldre, unga och nationella minoriteter, där deltagare får möjlighet att mötas, samtala och bygga relationer. Genom musik, samtalsgrupper och kulturaktiviteter bidrar Bilda till att bryta isolering och stärka gemenskapen i samhället.

✕ STUDIEFÖRBUNDET VUXENSKOLAN

www.sv.se

Studieförbundet Vuxenskolan (sv) är ett av Sveriges största studieförbund och verkar för att främja livslångt lärande, delaktighet och gemenskap. Genom studiecirklar, kulturverksamhet och mötesplatser skapar sv sociala sammanhang där människor kan mötas, utvecklas och känna tillhörighet. För att motverka ofrivillig ensamhet driver sv särskilda projekt riktade till bland annat äldre och personer med funktionsnedsättning, där estetisk verksamhet som sång, teater och hantverk används för att stärka gemenskap och skapa nya relationer. Lokala initiativ som IOP-samarbeten och mötesplatser som »59:an« är exempel på hur sv aktivt arbetar för att bryta isolering och främja social samvaro.

Trosbaserade organisationer

✕ INTERRELIGIÖSA RÅDET

www.interreligiosaradet.se

Sveriges interreligiösa råd (SIR) är en nationell plattform som samlar olika trossamfund för att främja dialog, samförstånd och fred. Genom att skapa

mötesplatser för samtal och samverkan verkar rådet för att stärka samhällsgemenskapen och motverka social isolering. SIR:s arbete inkluderar utbildningar, nätverk och dialogmöten som syftar till att bygga tillit och ömsesidig förståelse mellan olika religiösa grupper. Genom dessa insatser bidrar rådet till att skapa inkluderande samhällen där människor från olika bakgrunder kan mötas och känna samhörighet.

✕ SVENSKA KYRKAN

www.svenskakyrkan.se

Svenska kyrkan erbjuder stöd och gemenskap för människor i alla åldrar genom gudstjänster, samtalsgrupper och sociala aktiviteter. Genom tjänster som »Jourhavande präst« och samtal i samband med begravningar identifierar kyrkan personer som riskerar att uppleva ensamhet och erbjuder dem stöd. Svenska kyrkan fungerar som en trygg mötesplats där människor kan mötas, dela erfarenheter och skapa sociala nätverk, vilket bidrar till att minska känslan av ensamhet.

✕ SVERIGES KRISTNA RÅD (SKR)

www.skr.org

Sveriges Kristna Råd (SKR) är en nationell paraplyorganisation som samlar kristna kyrkor och samfund i Sverige och främjar gemenskap genom gudstjänster, bön och dialog. Genom sina medlemskyrkor bedriver SKR både uppsökande verksamhet och nätverk på lokal nivå för att erbjuda socialt och existentiellt stöd. Verksamheten skapar trygga mötesplatser där människor kan dela tankar om tro, livsfrågor och gemenskap, vilket bidrar till att minska både emotionell och existentiell ensamhet.

✕ SVERIGES MUSLIMSKA FÖRBUND (SMF)

www.smf-islam.se

Sveriges Muslimska Förbund (SMF) är ett rikstäckande islamiskt trossamfund som genom sina medlemsföreningar och imamer arbetar för att stärka gemenskap och motverka ofrivillig ensamhet bland muslimer i Sverige. Förbundet arrangerar samtalsgrupper, familjehelger, seminarier och ungdomsverksamhet som skapar sociala sammanhang och stärker känslan av tillhörighet. SMF erbjuder trygga mötesplatser i sina moskéer och föreningar och verkar för ett inkluderande samhälle präglad av respekt och delaktighet.

Socialt inriktade organisationer

✕ BRÄCKE DIAKONI

www.brackediakoni.se

Bräcke diakoni är en idéburen stiftelse med över hundra års erfarenhet inom vård, stöd och omsorg. Genom att sätta individens behov i centrum arbetar

organisationen för att motverka ofrivillig ensamhet, särskilt bland äldre och anhöriga. Ett exempel på detta är projektet »Ringvän«, där Bräcke diakoni i samarbete med Räddningsmissionen matchar äldre hemtjänstkunder med volontärer för regelbundna telefonsamtal. Syftet är att bryta isolering och skapa meningsfulla relationer. För anhöriga till personer med psykisk ohälsa har Bräcke diakoni utvecklat samtalsmaterialet »Du är inte ensam«.

✕ CITY POLARNA

www.citypolarna.se

Citypolarna är en plattform där medlemmar kan skapa och delta i sociala aktiviteter, vilket gör det enkelt att umgås och skapa nya vänskaper. Genom en kalender med aktiviteter för både små och stora grupper erbjuder Citypolarna en låg tröskel för socialt deltagande och gemenskap. Verksamheten bidrar till att minska social isolering och ger människor möjlighet att upptäcka nya intressen och skapa nya sociala kontakter.

✕ ERIKSHJÄLPEN

www.erikshjalpen.se

Erikshjälpen är en barnrättsorganisation som arbetar för att förbättra barns livsvillkor i Sverige och internationellt. Genom verksamheter som Erikshjälpen Second Hand och Framtidsverkstäder skapas meningsfulla sammanhang för både unga och vuxna. Organisationen motverkar ofrivillig ensamhet genom att erbjuda arbetsträning, volontärskap och sociala aktiviteter som stärker gemenskap och delaktighet. I butikerna får människor möjlighet att utvecklas, bygga självförtroende och bli en del av ett socialt sammanhang. Dessutom bidrar projekt som »Föräldrakraft« till att stärka familjerelationer och minska utanförskap, vilket i sin tur minskar risken för isolering och ensamhet.

✕ FRÄLSNINGSARMÉN

www.fralsningsarmen.se

Frälsningsarmén är en kristen organisation med ett starkt socialt engagemang som arbetar för att stödja utsatta individer genom mötesplatser och sociala verksamheter. Genom att erbjuda lågtröskelaktiviteter och stöd i socioekonomiskt svaga områden skapar Frälsningsarmén gemenskap för personer som riskerar social isolering. Deras insatser når även dem som inte deltar aktivt, vilket bidrar till att minska ofrivillig ensamhet.

✕ HELA MÄNNISKAN

www.helamanniskan.se

Hela Människan arbetar för att stödja människor i utsatta livssituationer genom socialt arbete som främjar gemenskap och existentiell hälsa. Organisationen riktar sig särskilt till personer som upplevt livsförändrande händelser som separation, sjukdom eller arbetslöshet, vilket ofta leder till svagare

sociala band och ökad risk för ensamhet. Genom mötesplatser, samtalsstöd och gemenskapsaktiviteter bidrar Hela Människan till att minska social isolering och stärka sociala nätverk.

✕ KINDNESS AND COMPASSION

www.kindnessandcompassion.se

Kindness & Compassion verkar för att skapa en mer inkluderande värld genom mötesplatser och stödjande samtal. Genom initiativ som »Från ensamhet till gemenskap« erbjuder organisationen både fysiska och digitala samtalsgrupper för personer som upplever social isolering. Grupperna leds initialt av en igångsättare och syftar till att deltagarna själva ska kunna fortsätta träffas och bygga långsiktiga relationer. Kindness & Compassion riktar sig även till särskilt utsatta grupper, som ensamstående tonårsföräldrar, och skapar forum där deltagare kan dela erfarenheter, få stöd och känna gemenskap.

✕ MANSJOUREN

www.mansjouren.se

Mansjouren är en ideell organisation som erbjuder samtalsstöd till män i kris, med särskilt fokus på psykisk ohälsa, relationsproblem och ensamhet. Genom telefonjour, samtalsgrupper och öppet hus-verksamhet skapar Mansjouren trygga rum där män kan tala om svåra känslor och bryta social isolering. Ensamhet är ett av de vanligaste samtalsämnena, och organisationen har sett en kraftig ökning i antalet hjälpsökande de senaste åren. Genom initiativ som samtalsserien »En timme för livet« och samarbeten med Nätverket Stoppa Ofrivillig Ensamhet (NSOE) arbetar Mansjouren även kunskaphöjande och förebyggande.

✕ MIND

www.mind.se

Mind är en ideell organisation som verkar för psykisk hälsa genom stöd-verksamhet, opinionsbildning och kunskapsspridning. Genom stöddlinjer som Självmordslinjen, Äldrelinjen och Föräldralinjen erbjuder Mind samtalsstöd till personer i kris, där ensamhet är ett av de vanligaste samtalsämnena. Organisationens arbetar aktivt för att synliggöra ensamhetens påverkan på psykisk hälsa, bland annat genom kampanjer som »Ensamhet – vi vill höra din berättelse«, där personliga vittnesmål används för att bryta stigmat kring ensamhet.

✕ RÄDDNINGSMISSIONEN

www.raddningsmissionen.se

Räddningsmissionen arbetar för att minska social utsatthet genom akuta, långsiktiga och förebyggande insatser. Genom sociala mötesplatser, stödinsatser och gemenskapsaktiviteter erbjuder organisationen hjälp till

människor som riskerar social isolering och skapar trygghet och samhörighet i samhället.

✕ SOCIALA MISSIONEN

www.socialamissionen.se

Sociala Missionen är en ideell organisation som erbjuder socialt och juridiskt stöd till människor i utsatthet. Genom initiativ som »Livsnära samtalsgrupper« för äldre arbetar organisationen aktivt för att motverka ofrivillig ensamhet. Dessa samtalsgrupper skapar trygga mötesplatser där äldre får möjlighet att dela livserfarenheter, bygga relationer och bryta isolering. Verksamheten bygger på utbildade samtalsledare och genomförs i samverkan med äldreboenden, församlingar och föreningar. Sociala Missionen bidrar därmed till att främja gemenskap och stärka psykiskt välbefinnande bland äldre.

✕ SVENSKA RÖDA KORSET

www.rodakorset.se

Svenska Röda Korset är en humanitär organisation med verksamheter som möter många typer av ensamhet, särskilt existentiell ensamhet inom anhörigstödsarbetet. Genom sina lokalföreningar och 23 000 volontärer erbjuder Röda Korset stöd och gemenskap till personer i utsatta situationer. Svenska Röda Korset bedriver flera riktade verksamheter för att motverka ofrivillig ensamhet, särskilt bland äldre. Genom initiativ som hembesök, samtalsvänner, telefonkontakter och gemenskapsaktiviteter erbjuder organisationen stöd och social samvaro för dem som känner sig ensamma.

✕ SVERIGES FONTÄNHUS

www.sverigesfontanhus.se

Sveriges Fontänhus erbjuder psykosocial arbetsinriktad rehabilitering för personer med psykisk ohälsa genom en modell som bygger på gemenskap och meningsfulla uppgifter. Genom att erbjuda en inkluderande miljö där medlemmar deltar frivilligt och bidrar utifrån sin förmåga skapar Fontänhusen sociala nätverk som motverkar isolering. Verksamheten ger struktur i vardagen, stärker självkänslan och erbjuder en trygg plats för social samvaro, vilket bidrar till att minska ofrivillig ensamhet bland personer med psykisk ohälsa.

✕ SVERIGES FRIVILLIGCENTRALER

www.sveriges-frivilligcentraler.se

Sveriges Frivilligcentraler är mångfacetterade mötesplatser där volontärer, föreningar, näringsliv och kommuner samarbetar för att skapa social gemenskap och inkludering. Genom att anpassa verksamheten efter lokala behov erbjuder frivilligcentralerna stöd, aktiviteter och sociala möten som minskar social isolering. Dessa mötesplatser stärker sociala nätverk och bidrar till ökat välmående för människor i alla åldrar.

✕ SVERIGES HEMBYGDSFÖRBUND

www.hembygd.se

Sveriges Hembygdsförbund (SHF) samlar över 2 000 hembygdsföreningar och verkar för att bevara och levandegöra kulturarvet. Genom att erbjuda lokala mötesplatser, evenemang och kulturaktiviteter skapar hembygdsrörelsen sammanhang där människor kan mötas över generationsgränser. Förbundet bidrar till att motverka ofrivillig ensamhet, särskilt bland äldre, genom att främja delaktighet och engagemang i lokalsamhället. Under 2025 inleds ett treårigt Arvsfondsprojekt i samarbete med Sensus och flera kommuner i Stockholms län, med syftet att utveckla metoder för att minska ensamhet bland äldre genom aktiviteter som livemusik, dans och föreläsningar.

✕ SVERIGES STADSMISSIONER

www.sverigesstadsmissioner.se

Sveriges Stadsmissioner stödjer människor i utsatthet och utanförskap genom att erbjuda trygghet och gemenskap för individer som fallit genom samhällets skyddsnät. Genom verksamheter som samtalsgrupper, kolloverksamhet för barn och stöd för personer med migrationsbakgrund skapar Stadsmissionerna mötesplatser som motverkar social isolering och existentiell ensamhet. Organisationen fungerar som en brobyggare till det offentliga med hög tillit hos målgruppen.

✕ VERDANDI

www.verdandi.se

Verdandi är en ideell, partipolitiskt och religiöst obunden organisation som verkar för social rättvisa och ett samhälle fritt från alkoholskador, fattigdom och utanförskap. Genom lokala mötesplatser, rättvisekontor och sociala aktiviteter arbetar Verdandi aktivt för att motverka ofrivillig ensamhet, särskilt bland personer i socialt utsatta situationer. Organisationen erbjuder kamrattstöd, vägledning och gemenskap i områden där isolering och marginalisering är vanligt förekommande. I stadsdelar som Brandkärr i Nyköping skapar Verdandi trygga miljöer där människor kan mötas, bygga relationer och känna tillhörighet.

Opinions- och paraplyorganisationer

✕ FAMNA

www.famna.org

Famna – Riksorganisationen för idéburen välfärd är en intresse- och kunskapsorganisation som samlar idéburna aktörer inom vård, omsorg och socialt arbete. Genom att främja samverkan mellan civilsamhället och det offentliga, verkar Famna för att stärka välfärden och möta samhällsutmaningar som ofrivillig ensamhet. I rapporten 501 lösningar (202425) lyfter Famna fram hur

idéburet offentligt partnerskap (IOP) används för att minska ensamhet och isolering bland äldre samt stärka ungas psykiska hälsa. Organisationen har identifierat över 500 aktiva IOP runt om i landet, där flera syftar till att skapa sociala sammanhang och bryta isolering.

✕ FORUM

www.socialforum.se

Forum – idéburna organisationer med social inriktning är en paraplyorganisation som samlar och stärker civilsamhällets aktörer i frågor som rör social hållbarhet, demokrati och delaktighet. En viktig del av Forums verksamhet är Volontärbyrån, som verkar för att fler ska hitta vägar in i ideellt engagemang. Genom att förmedla volontäruppdrag och stötta föreningar i att ta emot frivilliga bidrar Volontärbyrån till att skapa fler meningsfulla sociala sammanhang. Deras arbete motverkar ofrivillig ensamhet och stärker människors känsla av samhörighet.

✕ NATIONELL SAMVERKAN FÖR PSYKISK HÄLSA (NSPH)

www.nsph.se

Nationell Samverkan för Psykisk Hälsa (NSPH) är en samarbetsorganisation som samlar patient-, brukar- och anhörigorganisationer inom psykiatriområdet. Genom att stärka brukarinflytande och arbeta för en mer personcentrerad vård verkar NSPH för att minska stigma och isolering kring psykisk ohälsa. Flera av medlemsorganisationerna bedriver verksamhet som erbjuder samtalsstöd, självhjälpsgrupper och mötesplatser – insatser som direkt bidrar till att motverka ofrivillig ensamhet.

✕ NÄTVERKET STOPPA OFRIVILLIG ENSAMHET (NSOE)

www.nsoe.se

Nätverket Stoppa Ofrivillig Ensamhet (NSOE) är en nationell plattform som främjar samverkan och kunskapsutbyte mellan aktörer som arbetar för att minska ensamhet och stärka socialt välbefinnande. Genom att samla erfarenheter och utveckla metoder för uppsökande arbete stödjer NSOE organisationer i deras arbete med att nå och stötta ensamma personer i alla åldrar. Plattformen bidrar till att sprida kunskap och effektiva arbetssätt för att förebygga och motverka ofrivillig ensamhet.

✕ SAMARBETE FÖR MÄNNISKOR I SORG (SAMS)

www.samsorg.se

SAMS är en rikstäckande plattform som samlar fyra föreningar med syftet att öka kunskapen om sorg och sorgereaktioner. Genom att erbjuda stöd, samtalsgrupper och information till personer i sorg skapar SAMS trygga mötesplatser där människor kan dela sina upplevelser och minska känslan av ensamhet. Organisationen strävar efter att nå en bred målgrupp och arbetar för att göra sorg mer synlig och begriplig i samhället.

✖ SAMARBETSORGAN FÖR ETNISKA ORGANISATIONER (SIOS)

www.sios.org

SIOS samlar etniska organisationer för att främja ett mångkulturellt samhälle och stärka minoriteters rättigheter. Organisationen arbetar för att minska ensamhet bland första generationens invandrare, en grupp som ofta förlorar sociala nätverk med åldern och riskerar isolering. Genom att stödja språk-, kultur- och utbildningsprojekt samt skapa lokalt anpassade mötesplatser erbjuder SIOS sociala sammanhang där människor kan mötas, dela erfarenheter och upprätthålla sociala kontakter.

✖ SKOOP

www.skoop.coop

Skoop är en intresseorganisation för sociala företag inom arbetsintegrerande verksamhet. Genom att skapa meningsfull sysselsättning för personer som står långt från arbetsmarknaden bidrar Skoop till att motverka utanförskap och ofrivillig ensamhet. De sociala företagen som ingår i nätverket erbjuder arbetsgemenskaper där individen får möjlighet att utvecklas, känna tillhörighet och bygga sociala relationer. På så sätt fungerar Skoops verksamhet som en viktig motkraft till isolering och främjar inkludering i både arbetsliv och samhälle.

Integrations- och migrationsorganisationer

✖ ENSAMKOMMANDES FÖRBUND

www.ensamkommandesforbund.se

Ensamkommandes Förbund är en ideell och religiöst obunden organisation som verkar för att stärka unga nyanländas sociala och kulturella etablering i Sverige. Genom Mötesplats Otto i Malmö erbjuder de en trygg miljö med aktiviteter som läxhjälp, cv-stöd, fadderverksamhet, simning, fotboll, middagsgårder och samtalsgrupper. Organisationen arrangerar även föreläsningar och workshops om hälsa, drogprevention och jobbsökande. Genom dessa insatser skapas gemenskap och stöd som motverkar ensamhet bland unga nyanlända.

✖ HEJ FRÄMLING

www.hejframling.se

Hej Främling arbetar för att främja hälsa och gemenskap genom kostnadsfria aktiviteter som är öppna för alla. Organisationen riktar sig särskilt till personer som riskerar social isolering och existentiell ensamhet, inklusive de som upplever mellanförskap på grund av migrationserfarenheter. Genom hälsofrämjande aktiviteter, såsom träning, friluftsliv och sociala träffar, skapar Hej Främling trygga mötesplatser som stärker sociala nätverk och minskar känslan av ensamhet.

✕ KOMPIS SVERIGE

www.kompissverige.se

Kompis Sverige är en ideell organisation som bryter och förebygger utanförskap genom att bygga broar mellan nya svenskar och det svenska samhället. Vi gör detta genom att erbjuda aktiviteter och sociala sammanhang som ger nya svenskar ökad kunskap och förståelse för det svenska samhället och möjlighet till språkträning i vardagen. Vår vision är ett Sverige byggt på tillit och allas delaktighet i samhället.

✕ NEMA PROBLEMA

www.nemaproblema.se

Nema Problema arbetar för att underlätta integration och motverka ofrivillig ensamhet genom mentorprogram och mötesplatser där människor från olika bakgrunder kan mötas. Organisationen hjälper nyanlända att hitta sysselsättning och stärka sina språkkunskaper, vilket minskar social isolering och ökar delaktigheten i samhället. Genom samverkan med andra civilsamhällesaktörer skapar Nema Problema inkluderande nätverk och stärker sociala band.





Nationellt organ för dialog och samråd
mellan regeringen och det civila samhället