



DOKUMENTATION: Samråd om framtagande av nationell strategi mot ofrivillig ensamhet

**Skriftlig dokumentation från Folkhälsomyndighetens
samråd 23 och 25 oktober 2024**

Sammanställt november 2024



Innehållsförteckning

DELTAGARE	2
BARN OCH UNGA	2
VUXNA "MITT I LIVET"	2
ÄLDRE 65+	3
SAMMANFATTNING	4
BAKGRUND	5
INLEDNING	6
FRÅGESTÄLLNINGAR OCH DISKUSSIONER	6
RESULTAT FRÅN GRUPPDISKUSSIONERNA	7
BARN OCH UNGA	7
1. HUR SER ENSAMHETEN BLAND BARN OCH UNGA UT?	7
2. VERKSAMHET MOT ENSAMHET BLAND BARN OCH UNGA	9
3. POTENTIELLA UTVECKLINGSOMRÅDEN	10
4. BEHOV AV SAMVERKAN	11
VUXNA "MITT I LIVET"	12
1. HUR SER ENSAMHETEN BLAND VUXNA UT?	12
2. VERKSAMHET MOT ENSAMHET BLAND VUXNA	13
3. POTENTIELLA UTVECKLINGSOMRÅDEN	14
4. BEHOV AV SAMVERKAN	15
ÄLDRE 65+	16
1. HUR SER ENSAMHETEN BLAND ÄLDRE UT?	16
2. VERKSAMHET MOT ENSAMHET BLAND ÄLDRE	16
3. POTENTIELLA UTVECKLINGSOMRÅDEN	17
4. BEHOV AV SAMVERKAN	17
SAMTLIGA ÅLDERSGRUPPER	19
1. HUR SER DEN OFRIVILLIGA ENSAMHETEN UT I SVERIGE?	19
2. CIVILSAMHÄLLET'S ARBETE MOT OFRIVILLIG ENSAMHET	22
3. POTENTIELLA UTVECKLINGSOMRÅDEN	23
4. BEHOV AV SAMVERKAN	25
5. MEDSKICK GÄLLANDE STRATEGIN	28
AVSLUT	29
BILAGA 1: FOLKHÄLSOMYNDIGHETENS PRESENTATION	30

Deltagare

Barn och unga

- ABF Stockholm
- Attention Stockholm
- RFSL Ungdom
- Sverok
- Stiftelsen Friends
- Ung Cancer
- Frälsningsarmén
- Riksidrottsförbundet
- Röda Korsets ungdomsförbund
- Ung i FUB
- Sveriges Stadsmissioner
- Svenska Kyrkans Unga
- Maskrosbarn
- Scouterna
- Frisk & Fri – Riksföreningen mot ätstörningar

Vuxna “mitt i livet”

- Riksförbundet FUB
- Volontärbyrå/Forum
- Mamma United
- RFSL
- Fritidsodlingens Riksorganisation (FOR)
- Hela människan
- Frälsningsarmén
- Funktionsrätt Sverige
- Svenska Röda Korset
- Makalösa Föräldrar
- Schizofreniförbundet
- Sveriges kristna råd
- Nätverket stoppa ofrivillig ensamhet (NSOE)
- Hej Främling
- Nema Problema
- IOGT-NTO
- Sveriges Fontänhus

Äldre 65+

- Äldrekontakt
- Riksförbundet Stavgång Sverige
- Samarbete för människor i sorg (SAMS)
- SPF seniorerna
- Studieförbunden
- Demensförbundet
- SKPF Pensionärerna
- Cykling utan ålder (CUÅ)
- Trossamfundet Svenska kyrkan
- RFSL
- Samarbetsorgan för etniska organisationer (SIOS)
- Seniorskap
- Riksidrottsförbundet/SISU
- Famna/Bräcke diakoni

Totalt deltog 42 organisationer. Organisationer som deltog i fler än ett samråd, på grund av verksamhet för olika åldersgrupper, har endast räknats med en gång. Detsamma gäller för personer som representerade flera organisationer.

Sammanfattning

Denna dokumentation är skriven utifrån en tredelad samrådsprocess mellan Folkhälsomyndigheten och organisationer inom civilsamhället som direkt eller indirekt arbetar med ofrivillig ensamhet. Syftet med samråden var att samla in civilsamhällets perspektiv och erfarenheter inför Folkhälsomyndighetens framtagande av ett förslag till nationell strategi för att förebygga och motverka ofrivillig ensamhet. Förslaget ska överlämnas till regeringen 1 februari 2025. Tre samråd genomfördes den 23 och 25 oktober, uppdelat efter målgrupperna barn och unga, vuxna ”mitt i livet” och äldre 65+.

Att motverka ofrivillig ensamhet kräver mångfacetterade insatser som bygger på samverkan mellan olika aktörer, långsiktigt engagemang och insatser som är tillgängliga för alla. Stigmatiseringen kring ensamhet gör det svårt för många att uttrycka sina behov, och regionala skillnader påverkar tillgången till stöd och gemenskap. Civilsamhället har en central roll i att bryta ensamhet genom ideellt engagemang och insatser, vilket kräver ekonomiskt och strukturellt stöd för att vara effektivt.

För att motverka ensamhet behövs ökad samverkan mellan civilsamhället och offentlig sektor, med stöd av nationella riktlinjer och digitala plattformar för informationsdelning. Idéburna offentliga partnerskap (IOP) föreslås som en modell för långsiktigt samarbete, medan regionala forum och strukturer kan stärkas för att förbättra koordineringen av insatser. Vården, skolan och kommuner anses också vara viktiga aktörer för att hänvisa individer vidare till rätt stöd.

Framtida insatser bör fokusera på digital inkludering med hybridlösningar, förstärkt uppsökande arbete för att nå de mest utsatta och ökat målgruppsengagemang i planering och genomförande.

Deltagarnas huvudsakliga medskick gällande framtagandet av en nationell strategi var:

- Inkludera riktlinjer för stärkt och bred samverkan mellan myndigheter, civilsamhälle och näringsliv i strategin.
- Säkerställ långsiktig finansiering av civilsamhället för arbetet mot ensamhet och undvik kortsiktiga projektbidrag.
- Stärk civilsamhällets roll som ett komplement, snarare än en ersättning för, offentliga insatser. Samverkan bör i första hand syfta till att skapa så effektiva insatser som möjligt för individers bästa, snarare än att fokusera på ekonomiska besparingar.
- Inkludera särskilt utsatta målgrupper som HBTQI-personer, utrikesfödda och personer med funktionsvariationer i strategin.
- Främja forskning och datainsamling för att utveckla evidensbaserade insatser mot ensamhet.

Bakgrund

Folkhälsomyndigheten (FOHM) har i regeringsuppdrag att föreslå hur offentliga aktörer på olika nivåer och civilsamhället kan inkluderas i arbetet för att förebygga och motverka ofrivillig ensamhet. Uppdraget består av två delar, dels ska myndigheten göra en kartläggning av ofrivillig ensamhet, dels ska FOHM ta fram en nationell strategi för arbetet framåt. Kartläggningen presenterades den 1 mars 2024 och strategiförslaget ska överlämnas till regeringen den 1 feb 2025. I regeringsuppdraget samverkar FOHM med Socialstyrelsen samt inhämtar kunskap från 14 andra myndigheter.

Utifrån kartläggningen som FOHM genomfört dras slutsatsen att civilsamhället har en viktig roll att fylla i arbetet med att minska ofrivillig ensamhet. Det sker redan många olika aktiviteter och insatser för att motverka ofrivillig ensamhet i Sverige – de som deltar är dock ofta personer som redan är relativt friska och aktiva, medan det är svårare att nå dem som är socialt isolerade eller som har olika ohälsotillstånd. I de flesta fall behöver deltagarna själva ta sig till aktiviteter och mötesplatser, och de måste även veta om att insatserna finns och våga ta sig dit. Ytterligare information om kartläggningen och Folkhälsomyndighetens arbete kring ofrivillig ensamhet går att ta del av [här](#).

Folkhälsomyndighetens samverkan med civilsamhället syftar till att få ta del av civilsamhällets inspel i framtagandet av strategin. Tre samråd genomfördes med civilsamhället den 23 och 25 oktober 2024. Målet med samråden var att inhämta kunskap, perspektiv och erfarenheter från civilsamhället genom deras organisationer på nationell nivå. Uppdelningen av samråden baserades på de tre målgrupperna: barn och unga, vuxna “mitt i livet” och äldre 65+. Relevanta organisationer bjöds in till samråden baserat på om de riktar sig till specifika åldersgrupper eller personer som tillhör riskgrupper för ofrivillig ensamhet.

Inledning

Mötet inleddes med en gemensam introduktion under ledning av Nationellt organ för dialog och samråd mellan regeringen och det civila samhället (NOD) och Folkhälsomyndigheten. Anders Lindell, kanslichef, började med att presentera NOD:s verksamhet och roll. Hillevi Busch, utredare på Folkhälsomyndigheten som leder uppdraget om ofrivillig ensamhet, presenterade sedan bakgrunden till samråden, de huvudsakliga resultaten från kartläggningen om ofrivillig ensamhet och dagens tema. Se bilaga 1 för presentationen i sin helhet.

Therese Börjesson, utredare på Socialstyrelsen, förklarade sedan Socialstyrelsens roll inom uppdraget. Medan Folkhälsomyndigheten fokuserar på den allmänna befolkningen och förebyggande arbete, arbetar Socialstyrelsen med hälso- och sjukvård och socialtjänst samt patient- och brukargrupper.

Frågeställningar och diskussioner

Dokumentationen innehåller en sammanfattning av vad som sades under gruppdiskussioner, och har delats upp utifrån åldersgrupperna som de olika samråden fokuserade på. Totalt genomfördes nio diskussionsgrupper, tre under respektive samråd. I det sista kapitlet återfinns de synpunkter som framfördes gällande samtliga åldersgrupper och nämndes under alla samråd.

Gruppdiskussionerna delades upp i två pass och fokuserade på fyra frågeställningar:

Fråga 1. Hur ser ofrivillig ensamhet ut i era grupper?

Fråga 2. Hur arbetar er organisation för att motverka ensamhet? Hur når ni dem vars ensamhet är svårupptäckt?

Fråga 3. På kort sikt, hur kan er organisation bidra till att utveckla och förstärka arbetet mot ofrivillig ensamhet?

Fråga 4. Tror ni att det finns behov av att utveckla samverkan med andra aktörer för att stödja ert arbete med att minska ofrivillig ensamhet?

Resultat från gruppdiskussionerna

Barn och unga

1. Hur ser ensamheten bland barn och unga ut?

Ensamhet bland barn och unga kan ta sig uttryck på olika sätt och kan bero på flera faktorer, som socioekonomiska hinder, hälsoproblem eller strukturella brister i samhället. För att effektivt motverka ensamhet behövs riktade insatser för olika grupper av unga och en bredd av tillgängliga stödresurser.

Ensamhet är ofta stigmatiserat, vilket kan göra det svårt för unga att söka hjälp. Vissa upplever också att ensamheten inte erkänns av vuxenvärlden och att de blir bemötta med kommentarer som "försök lite till bara" eller "det är nog inte så farligt". Det är viktigt att skapa sammanhang där unga kan diskutera ensamhet och mental hälsa utan att känna skam.

Riskgrupper och specifika utmaningar

Vissa grupper av barn och unga har en förhöjd risk att drabbas av ofrivillig ensamhet. Här presenteras några av de som diskuterades.

Barn och unga med NPF-diagnoser

Barn och ungdomar med neuropsykiatriska funktionsnedsättningar (NPF) utgör en grupp med stor sårbarhet för ensamhet. Många saknar tillgång till anpassade fritidsaktiviteter, vilket ökar risken för isolering. Variationer i stöd över landet gör att vissa får tillräcklig hjälp medan andra saknar nödvändiga resurser. Efter skolgången tenderar ensamheten att förvärras när rutiner och vänskapsband från skolan försvinner. För att möta denna utmaning arbetar flera organisationer med att utbilda fritidspersonal och föreningsledare i NPF-frågor för att minska trösklarna för deltagande.

HBTQI-ungdomar

Ungdomar som identifierar sig som HBTQI, särskilt transbarn och transungdomar, upplever ofta en specifik typ av ensamhet kopplad till omgivningens bristande förståelse och ibland även familjekonflikter. Detta kan leda till ytterligare utsatthet och isolering. För dessa ungdomar är det viktigt att hitta trygga miljöer där de kan möta andra i liknande situationer. Verksamheter som skapar trygga fysiska och digitala mötesplatser för HBTQI-ungdomar spelar en avgörande roll för att minska ensamheten i denna grupp.

Barn och unga i utsatta hemmiljöer

Barn i familjer med problematiska hemmiljöer, exempelvis där missbruk förekommer eller där det saknas ett socialt nätverk, befinner sig ofta i akut behov av stöd från vuxna utanför familjen. Många av dessa barn saknar en trygg vuxenkontakt och kan till och med undvika aktiviteter utanför hemmet, antingen på grund av praktiska hinder, såsom brist

på skjuts, eller av rädsla för att familjeförhållandena ska uppdagas. Genom att erbjuda en extra vuxenkontakt har flera verksamheter lyckats minska ensamheten och stärka tryggheten för dessa barn.

Barn och unga som drabbas av sjukdom

Barn och ungdomar som drabbas av sjukdomar, såsom cancer, psykisk ohälsa eller ätstörningar, möter unika utmaningar som kan förstärka deras ensamhetskänsla. Särskilt unga cancerpatienter kan uppleva en existentiell ensamhet, eftersom de ofta saknar jämnåriga i samma situation. För barn och ungdomar med ätstörningar kan matens sociala betydelse skapa en särskild ensamhet, där både den drabbade och deras syskon påverkas. Hela familjen drabbas, vilket gör det svårt att delta i sociala sammanhang.

Mobbning och ensamhet – två sidor av samma mynt

Mobbning och ofrivillig ensamhet är ofta tätt sammanlänkade. Mobbning leder inte sällan till isolering, och många unga som upplever ensamhet har också en historia av mobbning. Att förebygga mobbning är således också en väg att motverka ensamhet. Skolorna behöver en långsiktig plan för att minska mobbningens inverkan, där ensamhet och utanförskap ses som en del av ett större paraplybegrepp.

Socioekonomiska barriärer och föräldraengagemang

Förälderns ekonomiska situation påverkar barnens möjlighet till fritidsaktiviteter. För barn som bor i områden med hög arbetslöshet och begränsade ekonomiska resurser kan höga kostnader för transport och aktiviteter göra det svårt att delta i fritidsaktiviteter. Lokala lösningar, såsom dagkollo i närområdet, gör att fler barn kan delta utan att behöva resa långt.

Barn med utrikesfödda eller nyanlända föräldrar riskerar att missa viktiga sociala kontakter och fritidsaktiviteter om föräldrarna saknar tillit till samhället eller om de har svårt att förstå hur de ska anmäla barn till aktiviteter. Här finns också en språklig dimension; i vissa fall erbjuds information och stöd på de språk som föräldrarna förstår, vilket underlättar för dem att engagera sig och delta i aktiviteter. Samtidigt är det inte ovanligt att föreningar behöver stärka föräldrarna för att få till ett mer aktivt engagemang, särskilt i områden där föreningslivet annars inte har samma genomslagskraft.

Svårigheter med åldersdefinitioner och policybegränsningar

En utmaning när det gäller att skapa insatser för unga är att olika forskningsunderlag och myndigheter har olika definitioner av vad som avses med "barn" och "unga". Exempelvis har fritidskortet en åldersgräns på 16 år, vilket kan skapa hinder för ungdomar som kanske fortfarande behöver stöd även efter det. I regeringsuppdrag specificeras ofta ålder för insatser, vilket kan begränsa möjligheten att nå alla unga i behov.

Övergången från skola till universitet eller arbetsliv

Unga vuxna faller ofta mellan stolarna i satsningar på barn och unga, vilket gör det extra viktigt att denna grupp inkluderas i strategier och projekt mot ensamhet. Övergången från skola till arbetsliv är svår för många unga och kan leda till ensamhet när rutiner och vänskapsband från skoltiden försvinner. Speciellt unga med funktionsvariationer, som gått på anpassat gymnasium, kan ha svårt att hitta en social tillhörighet efter examen. Här behövs insatser för att ge unga vuxna struktur och stöd under denna period, exempelvis genom mentorprogram och möjligheter att skapa nätverk som förbereder dem för arbetslivet.

Ensamhet är även vanligt bland universitetsstudenter, särskilt för dem som flyttat till en ny stad för sina studier. Trots att de kan vara omgivna av människor på campus och i klassrum kan känslan av ensamhet bestå, ofta på grund av att de saknar ett starkt nätverk på den nya orten.

Sociala medier och normbrytande identitetsskapande

Många unga använder sociala medier som plattform för att diskutera sina unika egenskaper och normbrytande identiteter. Det är numera mer vanligt att unga öppet pratar om sina neuropsykiatriska funktionsnedsättningar (NPF) eller andra särdrag som bryter mot samhällsnormer. Plattformar som Instagram och TikTok har gjort det möjligt att koppla samman unga över deras gemensamma erfarenheter, vilket i sin tur kan bidra till att skapa gemenskap och minska ensamhetskänslor. Denna öppenhet har skapat ett utrymme för unga att inte bara dela med sig av sin egen erfarenhet utan också att sprida kunskap och öka medvetenheten i samhället.

2. Verksamhet mot ensamhet bland barn och unga

Idrott och fritidsaktiviteter som mötesplats

Idrotten och andra fritidsaktiviteter erbjuder en möjlighet för unga att hitta sammanhang utanför skola och hemmet. Ofta börjar barn och unga med en fritidsaktivitet utifrån ett intresse, vilken sedan kan leda till att man hittar gemenskap och sammanhang.

För många fungerar idrott som en fristad där de kan utforska olika delar av sin identitet och möta andra unga med liknande intressen. Trots detta kan trösklar finnas för de som har särskilda behov, exempelvis barn med fysiska eller neuropsykiatriska funktionsnedsättningar, vilket kräver anpassade grupper och ledarutbildning för att inkludera fler unga.

Inom idrotten finns även ett behov av fler idrottsplatser i kommunerna, eftersom dagens stadsplanering ofta inte inkluderar idrottsplaner. Detta leder till att ungdomar måste resa längre för att delta, vilket ökar trösklarna för deltagande.

Digitala och fysiska mötesplatser

Många unga känner sig mer bekväma med att inleda kontakter digitalt innan de träffas fysiskt. Att skapa digitala plattformar, där unga kan interagera på sina egna villkor, kan vara ett värdefullt komplement till fysiska mötesplatser. Fysiska och digitala aktiviteter bör därför utformas för att möjliggöra lågtröskelkontakt – utan krav på föransökan eller aktivt deltagande. Genom chattfunktioner inom civilsamhället, exempelvis som komplement till stödlinjer, kan unga även få anonym kontakt med vuxna, vilket kan vara en viktig första kontaktpunkt för dem som upplever ensamhet.

Exempel på informationsinsats

Ensamheten är särskilt vanlig bland barn i mellanstadiet, en ålder då unga ofta saknar ett språk för att uttrycka känslan av ensamhet. Ett exempel på en civilsamhällesinsats som fått stadsbidrag riktade sig till just denna åldersgrupp och innefattade affischer och kunskapsmaterial som stärker elevernas emotionella förmågor och hjälper dem att förstå och sätta ord på ensamhet. Genom detta material får elever bättre verktyg för att själva identifiera och uttrycka sina känslor samt för att våga söka hjälp.

3. Potentiella utvecklingsområden

Ökad egenmakt och medbestämmande

Det är också viktigt att unga själva ges möjligheter att engagera sig och påverka sin situation. Många unga vill vara mer än bara deltagare; de vill vara med och forma aktiviteter och insatser. Genom att involvera unga i skapandet av projekt och ge dem mer inflytande kan de uppleva större egenmakt och kontroll över sitt sociala liv.

Nedskärningar i studieförbunden har dock påverkat möjligheterna för unga att få stöd i egen organisering, och det behövs en ökad tillgång till resurser som möjliggör ungdomsdriven verksamhet.

Ett annat problem är att många ungdomsorganisationer möter barn och unga som vill starta ett initiativ och göra en insats direkt, men administrativa hinder kan begränsa möjligheterna. Exempelvis måste organisationer ha funnits i fem år för att kunna söka vissa typer av projektbidrag, vilket försvårar för nya initiativ att etablera sig.

Mångfacetterad och inkluderande verksamhet

Barn och unga är en heterogen grupp med olika behov och utmaningar, vilket gör det viktigt att rusta volontärer och ledare för att kunna möta en bred variation av barn och unga. Utbildning och stöd behövs för att säkerställa att volontärer känner sig trygga i sitt arbete och har rätt verktyg för att möta unga i olika livssituationer.

Förbättrade informationskanaler

Många barn och unga kommer i kontakt med stödverksamheter genom anhöriga, men de med mindre resursstarka familjer missar ofta dessa möjligheter. För att nå fler behövs bättre informationsspridning och lättillgängliga kontaktvägar. Ett förslag som togs upp

var att utveckla en nationell app där aktiviteter och stödinsatser presenteras, med kopplingar till socialtjänst, BUP och civilsamhället, för att förbättra både tillgänglighet och samverkan.

4. Behov av samverkan

Samverkan med skolan och elevhälsan

Skolan spelar en central roll i att identifiera ensamhet hos barn och unga. För att nå hemmasittare och ungdomar som inte studerar eller arbetar krävs en systematisk kartläggning av ensamhet, där skolans personal – särskilt skolsköterskor och elevhälsan – är viktiga aktörer. Genom sin dagliga närvaro har skolpersonal möjlighet att tidigt upptäcka elever som riskerar att bli isolerade.

Elevhälsan är ofta den första kontaktpunkten för unga som känner sig ensamma, och det är avgörande att skolpersonalen är utbildad i att känna igen tecken på ensamhet samt att veta hur de ska agera för att hjälpa dessa elever. Genom att stärka relationen mellan elever och lärare och erbjuda utbildning i hur man identifierar och bemöter ensamhet, kan fler unga nås i tid.

En utmaning är dock att skolor, av policyskäl, ofta inte släpper in civilsamhällesaktörer för att exempelvis informera om sin verksamhet. Detta gäller särskilt trossamfund som skolor ofta undviker att samarbeta med eller bjuda in, då skolan ska utgöra en ”neutral plats”. För att kunna erbjuda långsiktigt stöd önskade organisationerna därför ett närmare samarbete mellan skolan och civilsamhället.

Kartläggning av ensamhet bland barn och unga

En strukturerad kartläggning av ensamhet i skolan, exempelvis genom enkäter, kan skapa tydliga rutiner för att uppmärksamma och stötta elever i riskgrupper. Detta är ett viktigt verktyg för att upptäcka problem tidigt och underlätta en smidig övergång till vidare stöd, ofta i samarbete med ideella verksamheter.

Exempel på samverkansinsatser

I Örebro finns initiativet ”Föreningarnas hus” som erbjuder föreningar lokaler till låga kostnader, vilket blivit en viktig resurs för att hålla igång verksamheter för unga. Liknande initiativ rekommenderas för att stärka föreningslivet på fler orter. Ett annat exempel på samverkan med kommuner är ”Trygga Rum”, ett initiativ för HBTQI+-ungdomar på landsbygden, där det ofta saknas mötesplatser för målgruppen.

En organisation samarbetar med elevhälsan i skolor för att identifiera barn i social isolering. På skolorna finns nu stödmaterial och över hundra BUP-mottagningar har anslutit sig till projektet. Tillsammans med socialtjänsten i nio kommuner har en annan barnrättsorganisation ett program som innebär att barn i utsatta situationer kan erbjudas en extra vuxenkontakt. Den nya socialtjänstlagen som stärker förebyggande insatser har underlättat det samarbetet.

Vuxna “mitt i livet”

Flera av punkterna som rör målgruppen vuxna gäller även generellt för samtliga åldersgrupper och har därför placerats i det avsnittet.

1. Hur ser ensamheten bland vuxna ut?

Riskfaktorer och utsatta grupper

Ofrivillig ensamhet bland vuxna i Sverige är ett växande problem som berör individer från alla samhällsgrupper och åldersspann. Den kan bland annat vara resultatet av livsomställningar som separationer, sjukdom, ekonomiska svårigheter, sociala stigma, kulturella barriärer eller psykisk ohälsa. Därutöver står vuxna som har gått igenom en större livshändelse, som att ha avtjänat ett fängelsestraff eller lämnat ett missbruk, inför unika utmaningar och en risk för isolering. För många innebär dessa situationer att de måste börja om och försöka bygga nya nätverk.

Här presenteras riskgrupper bland vuxna utöver de som senare beskrivs i delen som gäller alla åldersgrupper (s. 20), det vill säga HBTQI+, utrikesfödda och personer med funktionsvariationer.

Ensamstående föräldrar

Ensamstående föräldrar, särskilt de med ensam vårdnad, drabbas ofta av social isolering. Många upplever att de saknar tid och resurser för att delta i sociala aktiviteter. Ekonomiska begränsningar gör det dessutom svårt att engagera barnen i fritidsaktiviteter, vilket i sin tur kan påverka både barnen och föräldrarna socialt då de missar den interaktion som sådana sammanhang kan erbjuda.

Föräldrar med intellektuell funktionsnedsättning (IF)

Föräldrar med IF kan uppleva att deras föräldraskap ifrågasätts, vilket skapar en rädsla för att söka stöd från myndigheter. Denna grupp löper därför större risk att isolera sig, eftersom de undviker kontakter med myndigheter för att skydda sig från att få sina barn omhändertagna. För deras och barnens skull behövs tillgängliga mötesplatser och lättläst information för att skapa stödjande nätverk.

Personer med svår psykisk ohälsa

Vuxna som lider av svår psykisk ohälsa, exempelvis schizofreni, är en särskilt svårnådd grupp. Många av dessa individer lever med minimal social kontakt, och svårigheterna ökar för de som har begränsad tillgång till tekniska hjälpmedel som datorer och smartphones. De kan behöva riktade insatser som brevledes kommunikation och lågtröskel-mötesplatser. Deras ensamhet förstärks ofta av en känsla av stigmatisering och utanförskap från samhället.

Rädsla för att förlora ersättning vid ideellt engagemang

Personer med funktionsvariationer och arbetslösa undviker ofta att engagera sig ideellt av rädsla för att detta ska påverka deras rätt till ersättningar, såsom aktivitetsstöd, sjukersättning eller försörjningsstöd. Denna oro grundar sig i en uppfattning att ideellt engagemang kan tolkas som ett tecken på arbetsförmåga, vilket i sin tur kan leda till att deras ersättningar ifrågasätts eller dras in. För många blir detta ett hinder för att delta i sociala sammanhang och aktiviteter som skulle kunna minska deras känsla av isolering.

Denna rädsla förstärks av otydliga regler och bristande kommunikation från myndigheter, vilket gör att individer inte vågar ta risken att delta i volontärbete eller andra ideella aktiviteter. Resultatet blir en dubbel utsatthet: de missar både den sociala gemenskapen som ideella sammanhang kan erbjuda och riskerar att fastna i en längre period av isolering och ensamhet. För att minska denna oro behövs tydlig information och stödjande system som gör det möjligt för personer att engagera sig utan att deras ekonomiska trygghet äventyras.

2. Verksamhet mot ensamhet bland vuxna

Inom civilsamhället bedrivs flera verksamheter för att minska ensamhet bland vuxna genom att skapa mötesplatser och sociala sammanhang. Ett exempel är "Citypolarna", en aktivitetsplattform där vuxna kan delta i olika sociala träffar, som middagsträffar, bio och utflykter. Plattformen är särskilt populär bland personer mitt i livet som söker nya vänner, exempelvis efter en separation eller när barnen flyttat hemifrån. "Citypolarna" erbjuder möjligheten att bygga nya relationer utifrån gemensamma intressen och har bidragit till att många funnit ett sammanhang i en period av livet som annars kan präglas av existentiell ensamhet.

Verksamheter för barn arrangerade av föräldrar

I vissa socioekonomiskt utsatta områden har mammor organiserat aktiviteter där barn erbjuds mellanmål efter skolan, vilket har lett till att även föräldrarna skapar ett socialt sammanhang. Detta initiativ har särskilt visat sig effektivt för att ge ensamstående mammor ett socialt nätverk och minskar samtidigt stigma kring ensamstående föräldrar.

Digital inkludering för att bryta ensamhet

Digitalt utanförskap är en stor riskfaktor för ensamhet bland vuxna med intellektuella funktionsvariationer. För att öka deras möjligheter att ta del av sociala sammanhang och samhällsinformation har vissa kommuner startat initiativ som grundläggande datakurser, där deltagarna lär sig använda datorer och mobiltelefoner för att hålla kontakt med familj och vänner. Projektet "Digijag", exempelvis, erbjuder stöd i digital grundutbildning och är riktat till vuxna med intellektuell funktionsnedsättning. Genom dessa kurser får de verktyg för att delta mer aktivt i samhällslivet och minska känslan av isolering.

Volontärer som sociala vägvisare

Volontärer spelar en central roll i att nå och engagera svårnådda vuxna som kanske inte själva söker hjälp eller är bekväma med att gå in i nya sociala sammanhang. Vissa organisationer som använder volontärer som regelbundet ringer eller besöker vuxna som lever i ensamhet. Volontärerna fungerar som en bro till samhället och erbjuder vänskap och sällskap, vilket kan ge den trygghet och motivation som behövs för att våga delta i aktiviteter och sociala träffar.

Mötesplatser för svårnådda grupper

Mötesplatser som är särskilt utformade för vuxna mitt i livet med psykisk ohälsa, språkliga hinder eller en bakgrund som nyanlända är en värdefull resurs för att skapa samhörighet. Här kan målgrupperna delta i gemenskap utan att känna press, och aktiviteter och information kan anpassas efter deras behov. Aktiviteter kan exempelvis vara språkcaféer, stödgrupper, idrott eller sociala aktiviteter. För personer med funktionsvariationer eller kognitiva svårigheter är lättillgänglig och enkel kommunikation centralt för att de ska kunna ta del av verksamheterna.

3. Potentiella utvecklingsområden

Utveckling av fler målinriktade verksamheter

För att nå specifika målgrupper krävs skräddarsydda verksamheter som möter deras unika behov och intressen. Mansgrupper har till exempel visat sig vara effektiva för att nå män som upplever ensamhet men som kan ha svårt att delta i traditionella sociala aktiviteter. Ett exempel är grupper som erbjuder lågtröskelaktiviteter, som gemensamma promenader eller hobbyprojekt, vilket gör det lättare att engagera sig utan social press.

Verksamheter för föräldrar med funktionsnedsättningar är ett annat viktigt område. Kommuner kan spela en avgörande roll genom att skapa inkluderande mötesplatser som är särskilt utformade för att ge dessa föräldrar möjlighet att nätverka och få stöd. Exempelvis kan barnvänliga kaféer och lättläst kommunikation bidra till att skapa en trygg miljö där föräldrar vågar delta.

Stärkta utbildningsinsatser inom föreningslivet

Civilsamhällets organisationer behöver stöd för att stärka sina strukturer och nå ut till fler. Utbildning i föreningskunskap, medlemsvärvning och organisatoriskt ledarskap efterfrågas av många föreningar, särskilt mindre aktörer som kämpar med att rekrytera nya styrelsemedlemmar och ledare.

Ett exempel är utbildningar som riktar sig till volontärer och föreningsmedlemmar inom områden som ledarskap, kommunikation och inkludering. Genom att stärka de som

driver föreningarna ökar deras kapacitet att nå målgrupper som lider av ensamhet. Samtidigt blir det enklare att bygga långsiktiga verksamheter som kan fortsätta att stötta utsatta grupper över tid.

4. Behov av samverkan

Gemensamma kunskapsplattformar

Ett särskilt behov finns av att skapa gemensamma plattformar för civilsamhällesorganisationer och kommuner för att dela kunskap med och om varandra, för att enklare kunna samordna insatser. Ett digitalt socialt torg eller en central databas skulle eventuellt också kunna göras tillgänglig för allmänheten så att fler kan hitta aktiviteter. Många vet nämligen inte var de ska vända sig och vilka engagemang som finns, genom en gemensam informationskanal kan fler nås.

Sektorsöverskridande samverkan

Dessutom är det avgörande att samverkan sker mellan olika sektorer, såsom socialtjänst, hälso- och sjukvård och ideella organisationer. Många vuxna som lever i ensamhet har komplexa behov som kräver ett helhetsperspektiv. Genom sektorsövergripande insatser kan man säkerställa att personer som lider av psykisk ohälsa, funktionsvariationer eller ekonomisk utsatthet inte bara får stöd att bryta isoleringen utan också hjälp med de underliggande orsakerna till ensamheten.

För att undvika att individer hamnar i permanenta krissituationer, som fattigdom och social isolering, är det viktigt att utveckla långsiktiga och hållbara nätverk. Kommunerna kan här spela en central roll genom att skapa lokala mötesplatser och initiativ som främjar digital inkludering, exempelvis genom grundläggande datorkurser för personer med funktionsvariationer.

Äldre 65+

1. Hur ser ensamheten bland äldre ut?

Existentiell ensamhet och livets övergångar

Känslan av existentiell ensamhet kan öka när äldre förlorar nära relationer, upplever fysiska begränsningar eller närmar sig livets slut. Många äldre uttrycker att det är svårt att tala om existentiella frågor med sina barn och barnbarn, och att bristen på meningsfulla samtal bidrar till en känsla av isolering. Detta har särskilt identifierats hos boende på äldreboenden, där personalen ofta saknar verktyg och tid för att föra dessa djupare samtal.

Ensamhet bland äldre med utländsk bakgrund

Ofrivillig ensamhet upplevs på olika sätt beroende på kultur, språk och hur länge individen bott i Sverige. Många äldre utrikesfödda tappar kontakten med sitt sociala nätverk och kan dessutom ha svårt att förstå eller göra sig förstådda inom äldreomsorgen. Det sociala föreningslivet, en viktig knypunkt för många äldre utrikesfödda, har minskat i omfattning på grund av nedskärningar i finansiering, vilket förstärker isoleringen.

Psykisk ohälsa och stigmat kring ensamhet

Äldre personer som är ofrivilligt ensamma riskerar att uppleva psykologiska svårigheter, och självmordstankar är en verklighet för många. I vissa fall kan detta tillstånd förbättras över tid, men det finns även individer som behöver mer stöd än vad civilsamhället kan erbjuda och som måste hänvisas till vården.

2. Verksamhet mot ensamhet bland äldre

Anpassade aktiviteter och mötesplatser

Pensionärsorganisationer och idrottsföreningar utvecklar nya former av aktiviteter för att inkludera fler äldre. Exempelvis har flertalet idrottsföreningar lanserat gåfotboll och andra träningsformer med fokus på äldres behov, vilket inkluderar fysiskt tillgängliga lokaler och en atmosfär som främjar socialt umgänge, som gemensamma fikastunder. Många äldre deltar främst för det sociala sammanhanget, och att möjliggöra fika är en del av att skapa en välkomnande mötesplats.

Kulturstyrda seniorboenden och volontärstöd

Flera försök har gjorts att skapa kulturstyrda boenden för att minska ensamheten bland äldre med utländsk bakgrund, men efterfrågan har visat sig begränsad. För att nå dessa individer finns initiativ som inkluderar volontärer med språkkompetens och program där volontärer tar kontakt med äldre i deras hem. En utmaning är dock att vissa äldre kan uppleva en rädsla för att släppa in okända personer i hemmet.

Fokus på existentiella samtal och stöd

Vissa trossamfund har initierat samtalsstöd där volontärer erbjuder en vän att prata med för att möta den existentiella ensamheten. Samtidigt har viss del av hemtjänstpersonalen utbildats för att integrera existentiella samtal i det dagliga arbetet med äldre. Detta initiativ strävar efter att bredda den sociala och emotionella funktion som personalen kan erbjuda.

Sociala evenemang och lättillgängliga aktiviteter

Äldreboenden, kommuner och pensionärsföreningar anordnar resor och andra aktiviteter för att inkludera dem som annars är ensamma. Exempelvis har resor för seniorer erbjudits för att ge dem nya sociala kontakter, samtidigt som pensionärsorganisationernas medlemstidningar fungerar som en viktig kanal för att informera äldre som saknar digital vana om kommande evenemang.

3. Potentiella utvecklingsområden

Ökad tillgänglighet och fysisk anpassning

Många äldre, precis som personer med funktionsvariationer, möter fysiska hinder i sin omgivning, vilket gör det svårt att delta i aktiviteter. Precis som vissa idrottsföreningar har anpassat sina lokaler skulle fler verksamheter behöva se över sina lokaler och platserna för aktiviteter och tillgänglighetsanpassa dem.

Utveckling av stöd för äldre med demenssjukdomar

Demenssjukdomar är en växande utmaning för äldre, och många drar sig undan på grund av nedsatta kognitiva förmågor eller stigmat som följer med diagnosen. Civilsamhällets initiativ omfattar samtalsgrupper för personer med demens och deras anhöriga, men fler resurser och stöd behövs för att effektivt bemöta denna målgrupp och motverka ensamheten som demenssjukdomarna kan medföra.

Motverka ålderism och främja aktivt deltagande

Ålderism och stigmatiseringen av äldre kan förstärka ensamheten. Det är viktigt att äldre får möjlighet att vara aktiva deltagare och volontärer i verksamheter, inte enbart mottagare av hjälp. Den typen av initiativ ger äldre en chans att vara delaktiga på sina egna villkor. Det är även viktigt att se heterogeniteten bland målgruppen äldre, det är ofta inte förrän en individ blir runt 80 år som de får mer fysiska och eventuellt kognitiva svårigheter.

4. Behov av samverkan

Samarbete med pensionärsråd och övriga civilsamhället

Pensionärsråden, som är rådgivande organ och finns i många kommuner och regioner, kan fungera som en viktig brygga mellan kommunal verksamhet och civilsamhället. Råden fungerar som en länk mellan pensionärsorganisationer och kommuner/regioner

och har till uppgift att främja dialog och samråd i frågor som rör äldre personer. Genom samverkan med andra organisationer kan insatser för att nå äldre och bryta isoleringen förstärkas och effektiviseras.

Samordning av resurser och informationsspridning

För att skapa bättre förutsättningar för ensamhetsarbete bland äldre behövs en sektorsövergripande samordning. Genom att exempelvis ansöka om gemensamma statliga medel kan kommuner och civilsamhället samverka mer effektivt. Vidare är information en central fråga; genom exempelvis riktade medlemstidningar och utskick kan äldre utan digital erfarenhet nås, vilket skulle kunna öka deras deltagande i sociala aktiviteter.

Det finns även ett behov av en central aktör för att samla informationen om vilka verksamheter och tillgängliga resurser som finns för äldre. Som komplement till andra informationskanaler, exempelvis brevledes, skulle en digital plattform kunna fungera som ett socialt torg för att lättare nå ut till målgruppen och ge dem en översikt.

Användning av Arvsfonden och utveckling av nya metoder

För att säkerställa att ensamhetsarbete når en bred målgrupp kan Arvsfonden vara en möjlig finansieringskälla. Äldre är redan en grupp i Arvsfonden, men inte specifikt ensamhet. Fonden skulle därmed kunna göra ett riktat direktiv att jobba mot ensamhet också.

Samtidigt är det viktigt att fortsatt sprida beprövade metoder för ensamhetsarbete till fler kommuner och aktörer, så att fler äldre kan få tillgång till stöd och mötesplatser.

Samtliga åldersgrupper

I detta kapitel presenteras synpunkter som gällde samtliga åldersgrupper och som togs upp under alla tre samråd.

1. Hur ser den ofrivilliga ensamheten ut i Sverige?

Ofrivillig ensamhet är en utmaning som drabbar människor i alla åldersgrupper, och det är en fråga som kräver långsiktiga lösningar och samverkan mellan olika aktörer i samhället. För att kunna motverka ensamhet på ett effektivt sätt behöver både civilsamhället och offentliga aktörer förstå dess komplexitet och de olika vägar genom vilka människor söker sig till gemenskap. Samtidigt behöver de hinder som finns för att hitta och nå de mest utsatta grupperna beaktas.

Övergångar och livshändelser

Flera former av ensamhet är kopplade till livets stora övergångar, när sociala nätverk som tidigare funnits plötsligt minskar eller försvinner. Det kan exempelvis vara när man går ut skolan och ska in på arbetsmarknaden, när man flyttar till en ny ort för att studera vidare eller tar steget från arbetsliv till pension. Många upplever dessa omställningar som livskriser, då de förlorar delar av sin identitet och sitt sociala sammanhang. Andra typer av händelser och livskriser som också ökar risken för ofrivillig ensamhet är om du själv eller en anhörig blir svårt sjuk, om en närstående går bort, vid skilsmässa, när man förlorar arbetet eller fastnar i ett missbruk.

Stigmatisering och verktyg

Ett annat stort hinder är att ensamhet ofta är svårt att identifiera, även bland organisationers medlemmar. Det är inte alltid lätt att förstå att någon mår dåligt på grund av ensamhet, då det kan vara stigmatiserat att öppet erkänna detta. För många människor är det svårt att sätta ord på sina känslor av ensamhet och isolering, och de kan istället beskriva sina känslor som exempelvis tristess eller sorg. Därför behövs ett bättre sätt att definiera och identifiera ensamhet utan att skapa stigmatisering. Att hitta ett språk och sätt att prata om ensamhet på är avgörande för att kunna hjälpa människor på ett respektfullt sätt.

Regionala skillnader

Tillgången till aktiviteter och gemenskap varierar kraftigt beroende på var i landet man bor. På landsbygden är tillgången till aktiviteter vanligtvis begränsad. Där finns det ofta färre organisationer än i städer och inte lika många alternativ när det kommer till fritidsaktiviteter.

Det kan även vara svårare att hitta sammanhang där man kan träffa andra personer med liknande erfarenheter på landsbygden eller i mindre orter, exempelvis som HBTQI-person. I vissa områden är det lättare att hitta gemenskaper och stöd, medan andra delar av Sverige präglas av mer fördömande attityder och svårigheter att hitta ett socialt sammanhang.

På landsbygden finns det dock ofta en större individkännedom och ett mer informellt utbyte mellan människor, vilket skapar bättre förutsättningar för att få hjälp och stöd. Samtidigt kan mindre kommuner ha lättare att samarbeta mellan olika förvaltningar och dela information om behov och insatser. Större städer, däremot, har ofta mer formaliserade strukturer som kan göra det svårare att komma i kontakt med rätt hjälp.

Behovet av en nationell strategi för att jämna ut dessa skillnader lyftes, så att människor oavsett var de bor får tillgång till stöd och gemenskap. Detta inkluderar att stärka lokala lösningar och samverkan mellan aktörer på en regional nivå.

Ekonomiska hinder

En aspekt av ensamhet som ofta förbises är individens ekonomiska situation. Att vara social och engagera sig i olika aktiviteter kostar pengar. Flera av de grupper som har en särskild risk för att drabbas av ofrivillig ensamhet är personer som av olika anledningar har begränsade ekonomiska resurser, exempelvis pensionärer, ensamstående, barn och unga i socioekonomiskt utsatta områden, arbetslösa, och papperslösa. Förutom vikten av att aktiviteter är gratis eller subventionerade är det även en fördel att insatserna genomförs där målgruppen finns, så att det inte tillkommer resekostnader för deltagarna.

Riskgrupper och strukturella hinder

Det finns flera grupper i samhället som löper särskild risk för att drabbas av ofrivillig ensamhet. Tre av de målgrupper som diskuterades mest under samråden var:

Personer med funktionsvariationer

För personer med funktionsvariationer är det ofta de strukturella hindren som bidrar till isolering och ensamhet. Många samhällsaktiviteter är inte tillgänglighetsanpassade, och bristen på ledsagning eller stödpersoner gör att människor med funktionsnedsättningar ofta blir isolerade. I LSS-boenden, där många är beroende av personal och anhöriga för att kunna delta i samhällslivet, kan resursbrist och otillräckligt stöd bidra till att människor inte får möjlighet att vara med i gemensamma aktiviteter. Ensamhet kan också vara svår att upptäcka för dessa personer, som kanske inte ens är medvetna om att de är isolerade eftersom de inte har möjlighet att jämföra sina erfarenheter med andra.

Utrikesfödda

En orsak till att utrikesfödda har en högre risk att drabbas av ofrivillig ensamhet är att de ofta saknar sociala nätverk och familjeband i sitt nya hemland, vilket kan göra det svårt att bygga upp ett stödjande kontaktnät. Språkbarriärer, kulturella skillnader och bristande kunskap om hur samhället fungerar bidrar också till att många upplever utanförskap och isolering. Dessa hinder påverkar deras möjligheter att delta i sociala aktiviteter och skapa nya kontakter, vilket ökar risken för ensamhet. Kvinnor i denna grupp är särskilt utsatta, då vissa har begränsad kontakt med samhället.

En annan faktor som lyftes fram är socioekonomiska utmaningar, där många utrikesfödda har en svagare ekonomi och en osäker arbetsmarknadsposition. Begränsade resurser gör det svårare att delta i sociala sammanhang eller att investera i aktiviteter som främjar socialt umgänge. Utrikesfödda kan dessutom möta diskriminering och negativa attityder, vilket kan försvåra möjligheterna att bli en del av gemenskapen i samhället.

HBTQI-personer

För HBTQI-personer, särskilt transpersoner och bisexuella kvinnor, är ensamheten ofta stor och kan ha allvarliga konsekvenser. Transpersoner upplever ofta högre nivåer av psykisk ohälsa. Fördomar, exkludering och bristande förståelse från omgivningen kan leda till känslor av isolering och utanförskap. Många upplever också att de saknar trygga sociala nätverk, vilket gör det svårare att hitta stöd i svåra situationer och att känna sig inkluderade i samhället.

För bisexuella kvinnor och andra HBTQI-personer kan ensamheten också förstärkas av att deras identitet och relationer ofta osynliggörs eller ifrågasätts. Detta kan göra det svårt för dem att känna sig bekväma att vara öppna med sin sexualitet, vilket i sin tur begränsar deras möjligheter att skapa djupa och autentiska sociala kontakter. Dessutom kan bristen på inkluderande miljöer och stödjande strukturer bidra till att HBTQI-personer isoleras ytterligare, vilket visar på behovet av fler och bättre anpassade stödstrukturer. För att minska ensamheten i denna grupp är det viktigt att arbeta för förändrade samhällsnormer, ökad kunskap och förståelse, samt att skapa sociala arenor där HBTQI-personer kan känna sig accepterade och delaktiga på lika villkor.

Mer fokus på existentiell ensamhet

En av de tre typerna av ensamhet som nämns i Folkhälsomyndighetens kartläggning (social, emotionell och existentiell) som diskuterades mycket var den existentiella ensamheten. Det kan beskrivas som att människor söker efter mening och förståelse för sin tillvaro. Det handlar om frågor som: "Vem är jag?" och "Vad är meningen med mitt liv?".

För vissa människor är detta något som kan hanteras inom religiösa sammanhang, men behovet av samtal om dessa existentiella och emotionella frågor sträcker sig utanför de religiösa gemenskaperna. Organisationerna var överens om att det behövs fler kurser och samtal som erbjuder människor möjlighet att reflektera över sin existens och sin plats i världen. Ett sådant arbete skulle kunna bredda synen på ensamhet och hjälpa individer att hantera sina tankar och känslor på ett sätt som minskar den inre ensamheten.

Det framfördes också att definitionen av existentiell ensamhet som används i myndigheternas arbete med fördel skulle kunna breddas eftersom existentiell ensamhet är komplext och kan ta sig många olika uttryck.

2. Civilsamhällets arbete mot ofrivillig ensamhet

Ideellt engagemang som skyddsfaktor

Civilsamhället bedriver idag en mängd aktiviteter som riktar sig till personer som riskerar att hamna i eller redan befinner sig i ofrivillig ensamhet. Många erbjuder mötesplatser, både fysiskt och digitalt, där människor kan samlas för att skapa kontakter och minska den sociala isoleringen.

En viktig strategi för att motverka ensamhet är att uppmuntra och möjliggöra för människor att engagera sig ideellt. Enligt rapporten Volontärbarometern 2024 är nästan hälften av den svenska befolkningen engagerad i ideellt arbete, men det är också de som inte är ideellt aktiva som ofta tillhör de mest utsatta för ofrivillig ensamhet. Enligt rapporten finns det även en stark koppling mellan ideellt engagemang och minskad ensamhet, 57 procent av ideellt aktiva uppger att engagemanget har minskat deras känsla av ensamhet. Nio av tio upplever dessutom en större mening med livet, och det kan fungera som en skyddsfaktor mot att hamna i isolering.

En betydelsefull aspekt är också att det ideella engagemanget inte bara bryter andras ensamhet, utan också ens egen. Det blir en dubbel effekt – engagemanget hjälper både den som ger och den som tar emot. Men det finns en hög tröskel för att komma igång med ideellt arbete. Många söker sig till föreningslivet för att få gemenskap, men de måste först övervinna den initiala osäkerheten kring att ge sig in i ett nytt sammanhang.

Låga trösklar och enkla insatser

För att nå så många som möjligt är det viktigt att insatserna för att motverka ensamhet har låga trösklar. Det innebär att aktiviteter och mötesplatser ska vara enkla att komma till utan krav på exempelvis förhandsanmälan eller medlemskap. Aktiviteterna bör även vara gratis, alternativt till låga kostnader, så att personer kan delta oavsett ekonomisk situation. Det ska inte krävas några förkunskaper eller förberedelser. Exempel på sådana verksamheter inkluderar "kompisfika," där människor kan träffas på ett informellt sätt och skapa sociala kontakter, samt digitala mötesformer för att underlätta deltagande för de som inte kan eller vill mötas fysiskt. Specifika aktiviteter som att fira jul tillsammans kan bidra till att skapa gemenskap och bryta ensamhet under högtider.

För att stödja individers psykiska välbefinnande erbjuder civilsamhällesorganisationer bland annat aktiviteter som musikcaféer, filmvisningar, samtalsgrupper och utbildningar. Dessa lågtröskelaktiviteter skapar en avslappnad miljö där människor kan mötas och bygga nya sociala band utan att känna krav på prestation.

Enligt organisationerna ska man inte heller underskatta enkla och korta uppdrag, som att hjälpa till att koka kaffe eller klippa gräs, då även det kan ge en känsla av samhörighet utan att det behöver vara en stor insats. Dessa aktiviteter kan vara en inkörsport för vidare engagemang och skapa en långsiktig gemenskap. Den typen av uppdrag kan också anpassas utefter individens förmågor.

Mentorskap är en annan viktig aktivitet som kan hjälpa individer att etablera sig i samhället. Mentorprogram med fokus på att bygga sociala nätverk och hjälpa individer att navigera arbetsmarknaden eller utbildningssystemet kan vara en nyckelkomponent för att motverka ensamhet och skapa en känsla av samhörighet. Eftersom mentorskapsprogram ofta är längre och kräver en högre insats kan dessa kompletteras med enklare möten som fokuserar på att skapa sociala sammanhang snarare än att bara erbjuda utbildning eller jobbträning.

Ideella mötesplatser som länkar till det offentliga

Många ideella mötesplatser fungerar som en brygga mellan individer och offentliga stödstrukturer. Dessa platser är särskilt viktiga för personer som har svårt att själva söka hjälp, då de på ett informellt sätt kan introduceras till olika resurser och stödtjänster. Mötesplatserna minskar stigma och förenklar vägen till ett mer omfattande stöd.

Vikten av att bli ihåkommen

Att följa upp när en person uteblir från en aktivitet är en viktig strategi för att bygga långsiktiga relationer och minska känslan av ensamhet. När organisationer visar att deltagare är saknade och viktiga för verksamheten, bidrar de till att dessa individer känner sig sedda och värderade. En sådan uppmärksamhet kan skapa en djupare känsla av gemenskap och förstärka individens känsla av tillhörighet.

3. Potentiella utvecklingsområden

Digitala plattformar

En annan möjlighet för att nå ut till fler är att använda digitala plattformar. Genom att erbjuda digitala möten och samtal kan organisationer nå individer som annars kanske inte skulle kunna delta i fysiska möten. En hybridlösning som kombinerar digitala och fysiska aktiviteter kan skapa en mer inkluderande verksamhet och göra det möjligt för fler att delta, även de som har begränsade ekonomiska resurser eller fysiska hinder. En av de deltagande organisationerna har skapat en app för sina medlemmar, där de bland annat kan hitta och ha kontakt med varandra. Det är en fördel om man har medlemmar utspridda över hela landet och sällan träffas fysiskt. För vissa känns det även enklare att ta kontakt med någon digitalt än på plats.

Det är dock viktigt att vara medveten om de utmaningar och nackdelar som finns med digitala lösningar, som tekniska hinder, digitalt utanförskap och en bristande personlig kontakt. Det behövs också satsningar på utbildning och kompetenshöjning för både deltagare och organisationer för att skapa en tillgänglig och inkluderande digital plattform. Exempel på grupper som kan vara i särskilt behov av digital utbildning är äldre och personer med intellektuell funktionsnedsättning. För att kunna inkludera fler kan även digitala lösningar och plattformar anpassas till fler språk, så att även personer som inte talar svenska eller engelska kan ta del av dem.

Inkludera målgrupperna och engagera fler

Organisationerna påpekade även att det är viktigt att inkludera målgrupperna själva i arbetet. Dessa grupper har ofta betydande kunskaper om både problemformulering och lösningar, och genom att ge dem en större roll i att utforma och genomföra insatser kan man skapa mer effektiva och hållbara lösningar. Detta gäller särskilt för barn och unga, som har specifika behov och perspektiv på ensamhet som inte alltid får tillräckligt utrymme i diskussionen. Att ha ledare inom verksamheterna som har liknande erfarenheter som målgruppen de vänder sig till skapar också större tillit och närhet.

Organisationer har bland annat uppmärksammat behovet av att anpassa sin verksamhet till en mångkulturell och språkligt diversifierad grupp, där ökad tillgång till stöd och aktiviteter på olika språk kan göra det lättare att nå dem som kanske inte tidigare haft möjlighet att delta.

Vissa organisationer skulle vilja engagera fler som volontärer, men saknar kapacitet att locka tillräckligt med aktiva medlemmar. Att erbjuda medlemskap till ett lågt pris är en metod för att göra det möjligt för fler att bli en del av civilsamhället. Genom att skapa ett långsiktigt engagemang för individen blir medlemskapet en kanal för regelbunden kommunikation och kontakt. För civilsamhället innebär fler medlemmar också att de får bättre förutsättningar att utveckla verksamheten. Samtidigt måste det finnas utbildning och kompetenshöjning för både organisationer och frivilliga för att skapa en välkomnande och inkluderande miljö.

Utveckla det uppsökande arbetet

Det uppsökande arbetet är ett sådant område där organisationer ser möjligheter att utveckla och utöka sina insatser. Flera organisationer har erfarenhet av att nå ut till särskilt utsatta grupper, som unga och kvinnor som varken arbetar eller studerar, samt äldre med begränsade sociala kontakter. Dessa grupper har ofta större behov av stöd men är samtidigt svårare att nå. Kyrkan nämndes som en särskilt betydelsefull aktör i detta arbete och bedriver omfattande uppsökande verksamhet där de gör hembesök hos personer som lever i ensamhet. Dessa besök bidrar till att tidigt identifiera behov och minska risken för att individer hamnar i långvarig isolering.

Flera civilsamhällesaktörer efterlyser en nationell modell för finansiering av uppsökande verksamhet som kan anpassas efter lokala behov, eftersom varje kommun och region har sina unika förutsättningar. I dagsläget bedrivs uppsökande verksamhet på flera fronter, exempelvis vid äldre- och LSS-boenden. Även om insatserna har visat sig effektiva, kan de vara kostsamma och svåra att finansiera utan extern ekonomisk stöttning.

Det finns en utmaning i att nå ut till dem som är mest utsatta och som behöver aktiviteterna allra mest; de som deltar är ofta de som redan är relativt aktiva och resursstarka. Därför är det viktigt att också informera anhöriga och föräldrar om vilka verksamheter som finns, så att de i sin tur kan hjälpa till att sprida informationen till de grupper som annars riskerar att bli isolerade.

4. Behov av samverkan

Ökad samverkan mellan civilsamhället och offentlig sektor

Inför nationella riktlinjer för samverkan

Inför tydliga nationella riktlinjer för hur samverkan mellan civilsamhälle och offentlig sektor ska organiseras och finansieras. Detta skulle ge civilsamhällets organisationer bättre förutsättningar att bidra med sin expertis och nå ut till utsatta målgrupper. Riktlinjerna kan inkludera standardiserade modeller för samverkan, exempelvis hur civilsamhällets konsultativa roll kan förstärkas i kommunala och regionala strategier mot ensamhet.

Utveckla strategier för informationsdelning

Det offentliga behöver ta ansvar för att underlätta informationsflödet till civilsamhällets organisationer, särskilt när det gäller identifiering av målgrupper som arbetslösa, sjukskrivna och andra i social utsatthet. Inför en gemensam digital plattform där aktörer kan dela information om insatser och behov, vilket skulle göra det lättare att effektivt rikta resurser till rätt grupper.

Regionala samverkansforum och existerande strukturer

Utnyttja existerande samverkansmodeller som IOP

Stärk användningen av idéburna offentliga partnerskap (IOP) som en central modell för samarbete mellan offentlig sektor och civilsamhället. Ge fler kommuner möjlighet att etablera IOP-avtal genom nationellt stöd och utbildning i hur dessa samarbeten kan byggas. Detta skulle möjliggöra långsiktig finansiering och kontinuitet i arbetet mot ensamhet.

Stärk samordningen av regionala forum

Ge resurser till att utveckla existerande regionala samverkansforum för att undvika parallella strukturer och öka effektiviteten i samarbetet. Till exempel kan dessa forum användas för att identifiera fungerande lösningar inom ensamhetsarbetet och skala upp dem till fler regioner.

Vården och stödlinjer

Skapa en nationell stödfunktion för ensamhet via 1177

Etablera en central stödlinje för ensamhet via 1177 Vårdguiden, där individer kan få vägledning och hänvisning till rätt organisationer och tjänster. Detta skulle göra hjälpen mer tillgänglig och minska fragmenteringen av stödtjänster.

Utveckla samverkan mellan vården och civilsamhället

Stärk nätverket mellan hälso- och sjukvård och civilsamhällets organisationer genom att formalisera samarbeten. Till exempel kan vården, via 1177, lista lokala ideella organisationer som arbetar med ensamhet och social isolering. Genom detta skulle patienter kunna hänvisas direkt till relevanta aktörer.

Utmaningar med samverkan

Förtydliga roller och krav i samarbeten

Inför tydliga riktlinjer som reglerar förhållandet mellan offentliga aktörer och civilsamhällets organisationer. Syftet är att minska risken för att civilsamhället upplevs som en "gratis konsultpool". Offentliga aktörer bör ge utrymme för civilsamhällets självständiga prioriteringar och förstå vikten av ömsesidigt förtroende.

Stärk skyddet för idéburen verksamhet

Skapa en modell där kommuner och offentliga aktörer inte kan ta över idéburna projekt utan samtycke. Detta skulle minska risken för misstro mellan parterna och säkerställa att civilsamhällets initiativ värderas och skyddas.

Öka kunskapen om civilsamhället inom offentlig sektor

En aspekt som lyftes var att vissa kommuner och myndigheter är bättre än andra på att initiera samverkan. Det tros bland annat bero på att det saknas kunskap om hur civilsamhället arbetar och fungerar inom offentlig sektor. Ett förslag var därför att införa utbildningar för offentliga tjänstepersoner om civilsamhällets roll, förutsättningar och värde i samhället, inklusive religöst grundade organisationer. Detta skulle förbättra samarbetet och underlätta utformningen av insatser som bygger på civilsamhällets styrkor och erfarenheter.

Samverkan inom civilsamhället

Skapa en samordningsfunktion för civilsamhällets insatser

Inrätta en administrativ funktion för att samordna civilsamhällets verksamheter och underlätta hänvisningar mellan organisationer. En sådan funktion kan också ge bättre stöd för gemensamma projektansökningar och informationskampanjer. Ett initiativ till detta har tagits av en organisation som nu arbetar med att sammanställa alla aktiviteter kopplade till ofrivillig ensamhet i Sverige i en gemensam databas.

Stärk finansiering för gemensamma kampanjer

Avsätt medel för nationella informationskampanjer som lyfter frågan om ensamhet, exempelvis "Hela Sverige säger Hej". Dessa kampanjer har visat sig effektiva för att minska stigma och skapa medvetenhet kring ensamhetsproblematiken.

Samverkan med näringslivet

Skapa incitament för näringslivet att engagera sig i arbetet mot ensamhet, exempelvis genom partnerskap med civilsamhället och fastighetsbolag. Detta kan ske genom att koppla företags sociala hållbarhetsredovisningar till konkreta stödinsatser för ensamhetsarbetet.

Stimulera insatser på lokal nivå

Uppmuntra fastighetsbolag att finansiera och stödja lokala sociala verksamheter för att skapa tryggare grannskap. Detta kan innefatta stöd till mötesplatser, fritidsaktiviteter och initiativ som främjar social sammanhållning i deras områden.

Finansiering av civilsamhällets insatser

Inför en finansieringsmodell för långsiktigt stöd

Skapa en ny finansieringsstruktur som minskar beroendet av kortsiktiga projektbidrag. Långsiktig finansiering skulle stärka organisationernas möjlighet att bygga hållbara insatser och uppsökande verksamheter, särskilt för de mest utsatta målgrupperna.

Stöd till små civilsamhällesorganisationer

Inför en finansieringsmodell där medel fördelas baserat på organisationernas storlek och omsättning. Detta skulle ge små, men betydelsefulla, aktörer bättre förutsättningar att bidra i arbetet mot ensamhet.

Forskning och utvärdering av insatser

Satsa på evidensbaserade metoder

Avsätt resurser för forskning och utvärdering av insatser mot ensamhet. Genom vetenskapliga studier kan civilsamhället och offentliga aktörer utveckla evidensbaserade modeller som visar vilka metoder som har störst effekt på att minska ensamhet och förbättra människors livskvalitet.

Bygg en nationell databas för ensamhetsforskning

Skapa en gemensam plattform där data om ensamhetsproblematik och insatser kan samlas och analyseras. Detta skulle ge underlag för att utveckla mer träffsäkra och effektiva lösningar.

5. Medskick gällande strategin

Inkludera tydliga riktlinjer för samverkan

En nationell strategi mot ofrivillig ensamhet ansågs vara ett avgörande verktyg för att långsiktigt stärka arbetet och skapa en hållbar struktur för samverkan mellan civilsamhället, offentliga aktörer och näringslivet. Strategin bör explicit inkludera riktlinjer för samverkan för att minska risken för fragmentering och dubbelarbete, där olika aktörer gör liknande insatser utan samordning. En central uppgift för strategin bör vara att definiera och kartlägga målgrupper för insatserna så att resurserna når de grupper som är mest utsatta och i behov av stöd.

Säkerställ långsiktig finansiering för civilsamhället

Garanti för hållbara anslag och strukturella förutsättningar för civilsamhället är avgörande för att strategin ska bli framgångsrik. I ljuset av omfattande nedskärningar inom sektorn är det nödvändigt att öronmärka resurser till civilsamhällesorganisationer som arbetar med ensamhet. Detta är särskilt viktigt för de kostnadskrävande insatserna riktade till utsatta grupper, såsom personer med funktionsnedsättning och individer i glesbygden, där verksamheterna riskerar att läggas ner. Strategin bör också beakta hur minskade resurser kan motverkas för att förhindra en ökning av ensamhet i framtiden.

Stärk civilsamhällets roll som ett komplement till offentliga insatser

Civilsamhället bör ses som en förstärkande resurs och inte som en ersättning för offentliga aktörer. Strategin bör inspireras av framgångsrika metoder inom integrationsområdet, där länsstyrelserna använt lokalt anpassade modeller för samverkan. Sveriges Kommuner och Regioner (SKR) föreslås som en strategisk partner i att tillämpa en liknande modell, för att civilsamhället och kommuner tillsammans kan utforma och lokalt anpassa insatser för att motverka ensamhet.

Prioritera långsiktiga sociala effekter över ekonomiska vinster

Strategin bör ha en tydlig inriktning på att stärka de långsiktiga sociala effekterna av insatser mot ensamhet, och det är viktigt att aktiviteterna gör skillnad för dem som behöver det mest. För att skapa påtaglig förändring för individer och samhällsgrupper bör fokus ligga på de sociala värdena av samverkan snarare än kortsiktiga ekonomiska vinster och besparingar för kommuner och myndigheter.

Skapa en bred samverkan mellan myndigheter

Folkhälsomyndigheten rekommenderas att initiera ett brett samarbete mellan olika myndigheter för att ta ett samlat grepp om ensamhetsfrågan, även inom områden där ensamhet inte är det primära fokusområdet. Detta kan inkludera exempelvis hälso- och sjukvård, socialförsäkringssystemet och arbetsmarknadsprogram, där insatser för social inkludering kan integreras för att nå fler målgrupper. Folkhälsomyndigheten kan här fungera som en koordinerande brygga mellan civilsamhället och den offentliga sektorn, vilket skulle stärka förutsättningarna för civilsamhället att genomföra insatser på bredare front och med större effekt.

Avslut

Efter gruppdiskussionernas slut återsamlades alla deltagare för en gemensam avslutning. Hillevi Busch beskrev processen framåt. De medskick och inspel som framkommit under samråden kommer att bidra till arbetet med att ta fram förslaget till nationell strategi för att förebygga och motverka ofrivillig ensamhet.

Folkhälsomyndigheten ämnar bjuda in de deltagande organisationer till ett återkopplingsmöte i december/januari för att informera om hur deras medskick tagits vidare.

Om du har frågor om samråden är du välkommen att kontakta Hillevi Busch, utredare på Folkhälsomyndigheten, via hillevi.busch@folkhalsomyndigheten.se.

Bilaga 1: Folkhälsomyndighetens presentation



Tillsammans – ett regeringsuppdrag för att motverka ofrivillig ensamhet

Dialogmöte med civilsamhället



En del av regeringens satsning för att motverka ofrivillig ensamhet

Statsbidrag för:

- Hälsosamtal för äldre utan hemtjänst
 - Kommuners arbete för att motverka äldres ensamhet
 - Civilsamhällets arbete för att bryta ofrivillig ensamhet
-
- Förslag till nationell strategi mot ofrivillig ensamhet



Uppdraget

"...Folkhälsomyndigheten ska ta fram förslag på en nationell strategi för regeringens och de statliga förvaltningsmyndigheternas arbete med att förebygga och motverka ofrivillig ensamhet.

Det ska även innehålla förslag på hur kommuner, regioner, civilsamhället och andra berörda aktörer kan inkluderas i arbetet mot ofrivillig ensamhet."

Genomföra
kartläggning
1 mars 2024

Föreslå
strategi
1 februari 2025



Vad är ensamhet?

SOCIAL ENSAMHET

- Snävt socialt nätverk, inga eller få relationer/sammanhang

EMOTIONELL ENSAMHET

- Sakna någon att dela djupare tankar och känslor med

EXISTENTIELL ENSAMHET

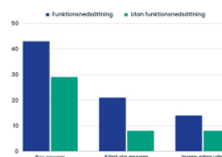
- Upplevelse av att ingen på riktigt kan förstå mig

Definition ofrivillig ensamhet

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

Peplau & Periman, 1982

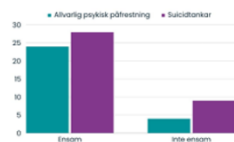
Är alla grupper lika ensamma?



Ensamheten är ojämnt fördelad:

- Äldre och yngre personer
- Ensamboende personer
- Personer som står utanför arbetslivet
- Personer som har funktionsnedsättning

Är det skadligt att vara ensam?



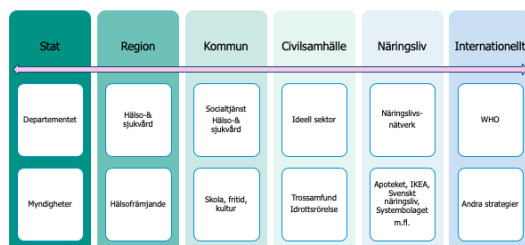
Forskning visar på samband mellan ensamhet och bl.a.

- Depression
- Ängest
- Demens
- Stroke
- Hjärtinfarkt
- För tidig död

Hur vi arbetar



Dialog och samverkan



Gruppdiskussion 1

- Hur ser ofrivillig ensamhet ut i era grupper?
- Hur arbetar er organisation för att motverka ensamhet?
– Hur når ni de vars ensamhet är svårupptäckt?



Gruppdiskussion 2

- På kort sikt, hur kan er organisation bidra till att utveckla och förstärka arbetet mot ofrivillig ensamhet?
- Tror ni att det finns behov av att utveckla samverkan med andra aktörer för att stödja ert arbete med att minska ofrivillig ensamhet?



Kontaktuppgifter

- tillsammans@folkhalsomyndigheten.se
- hillevi.busch@folkhalsomyndigheten.se
- Therese.Borjesson@socialstyrelsen.se

Dokumentationen är framtagen av Nationellt organ för samråd och dialog mellan regeringen och det civila samhället (NOD) på uppdrag av Folkhälsomyndigheten.

För frågor om dokumentationen kontakta

info@nodsverige.se



N · O · D