



# Alla för tillsammanshet

Kommunikationsguide och verktyglåda för den nationella satsningen mot ensamhet

## Innehåll

<b>Inledning</b> .....	<b>3</b>
Om satsningen .....	4
Hur materialet i denna guide kan användas .....	5
<b>Koncept</b> .....	<b>7</b>
<b>Gemensamma budskap</b> .....	<b>12</b>
Tre sätt att delta .....	13
Riktlinjer för budskap .....	14
Kraftbudskap .....	15
<b>Symbol</b> .....	<b>16</b>
Vår symbol .....	17
Olika versioner av symbolen .....	18
Frizon och minsta storlek .....	19
Ritklinjer för användning av symbol .....	20
<b>Bildmanér</b> .....	<b>21</b>
Användning av bilder .....	22
<b>Sociala medier</b> .....	<b>23</b>
Förslag på copy .....	25
Profilram för profilbild på Facebook .....	26
<b>Kontakt</b> .....	<b>27</b>



# Inledning

## Om satsningen

Alla för tillsammans är en del av den nationella strategin mot ensamhet, Tillsammans för god gemenskap i hela befolkningen. Folkhälsomyndigheten har tagit initiativ till satsningen för att samla aktörer i hela samhället kring ett gemensamt arbete för ökad gemenskap och minskad ensamhet.

Den 5 juni uppmärksammas frågan gemensamt genom en nationell uppmärksamhetsdag som syftar till att öka kunskap, engagemang och handling kring ensamhet som folkhälsofråga.

Med ensamhet menar vi det som ibland kallas ofrivillig ensamhet, alltså en ensamhet som man inte själv har valt.

Kommunikationen inom satsningen ska spegla detta.

Lyft gemenskap och tillhörighet som det vi strävar mot. Visa konkreta initiativ och handlingar, vad ni faktiskt gör. Anpassa innehållet till er verksamhet och era sammanhang.

Använd gemensamma budskap och visuella tillgångar konsekvent. Uppmuntra fler att delta. Varje insats bidrar till större synlighet och genomslag. Undvik att lägga ansvar på individen. Undvik skuldbeläggande formuleringar och att förenkla ensamhet till ett personligt problem.

Kommunikationen bör vara inkluderande, hoppfull och handlingsinriktad.

## Hur materialet i denna guide kan användas

Den här guiden kan användas för att:

- Planera kommunikation inför, under och efter uppmärksamhetsdagen den 5 juni.
- Inspirera till egna aktiviteter och initiativ.
- Använda gemensamma budskap och visuella resurser.
- Skapa samordning och synlighet mellan aktörer.

Den 5 juni fungerar som en gemensam samlingspunkt för att uppmärksamma frågan och synliggöra insatser i hela samhället.

## Bakgrund och utgångspunkt

Många människor i Sverige känner sig ensamma. Ensamhet påverkar både individ och samhälle och är en viktig folkhälsofråga.

Ensamhet handlar inte bara om frånvaron av människor. Det kan också handla om att sakna nära relationer, sammanhang eller känslan av att höra till.

Därför behöver fler aktörer bidra till att skapa bättre förutsättningar för gemenskap och tillhörighet.

Alla för tillsammans samlar aktörer i hela samhället kring ett gemensamt arbete för att förebygga och motverka ensamhet.

# Koncept

# Alla för tillsammans

För att ensamhet är vårt gemensamma ansvar

En del av Folkhälsomyndighetens nationella strategi för god gemenskap

## Vad menar vi med tillsammans?

Tillsammans är tillståndet då alla känner sig sedda, inkluderade och räknade med i de sammanhang där vi lever våra liv. Det är inte en känsla som uppstår av sig själv, utan är något som skapas, aktivt och kontinuerligt.

- I vardagliga möten mellan dig och mig.
- I hur vi utformar våra arbetsplatser, skolor och offentliga miljöer.
- I vilka normer vi förstärker.

## Varför ett nytt begrepp?

### Från problem till riktning

Ensamhet beskriver problemet vi vill minska – men inte det vi vill bygga tillsammans.

Tillsammanshet är ett sätt att sätta ord på den känsla och det tillstånd som satsningen vill stärka: att känna sig sedd, inkluderad och del av ett sammanhang.

### Varför använda ett nytt ord?

- Det skapar ett begrepp som både kan skapa uppmärksamhet och kan fyllas med handling, initiativ och innehåll över tid.
- Det skapar en positiv riktning och ett gemensamt mål.
- Det hjälper oss att prata om gemenskap, inte bara om ensamhet.
- Det gör det möjligt att samla många olika aktörer under samma idé.

### Viktigt att understryka

Tillsammanshet ersätter inte etablerade begrepp eller forskning om ensamhet.

Begreppet används för att skapa en gemensam riktning och göra satsningen mer tillgänglig och möjlig att samlas kring.

## Kommunikationsprinciper

Kommunikationen bör vara:

- Inkluderande: Vi pratar om ensamhet utan att peka ut individer eller grupper.
- Hoppfull: Vi visar att förändring är möjlig.
- Handlingsinriktad: Vi fokuserar på vad aktörer kan göra.
- Varm och respektfull: Kommunikationen ska kännas mänsklig och tillgänglig.

# Gemensamma budskap

## Tre sätt att delta

Alla aktörer kan bidra utifrån sina egna förutsättningar och verksamheter. Ingen insats är för liten och ingen aktör är för stor. Alla för tillsammans bygger på att många bidrar på olika sätt.

Kommunikationen inom satsningen ska spegla detta. Lyft gemenskap och tillhörighet som det vi strävar mot. Visa konkreta initiativ och handlingar, vad ni faktiskt gör. Anpassa innehållet till er verksamhet och era sammanhang. Använd gemensamma budskap och visuella tillgångar konsekvent. Uppmuntra fler att delta. Varje insats bidrar till större synlighet och genomslag.

### Undvik att:

- Lägga ansvar på individen.
- Använda skuldbeläggande formuleringar.
- Förenkla ensamhet till ett personligt problem.
- Kommuniera stereotypa bilder av ensamhet, som den äldre personen vid fönstret eller den isolerade individen

Ensamhet kan se olika ut och människor kan känna sig ensamma i många olika livssituationer.

### Uppmärksamma

Lyft frågan

- Dela budskap i egna kanaler.
- Publicera innehåll på webb eller intranät.
- Synliggör frågan internt eller externt.

### Engagera

Skapa intern eller extern dialog och aktiviteter

#### Interna insatser

- Skapa samtal på arbetsplatsen.
- Genomför gemensamma aktiviteter.
- Genomför kunskapshöjande insatser.
- Skapa forum för gemenskap och tillhörighet.

#### Externa insatser

- Öppna aktiviteter och mötesplatser.
- Samarbeta med andra t.ex. civilsamhälle och företag.
- Genomför kundnära initiativ.
- Genomför lokala aktiviteter och evenemang.

### Agera

Initiera eller utveckla insatser som stärker gemenskap över tid

- Starta eller utveckla långsiktiga initiativ.
- Samverka med andra aktörer.
- Skapa strukturer som stärker gemenskap över tid.

## Riktlinjer för budskap

De gemensamma budskapen hjälper till att skapa en tydlig och samlad kommunikation inom Alla för tillsammans. Använd huvudbudskapet som en gemensam utgångspunkt när ni presenterar satsningen. Välj sedan de stödande budskap som passar ert sammanhang, er verksamhet och era målgrupper. Anpassa gärna ton och format till den kanal ni använder, men behåll budskapets innebörd och riktning.

### Undvik:

- Att använda budskapen utan att tydliggöra kopplingen till Alla för tillsammans.
- Att rikta budskapen direkt till ensamma individer.
- Formulera kommunikationen som att ansvaret ligger hos den enskilda personen.

Budskapen är framtagna för att tala brett till samhället och skapa engagemang hos många olika aktörer och målgrupper.

## Huvudbudskap

# Alla för tillsammans.

För att ensamhet är vårt gemensamma ansvar.

Ensamhet är en folkhälsoutmaning som påverkas av hur vi utformar våra samhällen. Därför ligger lösningen inte bara hos individen, utan hos oss alla. Alla för tillsammans är en satsning för att ta det ansvaret, tillsammans.

## Stödande budskap

De stödande budskapen nedan är exempel som utgår från olika sätt att delta i satsningen. Vissa budskap passar bättre för att uppmärksamma frågan, andra för att engagera fler eller lyfta konkreta insatser och handlingar. Välj de budskap som bäst stödjer det ni vill kommunicera och det sammanhang ni befinner er i.

### Uppmärksamma:

Ingen är ensam om att känna sig ensam.

### Engagera:

Gör plats för fler i din vardag  
– små handlingar gör stor skillnad.

### Agera:

Välkommen in i tillsammans.

## Kraftbudskap

Uttrycken är byggstenar – de bär konceptet men kan inte bära sig själva. Para alltid ihop ett kreativt uttryck med ett sammanhang, en avsändare och en uppmaning. Välj det uttryck som passar er ton och ert sammanhang.

### Undvik:

- Att använda fristående budskap utan förklarande text.
- Blanda flera uttryck i samma inlägg eller använda dem i sammanhang som inte tydligt kopplar till initiativet.

Uttryck	Ton	Passar för	Para alltid med
Tillsammanshet – ja tack!	Positiv, folkrörelse	Profilbild, pin, t-shirt, manifestation	Kärnbudskap eller konkret uppmaning – aldrig ensamt
<del>Ensamhet</del> Tillsammanshet!	Utmanande, visuell	Kampanjbild, poster, social rörelse	Förklarande innehåll om vad satsningen är
Fler möten. Lägre trösklar. Mer tillsammanshet.	Strukturell, handlingsdrivande	Aktörskommunikation, partnerrekrytering	Beskrivning av aktörens konkreta insats
Ut med ensamheten, in i tillsammansheten	Rörelse, riktning	Lansering, event, manifestation	Förklarande innehåll om vad satsningen är
För tillsammanshet, mot ensamhet	Tydlig, kontrasterande	Myndighet, press, politiska sammanhang	Strategiförankring och fakta
Ensamheten är ut- bredd. Vi kan stoppa den – tillsammans.	Allvarlig, mobiliserande	Mediekampanj, opinionsbildning	Statistik, mänsklig berättelse eller nästa steg

# Symbol

## Vår symbol



**Alla för  
tillsammans**

## Olika versioner av symbolen

Primärt används den stående symbolen med hjärtat i gradient. Antingen med mörk eller vit text beroende på vilken bakgrund den placeras mot. Det finns även en liggande variant för att säkerställa läsbarhet i olika format.

### Primär symbol



### Sekundär symbol



## Frizon och minsta storlek

Runt symbolen finns en frizon, som är lika med hjärtats bredd. Frizonen är minimiavståndet till annan grafik eller text. Syftet är att säkra igenkänning av symbolen och att eventuella tillägg eller dekorer inte ska uppfattas som en del av symbolen.

### Minsta storlek



Symbolen bör inte vara mindre än 15 mm / 40 px bred.

### Frizon

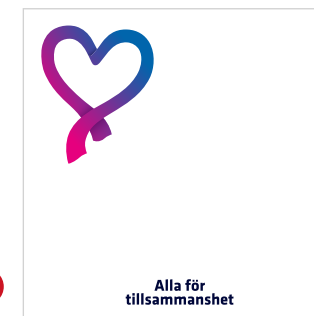
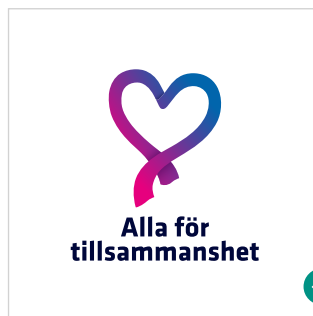


## Ritlinjer för användning av symbol

Använd gärna symbolen i din kommunikation tillsammans med din egen grafiska profil och logotyp. Se bara till att följa de riktlinjer som definieras i det här dokumentet gällande placering och frizon samt att symbolen har en bra synlighet mot bakgrunden.

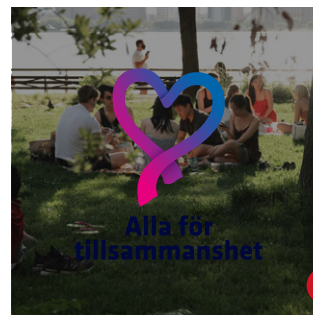
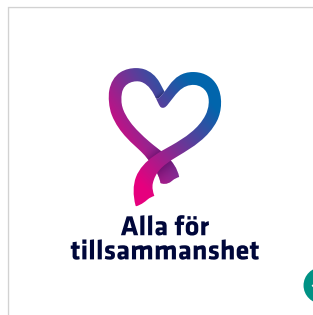
### Placering

Symbolen ska vara synlig i sin helhet. Hjärta och text får inte separeras eller förvrängas och symbolen får inte beskäras.



### Läsbarhet

Symbolen ska vara lätt att uppfatta och läsa. Den bör placeras mot en lugn bakgrund och i färger som ger god kontrast. Säkerställ även att symbolen inte är för liten och därmed svår att läsa av.



# Bildmanér

## Användning av bilder

När vi använder bilder visar vi människor i naturliga situationer och sammanhang präglade av gemenskap, närvaro och tillhörighet. Bildspråket bör spegla olika åldrar, könstillhörigheter, livssituationer, bakgrunder och personer med funktionsnedsättning.

### Undvik bilder som:

- Förstärker stereotypa bilder av ensamhet.
- Känns uppställda eller poserande.
- Skapar distans eller stigmatisering.
- Reducerar ensamhet till en viss typ av person eller situation.



# Sociala medier

## Kommunicera tillsammans i sociala medier

Använd gärna det gemensamma budskapet och visuella resurser i egna kanaler.

Materialet kan användas inför, under och efter den 5 juni.

Exempel på innehåll:

- Lyft ett initiativ eller aktivitet.
- Visa hur ni arbetar med gemenskap.
- Dela ett budskap eller en berättelse.
- Uppmuntra fler att delta.
- Använd hastagen [#tillsammanshet](#).

## Förslag på copy

Anpassa gärna innehållet till era egna kanaler, målgrupper och sammanhang. Nedan är påbörjade utkast och exempel på formuleringar, inte färdiga manus.

Anpassa dem gärna till er ton och er verksamhet. Kombinera öppning, budskap och uppmaning fritt, anpassa [er insats] till något konkret och verkligt, och avsluta gärna med [#tillsammanshet](#).

### Undvik att:

- Använda delar utan att fylla i vad ni faktiskt gör.
- Publicera inlägg utan tydlig avsändare.
- Lova mer än ni kan hålla.

Komponent	Alternativ 1 - Mänsklig, igenkännbar	Alternativ 2 - Intim, nära	Alternativ 3 - Direkt, mobiliserande
Öppning	Ensamhet gör ont och syns inte alltid.	Ensamhet kan kännas även i ett rum fullt av människor. Den kan finnas mellan dig och mig, när vi inte pratar om det som är viktigt.	Ensamhet är inte bara individens problem, det är vårt gemensamma ansvar.
Budskap	Vi är en del av Alla för tillsammans. För oss innebär det [er insats].	Tillsammanshet byggs inte av sig självt. Det kräver aktiva val – av oss alla.	Vi kan gå från ensamhet till tillsammans. Men det kräver att vi gör det tillsammans.
Uppmaning	Gör plats. Bjud in. Se och hör. <a href="#">#tillsammanshet</a>	Välkommen in i rörelsen – på era egna villkor. <a href="#">#tillsammanshet</a>	Något börjar nu. Var med du också. <a href="#">#tillsammanshet</a>

## Profilram för profilbild på Facebook

Profilramen är ett enkelt sätt att visa deltagande i satsningen Alla för tillsammans och bidra till gemensam synlighet inför och under den 5 juni.

### Så gör ni

1. Gå till länken för profilramen "Tillsammanshet".
2. Klicka på Använd som profilbild. Justera er profilbild vid behov.
3. Välj hur länge ni vill använda ramen.
4. Publicera er uppdaterade profilbild.

### Tips

- Använd gärna profilramen i samband med egna aktiviteter eller kommunikation kopplad till satsningen.
- Uppmuntra gärna medarbetare, samarbetspartners och andra aktörer att använda ramen för att skapa gemensam synlighet.



**Obs:** Instruktionerna ovan gäller i maj 2026. Facebook kan löpande förändra funktioner och inställningar kopplade till profilramar, vilket kan påverka hur ramen publiceras och används.

# Kontakt

Har ni frågor kring satsningen, materialet eller hur er organisation kan delta är ni välkomna att kontakta Folkhälsomyndigheten.

[tillsammans@folkhalsomyndigheten.se](mailto:tillsammans@folkhalsomyndigheten.se)



# Alla för tillsammanshet



Folkhälsomyndigheten