

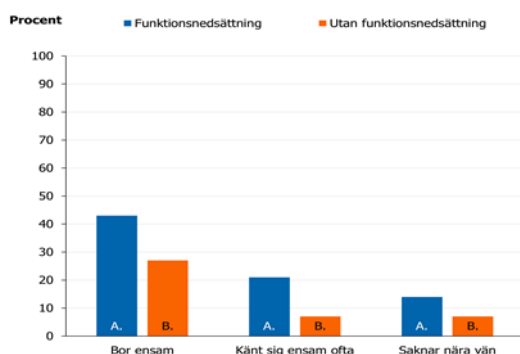


Ensamhet och funktionsnedsättning – Orsaker och åtgärder

Personer med funktionsnedsättningar känner sig mer ensamma än andra. I detta faktablad förklarar vi varför och ger förslag på åtgärder där beslutsfattare i kommuner och regioner har ett särskilt ansvar.

Att leva med en funktionsnedsättning ökar risken för ensamhet. Enligt Statistiska Centralbyrån (SCB) svarar nästan dubbelt så många personer i den gruppen att de bor ensamma, känner sig ensamma och att de saknar en nära vän, jämfört med övriga befolkningen (figur 1).

Figur 1. Andel av befolkningen, med och utan funktionsnedsättning, som bor ensamma, känner sig ensamma eller som inte har en nära vän (16 år och äldre).



Många saknar personer att göra saker med

För att förstå orsakerna till ensamheten sammanställde vi forskningslitteratur och genomförde en enkät riktad till personer med funktionsnedsättningar (se metod). Förutom de fasta svarsalternativen fick vi in fritextsvar som vi analyserade och redovisar nedan.

I enkäten svarade var femte person att de ofta känner sig ensamma och var fjärde saknade en nära vän. En majoritet (61 procent) svarade att de inte gör aktiviteter tillsammans med andra, trots att de skulle vilja.

Social exkludering börjar i barndomen

Fritextsvaren beskriver erfarenheter av att exkluderas redan som barn, både i skolan och på fritiden – något som ofta följer med in i vuxenlivet. På så sätt begränsas

det sociala nätverket tidigt, liksom möjligheten att öva sociala förmågor. Det sociala blir ovant och otryggt. Känslor av stress, social ångest och nedstämdhet leder till undvikande av sociala relationer, samtidigt som det finns en längtan efter närhet.

Livet med funktionsnedsättning tar energi

Livet med en funktionsnedsättning – i en tillvaro av bristande tillgänglighet – tar energi. Det påverkar orken att umgås. Att behöva anstränga sig i sociala situationer är tröttnande. Många beskriver en ständig oro över att hantera nya situationer, vara beroende av andras stöd eller att måendet ska försämrats efter aktiviteten.

Konsekvenser av att stå utanför arbetslivet

Enligt SCB står personer med funktionsnedsättningar oftare än andra utanför arbetsmarknaden. Orsakerna kan vara hinder i arbetsmiljön, fördomar, sämre möjligheter till utbildning, men även nedsatt arbetsförmåga.

Enkätsvaren beskriver konsekvenserna av att stå utanför arbetslivet. Det innebär att gå miste om en social arena och det ger en känsla av att inte vara delaktig i samhället. De ekonomiska förutsättningarna påverkar också. Det kostar att fika med en vän och bara att ta bussen dit kan bli för dyrt. Större sociala evenemang som konserter och restaurangbesök beskrivs som nästintill omöjliga att ha råd med. Även boendeort kan påverka utifrån geografiska avstånd och socialt utbud.

Samhället brister i tillgänglighet och stöd

Att samhället inte är tillgängligt för alla är ett centralt tema i enkätsvaren. Hinder i den fysiska miljön gör det svårt eller omöjligt att ta sig till sociala arenor och att delta på lika villkor som personer utan funktionsnedsättningar. Ensamheten vidmakthålls därmed.

Samhället ansvarar för att ge stöd och lagreglerade insatser för att förebygga social isolering. Men i enkäten skriver många att det är en ensam och utmattande kamp att få sina rättigheter tillvaratagna. Flera har erfarenhet av att stöd och assistans brister i kvalitet och kvantitet.

Litteratursökning: Vad visar forskningen?

Här beskriver vi resultat från forskningen. Vi hittade sex översikter om ensamhet vid psykiatriska tillstånd, men ingen om ensamhet vid fysiska funktionsnedsättningar, vilket belyser en viktig kunskapslucka.

Ensamhet vanligt vid psykiatriska tillstånd

Enligt en översikt (1) är förekomsten av ensamhet hos vuxna med psykiatriska tillstånd 59 procent. Andelen är särskilt hög vid bipolär sjukdom och schizofreni. Den är också högre hos personer med adhd (2), autism (3) och personlighetssyndrom (4) än i övriga befolkningen.

Psykiatriska tillstånd och ensamhet kan förstärka varandra. Som exempel kan nämnas psykossjukdom. Där kan tillståndet leda till social tillbakadragenhet och ensamhet, något som ytterligare kan förstärkas av upplevelser av stigmatisering och diskriminering (5). Liknande mönster ses vid depression (6). Låg energi och självkänsla gör att man drar sig undan med ensamhet och mer påverkan på mående och självkänsla som följd.

Så här kan samhället förebygga ensamhet

Målet med den nationella strategin mot ensamhet är att skapa jämlika förutsättningar för sociala relationer.

[Tillsammans för god gemenskap i hela befolkningen – en nationell strategi mot ensamhet](#)

Personer med funktionsnedsättningar möter flera hinder i samhället som får sociala konsekvenser. Hela samhället behöver ta ansvar för att göra sociala arenor tillgängliga för alla och minska hindren för social aktivitet. Men kommuner och regioner har ett extra ansvar som också är reglerat enligt lag.

Förslagen till regioner och kommuner utgår från den nationella strategin mot ensamhet samt forskning och samråd med funktionsrättsrörelsen, myndigheter, regioner och kommuner.

Så här kan regioner bidra

- Säkerställ tillgång till hjälpmedel och annat stöd i vardagslivet (t.ex. teckenspråkstolkning).
- Gör kollektivtrafiken mer tillgänglig, fysiskt och ekonomiskt.
- Öka kunskapen i hälso- och sjukvården om de hälsorisker som ensamhet innebär.
- Stärk samverkan med kommunen och andra aktörer för att ge ett sammanhållet individuellt stöd.

Så här kan kommuner bidra

- Säkerställ att skola och förskola har full tillgänglighet i fysisk, pedagogisk och digital miljö.
- Stärk insatser som exempelvis kontaktperson, boendestödjare och ledsagare.
- Använd riktade bidrag för att öka delaktighet och tillgänglighet i lokala förenings- och kulturverksamheter.
- Öka kunskapen om ensamhet och dess konsekvenser med fokus på funktionsnedsättning bland skolpersonal, omvårdnadspersonal och handläggare.
- Stärk samverkan med regionen och andra aktörer för att ge ett sammanhållet individuellt stöd.

Underlag till faktabladet (metod)

Faktabladet är baserat på (a) offentlig statistik från SCB (b) en enkät till panelen Rivkraft och (c) systematiska litteraturöversikter. Rivkraft drivs av Myndigheten för delaktighet och består av personer med funktionsnedsättningar. Hösten 2024 svarade 1 760 personer (75 procent kvinnor) på frågor om ensamhet.

Sökningar efter systematiska litteraturöversikter om ensamhet vid funktionsnedsättning gjordes i vetenskapliga databaser för perioden 2018–2025. Sex översikter med tillräckligt god kvalitet identifierades.

Referenser

1. Hajek A et al. Prevalence of loneliness and social isolation amongst individuals with severe mental disorders: a systematic review and meta-analysis. *Epidemiol Psychiatr Sci.* 2025;34:e25.
2. Jong A et al. Loneliness in Young People with ADHD: A Systematic Review and Meta-Analysis. *J Atten Disord.* 2024;10870547241229096.
3. Hymas et al. Loneliness in autism and its association with anxiety and depression: A systematic review with meta-analyses. *Review Journal of Autism and Developmental Disorders.* 2024;11(1):121-56.
4. Ikhtabi S et al. The prevalence and severity of loneliness and deficits in perceived social support among who have received a 'personality disorder' diagnosis or have relevant traits: a systematic review. *BMC Psychiatry.* 2024;24(1):21.
5. Lee CY et al. The experience of loneliness among people with psychosis: Qualitative meta-synthesis. *PLoS ONE.* 2024;19(12).
6. Achterbergh L et al. The experience of loneliness among young people with depression: a qualitative meta-synthesis of the literature. *BMC Psychiatry.* 2020;20(1):415.