



Folkhälsomyndigheten

Fokus funktionsnedsättningar

Tillsammans för god gemenskap i hela befolkningen

En nationell strategi mot ensamhet



Folkhälsomyndighetens arbete

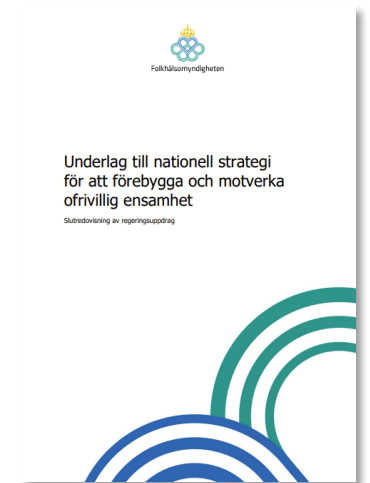
Kartläggning
1 mars 2024

Strategi
28 februari 2025

Implementering

Samverkan Socialstyrelsen

Del av regeringens gemensamhetssatsning 2023–2025





Folkhälsomyndigheten

Vad är ensamhet och hur påverkar den hälsan?

Definition av ensamhet

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

Peplau & Perlman, 1982

Olika former av ensamhet



Social ensamhet

Snävt socialt nätverk,
inga eller få relationer/
sammanhang



Emotionell ensamhet

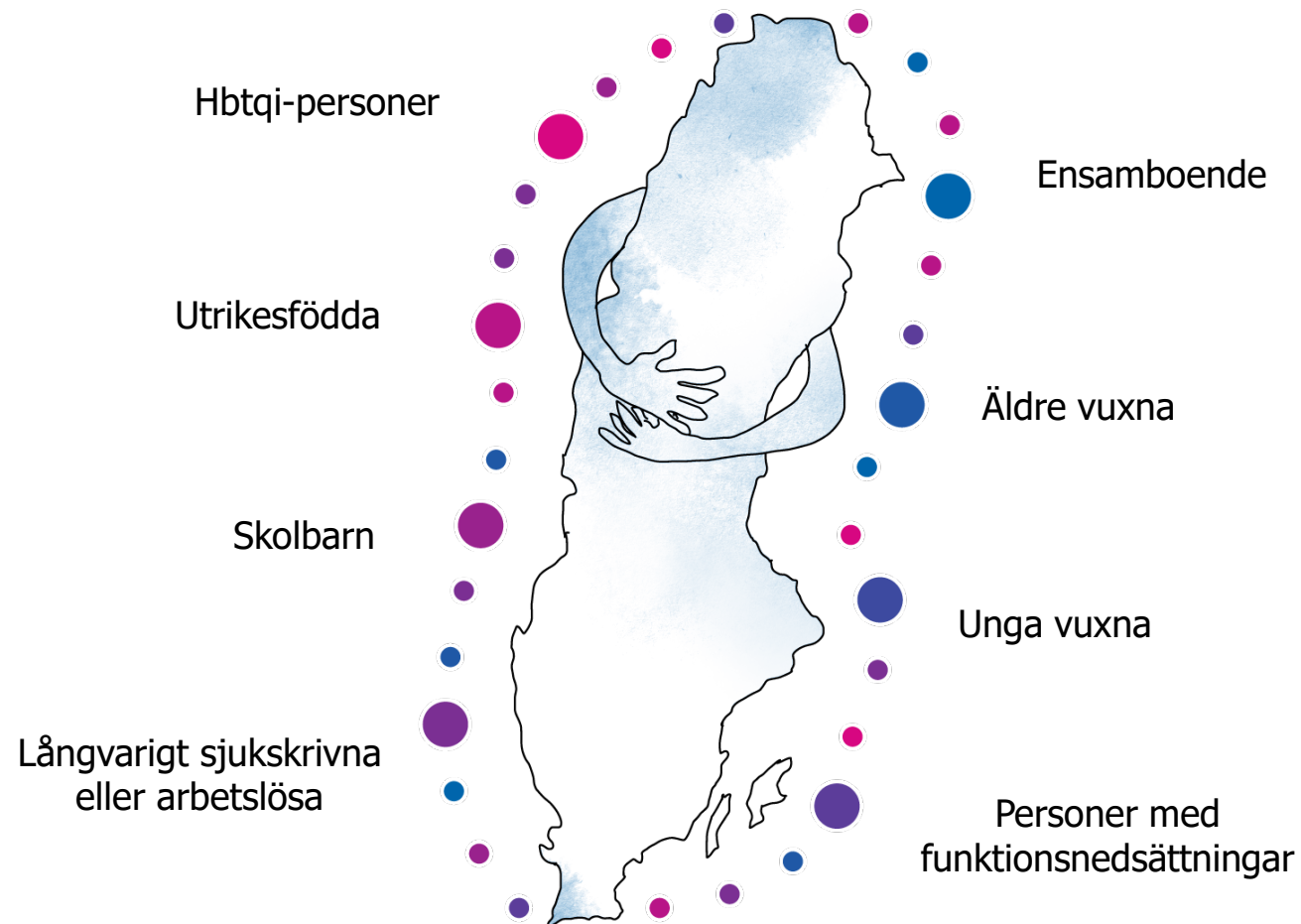
Sakna någon att dela
djupare tankar och
känslor med



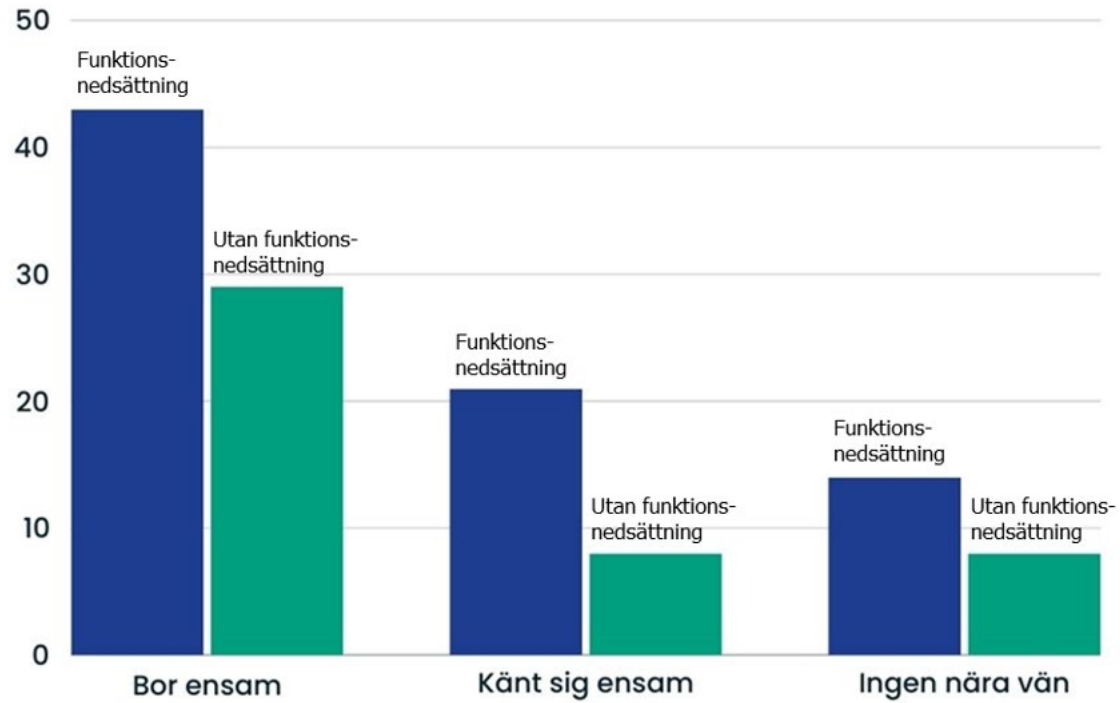
Existentiell ensamhet

Upplevelse av att vara
avskuren och ingen riktigt
kan förstå mig

Ensamheten är vanligare i vissa grupper



Ensamhet vid funktionsnedsättningar



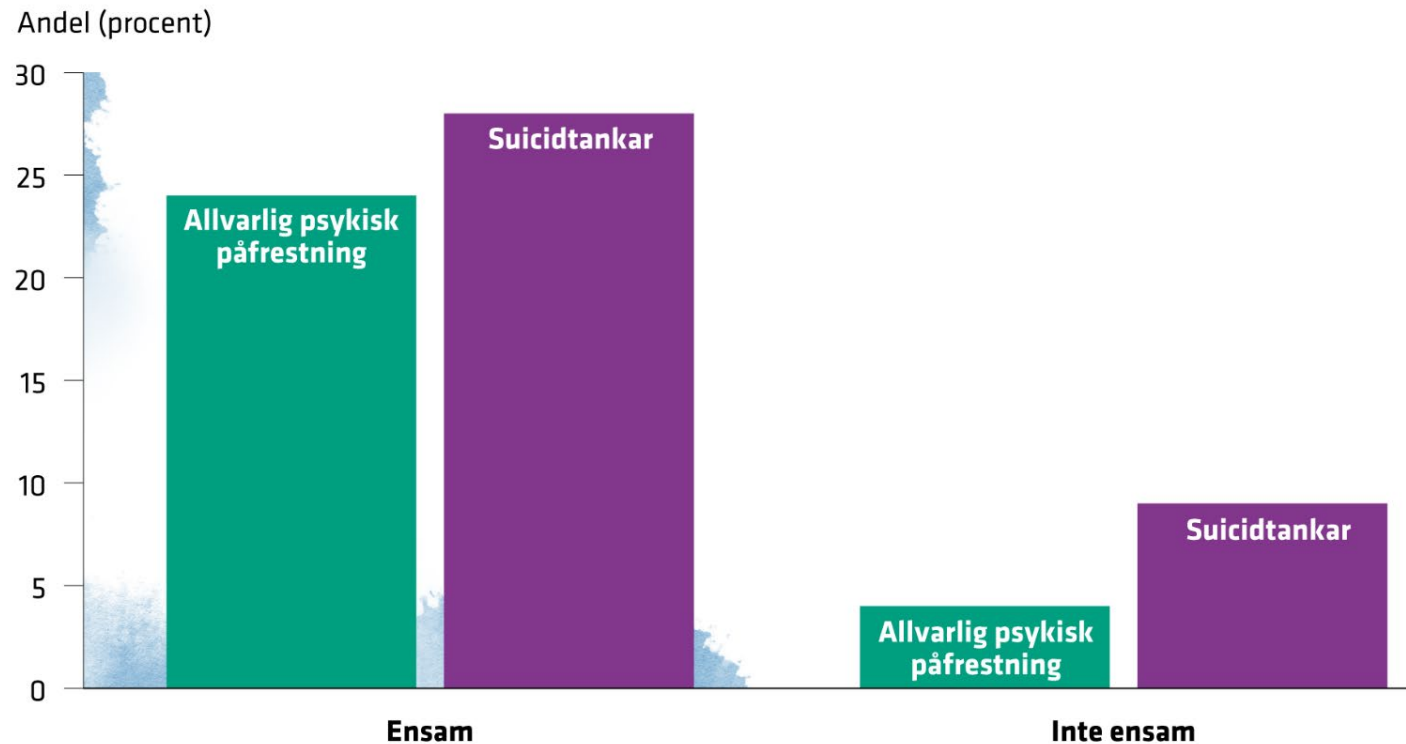
Flera orsaker till ensamheten

- Hinder och bristande tillgänglighet
- Svårt att få stöd och assistans
- Tidig social exkludering
- Funktionsnedsättningen tar energi
- Ångest och nedstämdhet

Källa: Fritextsvar i enkät till panelen Rivkraft, Myndigheten för delaktighet.



Samband mellan ensamhet och ohälsa



Varför vi behöver en strategi mot ensamhet

Folkhälsoproblem

Samband med psykisk och fysisk ohälsa, samt förtidig död

Samhällsproblem

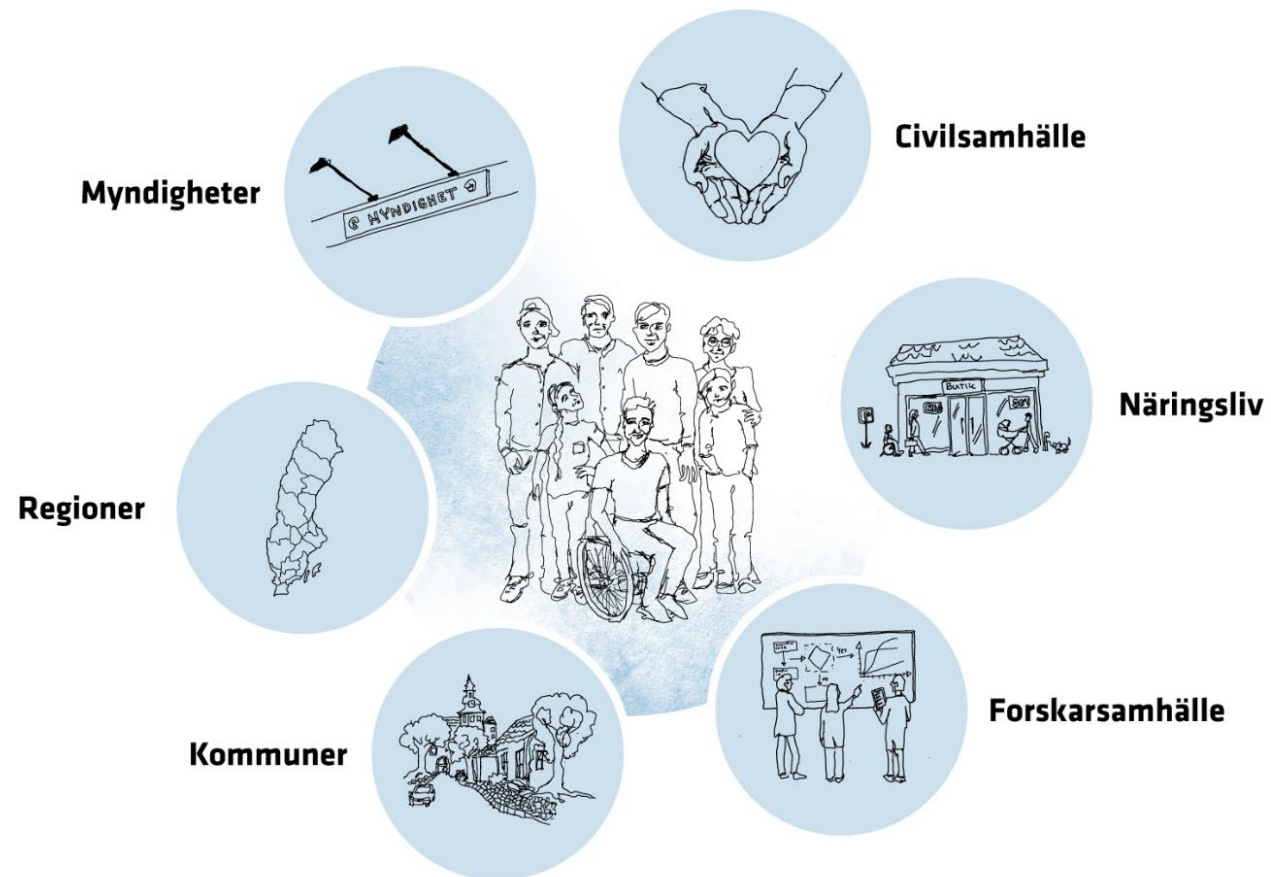
Systematiska skillnader mellan befolkningsgrupper –
samhälleliga hinder

Tillsammans för god gemenskap i hela befolkningen

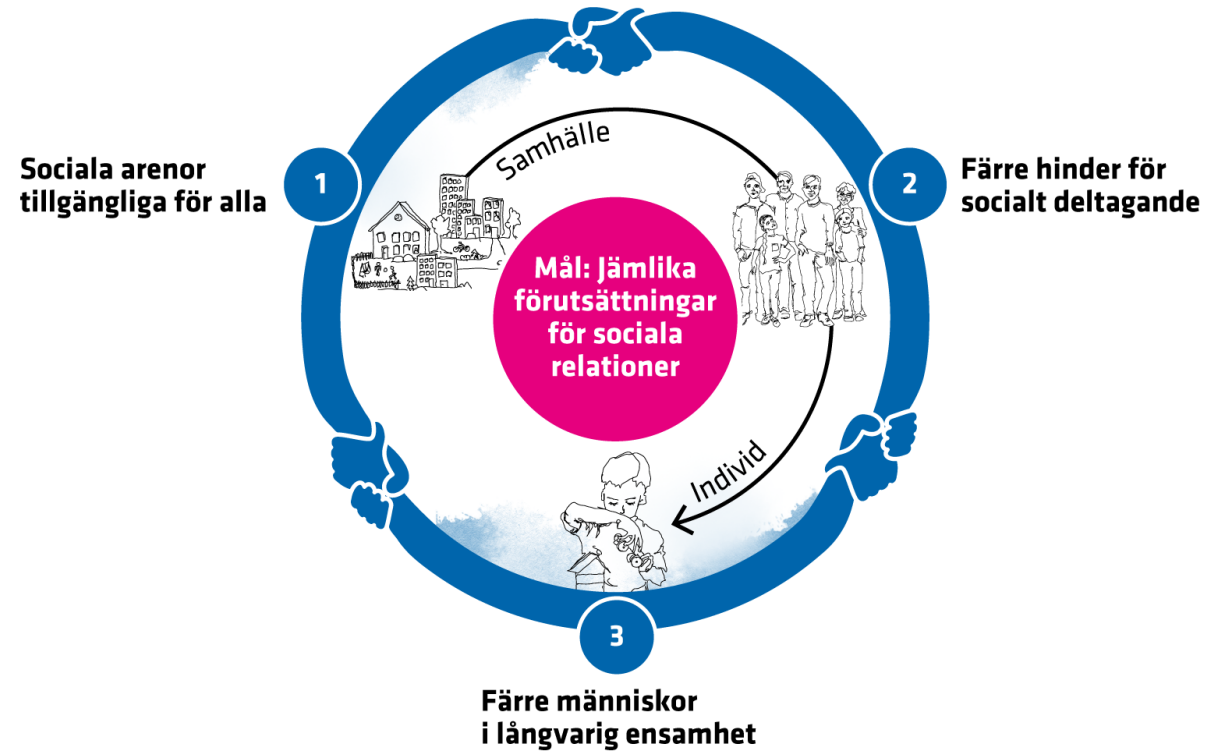
En nationell strategi mot ensamhet



Strategin togs fram i dialog med andra



Vision: God gemenskap i hela befolkningen



Tre centrala teman i arbetet

LÄRA

för ökad legitimitet
och minskad stigmatisering

MEDVETANDEGÖRA

för stärkt arbete
i ordinarie verksamhet

SAMVERKA

för att hitta gemensamma lösningar



Tillsammans minskar vi ensamheten

Håll dig uppdaterad via vår webbplats

www.folkhalsomyndigheten.se/tillsammans

tillsammans@folkhalsomyndigheten.se



Folkhälsomyndigheten

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



Folkhälsomyndigheten

Reflektionsfrågor

Reflektionsfråga 1

Hur kan vi bidra till att skapa god gemenskap bland personer med funktionsnedsättning?

- Vilka konkreta insatser kan vår verksamhet göra för att främja social gemenskap och minska ensamhet?
- Finns det grupper som vi riskerar att missa i vår verksamhet? Och hur kan vi anpassa vårt arbetssätt för att nå ut till fler?

Utgår från strategins vision om god gemenskap i hela befolkningen.



Reflektionsfråga 2

Hur kan vi utforma våra fysiska och digitala miljöer så att de främjar social kontakt och gemenskap för personer med funktionsnedsättningar?

- Hur kan våra lokaler och andra gemensamma utrymmen, eller digitala plattformar anpassas för att skapa fler mötesplatser och underlätta för spontana sociala interaktioner?
- Vilka förändringar kan vi göra redan idag (t.ex. ommöblering av väntrum, skapande av gemensamma ytor, eller digitala lösningar)?

Utgår från delmål 1 om sociala arenor tillgängliga för alla.

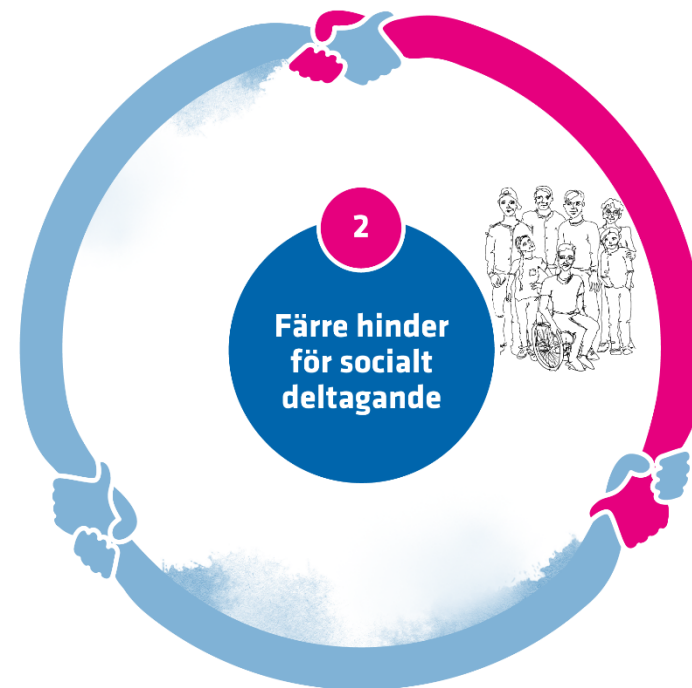


Reflektionsfråga 3

Vilka hinder för socialt deltagande ser vi i vår verksamhet – och hur kan vi aktivt arbeta för att ta bort dem?

- Vad hindrar personer med funktionsnedsättningar från att delta i sociala sammanhang i vår verksamhet? T.ex. fysiska, ekonomiska, språkliga, eller kulturella barriärer.
- Uppfyller vår verksamhet de lagstadgade krav som finns på tillgänglighet?
- Vilka hinder kan vi arbeta bort under det kommande året, och hur?

Utgår från delmål 2 om att minska hinder för socialt deltagande.

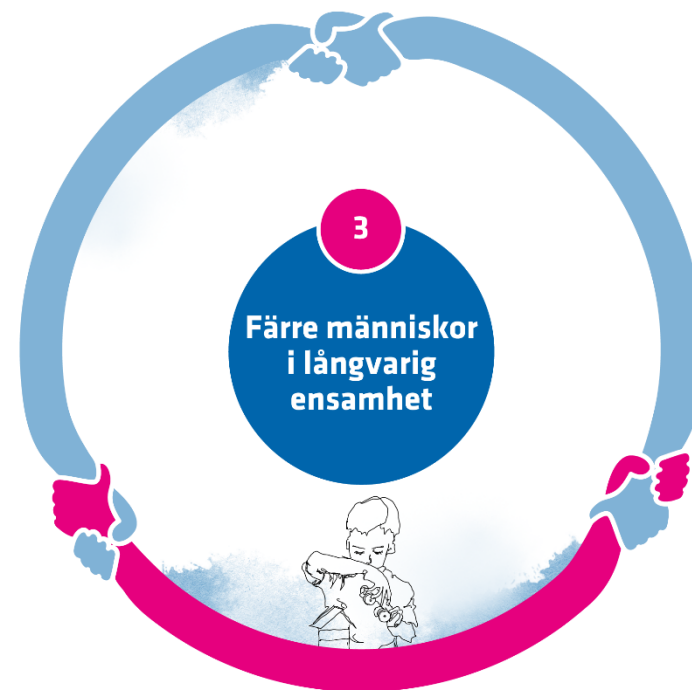


Reflektionsfråga 4

Hur kan vi bättre upptäcka och stödja personer med funktionsnedsättning som lever i långvarig ensamhet?

- Vilka tecken tror du kan tyda på att en person känner sig ensam, och hur kan vi lära oss att upptäcka dem?
- Hur kan vi förändra våra rutiner för att upptäcka ensamhet tidigt? T.ex. hälsosamtal, samverkan, ärendehantering, eller medarbetarsamtal.
- Hur kan vi stödja personer i att få och upprätthålla goda, långsiktiga sociala relationer?

Utgår från delmål 3 om att minska antal människor i långvarig ensamhet.



Reflektionsfråga 5

Hur kan vi skapa en kultur där social gemenskap är en naturlig del av vårt arbete – både internt och i mötet med våra målgrupper?

- Hur kan vi öka medvetenheten och kunskapen om ensamhet och social gemenskap internt på vår arbetsplats eller externt bland våra målgrupper?
- Vilka aktiviteter eller insatser skulle kunna visa på vår verksamhets engagemang för social gemenskap – och hur kan vi kommunicera det både internt och externt?
- Hur kan vi samarbeta med andra aktörer för att främja social gemenskap bland personer med funktionsnedsättningar?

Utgår från strategins tre teman – lära, medvetandegöra och samverka.



Reflektionsfråga 6

Personer med funktionsnedsättningar är en heterogen grupp.

- Hur formar vi vår verksamhet och vårt bemötande så att alla känner sig inkluderade, oavsett typ och grad av funktionsnedsättning och med hänsyn till personliga förutsättningar, livssituation och samhälleliga villkor?

