



Folkhälsomyndigheten

Tillsammans för god gemenskap i hela befolkningen

En nationell strategi mot ensamhet



Folkhälsomyndighetens arbete

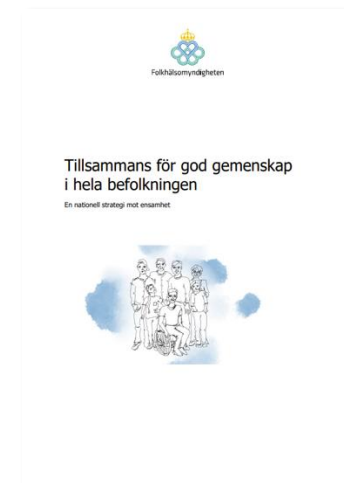
Kartläggning
1 mars 2024

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

Ensamhet är vanligt

Har ofta eller alltid
besvär av ensamhet

6 %



8 %

Har ingen
nära vän

13 %

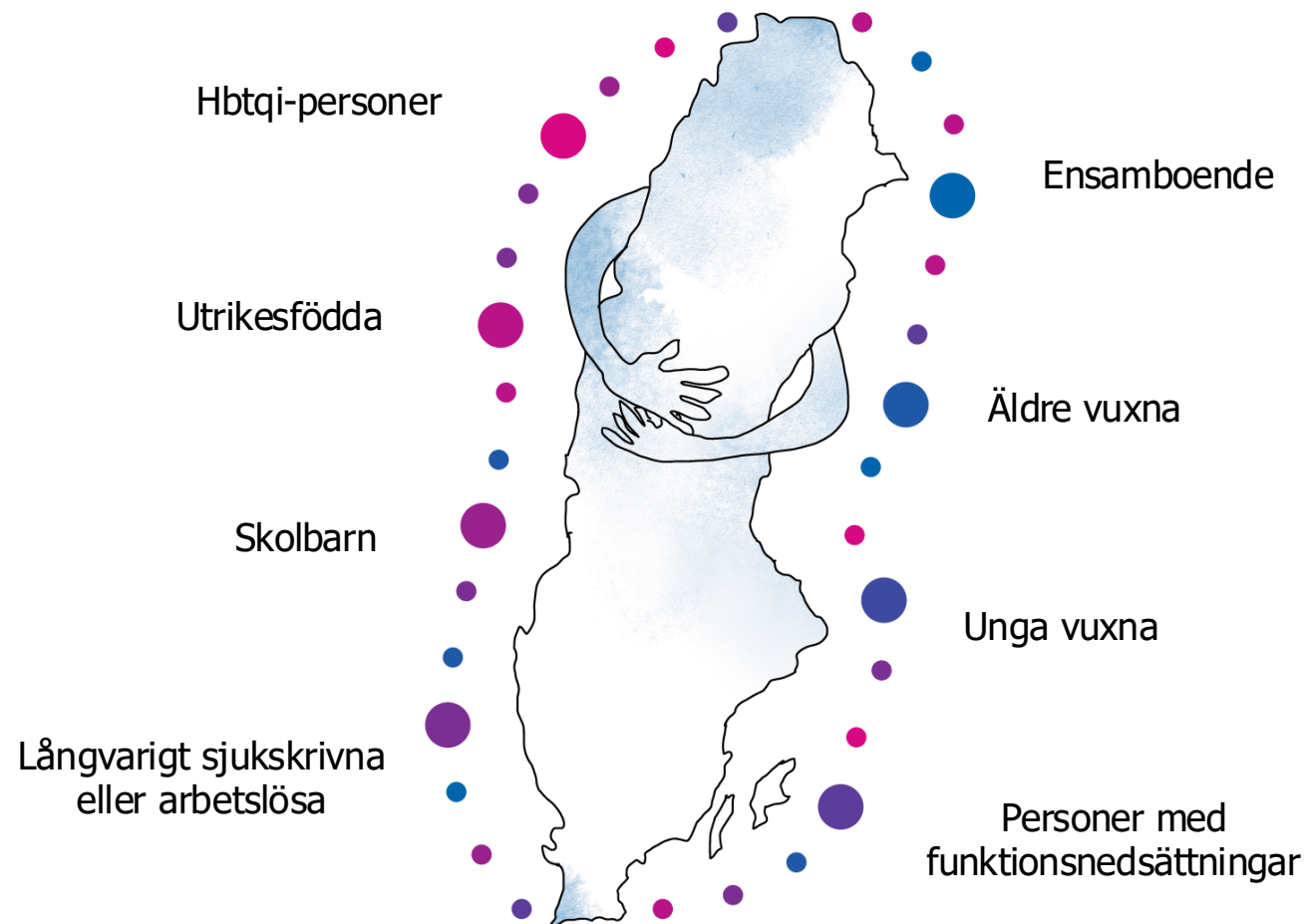
Har ingen att
anförtro sig åt



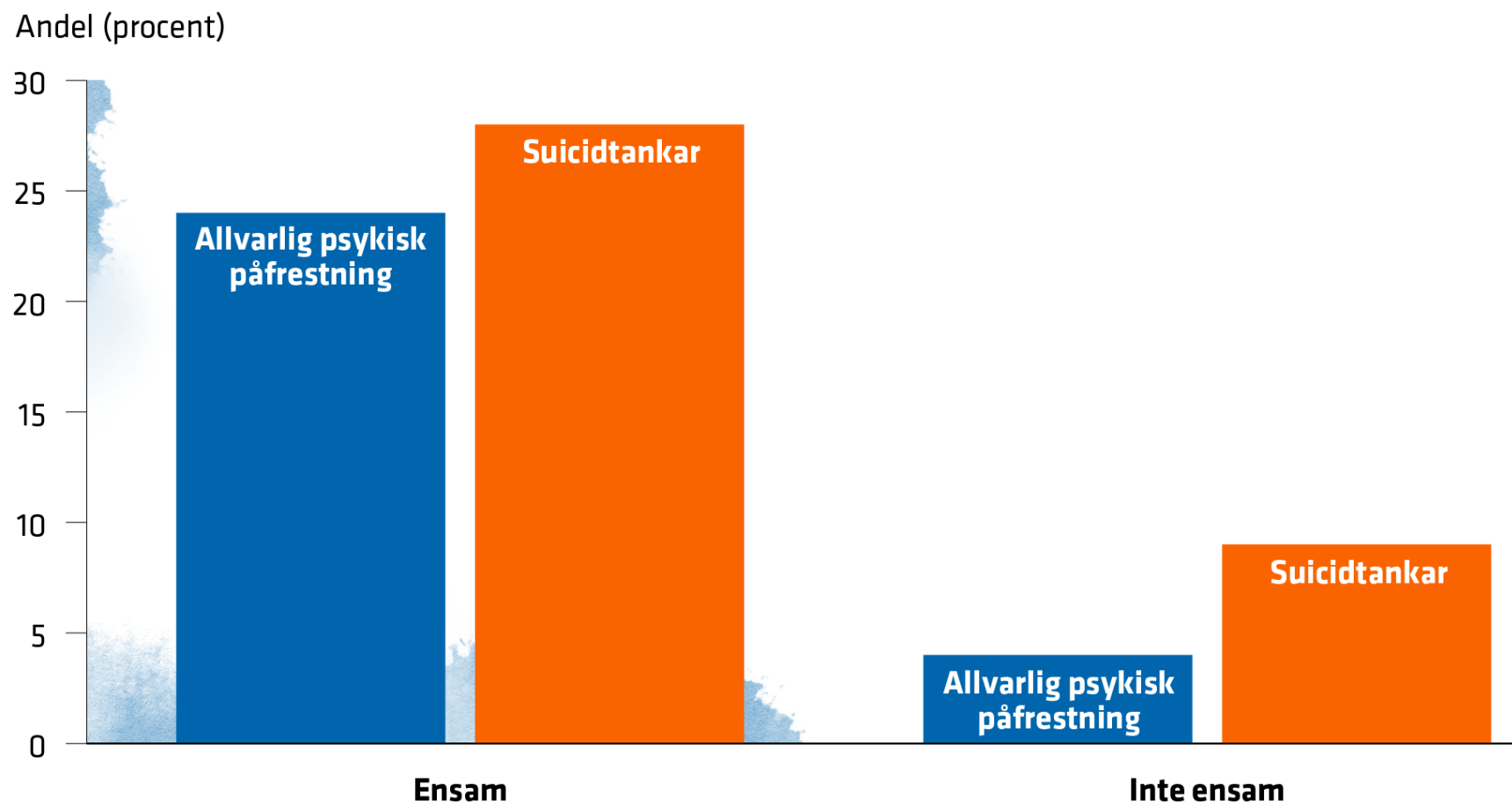
Barn som oftast eller alltid
känner sig ensamma

16 %

Ensamheten är vanligare i vissa grupper



Samband mellan ensamhet och ohälsa



Varför vi behöver en strategi mot ensamhet

Folkhälsoproblem

Samband med psykisk och fysisk ohälsa, samt förtidig död

Samhällsproblem

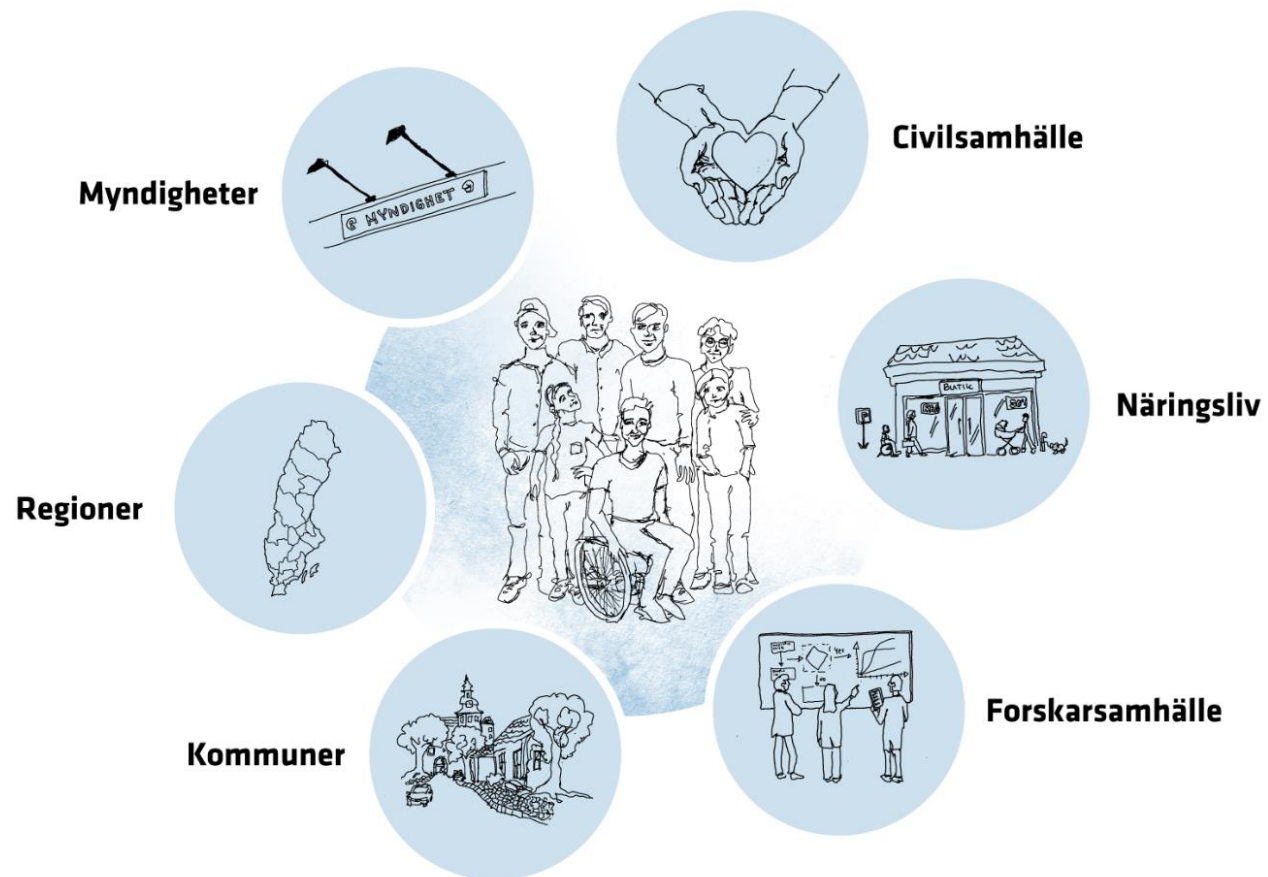
Systematiska skillnader mellan befolkningsgrupper –
samhälleliga hinder

Tillsammans för god gemenskap i hela befolkningen

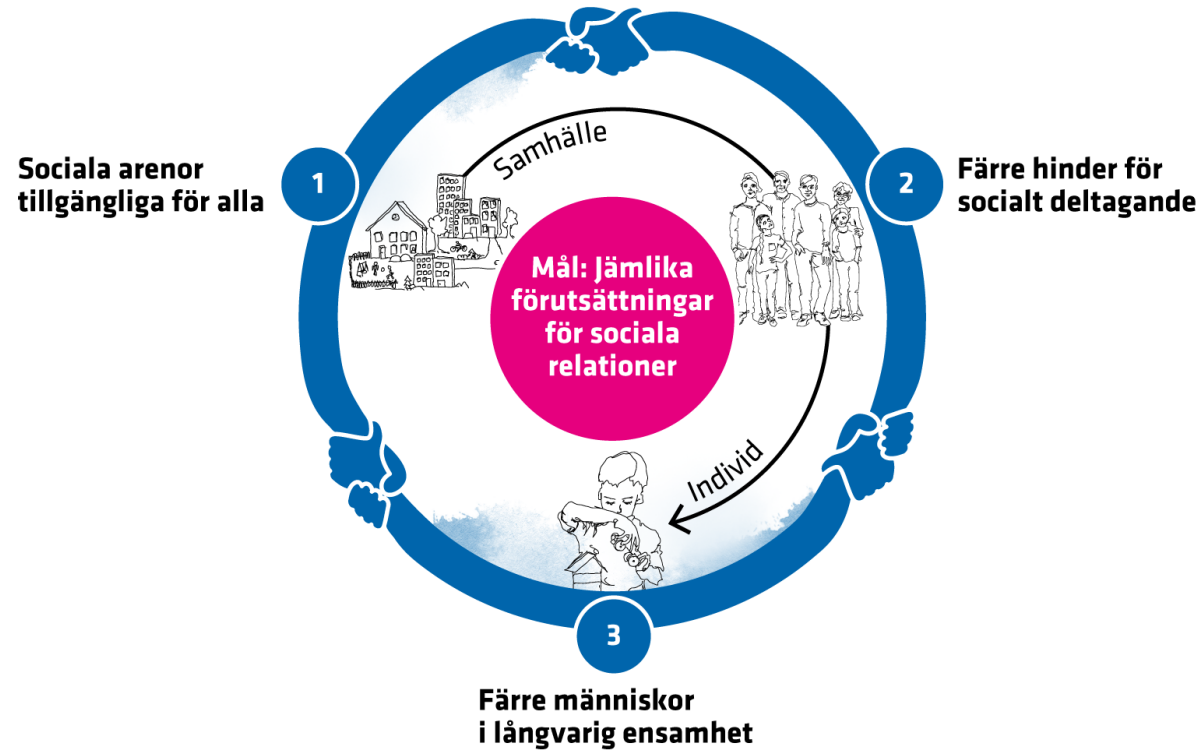
En nationell strategi mot ensamhet



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



Reflektionsfråga 1

Hur kan vi främja gemenskap?

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

Frågan relaterar till visionen om god gemenskap i hela befolkningen och behov av samverkan.



Reflektionsfråga 2

Hur kan vi utforma våra miljöer så att de främjar social kontakt och gemenskap?

- Hur kan våra lokaler och digitala plattformar anpassas för att skapa fler mötesplatser och underlätta spontan social interaktion?
- Vilka förändringar kan vi göra redan idag, t.ex. ommöblering av väntrum, skapande av gemensamma ytor, eller digitala lösningar?

Frågan relaterar till delmål 1, sociala arenor tillgängliga för alla.

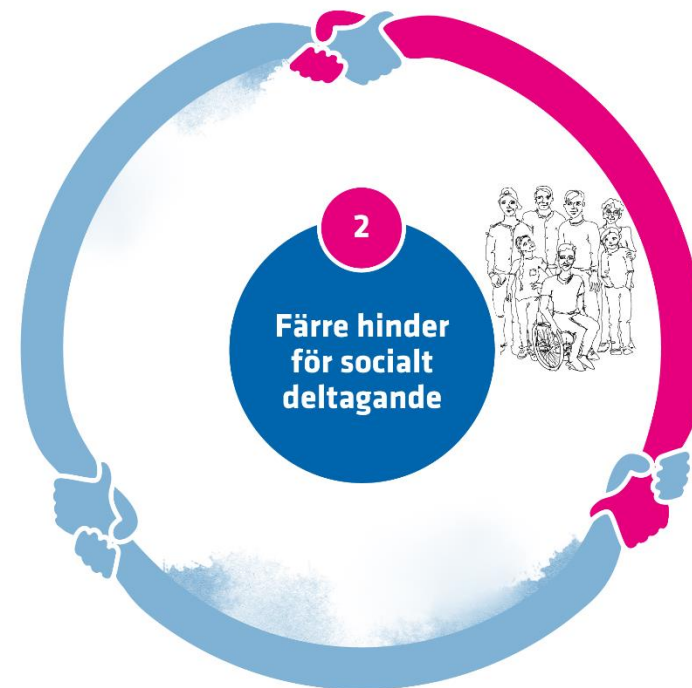


Reflektionsfråga 3

Vilka hinder för socialt deltagande finns i vår verksamhet – och hur kan vi arbeta bort dem?

- Vad hindrar personer från att delta i sociala sammanhang inom vår verksamhet? T.ex. fysiska, ekonomiska, språkliga, eller kulturella barriärer.
- Vilka hinder kan vi arbeta bort under det kommande året, och hur?

Frågan relaterar till delmål 2, att minska hinder för socialt deltagande.

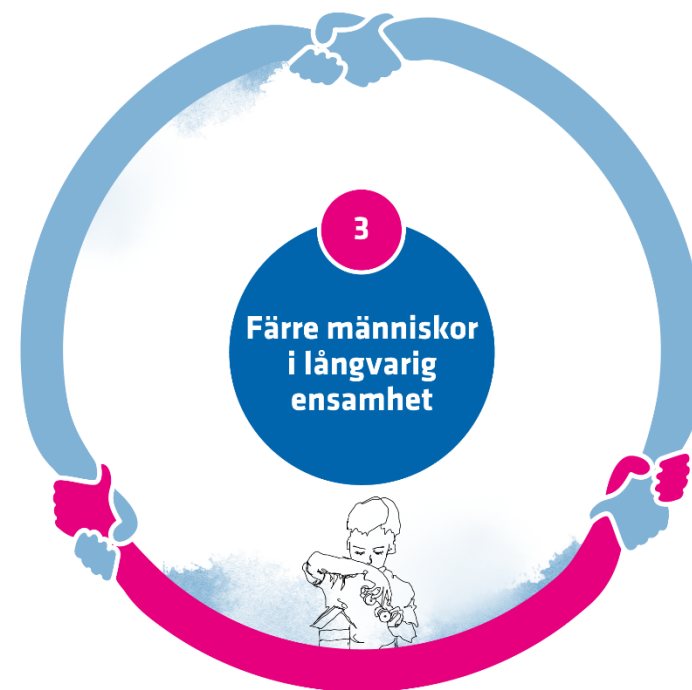


Reflektionsfråga 4

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

- Vilka tecken 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, ärendehantering, eller medarbetarsamtal.
- Hur kan vi stödja personer att få goda, långsiktiga sociala relationer?

Frågan relaterar till delmål 3, färre människor i långvarig ensamhet.



Reflektionsfråga 5

Hur kan vi skapa en kultur där social gemenskap är en naturlig del av vårt arbete?

- Hur kan vi öka medvetenhet och kunskap om ensamhet på arbetsplatsen och i våra externa målgrupper?
- Vilka aktiviteter kan visa på vår verksamhets engagemang för social gemenskap – och hur kan vi kommunicera det internt och externt?
- Hur kan vi samarbeta med andra aktörer för att främja social gemenskap?

Frågan relaterar till de tre temana; lära, medvetandegöra och samverka.



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