



Folkhälsomyndigheten

Talmanus till presentation: Tillsammans – en strategi mot ensamhet

Om presentationen

Den här presentationen är framtagen av Folkhälsomyndigheten. Den handlar om ensamhet, dess konsekvenser och den nationella strategin mot ensamhet.

Presentationen riktar sig till många olika målgrupper och kan användas både internt, till exempel i din arbetsgrupp, och externt, till exempel för tjänstemän och politiker.

Till presentationen finns nedan ett manus som är lätt att följa. Inga förkunskaper behövs. Om du följer manuset tar presentationen cirka 15 minuter. I slutet av presentationen finns reflektionsfrågor som inspiration till diskussion. Det finns också ett dokument med vanliga frågor och svar (FAQ) som du kan använda om du behöver komplettera.

Du kan välja att använda hela presentationen eller bara delar av den, beroende på sammanhanget. **Observera att du inte får ändra innehållet i bilderna utan att först meddela Folkhälsomyndigheten.**

Bild 2 – Politisk satsning mot ensamhet

- För att motverka ensamheten i Sverige har regeringen satsat 300 miljoner kronor per år under perioden 2023–2025.
- Socialstyrelsen har fördelat en stor del av pengarna till kommuner och organisationer i civilsamhället. Pengarna ska användas till konkreta aktiviteter som motverkar ensamhet, med extra fokus på äldre personer.
- Regeringen gav också Folkhälsomyndigheten i uppdrag att undersöka hur ensamheten ser ut i Sverige och att ta fram en nationell strategi. Strategin blev klar den 28 februari 2025.
- Efter det har Folkhälsomyndigheten börjat arbeta med att genomföra strategin. Myndigheten har också fått i uppdrag att fortsätta synliggöra och stärka arbetet mot ensamhet.
- Dessutom har Folkhälsomyndigheten fördelat 49 miljoner kronor till civilsamhällets aktiviteter som ska minska ensamhet och öka gemenskap.

Bild 3 – Folkhälsomyndighetens regeringsuppdrag

- År 2023 fick Folkhälsomyndigheten i uppdrag av regeringen att, tillsammans med Socialstyrelsen, kartlägga ensamhet i Sverige. Uppdraget var också att utifrån kartläggningen ta fram en nationell strategi mot ensamhet.

- Kartläggningen blev klar i mars 2024 och innehöll:
 - en sammanställning av forskning om ensamhet, till exempel riskfaktorer och konsekvenser.
 - en genomgång av svensk statistik om ensamhet
 - en översikt över vad som redan görs i Sverige för att motverka ensamhet, framför allt av kommuner och civilsamhället.
- Utifrån kartläggningen utvecklade Folkhälsomyndigheten den nationella strategin, som blev klar i februari 2025.
- Arbetet med kartläggning och strategi gjordes tillsammans med Socialstyrelsen och i dialog med många andra aktörer. Nu leder Folkhälsomyndigheten arbetet med att implementera strategin.

Länk till kartläggning

<https://www.folkhalsomyndigheten.se/contentassets/09eac2b8b63e4d79a9e1f79dcbc71409/ensamhet-forekomst-konsekvenser-atgarder.pdf>

Länk till strategin

<https://www.folkhalsomyndigheten.se/contentassets/709cc0cc56844c2ca8890b9b134ab4f6/tillsammans-god-gemenskap-hela-befolkningen.pdf>

Länk till underlag till strategin

<https://www.folkhalsomyndigheten.se/contentassets/2eec2882078d4fe0a5404a30a87aa292/underlag-nationell-strategi-forebygga-motverka-ofrivillig-ensamhet.pdf>

Bild 4 – Nytt avsnitt: Vad är ensamhet och hur påverkar den hälsan?

- Innan vi beskriver strategin tittar vi närmare på vad ensamhet egentligen är. Här går vi igenom olika former av ensamhet och visar statistik över hur vanligt det är att känna sig ensam.

Bild 5 – Definition av ensamhet

- Den vetenskapliga definitionen av ensamhet är att det är *en subjektiv och negativ känsla som uppstår till följd av en skillnad mellan önskad och faktisk nivå av sociala relationer*.
- Det handlar alltså om att man inte är nöjd med sina relationer. Det kan handla om att man har för få kontakter, eller att de kontakter man har inte känns tillräckligt nära eller meningsfulla.
- Ensamhet är subjektiv – det är en känsla som varierar från person till person. Den skiljer sig från social isolering, som handlar om att sakna kontakter och sociala sammanhang.
- Folkhälsomyndigheten använder oftast bara ordet ensamhet för att beskriva det som ibland kallas ofrivillig ensamhet.

Bild 6 – Olika former av ensamhet

- Man brukar tala om tre olika former av ensamhet:
- **Social ensamhet**
Det här är den form av ensamhet som de flesta tänker på. Det handlar om att ha för få, eller inga, sociala kontakter eller sammanhang.
- **Emotionell och existentiell ensamhet**
Här handlar det om kvaliteten i relationerna.
 - **Emotionell ensamhet**
Man saknar någon att dela djupare tankar och känslor med. Att man inte har någon att anförtro sig åt.
 - **Existentiell ensamhet**
Den här formen av ensamhet uppstår ofta i svåra livssituationer, som när man förlorar en nära anhörig, får en allvarlig sjukdom eller närmar sig livet slut. Det är en känsla av att vara avskuren från andra, att ingen riktigt förstår vem man är eller hur man känner.

Bild 7 – Ensamhet är vanligt

- **Hur vanligt är ensamhet?**
Här ser vi statistik om ensamhet i Sverige. Den kommer från nationella folkhälsoenkäten, Skolbarns hälsovanor och SCB:s Undersökning av levnadsförhållanden.
- **Bland vuxna (16 år eller äldre)**
 - 6 procent säger att de ofta eller alltid känner sig ensamma.
 - 8 procent har ingen nära vän.
 - 13 procent saknar någon att dela djupare tankar och känslor med.
- **Bland barn (11–15 år)**
 - 16 procent känner sig ofta eller alltid ensamma.
- **Fördjupning**
 - Ensamheten i Sverige verkar inte ha ökat över tid. Däremot har frågan fått större uppmärksamhet de senaste åren, särskilt efter covid-19-pandemin.
 - En rapport från Världshälsoorganisationen (WHO) visar att ensamhet är vanligare i låginkomstländer än i höginkomstländer, vilket oftare är motsatsen till vad många tror.

Bild 8 – Ensamhet är vanligare i vissa grupper

- **Ensamhet är ojämlikt fördelad**
Flera nationella undersökningar och internationell forskning visar att ensamhet inte är lika vanlig i alla grupper. Vissa drabbas mer än andra.

- **Ensamhet är vanligare bland**
 - Skolbarn
 - Yngre och äldre vuxna
 - Ensamboende
 - Personer med funktionsnedsättningar
 - De som står utanför arbetslivet, till exempel på grund av sjukskrivning eller arbetslöshet
 - Utrikesfödda
 - Personer i hbtqi-gruppen

Bild 9 – Samband mellan ensamhet och ohälsa

- Ensamhet har stor inverkan på vår hälsa. Den här bilden visar resultat från den nationella folkhälsoenkäten. Personer som besväras av ensamhet har betydligt oftare allvarlig psykisk påfrestning* och suicidtankar, jämfört med personer som inte har besvär av ensamhet.
**med allvarlig psykisk påfrestning menas tillstånd som kan uppfylla kriterierna för en psykiatrisk diagnos.*
- **Sambanden går i båda riktningar**
 - Ensamhet kan leda till ohälsa.
 - Ohälsa kan leda till ensamhet.
- **Internationell forskning visar att ensamhet ökar risken för:**
 - Hjärt- och kärlsjukdomar
 - Demens
 - Depression
 - Fler vårdbesök och längre vårdtider
 - Att dö i förtid

Bild 10 – Varför vi behöver en strategi mot ensamhet

- Ensamhet är inte bara ett problem för den enskilda personen. Det är också ett folkhälsoproblem och ett samhällsproblem.
- **Folkhälsoproblem**
 Forskning visar att ensamhet är starkt kopplat till både psykisk och fysisk ohälsa, och till en ökad risk att dö i förtid.
- **Samhällsproblem**
 Ensamhet är inte lika vanligt i hela befolkningen. Vissa grupper drabbas mer än andra. Det tyder på att det finns hinder i samhälle som gör att vissa känner sig mer ensamma.

Bild 11 – Tillsammans för en god gemenskap i hela befolkningen

- Sverige har en nationell strategi för att minska ensamhet och öka gemenskap. Den heter ”Tillsammans för en god gemenskap i hela befolkningen”.
- Folkhälsomyndigheten har arbetat med strategin tillsammans med Socialstyrelsen, på uppdrag av regeringen.
- Strategin gäller i fem år, fram till och med 2029.
- Strategin har flera beröringspunkter med den nationella strategin för psykisk hälsa och suicidprevention, ”Det handlar om livet”. Men här ligger fokus på hur sociala relationer påverkar vårt allmänna välbefinnande.

Bild 12 – Strategin togs fram i dialog med andra

- Namnet på strategin, ”Tillsammans”, påminner oss om två viktiga saker
 1. Visionen att öka gemenskapen mellan människor
 2. Hela samhället behöver engagera sig för att vi ska lyckas.
- Ett centralt tema i strategin är att olika aktörer i samhället samarbetar. Strategin har tagits fram i dialog med många olika grupper:
 - Andra myndigheter
 - SKR (Sveriges Kommuner och Regioner)
 - Kommuner och regioner
 - Civilsamhälle och ideella organisation
 - Näringsliv
 - Forskare
 - Även Världshälsoorganisationen, WHO, har varit med och bidragit.

Bild 13 – Vision: God gemenskap i hela befolkningen

- Strategins namn och vision är ”Tillsammans för god gemenskap i hela befolkningen”.
- Det övergripande målet med strategin är att alla ska ha samma möjligheter att skapa och behålla sociala relationer, oavsett ålder, etnicitet eller funktionsförmåga (etc.).
- För att nå det övergripande målet och närma oss strategins vision är strategin indelad i tre delmål med olika fokus och målgrupper.
 - **Delmål 1** handlar till stor del om hur vi planerar och utformar våra samhällen, både den fysiska och digitala miljön. Det kan röra service och mötesplatser nära där människor bor. Att kunna röra sig tryggt och enkelt mellan olika platser i samhället och kunna använda digitala verktyg som komplement till fysiska möten.

- **Delmål 2** handlar om att minska hinder för socialt deltagande. Hinder kan finnas i den fysiska eller digitala miljön. Men det kan också handla om ekonomiska, eller språkliga hinder, och om fördomar och stigma.
- **Delmål 3** handlar dels om att identifiera människor som lever i långvarig ensamhet. Här behöver vi utveckla metoder för uppsökande arbete. Att ställa frågor om ensamhet eller sociala relationer, till exempel i skolan, på arbetsplatsen och i sjukvården kan vara ett sätt. Att hjälpa människor ut ur ensamheten innebär att motivera social aktivitet, att ge stöd och följa upp hur det gick.

Bild 14 – Tre centrala teman i arbetet

- Utöver de tre delmålen innehåller strategin tre teman som behöver genomsyra allt arbete, oavsett delmål. Det handlar om att lära, medvetandegöra och samverka.
- **Lära**
Handlar om att öka kunskapen om ensamhet som ett folkhälso- och samhällsproblem, samt om den positiva och skyddande effekten av goda sociala relationer. När vi förstår de negativa konsekvenserna av ensamhet kan frågorna få större legitimitet i många olika verksamheter, samtidigt som kunskapen kan bidra till att minska stigmatisering kring ensamhet.
- **Medvetandegöra**
Handlar om att skapa insikt i hur ensamhet (och gemenskap) knyter an till den egna verksamheten och hur frågan kan tydliggöras i det arbete som redan pågår. (a)
- **Samverka**
Samverkan mellan olika aktörer i samhället (se bild 12 för aktörer) är av stor betydelse för att lösa komplexa utmaningar, så som ensamhet. Detta eftersom aktörer har olika uppdrag, målgrupper och mandat. Tillsammans minskar vi ensamhet!

(a) Exempel: arbetet med ensamhet och gemenskap pågår ibland under andra namn, till exempel ”social hållbarhet”. Det kan även finnas inom andra områden som kan tyckas stå långt bort, till exempel kollektivtrafik som har syfte att göra samhället tillgängligt och ge människor möjlighet att träffa varandra.

Bild 15 – Tillsammans minskar vi ensamheten

- Mer information och material om strategin och om ensamhet finns samlat på Folkhälsomyndighetens webbplats, www.folkhalsomyndigheten.se/tillsammans
- Där finns till exempel faktaunderlag, filmer, presentationer, reflektionsfrågor med mera som kan användas av alla.
- Ni är även välkomna att kontakta Folkhälsomyndigheten genom att mejla tillsammans@folkhalsomyndigheten.se