



Folkhälsomyndigheten

Tillsammans för god gemenskap i hela befolkningen

En nationell strategi mot ensamhet



Denna titel kan laddas ner från www.folkhalsomyndigheten.se/publikationer-och-material/

En del av våra titlar går även att beställa som ett tryckt exemplar, se [kundtjänst och köpvillkor](#)

Citera gärna Folkhälsomyndighetens texter, men glöm inte att uppge källan. Bilder, fotografier och illustrationer är skyddade av upphovsrätten. Det innebär att du måste ha upphovspersonens tillstånd att använda dem.

© Folkhälsomyndigheten, 2025.

Artikelnummer: 25009.

Om publikationen

Ensamhet är inte bara ett individuellt problem utan ett folkhälso- och samhällsproblem. Minskad ensamhet är därför en vinst för både individen och samhället. För att minska ensamheten i Sverige är det viktigt att alla hjälper till – regering, myndigheter, regioner, kommuner, civilsamhälle, näringsliv, akademi och enskilda individer. Den här strategin beskriver vad som behöver göras och på vilken samhällsnivå. Exempel ges också på hur olika aktörer i samhället kan bidra, även om aktiviteterna behöver specificeras närmare under arbetets första fas.

Tillsammans för god gemenskap i hela befolkningen – en nationell strategi mot ensamhet ger ramarna för ett arbete som många behöver engagera sig i.

Strategin har tagits fram av Folkhälsomyndigheten på uppdrag av regeringen. Arbetet har genomförts i samverkan med Socialstyrelsen, och i samråd med många olika aktörer i samhället.

Folkhälsomyndigheten

Olivia Wigzell

Generaldirektör

Innehåll

| | |
|---|----|
| Om publikationen | 3 |
| Inledning | 5 |
| Strategin handlar om ensamhet | 5 |
| Varför behövs en strategi mot ensamhet? | 6 |
| Ensamhet är ett samhällsproblem | 6 |
| Ensamhet är ett folkhälsoproblem | 7 |
| Strategin kan visa vägen och samla allas krafter | 7 |
| Tillsammans för god gemenskap i hela befolkningen – en nationell strategi | 8 |
| God gemenskap är strategins vision | 9 |
| Jämlika förutsättningar är strategins mål | 9 |
| Tre delmål fokuserar på samhälle, grupp och individ | 10 |
| Delmål 1. Sociala arenor ska vara tillgängliga för alla | 10 |
| Delmål 2. Färre hinder för socialt deltagande | 11 |
| Delmål 3. Färre människor i långvarig ensamhet | 12 |
| Tre teman genomsyrar strategin | 13 |
| Lära – för ökad legitimitet och minskad stigmatisering | 13 |
| Medvetandegöra – för stärkt arbete i ordinarie verksamhet | 13 |
| Samverka – för gemensamma lösningar | 14 |
| Så kan olika aktörer bidra till strategins mål | 15 |
| Regering | 15 |
| Myndigheter, länsstyrelser och SKR | 15 |
| Regioner | 15 |
| Kommuner | 16 |
| Civilsamhälle | 17 |
| Näringsliv och arbetsgivare | 18 |
| Forskarsamhället | 18 |
| Arbetet behöver göras tillsammans | 19 |
| Läs mer | 20 |

Inledning

De flesta människor känner sig ensamma ibland. Känslan är ofta övergående, men den kan också bli långvarig och påverka livskvalitet och hälsa, vilket gör ensamhet till ett folkhälsoproblem. Ensamhet påverkas av strukturella faktorer vilket även gör det till ett samhällsproblem som vi med gemensamma krafter behöver lösa.

Definition av ensamhet

Ensamhet är en subjektiv och negativ känsla som uppstår till följd av en skillnad mellan önskad och faktiskt nivå av sociala relationer.

Peplau & Pearlman, 1982.

Strategin handlar om ensamhet

Ensamhet är en negativ känsla som uppstår när det finns en skillnad mellan de relationer vi har och de relationer vi önskar att vi hade. Det kan handla om kvantitet, att ha för få sociala relationer eller sammanhang (social ensamhet). Det kan också handla om kvaliteten i de relationer vi har. Till exempel när vi upplever att ingen kan förstå hur vi har det (existentiell ensamhet), eller när vi saknar någon att dela djupare tankar och känslor med (emotionell ensamhet). Ett relaterat begrepp är social isolering. Det är ett objektivi mått på avsaknad av sociala relationer och sammanhang.

I Sverige används ibland ordet ensamhet för att beskriva ett önskat tillstånd av avskildhet som är förknippat med positiva känslor. När vi skriver om ensamhet använder vi ordet enbart för att beskriva ett oönskat tillstånd, det som ibland uttrycks som ofrivillig ensamhet. Det är den ensamheten som den här strategin handlar om.



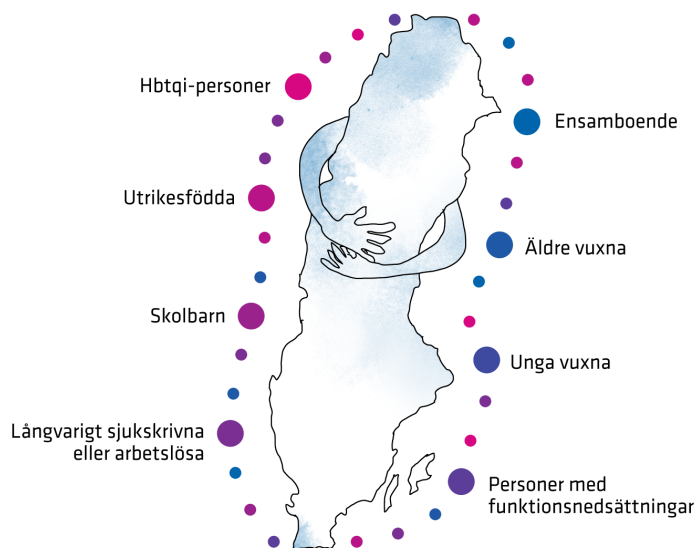
Varför behövs en strategi mot ensamhet?

Ensamhet är vanligt. Ändå är det svårt att ge en exakt siffra på hur många som är ensamma i Sverige. Det är dock tillräckligt vanligt och allvarligt för att klassificeras som ett folkhälsoproblem. Statistik från 2024 visar att av befolkningen från 16 år svarar

- 6 procent att de ofta eller alltid besväras av ensamhet
- 8 procent att de inte har en nära vän
- 13 procent att de inte har någon att dela tankar och känslor med.

Bland skolbarn i åldern 11, 13 och 15 år svarar var sjätte att de oftast eller alltid känner sig ensamma. Runt 10 procent av skolbarnen svarar att de inte kan prata om sina problem med vänner.

Figur 1. I Sverige är ensamhet vanligare i några grupper av befolkningen bland annat yngre och äldre, grupper med funktionsnedsättningar och de utanför arbetslivet.



Ensamhet är ett samhällsproblem

Oavsett vilken form av ensamhet det handlar om eller hur det mäts, är förekomsten systematiskt högre i delar av befolkningen. Att uppleva ensamhet är exempelvis flera gånger vanligare bland personer som har en funktionsnedsättning eller som står utanför arbetslivet. Det är också vanligare i yngre och äldre åldersgrupper, och bland utrikesfödda och hbtqi-personer. Mycket tyder på att det finns strukturella hinder som bidrar till ojämlikheten. Det kan handla om fysiska eller ekonomiska hinder, men också om fördomar. Att det finns strukturella hinder för sociala relationer betyder att ensamhet inte bara är ett individuellt problem, utan ett samhällsproblem.

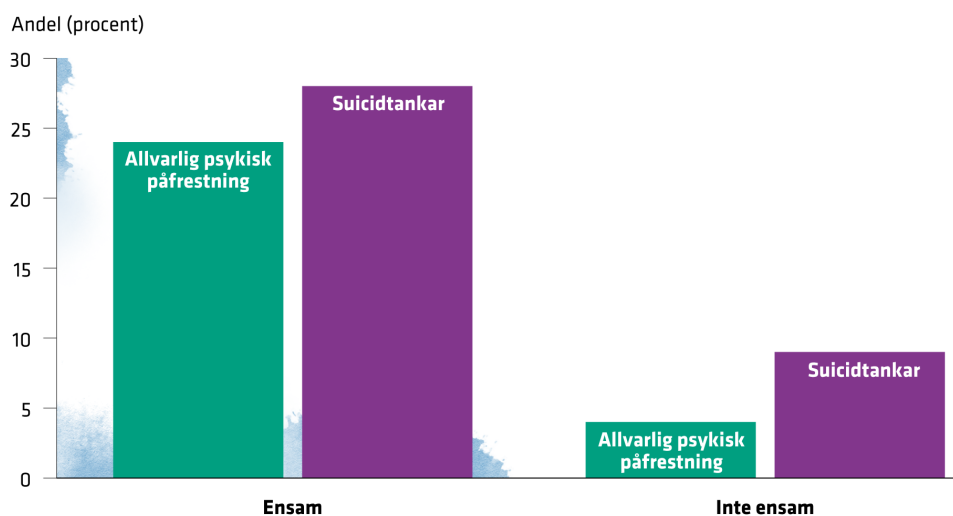
Det finns även könsskillnader. Dubbelt så många män som kvinnor under 45 år uppger att de ofta eller alltid besväras av ensamhet. Bland personer över 65 år är könmönstret dock omvänt. Samtidigt är emotionell ensamhet vanligare bland pojkar och män i alla åldrar, fast könsskillnaderna är mindre bland äldre.

Ensamhet är ett folkhälsoproblem

Både forskning och svenska undersökningar visar att det finns ett samband mellan ensamhet och isolering och olika former av fysisk och psykisk ohälsa. Analyser av den nationella folkhälsoenkäten *Hälsa på lika villkor* visar exempelvis att det är flera gånger vanligare med psykiska besvär och suicidtankar bland de som uppger att de besväras av ensamhet.

Forskning visar att ensamhet och isolering kan öka risken för bland annat hjärt- och kärlsjukdomar, depression och demens. Det är dessutom förenat med långsammare tillfrisknande efter sjukdom och längre vårdtider. Och risken att dö i förtid är högre, både i befolkningen och i patientgrupper. Sambandet kan också vara omvänt. Att dra sig undan när man är sjuk är en naturlig reaktion, men det kan på sikt leda till ensamhet och isolering.

Figur 2. Andelen som uppger allvarlig psykisk påfrestning och suicidtankar är högre bland personer som besväras av ensamhet, 2022.



Källa: Nationella folkhälsoenkäten, Hälsa på lika villkor, 2022.

Strategin kan visa vägen och samla allas krafter

Ensamhet är både ett folkhälsoproblem och ett samhällsproblem. Det finns därför flera vinster med minskad ensamhet. För individen betyder det stärkt livskvalitet och glädje. För samhället kan det innebära bättre folkhälsa och lägre kostnader för hälso- och sjukvård och sjukskrivningar. För att detta ska bli möjligt behöver Sverige en nationell strategi som visar vägen och som samlar allas gemensamma krafter mot målet att minska ensamheten och öka gemenskapen i hela befolkningen.

Tillsammans för god gemenskap i hela befolkningen – en nationell strategi

Sveriges första strategi mot ensamhet och för gemenskap gäller mellan 2025 och 2029. Den har tagits fram av Folkhälsomyndigheten på uppdrag av regeringen och i samverkan med Socialstyrelsen. I en första fas av arbetet genomförde vi en kartläggning av ensamhet med fokus på forskning och svenska data. Det handlade om förekomsten av ensamhet, och om riskfaktorer, konsekvenser och insatser. Vi inventerade initiativ i Sverige och fann stor aktivitet. Det stod då klart att en av strategins viktigaste uppgifter skulle vara att samordna och systematisera det arbete som redan pågår och centrera det mot ett gemensamt mål.

Strategin baseras på en samlad bedömning av olika kunskapsunderlag – forskning, empiri och praktik. Särskilt dialoger och samråd med aktörer i offentlig, privat och civil sektor (se faktaruta) har varit betydelsefullt för att skapa en relevant och genomförbar strategi.

Aktörer vi har samrått med:

- 42 civilsamhällesorganisationer
- 37 kommuner
- 18 företag i ett näringslivs nätverk
- 15 myndigheter + SKR
- 12 regioner
- 8 nätverk eller råd för olika befolkningsgrupper
- 1 arbetsgrupp från WHO

God gemenskap är strategins vision

Namnet på strategin speglar visionen om god gemenskap i hela befolkningen. ”Tillsammans” anspelar även på behovet av att många aktörer – både offentliga, privata och civila – bidrar i arbetet för att åstadkomma förändring. Visionen anger alltså riktningen för arbetet, som hela samhället behöver vara delaktigt i.

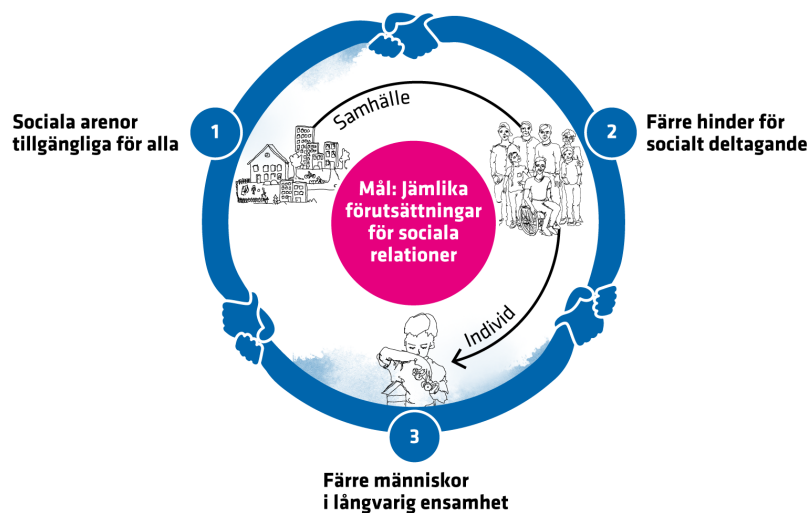
Jämlika förutsättningar är strategins mål

Det övergripande målet för strategin är ett *samhälle med jämlika förutsättningar för sociala relationer*. Betoningen på jämlikhet är viktig eftersom det är tydligt att tillgången till sociala relationer och nätverk är ojämnt fördelad i Sverige och att orsaken kan finnas på ett strukturellt plan. Det betyder att grupper av befolkningen möter hinder som minskar deras möjlighet till sociala sammanhang. Hindren kan se ut på olika sätt – de kan till exempel vara fysiska, ekonomiska eller sociala.

Jämlika förutsättningar betyder att alla människor – oavsett exempelvis ålder, bakgrund eller funktionsförmåga – ska ges liknande möjligheter att ha sociala sammanhang och utveckla sina sociala relationer. Det betyder inte att alla ska ha lika många sammanhang eller relationer, men det ska vara lika lätt för alla att vara socialt aktiva.

Målet samspekar med det folkhälsopolitiska målet om att skapa samhälleliga förutsättningar för en god och jämlik hälsa i hela befolkningen och att sluta de påverkbara hälsoklyftorna inom en generation.

Figur 3. Sociala arenor tillgängliga för alla, färre hinder för socialt deltagande och färre människor i långvarig ensamhet ska bidra till jämlika förutsättningar för sociala relationer.



Tre delmål fokuserar på samhälle, grupp och individ

Delmål 1. Sociala arenor ska vara tillgängliga för alla

Det första delmålet handlar om att skapa sociala arenor som är tillgängliga för alla människor, oavsett exempelvis ålder, etnicitet, socioekonomi eller funktionsnedsättning. Detta innebär ett strukturellt och brett samhällsinriktat perspektiv med fokus på att främja social interaktion på befolkningsnivå.

Figur 4. Sociala arenor tillgängliga för alla (delmål 1).



Det här delmålet har mycket gemensamt med social hållbarhet och principen om universell utformning. Båda tar fasta på att miljöer ska planeras och utformas för att passa alla människor som ska använda dem, där utgångspunkten är att människor har gemensamma behov, men olika förutsättningar. Genom att från början skapa universella och tillgängliga lösningar som fungerar för alla minskar vi behovet av att göra kostsamma individuella anpassningar i framtiden.

Att fysiska miljöer fungerar är en förutsättning för att människor ska kunna röra sig utanför sin bostad, träffa andra människor och ingå i en social gemenskap. Det handlar till exempel om att

- ha tillgång till service, mötesplatser och rekreation nära bostaden
- kunna röra sig tryggt och enkelt mellan olika platser i samhället
- kunna använda digitala verktyg som komplement till fysiska möten.

För att få in sociala dimensioner i samhällsplaneringen på ett systematiskt sätt kan verktyg som sociala konsekvensanalyser och barnkonsekvensanalyser vara användbara.

Ledord: Strukturell nivå, befolkningsperspektiv, främjande insatser

Delmål 2. Färre hinder för socialt deltagande

När sociala arenor inte är universellt utformade och tillgängliga för alla behöver de anpassas. Det andra delmålet handlar därför om att ta bort de hinder för socialt deltagande som många människor möter i sitt vardagliga liv och därmed förebygga ensamhet. Det handlar om att anpassa samhället eller på annat sätt kompensera för de hinder som finns med inriktning på grupper som har högre risk än andra att hamna i ensamhet.

Figur 5. Färre hinder för socialt deltagande (delmål 2).



Hinder kan finnas i den fysiska eller digitala miljön. Fördomar och stigmatisering av olika minoritetsgrupper, liksom av ensamhet, är ofta ett stort hinder. Det kan också handla om begränsade ekonomiska förutsättningar och psykologiska eller språkliga barriärer. Riskgrupper för ensamhet står oftare än andra utanför arbetslivet och har därmed i regel sämre ekonomiska förutsättningar. Det gäller exempelvis barn och unga, äldre, personer med funktionsnedsättningar, arbetslösa och sjukskrivna. Språkliga barriärer är något som möter många som inte har svenska som modersmål och som gör det svårt att både hitta och våga delta i aktiviteter där svenska talas.

Delmål 2 kan handla om att

- erbjuda kostnadsfria aktiviteter i närområdet
- motverka stigmatisering av ensamhet
- att bevilja lagreglerade insatser som syftar till att minska social isolering, exempelvis färdtjänst, ledsagare eller kontaktperson.

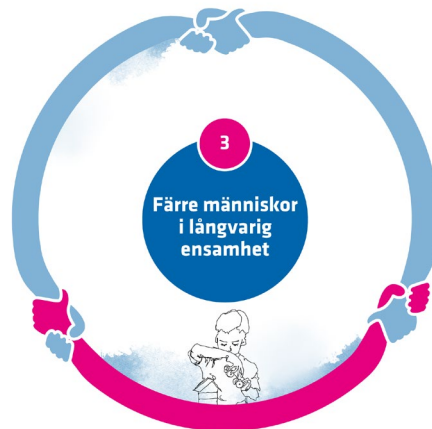
För att förebygga social, emotionell och existentiell ensamhet finns ibland behov av att bara träffa andra som delar liknande erfarenheter, exempelvis av åldrande eller funktionsnedsättning. Men också behov av grupper som delar specifika och ibland traumatiska upplevelser, något som kan påverka både viljan och möjligheten till socialt umgänge.

Ledord: Samhällsnivå, grupperspektiv, förebyggande insatser

Delmål 3. Färre människor i långvarig ensamhet

När ensamhet eller isolering är etablerad krävs betydande insatser för att bryta tillståndet. Det tredje delmålet handlar därför om att hjälpa människor ur en långvarig ensamhet eller isolering. Här är fokus på riktade insatser med individen i centrum.

Figur 6. Färre människor i långvarig ensamhet (delmål 3).



Många som är ensamma har svårt att på egen hand ta sig ur sin situation och söka sig till olika mötesplatser, aktiviteter eller på annat sätt ta kontakt med människor. Den långvariga ensamheten kan ha påverkat tilltron till den egna förmågan att delta i sociala aktiviteter, och kan även bidra till att sociala förmågor inte har utvecklats eller befintliga sociala förmågor har försämrats. Uppsökande verksamhet för att identifiera människor som lever i långvarig ensamhet är därför viktigt. Det kan handla om att söka upp människor på allmänna platser, eller att skicka information hem.

Delmål 3 kan handla om att

- utveckla metoder för uppsökande verksamhet
- ställa frågor om ensamhet i skolan, på arbetsplatsen och i sjukvården
- motivera till social aktivitet, ge stöd och följa upp.

Att olika professioner och verksamheter kan samverka runt en individ är viktigt i denna fas. När ensamhet identifieras i verksamheter som saknar resurser att hjälpa personen behöver det finnas rutiner för att varsamt lotsa vidare till en annan verksamhet, exempelvis inom civilsamhället.

Ledord: Individnivå, personcentrering, riktade insatser

Tre teman genomsyrar strategin

I arbetet med strategin har tre teman utkristalliserat sig som särskilt viktiga i arbetet mot ensamhet. Dessa tre teman behöver finnas med i alla delar av arbetet och berör samtliga delmål.

Figur 7. Lära, medvetandegöra och samverka – tre teman som ska finnas med i arbetet.



Lära – för ökad legitimitet och minskad stigmatisering

Det finns ett stort engagemang i fråga om ensamhet. Samtidigt prioriteras frågan ofta ned i relation till andra problem i samhället. Detta trots att ensamhet kan ha bidragit till det problem vi vill avhjälpa. Orsaken kan vara att det saknas kunskap om hur ensamhet och sociala relationer påverkar våra liv och vår hälsa. Det kan också finnas osäkerhet kring hur man kan prata om frågan och hjälpa någon ut ur ensamhet. Genom att öka kunskapen om att ensamhet inte bara är ett individuellt problem utan ett folkhälso- och samhällsproblem, kan dessa frågor få ta större plats inom exempelvis skola och fritidsverksamheter, hälso- och sjukvård och socialtjänst. Samtidigt bidrar ökad kunskap till att minska den stigmatisering som omgärdar ensamhet.

Medvetandegöra – för stärkt arbete i ordinarie verksamhet

När kunskapen om ensamhet ökar blir det lättare att se hur ensamhet och sociala relationer berör den egna verksamheten. Det kan handla om områden som ligger till synes långt ifrån ensamhetsfrågan, såsom planering av bostadsområden och kollektivtrafik eller utveckling av digitala verktyg och applikationer. Många aktörer arbetar redan idag med frågor som har bäring på ensamhetsfrågan, men detta behöver tydliggöras och vid behov vidareutvecklas. På så vis kan arbetet mot ensamhet förstärkas i ordinarie verksamhet med relativt små medel.

Samverka – för gemensamma lösningar

För att lösa komplexa samhällsutmaningar såsom ensamhet behöver olika aktörer i samhället arbeta tillsammans och dra nytta av varandras erfarenheter. Olika aktörer har också tillgång till olika arenor och har skilda mandat att agera. Vid samverkan är det viktigt att alla relevanta parter bjuds in och är med och formulerar och hittar lösningar på problem. Det gäller även allmänheten eftersom det är viktigt att insatser – oavsett om det handlar om att främja, förebygga eller åtgärda – utgår från de behov som medborgarna har och de lokala förutsättningar som finns. Genom samverkan kan vi förstärka det som redan görs och skapa innovativa metoder för att minska ensamhet och främja sociala relationer.



Så kan olika aktörer bidra till strategins mål

Alla aktörer i samhället behöver bidra till arbetet utifrån strategin. Bara då kan vi uppnå det övergripande målet om jämlika förutsättningar för sociala relationer och närma oss visionen om god gemenskap i hela befolkningen. Ofta handlar det inte om att starta upp helt nya projekt eller initiativ, utan att förstärka arbete som redan pågår genom att lyfta ensamhetsfrågan. Att samla olika aktörer och visa hur var och en kan bidra blir ett centralt inslag i arbetet utifrån strategin, särskilt i början.

Här ger vi exempel på hur olika bidrag kan se ut. Den här texten vänder sig till dig som är yrkesverksam, men det är också viktigt att komma ihåg att vi även kan göra skillnad som individer genom att se och bekräfta varandra.

Regering

Regeringens statliga satsningar inom ensamhetsområdet och näraliggande områden är fortsatt viktiga. De stärker frågans status, och ger legitimitet och mandat att arbeta. I detta sammanhang har gemensamhetsatsningen varit betydelsefull. Men också *Det folkhälsopolitiska ramverket* och *Det handlar om livet* (strategi för psykisk hälsa och suicidprevention). Att lyfta in frågor om ensamhet och sociala relationer som en del i nya regeringsuppdrag kan ge ytterligare förstärkning. Det gäller de flesta politikområden, alltifrån bostadspolitik till idrotts- och funktionshinderspolitiken. Att regeringen arbetar aktivt för att motverka ojämlikhet i samhället är också centralt för att uppnå strategins mål och vision. Statsbidrag till kommuner och civilsamhälle för sammanhang och aktiviteter som bidrar till att minska ensamhet och främja sociala relationer är särskilt viktiga.

Myndigheter, länsstyrelser och SKR

Dessa aktörer kan bidra till strategins mål genom att identifiera hur ensamhet och sociala relationer kan tydliggöras och komplettera befintlig kärnverksamhet och specifika regeringsuppdrag, samt undersöka hur detta kan vidareutvecklas. Andra sätt att bidra till strategins mål är genom att operativt ingå i strategins nätverk och dela med sig av sakkunskap och kontaktytor. I detta arbete är länsstyrelser och SKR särskilt viktiga, inte minst som länk mellan nationell, regional och lokal nivå. En annan viktig uppgift är att sprida kunskap om ensamhet och sociala relationer, både inom den egna organisationen och till olika målgrupper.

Regioner

Regionerna kan stå för en strategisk inriktning som främjar sociala relationer och minskar ensamhet och bidra till att stärka samverkan mellan aktörer inom den egna regionen. Genom sitt ansvar för regional utveckling, kollektivtrafik och hälso- och sjukvård finns potential för regionerna att arbeta med strategins samtliga delmål både på strukturell nivå och på individ- och gruppnivå. Regionerna kan vidare göra en viktig insats genom att sprida kunskap om ensamhet och dess konsekvenser och

genomföra kampanjer och insatser som främjar sociala relationer i hela befolkningen.

Här är några ytterligare **exempel** på hur regionerna kan bidra till strategins mål:

- planera kollektivtrafik utifrån människors sociala behov
- inkludera ensamhet och sociala relationer i regionala handlingsplaner om till exempel psykisk hälsa och suicidprevention
- öka kunskapen om ensamhet och dess konsekvenser hos professionen i hälso- och sjukvården, samt bland strategiska funktioner och beslutsfattare
- utveckla en tydlig ansvarsfördelning och former för samverkan med kommunala verksamheter och civilsamhället
- fråga om ensamhet eller sociala relationer vid besök i hälso- och sjukvården.

Kommuner

Genom att utgå från lokala förutsättningar och kommuninvånarna kan kommunen erbjuda ett brett utbud av aktiviteter, mötesplatser och andra sociala sammanhang, som riktar sig dels brett till allmänheten, dels till specifika grupper i befolkningen. Det är viktigt att utgå från invånarnas behov och önskemål, till exempel genom medborgardialoger eller sociala konsekvensanalyser. Kommunen kan även bidra till stärkt kunskap om sociala relationer och ensamhet i alla sina verksamheter och kan särskilt bistå med att förebygga och bryta ensamhet och isolering inom skola, vård och omsorg. Kommunen kan även samverka och stödja lokala civilsamhällesorganisationer, och ge stöd i att nå ut till svårnådda grupper.

Här är några ytterligare **exempel** på hur kommunerna kan bidra till strategins mål:

- analysera invånarnas tillgång till social infrastruktur i översikts- och detaljplanering
- systematiskt följa upp den sociala situationen i olika kommundelar och bostadsområden
- stärka tillgången till tillgängliga kultur-, natur- och fritidsaktiviteter i närområdena, samt utveckla gemensamhetsytor i kommunala bostäder
- öka kunskapen om ensamhet och dess konsekvenser hos personal i olika verksamheter, liksom bland strategiska funktioner och beslutsfattare
- bjuda in civilsamhällets organisationer och samverka i att formulera både problem och gemensamma lösningar.

Civilsamhälle

Civilsamhället omfattar många olika områden, exempelvis trossamfund, ideella föreningar, idrottsrörelse och studieförbund, och utgör en viktig del av arbetet med att främja sociala relationer och förebygga och motverka ensamhet. Civilsamhället kompletterar den offentliga sektorns verksamhet och möter upp behov som inte täcks av den. Civilsamhället kan fortsatt bidra genom att erbjuda meningsfulla sociala aktiviteter i människors närhet och som riktar sig både brett till allmänheten och till grupper med specifika behov. Civilsamhället kan också bidra med insatser för att minska emotionell och existentiell ensamhet, utöver social ensamhet.

Här är några ytterligare **exempel** på hur civilsamhället kan bidra till strategins mål:

- stärka det uppsökande arbetet för att nå de som är mest ensamma
- ha ett varierat utbud av aktiviteter som utgår från medborgarnas behov
- underlätta för personer med funktionsnedsättningar att mötas
- sprida information om de aktiviteter som erbjuds där målgruppen befinner sig
- erbjuda medmänskligt stöd och samtal via stödlinjer och chattar.



Näringsliv och arbetsgivare

Både privata och offentliga organisationer har i regel två arenor att arbeta på för att främja sociala relationer och förebygga ensamhet. Dels de man arbetar för, såsom kunder och klienter, dels den egna personalen. Såväl små som stora organisationer har möjlighet att nå allmänheten på platser där människor rör sig naturligt i sin vardag. Därmed finns stor potential att bidra till att människor möts och inleder samtal. Vidare kan kommersiella företag stödja grupper i samhället och civilsamhället genom att låna ut lokaler och sponsra aktiviteter. Kunskap om ensamhet kan spridas både inom och utanför organisationen och sociala program kan utvecklas för att motverka ensamhet bland personalen.

Här är några ytterligare **exempel** på hur näringsliv och arbetsgivare kan bidra till strategins mål:

- samverka med civilsamhället och sponsra aktiviteter som syftar till att motverka och förebygga ensamhet
- stödja små entreprenörer som utvecklar nya lösningar kring ensamhet
- genomföra kampanjer och aktiviteter som bidrar till att människor möts
- erbjuda anställda ideellt engagemang på betald arbetstid
- utveckla sociala rutiner för nyanställda, samt vid längre tids sjukfrånvaro, föräldraledighet och pension.

Forskarsamhället

Forskarsamhället kan bidra med att utveckla kunskapen om ensamhet och täppa till de kunskapsluckor som finns. Det kan gälla dels olika sätt att mäta och följa upp ensamhet, dels att utveckla och utvärdera insatser för att motverka och förebygga ensamhet, samt metoder för uppsökande arbete. Forskarsamhället kan också bidra till strategins mål genom att samverka med aktörer inom region, kommun och civilsamhälle som genomför insatser på området samt genom att bidra med vetenskaplig kompetens.

Här är ytterligare några **exempel** på hur forskarsamhället kan bidra till strategins mål:

- utvärdera effekter av olika insatser med särskilt fokus på utsatta grupper
- genomföra hälsoekonomiska utvärderingar av olika insatser
- anpassa internationell forskning till svenska förhållanden
- genomföra grundforskning, till exempel om samhällsinsatser och genomförbarhet
- göra forskningen mer användbar för praktisk verksamhet.

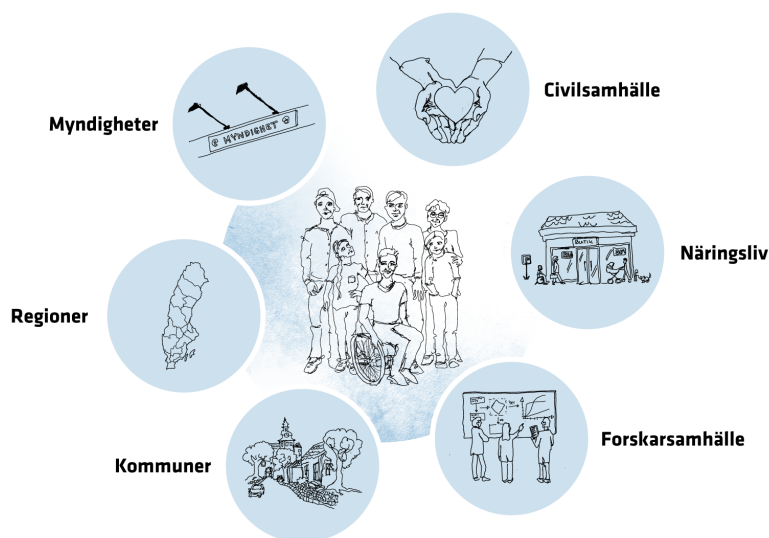
Arbetet behöver göras tillsammans

Frågor om ensamhet och sociala relationer berör hela samhället och strategins delmål omfattar därför en bredd av områden, alltifrån samhällsplanering till individuellt stöd. Om vi ska uppnå målen och närma oss visionen om god gemenskap i hela befolkningen behöver vi hjälpas åt. Här krävs insatser från olika sektorer i samhället, både det offentliga och privata, civilsamhället och enskilda individer. Genom att arbeta tillsammans kan vi lättare nå och hjälpa dem som har behov av extra stöd.

Strategin knyter an till andra viktiga folkhälsosatsningar och här finns möjlighet att skapa synergier. Det gäller exempelvis arbetet med de folkhälsopolitiska målområdena och den nationella strategin för psykisk hälsa och suicidprevention. Det är viktigt att förstå att arbetet kring ensamhet och sociala relationer inte står i opposition till dessa ramverk utan att de tvärtom kan komplettera och berika varandra.

Folkhälsomyndighetens roll i arbetet är att samordna olika aktörer och se till att aktiviteter leder mot målen. Vi ansvarar för att utveckla och sprida kunskap som är baserad på vetenskap och beprövad erfarenhet och vi följer upp och utvärderar strategin. Arbetet behöver utvecklas tillsammans och ett utåtriktat och inkluderande arbete är därför önskvärt. Vi behöver fortsatt arbeta tillsammans, över myndigheter, regioner, kommuner, civilsamhälle, näringsliv, akademi och allmänhet. Tillsammans kan vi minska ensamheten och öka gemenskapen i samhället.

Figur 8. För att uppnå strategins mål och vision behöver alla aktörer i samhället bidra och samverka – civilsamhälle, näringsliv, forskarsamhälle, kommuner, regioner och myndigheter.



Läs mer

Folkhälsomyndigheten. Ensamhet - förekomst, konsekvenser och åtgärder. En kartläggning. 2024.

<https://www.folkhalsomyndigheten.se/contentassets/09eac2b8b63e4d79a9e1f79dcb71409/ensamhet-forekomst-konsekvenser-atgarder.pdf>

Folkhälsomyndigheten. Folkhälsopolitikens mål, ramverk och genomförande. 2024.

<https://www.folkhalsomyndigheten.se/contentassets/94818c561f2b4e089731038d99eb6a56/folkhalsopolitikens-mal-ramverk-genomforande.pdf>

Göteborgs stad stadsbyggnadskontoret. [SKA] Social konsekvensanalys - människor i fokus 1.0. 2011.

<https://www.boverket.se/contentassets/c297121759be4777b8128c345679b60f/opa-ska-goteborgs-stad.pdf>

NOD. Nationellt organ för samråd och dialog mellan regeringen och det civila samhället. Samråd om framtagande av nationell strategi mot ofrivillig ensamhet.

2024. https://www.nodsverige.se/wp-content/uploads/2024/12/dokumentation-fohm_ofrivillig-ensamhet.pdf

Peplau, L. A. & Perlman, D. Loneliness: A Sourcebook of Current Theory, Research, and Therapy. John Wiley & Sons Inc. 1982.

<https://psycnet.apa.org/record/2007-03853-001>

Socialdepartementet. Det handlar om livet – nationell strategi inom området psykisk hälsa och suicidprevention. 2024.

<https://www.regeringen.se/contentassets/c162a46e26e4484fa2fddf3e10ff9f01/skr-2024-25-77.pdf>

SBU. Statens beredning för medicinsk och social utvärdering. Insatser för att motverka social isolering och ensamhet i befolkningen. 2024.

<https://www.sbu.se/sv/publikationer/sbu-kommentar/insatser-for-att-motverka-social-isolering-och-ensamhet-i-befolkningen/?pub=107781&lang=sv>

Socialstyrelsen. Insatser och stöd till personer med funktionsnedsättning.

Lägesrapport. 2023. <https://www.socialstyrelsen.se/globalassets/sharepoint-dokument/artikelkatalog/ovrigt/2023-4-8476.pdf>

Socialstyrelsen. Statsbidrag för att motverka ofrivillig ensamhet hos äldre via hälsosamtal. 2024.

<https://statsbidrag.socialstyrelsen.se/globalassets/dokument/redovisning/redovisning-statsbidrag-2023-motverka-ofrivillig-ensamhet-aldre-halsosamtal-2024-6-9168.pdf>

Folkhälsomyndigheten är en nationell kunskapsmyndighet som arbetar för en bättre folkhälsa. Det gör myndigheten genom att utveckla och stödja samhällets arbete med att främja hälsa, förebygga ohälsa och skydda mot hälsohot. Vår vision är en folkhälsa som stärker samhällets utveckling



Folkhälsomyndigheten

Solna Nobels väg 18, 171 82 Solna. **Östersund** Campusvägen 20. Box 505, 831 26 Östersund.

www.folkhalsomyndigheten.se