



Folkhälsomyndigheten

Podden Liv & hälsa

Så kan ensamheten minska (avsnitt 4)

[Pernilla, programledare] Att känna sig ensam har nog de flesta gjort någon gång. Men vad beror ensamhet på och vilka konsekvenser kan det få? Vad kan man själv göra för att känna sig mindre ensam? Och vad kan samhället göra? Det är några av de frågor som Folkhälsomyndigheten har tittat närmare på och jag säger välkommen till dig Hillevi Busch!

[Hillevi, projektledare] Tack!

[Pernilla] Hillevi, du är projektledare och varit med och tagit fram en strategi mot ensamhet. Om du skulle beskriva lite mer konkret, vad är ensamhet?

[Hillevi] Ensamhet är en negativ känsla som uppstår till följd av att ens relationer som man har inte överensstämmer med det som man önskar att de skulle vara. Det kan både handla om kvantitet, hur många relationer man har men också om kvalitén i de relationer som man har.

[Pernilla] Hur vanligt är det med ensamhet i Sverige?

[Hillevi] Det är ungefär 6 procent av befolkningen som uppger att de ofta eller alltid känner sig ensamma, om man tittar på vuxna. Bland barn är andelen högre. Ungefär var femte som upplever att de känner sig ensamma så. Sen har vi det här emotionella att inte ha någon att dela tankar och känslor med och där är andelen ungefär 10-15 procent.

[Pernilla] I Sverige ser man ju ensamhet som ett folkhälsoproblem. Varför då?

[Hillevi] Ja, och det är inte bara Sverige som ser det som ett folkhälsoproblem, utan det här är ju erkänt att det är så via forskningen. Det finns ett tydligt samband mellan långvarig ensamhet och isolering och olika typer av både fysiska och psykisk ohälsa av olika slag. På gruppnivå kan man också se att det finns en risk för förtidig död bland de som är långvarigt ensamma. Det här är faktiskt ett allvarigare problem än man kanske tror.

[Pernilla] Finns det någonting bra med ensamhet?

[Hillevi] Ja, det är om ensamheten är frivillig, att om man själv vill vara ensam så är det såklart ett önskat tillstånd och det är ju förknippat med positiva känslor. Men vi använder ordet ensamhet för att beskriva det negativa. Den ofrivilliga ensamheten.

[Pernilla] Finns det några grupper i samhället där det är vanligare med ensamhet?

[Hillevi] Ja, det gör det. Vi har identifierat några grupper. Dels handlar det om ålder så kan vi se att skolbarn och unga vuxna oftare uppger ensamhet. Men också

äldre personer gör det. Därutöver så ser vi också att ensamheten är högre bland dem som bor ensamma, bland dem som är utanför arbetslivet. Kanske för att man är arbetslös eller sjukskriven länge. Och sist men inte minst så handlar det också om grupper som har olika typer av funktionsnedsättningar.

[Pernilla] Det här låter ju som ganska många grupper. Vad kan man göra för att nå de här människorna?

[Hillevi] Ja, men här handlar det mycket om vad samhället kan göra. Det ser vi ganska tydligt när det gäller funktionsnedsättningar, exempelvis. Jag tycker att man många gånger även kan inkludera äldre eftersom man ofta får minskad rörlighet, en minskad funktionsförmåga med ökad ålder. Och här finns det helt enkelt för många hinder ute i samhället.

Och det kan ju handla mycket om fysiska hinder. Det finns trappor som man inte kan ta sig upp i eller det är långa avstånd till närmaste busshållplats eller sådana saker som gör att man får svårigheter. Så antingen så behöver de här byggas bort eller så behöver man på något vis kompensera för de här hindren som finns i samhället. Jag ser en mycket som ett samhällsproblem.

[Pernilla] Vilka är de vanligaste orsakerna till ensamhet?

[Hillevi] Det första man kan säga det är ju att ensamhet är väldigt vanligt och jag vågar nästan säga att alla har upplevt ensamhet någon gång i sitt liv. Sen kan man ju se att det är vanligare kanske under vissa delar i livet. Man kan ha ett livsloppsperspektiv på det här. Det här blir särskilt tydligt tycker jag när man tittar på unga och äldre personer. Unga som tar studenten och kompisarna hamnar i olika situationer och man börjar plugga på olika håll och några börjar arbeta, man flyttar hemifrån. Plötsligt befinner man sig i en helt ny social miljö. Jag har inte de här gamla relationerna. Det är ju en riskfaktor kan jag säga, för att känna sig ensam. Och sen samma sak när man går i pension också. Man lämnar arbetslivet, man går in i en ny fas och det är de här livsövergångarna som ofta påverkar ensamhet.

[Pernilla] Jag förstår. Har du några tips till den som känner sig ensam? Hur kan man komma ur det?

[Hillevi] Ja, det finns många saker man kan göra, tänker jag. Har man varit ensam under en längre tid så kan man ofta känna att man har tappat litegrann av sin sociala förmåga och det här är något som man kan behöva öva på. Och det kanske låter lite banalt, men man kan gärna öva på enkla saker som att ta ögonkontakt med de personer som man möter. Att våga säga hej även till personer som man inte känner väl. Kallprata litegrann. Sådana här saker. Det kan vara ett sätt att testa sin egen sociala förmåga. Det kan vara steg ett. Och steg två tycker jag är att man liksom söker sig till sammanhang där man vet att det finns människor. Och gärna utgå ifrån de intressen som man själv har, eller där man vet att man har kunskap eller något så att man känner att man har någonting att samlas kring. Det brukar ju oftast vara det mest centrala när man försöker bryta sin ensamhet.

[Pernilla] Och om man då känner till någon som man tror känner sig ensam. Har du något tips vad man kan göra för att hjälpa till?

[Hillevi] Ja, men det är ju förstås att försöka ta kontakt med den personen. Vem det än är. Jag tycker att vi alla har ett ansvar att försöka se lite utanför vår egen bubbla. Det är inte alltid så lätt att göra det, men att försöka se de människor som verkar vara ensamma och bjuda in till gemenskap. Det kan handla om när man sitter i en personalrestaurang till exempel. Om man ser någon som sitter ensam, att man frågar om den personen inte vill komma och sätta sig tillsammans med en. Och det här enkla, som man kan tycka inte har någon betydelse, men har väldigt stor betydelse. Att vi ser varandra och att vi hälsar på varandra. Sådana saker kan vara viktiga.

[Pernilla] Som du nämnde förut så är det vissa grupper i befolkningen där känslan av ensamhet är större. Det handlar om övergångar i livet. Vad kan man till exempel göra som äldre då ifall man känner sig ensam? Har något specifikt tips till äldre personer?

[Hillevi] Ja, men det är väl egentligen samma som vad gäller andra åldersgrupper, tycker jag. Att engagera sig på olika sätt i de frågor som man är intresserad av eller om man har en hobby att söka sig till, grupper som finns där man tillsammans kan utöva sitt intresse, det tycker jag är det primära. Det ska man komma ihåg också, att det görs väldigt mycket för äldre personer. Till exempel inom kommunen så anordnar man ganska mycket aktiviteter för personer som är pensionerade.

[Pernilla] Vad skulle du kunna ge för råd till dem som befinner sig en situation där man har tagit studenten och hamnat i en ny miljö?

[Hillevi] Ja, mitt tips är väl att man ändå försöker. Det är ju svårt, men att man försöker att vara närvarande så mycket som möjligt om man pluggar till exempel. Många gör ju det, unga som pluggar vidare, och här kan ju föreläsningar vara frivilliga. Jag tycker att det är väldigt viktigt att man försöker så mycket som möjligt att vara där, för då får man också det här sociala sammanhanget, att man försöker att vara med på sociala aktiviteter och så där, även om det kan ta emot i början. Men är man inte där så kommer man heller aldrig få de här möjligheterna till samvaro.

[Pernilla] Och hur tänker du kring digital samvaro? Är det bra eller dåligt för ensamheten att man umgås mycket på nätet och digitalt?

[Hillevi] Ja, men det är en vanlig fråga. Jag har egentligen inga svar, men jag tänker att det handlar om både och. Det är både bra och dåligt. Dåligt kan det vara därför att, som du säger, att man kanske använder de digitala verktygen i stället för att träffas fysiskt. Men å andra sidan så är de här digitala medierna också ett verktyg för oss att träffa människor och hålla kontakten med många människor.

Och för en del människor som har det svårt socialt eller som inte kan ta sig ut av fysiska orsaker, så kan sociala medier och så vidare vara det sättet som man har just för att umgås och träffas.

[Pernilla] Och har du något råd, om man är förälder och har ett barn som känner sig ensamt?

[Hillevi] Ja, men det här är svårt. Jag tror att många föräldrar gör väldigt mycket vad de kan och försöker skapa träffar för barnen, lekträffar. Det här beror också väldigt mycket på hur gammalt barnet är. Men utöver det här så tänker jag likadant som vad gäller andra åldersgrupper. Det här med intressen. Just att samlas kring ett intresse. Då har man någonting som är givet redan så om barnet har några intressen. Så stötta barnet i dessa intressen. För det är ofta när man är i sådana miljöer med likasinnade som man också hittar olika sociala band.

[Pernilla] Ni har ju tagit fram en strategi för att minska och förebygga ensamhet i Sverige. Varför behövs det?

[Hillevi] Ja, men det behövs en strategi dels därför att ensamhet är ett folkhälsoproblem. Men det är också tydligt för oss att det är ett samhällsproblem och det kan vi se bland annat genom att ensamheten är ojämlikt fördelad i befolkningen. Det är vissa grupper som systematiskt uppger mer ensamhet än andra. Och att det är ett samhällsproblem och ett folkhälsoproblem, det betyder också att vi måste göra saker för att förändra det här. Och då handlar inte om att bara enskilda människor ska göra någonting, utan hela samhället måste komma samman och hjälpas åt. Så olika aktörer behöver bidra i det här arbetet och det är därför vi behöver en sådan strategi som kan samla alla de här aktörerna mot det målet att minska ensamhet.

[Pernilla] Varför tror du att ensamhet ibland kan vara förknippat med känslor av skam och skuld? Och vad kan man göra åt det?

[Hillevi] Det här har att göra med de föreställningar som finns i samhället om att ensamhet är ett individuellt problem och när det är ett individuellt problem så betyder ju det att skulden kan uppfattas ligga hos mig istället för att man ser att det kanske är ett större och ett bredare problem. Och det är här vi behöver öka kunskapen kring det här. Att ensamhet kan ha individuella komponenter. Men det är också ett samhällsproblem och jag tror att när man lyfter upp det och förstår att det är ett samhällsproblem och ett folkhälsoproblem så kommer det också när skammen och skulden att minska.

[Pernilla] Till sist, har du något tips på vad varje enskild människa kan göra så att vi tillsammans kan bidra till att minska ensamheten?

[Hillevi] Ja, jag tycker att vi alla har ett ansvar i den här frågan. Att se utanför oss själva och uppmärksamma folk som verkar vara ensamma. Jag tycker inte att man ska underskatta de här små medlen som finns, liksom att visa att vi ser varandra

när vi möts. Att kunna säga hej. Att kunna växla några ord, sådana små saker. Det kostar ingenting. Men det kan vara en väldigt stor skillnad för många människor.

[Pernilla] Tack så mycket, Hillevi Busch.

[Hillevi] Tack!

[Pernilla] Och vill du som lyssnar höra fler avsnitt av Liv och hälsa så följ oss gärna.