



**Stöd till dig som i ditt  
arbete möter någon  
som är ofrivilligt ensam**



Självvald ensamhet kan vara bra på många sätt. Att vara ensam kan vara återhämtande, för alla vi människor har behov av ensamhet ibland. Ofrivillig ensamhet kan däremot leda till både fysisk och psykisk ohälsa. Utöver de problem som drabbar den enskilde individen så orsakar ofrivillig ensamhet också kostnader för samhället. Därför behöver vi kraftsamla för att bryta ensamheten. Ett viktigt led i detta arbete är att systematiskt erbjuda tillfälle att tala om ensamhet, men också att öka kunskapen om frågan och stimulera möjligheter till social samvaro. Här kan du som möter ofrivilligt ensamma i ditt arbete göra skillnad.

Ofrivillig ensamhet kan drabba vem som helst och när som helst under livet. En elev som byter skola och inte hittar kompisar i nya klassen eller börjar studera på annan ort, någon som skiljt sig eller förlorat en partner, någon som varit sjukskrivnen en längre tid eller har förlorat sitt jobb. Det är vanligt att ensamhet upplevs till och från, och i olika grad under livets skeden.

Ensamhet förknippas ofta med avsaknad av nära vänner och bekanta, en kärlekspartner eller familj

att dela tankar och känslor med. Att känna ensamhet är också vanligt för de som upplever sig annorlunda, inte känner sig sedda eller förstådda eller inte hittar någon mening med livet. Upplevelsen av ensamhet kan vara lika stor i ett stort socialt nätverk som vid få sociala kontakter. Att känna sig ensam betyder inte att den sociala kompetensen saknas. Studier visar däremot att de som lever i nära relationer med familj och vänner har bättre psykisk och fysisk hälsa än människor som lever i ensamhet.

## Olika former av ensamhet

I flera studier är det vanligt att skilja mellan objektiv och subjektiv ensamhet.

**Objektiv ensamhet**, eller social isolering, innebär att någon både bor ensam och sällan umgås med bekanta eller anhöriga. Denna typ av ensamhet är mätbar och behöver inte vara negativ. Självvald ensamhet eller avskildhet kan ofta vara något positivt som en stund för återhämtning och vila från socialt umgänge.

**Subjektiv ensamhet** är en persons självskattade ensamhet. Den har inte nödvändigtvis att göra med hur mycket socialt umgänge en person har. Det går att känna sig ensam även vid tillgång till ett stort socialt nätverk och med få sociala kontakter.

Den subjektiva, ofrivilliga, ensamheten är den form av ensamhet som är skadlig för vår hälsa. En ofta använd definition inom forskningen är att: "Ensamhet uppstår till följd av en upplevd skillnad mellan önskad nivå och faktisk nivå av sociala relationer".

Ensamhet kan även delas upp i existentiell, social och emotionell ensamhet.

**Existentiell ensamhet** – att få insikt om att människan i grunden är ensam, och bära med sig den känslan genom livet. Detta kan hänga samman med att inte känna mening med livet. Ofta blir denna typ av ensamhet mer synlig vid kriser, som när personen själv eller en nära anhörig blir sjuk och står inför döden. Den existentiella ensamheten är svår att dela fullt ut med andra och därför avhjälpas den oftast inte av att ha många vänner eller stor familj.

**Social ensamhet** – att sakna eller ha få nära vänner och bekanta att känna samhörighet med eller att kunna anförtro sig åt.

**Emotionell ensamhet** – att sakna en kärleksrelation.



# Det är viktigt att uppmärksamma ofrivillig ensamhet

## Vinster av att tillhöra ett socialt sammanhang

Människan har över tid utvecklats till en social varelse vilket gör att gemenskap, samvaro och nära relationer är viktigt för att vi ska må bra. Därför kan känslan av ensamhet upplevas som skrämmande, som något fel, och som därmed ska undvikas.

De som lever i nära relationer har generellt en bättre psykisk och fysisk hälsa än de som inte gör det. Att sakna familj och vänner verkar vara betydligt värre för välbefinnandet än att sakna en kärleksrelation. Ett socialt stöd är en bra buffert mot stress. Det emotionella och lyssnande stödet verkar inte vara lika viktigt som att ha sällskap.

I perioder av livet kan vi alla ha behov av egen tid eller avskildhet för till exempel återhämtning och reflektion. Det finns många som uppskattar sin ensamhet. Personer som kanske inte upplever sig som ensamma trots få sociala kontakter, som uppskattar sin frihet och att slippa ta hänsyn till andra, eller som trivs bäst för sig själva eller i avskildhet. Vi är alla olika. Det är däremot viktigt att den självvalda ensamheten inte leder till en långvarig social isolering som sedan blir svår att komma ur.

## Risker med ofrivillig ensamhet

Flera studier visar att ofrivillig ensamhet är en minst lika stor riskfaktor att dö i förtid som rökning och fetma. Långvarig ensamhet som inte är självvald, och där det saknas ett socialt sammanhang, kan skapa stress och på sikt påverka hälsan negativt. Mest skadlig är den kroniska ensamheten och där personen hela tiden bekräftar för sig själv att hen är ensam och ingen vill umgås med hen, det vill säga när ensamheten börjar leva sitt eget liv.

### Hälsorisker som ensamhet kan leda till:

- Ett kroniskt, lågintensivt stresspåslag
- Depression och annan psykisk ohälsa
- Hjärt-och kärlproblem, exempelvis högt blodtryck, hjärtinfarkt
- Stroke
- Demens
- Ökad fysisk smärta
- Kognitiv försämring, exempelvis försämrat minne samt intelligens- och koncentrationsförmåga

## Uppmärksamma tecken på ensamhet

Ensamhet är något vi alla upplever till och från och i olika grad under livets skeden, men för en del människor går känslan av ensamhet inte över. Trots att ensamhet är så vanligt, finns det ett stigma och många upplever att det är skamfyllt att berätta om sina känslor av ensamhet. Det gör att många lider i det tysta. Ensamhet kan därför både vara svårt att tala om och att upptäcka.

Ensamma människor riskerar att hamna i en negativ spiral. De kan uppleva tillvaron som hotfull och otrygg och undviker då sociala

sammanhang. Den som känner sig ensam kan också stöta bort andra människor genom att bli allt för krävande eller behövande, eller distansera sig från andra i syfte att skydda sig själv från ytterligare besvikelser.

En människa som känner sig ensam kan också misstolka andra människors signaler, uppleva dem som hotfulla eller avvisande. Tilliten minskar. Som kroniskt ensam kan känslan dessutom vara att inte förtjäna någons kärlek. Det kan skapa en negativ utstrålning, vilket kan stöta bort andra.

## Vad du kan göra i mötet med någon som visar tecken på att vara ensam

Du som möter någon som visar tecken på att vara ensam, kan göra skillnad genom att uppmärksamma och fråga om ensamhet. Beroende på hur länge en person har varit ensam, och hur mycket ensamheten har påverkat den fysiska och

psykiska hälsan, finns det möjligheter att ge stöd och hjälp. Ibland räcker det att prata om ensamhet medan det i andra fall kan behövas konkreta professionella hjälpinsatser eller att föreslå insatser som erbjuds av det civila samhället.

## Samtal om ensamhet

Det kan vara svårt att prata om ensamhet, särskilt den som inte är självvald. Området är relativt outforskat vilket gör att det ännu inte finns specifika anpassade rutiner och metoder. Samtidigt finns det fungerande generella metoder som kan användas. Ett exempel Motiverande samtal, MI, (Motivational Interviewing) en samtalsmetod med fokus på att hjälpa en människa till förändring på dess egna villkor. Metoden går ut på att samarbeta där den som är i behov av stöd ska vara i centrum, utan att tillrättavisas. Samtalet ska i huvudsak bestå av öppna frågor som inte kan besvaras med ett ja eller nej och sammanfattningar för att säkerställa att professionen förstått situationen. Inga råd ska ges utan samtycke innan.



### Här följer några exempel på frågeställningar som skulle kunna användas vid samtal om ensamhet:

- Berätta om vilka du träffar och vad ni gör tillsammans.
- Hur ofta känner du dig ensam?
- Vilka är dina eventuella erfarenheter av att känna dig ensam tidigare?
- Hur påverkas du av att vara ensam?
- Vad skulle du kunna göra för att känna dig mindre ensam?
- Vad hindrar dig idag från att delta i sociala sammanhang?
- Vad skulle du behöva hjälp med för att känna dig mindre ensam?

## Egenvårdstips att ge till den du möter

Att försöka öka de sociala kontaktytorna kan vara ett sätt att bryta ensamheten men ibland behövs professionell hjälp. Det kan vara svårt att på egen hand förstå vad det är som triggar de negativa känslorna, hur de kan hanteras och hur det ska gå till för att få till en förändring. Hjälp kan också behövas för att ta itu med svårigheter till följd av ensamheten, till exempel en depression, att få nya tankemönster, lära sig att inte misstolka sociala signaler och lära sig att tycka om sig själv.

Om du inte själv kan hjälpa personen, uppmuntra personen att våga söka stöd för att hen ska kunna hantera sina känslor och eventuella svårigheter som hen hamnat i.

Har personen behov av professionellt stöd och vägledning, föreslå hen att kontakta sin vårdcentral eller läsa mer om ensamhet på [1177.se](http://1177.se). Hänvisa gärna till broschyren ”Känner du dig ensam eller vet du någon som gör det?” som är riktad till allmänheten.

**EASE, är ett exempel på en handlingsplan för vad en individ kan göra för att bryta sin ensamhet. Den är framtagen av John T. Cacioppo.**

**E: EXTEND YOURSELF.**

Ta första steget till kontakt genom att hälsa, småprata och ha ögonkontakt med andra människor.

**A: ACTION PLAN.**

Fundera ut sammanhang där du kan träffa likasinnade och sök dig till dem, exempelvis en kör eller förening.

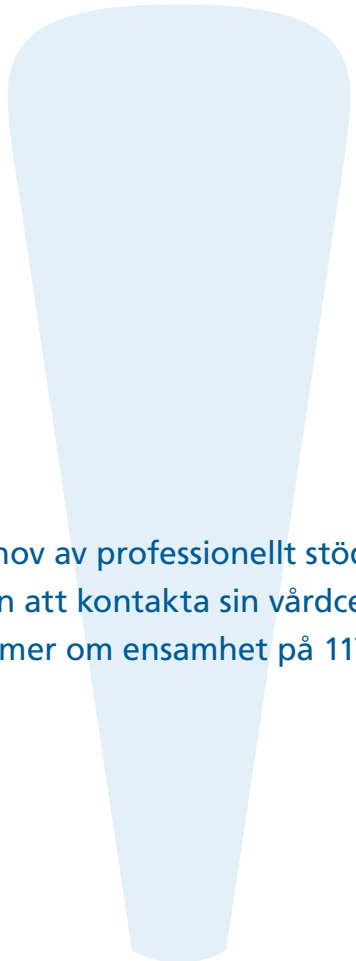
**S: SELECTION.**

Välj vilka du vill bli vän med och investera i detta fåtal.

**E: EXPECT THE BEST.**

Utgå från att människor omkring dig vill dig väl.





Har personen behov av professionellt stöd och vägledning,  
föreslå hen att kontakta sin vårdcentral eller  
läsa mer om ensamhet på [1177.se](https://www.1177.se)

Materialet är framtaget av  
Västra Götalandsregionen avdelning social hållbarhet  
i samverkan med Borås stad,  
Dals-Eds och Tanums kommun.

## Kontakt

Lars Paulsson  
lars.paulsson@vgregion.se

Agneta Eriksson  
agneta.eriksson@vgregion.se

## Referenser

**Ensamhet** – så hanterar du det, Röda Korset.  
<https://www.rodakorset.se/fa-hjalp/psykisk-halsa-och-psykisk-ohalsa/ensamhet/>

**Röda Korset**

**Psykologiguiden**

**Ensamhet dödar** – ofrivillig ensamhet i Sverige, Kerstin Thelander

**Ensamhet skadar vår hälsa**, Bengt Brülde, 1177.se.  
<https://www.1177.se/Vastra-Gotaland/liv--halsa/psykisk-halsa/ensamhet-skadar-var-halsa/>

**Ensamhetens karta** – En sammanställning om ensamheten i Sverige,  
Ensamhetskommisionen, 2021.

**Peter Strang**, KI – <https://ki.se/forskning/ensamhet-ett-hot-mot-var-halsa>