


| | | |
|---|--|--|
|  | Rutin Ensamhet och social isolering | Version 1 |
| | Gäller för Avdelning Hälso- och sjukvård | Gäller från Maj 2025 |
| | Dokumentansvarig Christina Wadell | Senast uppdaterad 2025-05-16 |
| Vård- och omsorgsförvaltningen | | |

Ensamhet och social isolering

Syfte

Att öka kunskapen om social isolering och ensamhet och att stödja chefer och medarbetare vid identifiering och åtgärd.

Mål

Att tidigt identifiera och förebygga social isolering och ensamhet hos personer i alla åldrar samt deras anhöriga.

Definitioner

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 kvalitet i de relationer vi har. Till exempel när vi saknar någon att dela djupare tankar och känslor med (emotionell ensamhet) eller när vi upplever att ingen kan förstå hur vi har det (existentiell ensamhet).

Ett relaterat begrepp är social isolering, vilket är ett *objektivt mått* på avsaknad av sociala relationer och sammanhang. För att räknas som socialt isolerad ska man bo ensam och inte träffa familj, vänner eller bekanta oftare än ett par gånger i månaden.

Bakgrund

Ensamhet är vanligt, men det är 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 folkhälso- och samhällsproblem. I Sverige uppger 6 % av befolkningen över 16 år att de ofta eller alltid känner sig ensamma, 8 % att de saknar en nära vän, och 13 % att de inte har någon att dela sina tankar och känslor med. För personer med hemtjänst är siffrorna ännu högre; 25 % upplever ensamhet om de skattar sin allmänna hälsa dåligt och 40 % känner ensamhet då och då.

Social isolering är mindre vanlig bland yngre. Bland ungdomar mellan 16 och 24 år är det 1 % som är socialt isolerade. Efter pensionsåldern ökar social isolering markant. Bland personer mellan 75 och 84 år är cirka 10 % socialt isolerade, och bland de allra äldsta, 85 år och äldre, är andelen 15 %.

Ensamhet och social isolering har ett starkt samband. Ensamhet ökar även risken för hälsoproblem, depression, suicidtankar och dödsfall. Förebyggande insatser är viktiga för att motverka detta.

Utsatta grupper i befolkningen

- Äldre vuxna
- Unga vuxna
- Personer med funktionsnedsättningar
- Ensamboende
- Långvarigt sjukskrivna eller arbetslösa
- Skolbarn
- Utrikesfödda
- HBTQI-personer

Riskfaktorer

- Vara anhörig
- Begränsat socialt nätverk
- Låg nivå av social aktivering
- Fysisk och psykisk ohälsa
- Multisjuklighet
- Personliga barriärer såsom personlighet och ineffektiva copingstrategier.
- Negativa livshändelser såsom betydande förlust av partner eller annan nära person, mobbning och otrygga familjrelationer.
- Livsövergångar såsom att börja på universitetet, flytta, skilja sig.
- Personer som inte själva kan ta sig ut från sina bostäder.

Tecken

- Är ofta sjuk
- Drar sig för att prata om sin fritid/hobbys, vänner/familj eller helger och högtider
- Har dåligt självförtroende
- Fastnar i negativa tankar
- Förändrad aptit eller sover dåligt
- Trycker ofta på trygghetslarmet
- Uppsöker akut vård eller primärvård ofta
- Uttrycker att deras barn och barnbarn inte har tid eller bor långt bort
- Uttrycker att alla vänner har gått bort
- Uttrycker att de inte har lust med någonting eller orkar ta sig för något
- Uttrycker att de är ensamma och/eller isolerade
- Anhörig som ofta uppfattas som upprörd, arg eller hetsig av personalen.

Det är inte alla som kan uttrycka att deras ohälsa beror på ensamhet och isolering. Därför är det bra att känna till vilka grupper som är utsatta, vilka riskfaktorer som finns och vilka tecken man ska vara uppmärksam på. Ensamhet kan väcka känslor av skam och skuld. Det är vanligt att personer som är drabbade av ensamhet eller social isolering själva tar på sig skulden, vilket kan göra det svårt att söka hjälp. Det kan leda till att man inte vågar eller vill prata om sin ensamhet eller isolering och i stället pratar om andra symptom eller uttrycker det i olika beteenden. Äldre personer har generellt sett lättare för att prata om ensamhet jämfört med yngre, och vissa uttrycker tydligt att de känner sig ensamma.

Åtgärd

Steg 1, ställ frågor

Exempel att fråga:

"Jag ser att du vårdar och tar hand om din partner mycket. Många som är i din situation kan uppleva sig ensamma trots alla kontakter och allt som måste göras, hur är det för dig?"

"Jag har förstått att du har svårt att ta dig ut från din bostad på egen hand. Det kan bli lite långa dagar, känns det ensamt ibland?"

"Jag hör att du inte känner för att ta dig för något. Kan du också känna dig ensam eller isolerad?"

Bekräfta vid jakande svar:

"Det låter jobbigt att känna och må som du gör"

"Du är inte ensam om att känna så här, det är vanligare än du tror."

Exempel på fortsatta frågor

"Önskar du få det annorlunda och vilka behov av social kontakt har du?"

"Finns det något särskilt du skulle vilja göra för att känna dig mindre ensam?"

"Finns det något som du längtar efter?"

"Vad kan vi göra för att hjälpa dig och stödja dig i att göra det? Ska vi hjälpas åt att kolla upp kontaktuppgifter?"

Steg 2, vidta åtgärder beroende på person, situation och behov.

Generellt så har personer, som känner sig ensamma eller är isolerade, ofta svårt att själva ta kontakt. Fråga därför om samtycke att dela kontaktuppgifter för att personal ska kunna ringa upp.

Tänk på att alla inte vill/orkar göra något åt sin situation alls eller till en början. Ibland krävs det att tillit och förtroende byggs upp först innan personen kan vara öppen för en förändring och vilja bryta ensamheten och isoleringen. Att prata om ensamheten och få den bekräftad, är ett stort steg framåt.

Kontakt med Förebyggandeenheten

Förebyggandeenheten arbetar med att förebygga och bryta ensamhet och isolering med fokus på äldre och anhöriga. Kontakta "Förebyggande hälsosamtal" eller "Anhörigstöd" via Treserva eller ring 031-315 12 27 för rådgivning med enhetens hälsovägledare.

Förebyggandeenheten har öppna verksamheter som inte kräver biståndsbeslut. Kontakta personal inom nedanstående verksamhet för rådgivning. Personal har även kunskap om vad föreningar och civilsamhälle som kyrkor, studieförbund mm kan erbjuda. Mer information och kontaktuppgifter om verksamheterna finns på intranätet samt webben.

- Hälsosamtal 65+ (syfte att förebygga/bryta ensamhet)
- Träffpunkter för seniorer
- Anhörigstöd för personer över 18 år
- Digital fixare 70+
- Volontärverksamhet för personer över 18 år

Hälsoportalen

Ett digitalt stöd för din hälsa och ditt välmående. En app som är anpassad för att ge dig ett tryggt stöd i hemmet och som hjälper dig att främja din hälsa. Kontakta halsportalen@molndal.se eller 0790-98 26 75

Informera om att det finns insatser att söka hos myndighet:

- **Trygghetsboende:** för personer som är 80+, har behov av hemtjänst och som vill bryta sin ensamhet/isolering genom ett tillgängligt boende som erbjuder social gemenskap och hälsofrämjande aktiviteter.
- **Dagverksamhet:** för personer som har en kognitiv sjukdom. Syftar till stimulans, aktivitet och gemenskap utanför bostaden. Indirekt stöd för anhörig.
- **Ledsagarservice:** Riktat sig till personer som är socialt isolerade och saknar nätverk.
- **Aktivering:** Syftar till att hjälpa individer att delta i aktiviteter utanför hemmet, såsom promenader och sociala grupper.
- **Boendestöd:** Kan stödja, upprätthålla och utveckla den enskildes förmåga att kunna leva ett så självständigt liv som möjligt samt att kunna delta i samhället.
- **Kontaktperson:** Fungerar som en medmänniska vilken kan ersätta eller komplettera den enskildes brist på anhöriga och vänner. Den enskilde kan få stöd med att delta i aktiviteter, samtala och få enklare råd.
- **Daglig sysselsättning Spira:** är en öppen verksamhet som bedriver daglig sysselsättning för vuxna personer som lever med en psykisk sjukdom som begränsar deras vardag.

Ansvarsfördelning

Enhetschef ansvarar för att:

- kommunicera rutinen med personal
- årligen ge repetition till personal om rutinen
- informera och stötta personalen i frågor och hantering rörande ensamhet och social isolering.

Personal ansvarar för att:

- ha kunskap och följsamhet till rutinen

Användbara länkar

[Känner du dig ensam? - Västra Götalandsregionen gemensamhet.se](#)

[Ofrivillig ensamhet bland äldre personer - Kunskapsguiden](#)

[Sveriges Frivilligcentraler – Tillsammans formar vi ett samhälle som främjar välmående och integration](#)

Styrdokument

[Anhörigstöd.docx](#)

[Suicid, identifiera risk.docx](#)

[tillsammans-god-gemenskap-hela-befolkningen.pdf](#)

[Vägledning för att förhindra ofrivillig ensamhet bland äldre personer](#)

[Det handlar om livet – Nationell strategi inom området psykisk hälsa och suicidprevention 2025–2034](#)

Övriga referenser

[ensamhet-forekomst-konsekvenser-atgarder.pdf](#)

[Öppna jämförelser 2024 – Resultat från undersökningen ”Vad tycker de äldre om äldreomsorgen?”](#)

[Fyra procent är socialt isolerade](#)