

Ensamhet sent i livet

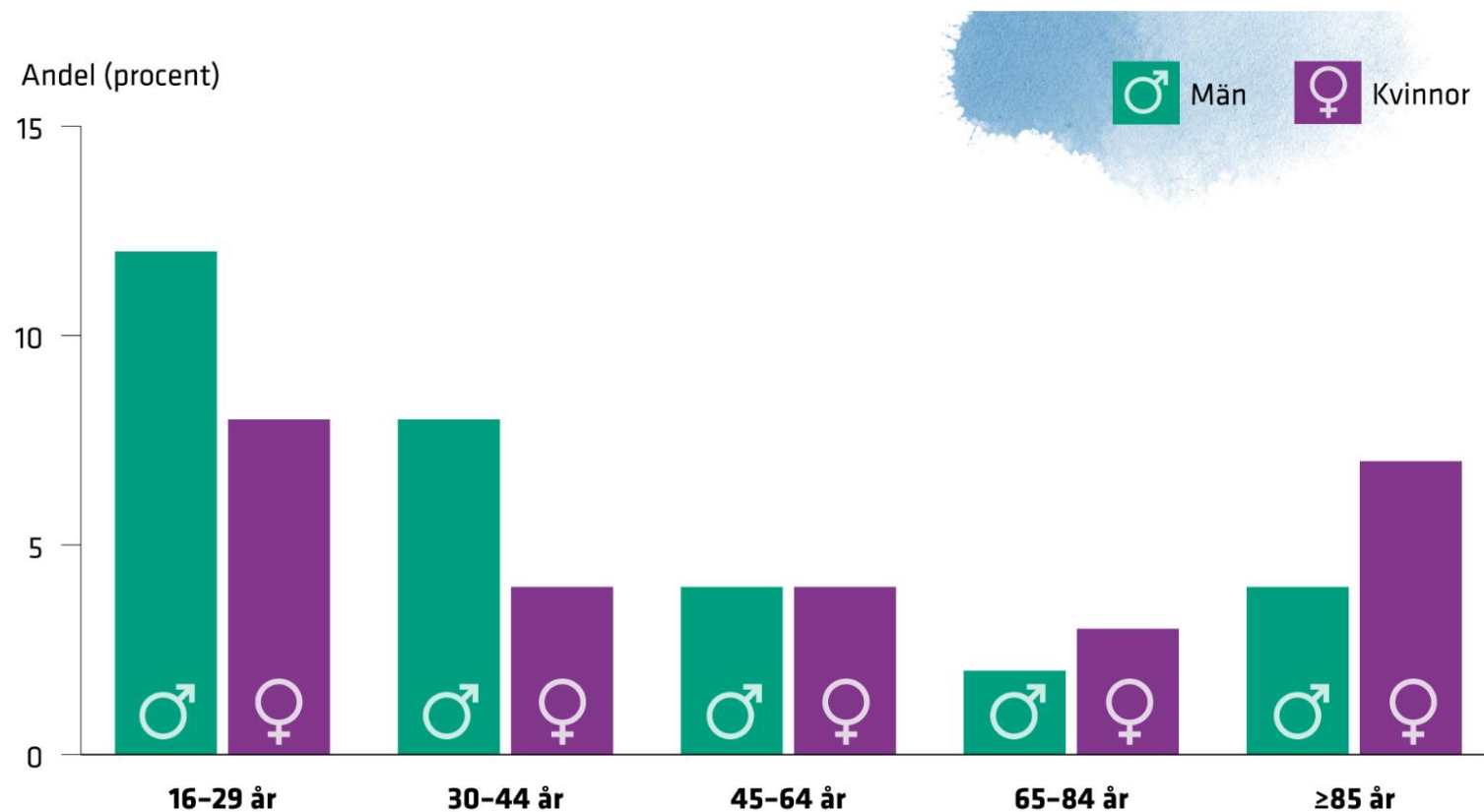
Marie-Louise Söderberg,
sakkunnig ensamhetfrågor
SPF Seniorerna



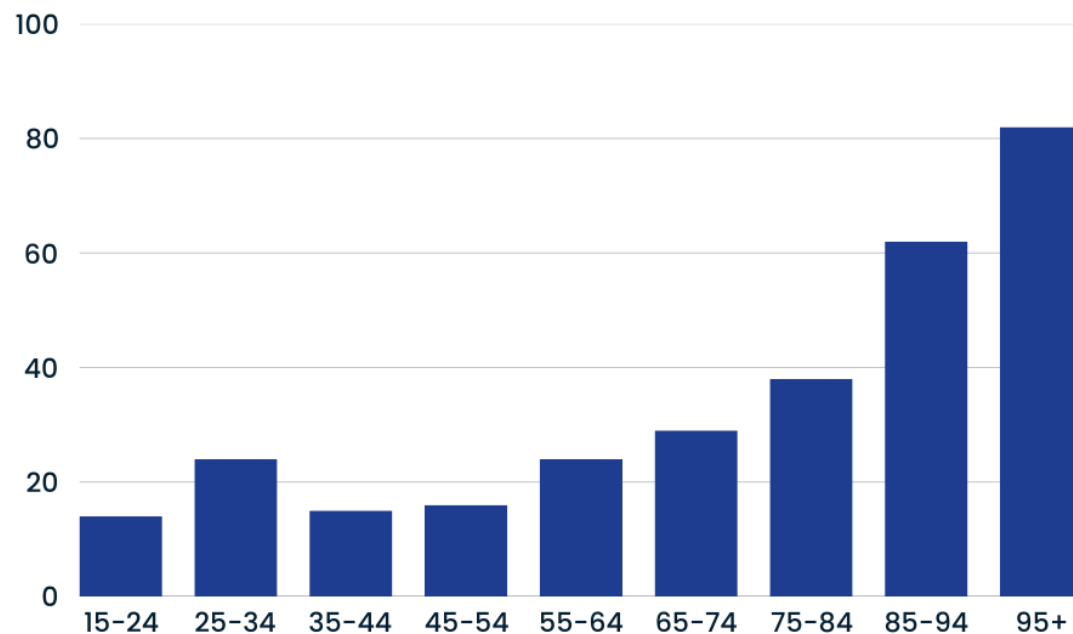
Myter om ofrivillig ensamhet i Sverige!

- Svenskarna är världens ensammaste folk!
- Många äldre personer i Sverige upplever ofrivillig ensamhet
- Den ofrivilliga ensamheten har ökat kraftigt – en ensamhetsepidemi råder

Ofta eller alltid besvär av ensamhet



Andel ensamhushåll i Sverige



Andel ensamhushåll: 41
procent
Ensamhet dubbelt så vanligt
bland ensamboende

Källa: Befolkningsregistret, SCB 2022

En subjektiv och negativ känsla som uppstår till följd av en skillnad mellan önskad och faktisk nivå av sociala relationer.

Peplau & Perlman, 1982

Olika former av ensamhet



- **Social ensamhet**

- Snävt socialt nätverk, inga eller få relationer/sammanhang



- **Emotionell ensamhet**

- Sakna någon att dela djupare tankar och känslor med



- **Existentiell ensamhet**

- Upplevelse av att ingen på riktigt kan förstå mig

Ensamhetens konsekvenser

- Söker oftare vård
- Samband med nedsatt psykisk och fysisk hälsa
- Depression
- Hjärt- och kärlsjukdomar, t.ex. stroke
- Demens och kognitiv nedsättning
- Smärta
- Lågintensiv stress
- Känsla av utanförskap
- Samband med för tidig död



ROBERT NYBERG:

