



RPG-distrikt Småland-Öland

Nätverket
**KPR lyssnar
på oss!**

Ett nätverk för samhällsfrågor ur ett äldreperspektiv

Ofrivillig ensamhet påverkar hälsan. Slutsatserna i en forskarrapport har fått stor uppmärksamhet i olika medier.

Då blir ensamheten farlig

Forskare har i en unik studie analyserat data på över 400 000 personer för att undersöka om det fanns ett samband mellan olika typer av kontakter och dödlighet, alltså risken att dö i förtid.

Deltagarna i studien fick besvara frågor om fem typer av de sociala kontakterna:

- hur ofta de kunde anförtro sig åt någon,
- hur ofta de kände sig ensamma,
- hur ofta de fick besök av vänner eller familj,
- hur ofta de deltog i regelbundna gruppaktiviteter
- om de bodde själva.

Deltagarna var mellan 37 och 73 år vid studiens början och de följdes upp efter omkring 12 år.

Besök en gång i månaden verkar vara en slags tröskelvärde som gör skillnad jämfört med att aldrig ha besök. Vissa andra forskare ifrågasätter dock om detta är tillräckligt.

Att bo ensam och samtidigt ha få kontakter med andra kan rent konkret innebära en hälsorisk. Men att känna sig ensam även om man har sociala kontakter kan också vara ett stort problem.

Sociala kontakter kan leda till mer fysisk aktivitet som i sin tur är positivt för hälsan.

När forskarna kombinerade olika typer av sociala kontakter såg man att de som uppgett att de bodde själva och aldrig fick besök av familj eller vänner, hamnade i en högriskgrupp, även om de deltog i någon form av gruppaktivitet en gång i veckan.

- För den som känner sig ensam är det inte alltid en gruppaktivitet eller nya möten som behövs utan ett förtroligt samtal med någon som har tid att lyssna, säger Carin Lennartsson, docent och forskare i en kommentar till rapporten.

Läs mer:

Forskarrapporten har publicerats i tidskriften BMC Medicine och uppmärksammats i bland annat Svenska Dagbladet, Tidningarnas Telegrambyrå och andra medier.

Vad är ensamhet?

En vanlig definition av ensamhet är att det är en subjektiv och negativ känsla som uppstår till följd av en skillnad mellan **önskad** och **faktisk nivå** av sociala relationer.

Tre former av ofrivillig ensamhet:

Social ensamhet: man saknar sociala nätverk eller vänner.

Emotionell ensamhet: man upplever att man inte passar in, inte är känslomässigt nära trots att man finns i ett sammanhang.

Existentiell ensamhet: man känner sig "bort-tappad" i sig själv och i livet, hör inte hemma någonstans, ingen förstår hur det är.