

ENSAM ÄR INTE STARK: OM ENSAMHET, HÄLSA OCH LIVSKVALITÉ

CORNELIA ANDERSSON, MARCUS WEISSENBILDER
OCH ANNIKA BERGSTRÖM

”Jag hade tre stolar i mitt hus – en för ensamhet, två för vänskap, tre för sällskap.”
(Thoreau, 1854/2025, s. 136)

”Varför var det nödvändigt att bli så ensam? När det nu finns så många människor i världen, och alla söker något hos andra, varför måste vi då vara så ensamma?”
(Murakami, 2007/2023, s. 246)

Sammanfattning

Frågan om ensamhet i Sverige har aktualiserats via den ökade samhälls- och politiska uppmärksamheten kring social isolering och dess konsekvenser för hälsa och välbefinnande. Ensamhet har under senare år lyfts fram som ett växande folkhälsoproblem, både internationellt och i Sverige. Detta kapitel syftar till att undersöka hur olika former av ensamhet har utvecklats de senaste tio åren. Vidare analyseras hur ensamhet fördelar sig mellan olika demografiska grupper samt hur den hänger samman med självskattad hälsa och nöjdhet med livet. Resultaten visar att ensamhetsnivåerna i befolkningen i stort sett varit stabila under det senaste decenniet trots pandemi, men att vissa grupper, såsom män, låginkomsttagare och personer födda utanför Sverige, är mer utsatta än andra. Analysen visar också att den subjektiva ensamheten har den tydligast negativa kopplingen till både hälsa och livstillfredsställelse.

Bilden av svenskarna som ett isolerat och ensamt folk har sedan länge varit en cementerad internationell nitbild (BBC News, 2016; BBC News, 2020). Exempelvis beskrivs Sverige som det ensamaste landet i världen att flytta till (BBC News, 2016).¹ I internationella jämförelser framkommer även att vi har bland de högsta andelarna ensamhushåll i världen (OWID, 2019) och jämfört med andra länder värderar vi rätten till självbestämelse högt (World Values Survey, 2020). I ett program om ensamhet från Sveriges radio (2024) dras det så långt som att Sverige kallas det ”moderna hyperindividualistiska samhället”.

Beskrivningen av svenskarna som särskilt ensamma verkar dock inte stämma i internationella studier. WHO (2025) presenterar att ensamhet är mest vanligt förekommande i låginkomsttagande länder och att Nordeuropeiska länder, inklusive Sverige, i stället har den globalt lägsta nivån av ensamhet (WHO, 2025; European

Commission, Joint Research Centre, 2022). Den svenska individualismen kan både underlätta valet av sociala nätverk, vilket kan generera fler och kvalitativt starkare vänskapsrelationer, samt en ökad acceptans för normativt avvikande uttryck vilket kan minimera upplevelsen av social isolering och utanförskap (Brülde & Fors, 2015; Sveriges Radio, 2024).

Detta betyder på intet sätt att ensamhet saknar relevans i en svensk kontext. För tio år sedan, när ensamhet undersöktes i den nationella SOM-undersökningen för första gången, konstaterades att "Våra mått [...] visar att mellan en halv miljon och en miljon svenskar kan betraktas som socialt ensamma, vilket kan betraktas som allvarligt med tanke på att det är den sociala ensamheten som tycks vara mest skadlig för välbefinnandet" (Brülde och Fors, 2015, s. 58). Det har många gånger konstaterats att ensamhet inte är bra för människor (WHO, 2025). Folk som lever i nära relationer har bättre fysisk och psykisk hälsa, vilket bidrar till bland annat bättre stresstålighet (Troxel & Holt-Lunstad, 2014; van Hedel m.fl., 2016). Positiva effekter syns även på blodtrycket (Don m.fl., 2023) immunsystemet och kortisonnivåer (Kiecolt-Glaser, 1999). Även vänskapsrelationer har positiva fysiska och psykiska hälsoeffekter på både kort och lång sikt (Güroğlu, 2022). Ensamhet har i stället en stark negativ effekt på människans välbefinnande (Sveriges Radio, 2024). De som tillbringat mest tid i ensamhet mår sämre än andra (Mihaly & Hunter, 2003). Den negativa effekten social isolering har på fysiskt välmående och dödligheten anses vidare vara dubbelt så farlig som fetma och går helt att jämställa med en stillasittande livsstil, alkoholkonsumtion (Holt-Lunstad m.fl., 2010) och att röka 15 cigaretter per dag (Holt-Lunstad m.fl., 2017). Det finns även tydliga samband mellan ensamhet och depression (Akinoyemi m.fl., 2025) samt hjärt- och kärlsjukdomar (Gasull-Molinera m.fl., 2024). Detta är inte bara kortsiktiga effekter, utan longitudinella studier har visat att det finns ett samband mellan hur ensam en individ anger sig vara vid en viss tidpunkt och hur olycklig denne upplever sig tre år senare (Cacioppo m.fl., 2006).

Mycket har hänt som kan antas påverka ensamhetens utbredning de senaste tio åren, både globalt och i Sverige. Inte minst satte Covid-19 år 2020 stopp för stora delar av det fysiska sociala umgänget under en väsentlig tidsperiod (Folkhälsomyndigheten, 2026), vilket hade en påtaglig effekt på den upplevda ensamheten (Nordic Welfare Center, 2023). Bland annat ökade mängden distansarbete (Myndigheten för arbetsmiljökunskap, 2023) och den parallellt ökade digitaliseringen har lett till att vardagliga sociala spontana möten, såsom i butiker och på vårdcentraler, har blivit färre (Sveriges Radio, 2024).

Till följd av den ökade utbredningen av ensamhet har frågan fått växande politisk uppmärksamhet. År 2023 inrättade Världshälsoorganisationen (WHO) Kommissionen för sociala relationer (The WHO Commission on Social Connection) (WHO, 2026). Nuvarande svenska socialminister Jakob Forssmed (KD) har på grund av ensamhetsproblemet växande storlek även titulerat sig som ensamhetsminister (Svenska Dagbladet, 2025).

Det senaste decenniets samhälleliga utveckling gör det relevant att genomföra en uppföljning av den tio år gamla studien om ensamhet från SOM-undersökningen (Brülde & Fors, 2015). Syftet med detta kapitel är därmed att redogöra för hur svenskarnas ensamhet eventuellt förändrats sedan 2015. Detta kommer göras för populationen i sin helhet, men då olika samhällsgrupper är extra utsatta – som individer födda utanför Sverige (Sveriges Radio, 2025) samt både yngre och äldre (Folkhälsomyndigheten, 2025) – kommer även ensamhetens ojämlika samhällspridning analyseras. Vidare kommer även ensamhetens effekter på välmående och nöjdhet med livet granskas.

Typer av ensamhet

Ensamhet är ett komplext ämne som kan uttryckas och definieras på många olika sätt med varierad intensitet samt allvarsgrad (Holt-Lunstad, 2018). Ofrivillig kronisk ensamhet skiljer sig från exempelvis situationsbetingad ensamhet, vilket innebär att ensamheten har en påtaglig yttre orsak. Även om denna form av ensamhet ibland kan upplevas som påfrestande i stunden är den oftast kortsiktig. Det ska även betonas att viss typ av ensamhet är fördelaktigt för måendet då det ger utrymme för återhämtning och reflektion (Folkhälsomyndigheten, 2024).

Brülde och Fors (2015) beskriver att det går att tala om ensamhet utifrån två olika skalor: Social och emotionell isolering, samt objektiv och subjektiv ensamhet (tabell 1). Isolering kan ses som en kvantifiering av de sociala relationerna, varav social isolering handlar om att ha tunna sociala nätverk, som att exempelvis sakna nära vänner, kollegor eller familjemedlemmar. Emotionell isolering däremot handlar om bristen på intima relationer, exempelvis en kärleksrelation. Dessa två typer av isolering är till viss del sammankopplade och i många fall kan det finnas både ett överlapp och en samvariation mellan den sociala och emotionella isoleringen.

Beträffande den objektiva ensamheten så innebär det att personen spenderar mycket av sin tid på egen hand på grund av en brist på relationer, vilket kan vara självvalt (Brülde & Fors, 2015). Den subjektiva ensamheten däremot handlar i stället om att lida av bristen på relationer. Att uppleva subjektiv ensamhet är i mångt och mycket ett plågsamt tillstånd. Momentant kan det handla om att det inte finns personer i ens närhet att umgås och samtala med i stunder det behövs (Holt-Lunstad, 2018). Det kan även vara mer långsiktigt och handla om en brist på relationer, både sociala och intima, som leder till att det över tid saknas naturliga avslappnade möten och umgängen. Detta kan väcka känslor av att inte vara omtyckt, bekräftad, respekterad eller accepterad, en handfull av socialt kopplade känslor som är väsentliga för välmående för flockdjuret människan (Brülde & Fors, 2015). Än mer existentiellt kan den subjektiva ensamheten kopplat till den emotionella isoleringen även handla om bristen på upplevt utrymme att dela svårigheter, en upplevelse av att det inte finns någon där som kan lyssna, förstå, bli omhändertagen av eller få ta hand om (Brülde & Fors, 2015; Holt-Lunstad, 2018).

Isolering och ensamhet är i mångt och mycket samexisterande, även om det inte är ett totalt överlapp mellan dessa. Det ska i stället betonas att det finns individuella skillnader kring ensamhet och isolering. Därav är det fullt möjligt för en individ att ha ett socialt nätverk men ändå uppleva subjektiv ensamhet, på samma sätt som en annan individ kan ha ett begränsat socialt nätverk men ändå inte uppleva subjektiv ensamhet. Det finns ingen entydig siffra i varken antal vänner eller tidsintervall mellan sociala interaktioner som avgör när ensamhet eller isolering uppstår. Olika personer upplever isolering och ensamhet på olika sätt, och vad som orsakar subjektiv ensamhet varierar mellan individer (Di Tella m.fl., 2023) samt påverkas av både genetik och uppväxt (Boomsma m.fl., 2005). Exempelvis påverkar samhällets grad av individualism sambandet mellan objektiv och subjektiv ensamhet (Swader, 2019).

Tabell 1 Fyrfältstabell för teoretisk uppdelning över olika typer av ensamhet och isolering

	Social isolering	Emotionell isolering
Objektiv ensamhet	Saknar fasta relationer	Saknar intim(a) relation(er)
Subjektiv ensamhet	Upplevelse av socialt utanförskap och ensamhet	Upplevelse av brist på intim(a) relation(er)

Kommentar: Fyrfältarens gruppindelning bygger på analyser från Brülde & Fors (2015).

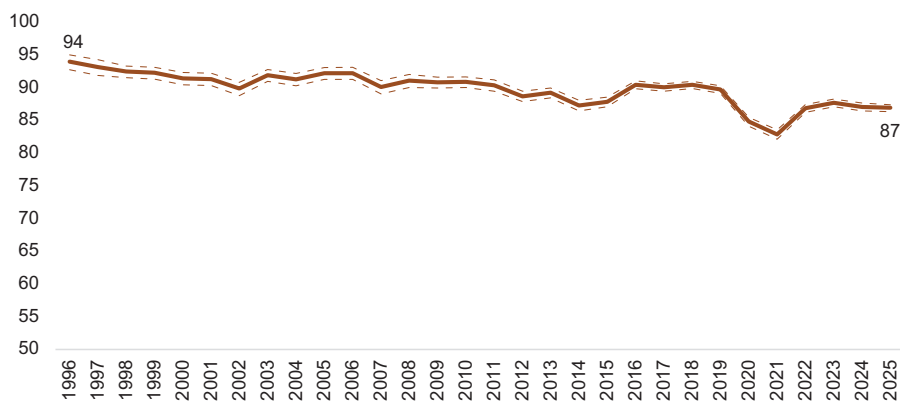
Objektiv och subjektiv ensamhet kan även utlösa en negativ spiral mellan varandra. Ensamma människor kan uppleva skam över sin ensamhet, vilket i sin tur kan skapa en ovilja att samtala om detta (Sveriges Radio, 2024). Det är heller inte ovanligt att subjektivt ensamma människor isolerar sig själva i syfte att undvika ytterligare sociala motgångar och besvikelser. Ensamhet skapar även en benägenhet att tolka sociala signaler som illvilliga i högre utsträckning, vilken kan leda till ytterligare distansering samt ett mer fientligt bemötande mot sin omvärld, negativa händelser tas hårdare och positiva händelser skapar mindre glädje. Även omgivningen kan aktivt bidra till att öka en enskild individs objektiva och subjektiva ensamhet, då den ensamma individen kan uppfattas som krävande eller behövande, vilket kan skapa ett avstötande från omgivningens sida (Brülde & Fors, 2015).

Svenskarnas subjektiva och objektiva ensamhet

Svenskarnas ensamhet, i alla fall den objektiva sociala ensamheten, har inte varit resistent mot de globala förändringarna (WHO, 2025). Sedan 1996 har det frågats i den nationella SOM-undersökningen hur regelbundet de svarande har umgått med vänner. Som nämnt finns inte en entydig umgängesfrekvens som direkt korresponderar med upplevd ensamhet, men uppdelat på månadsvis umgänge

framkommer en signifikant minskning över tid i umgängesfrekvens (figur 1). När umgänget mättes för första gången 1996, hade 94 procent av svenskarna umgåtts med vänner minst en gång i månaden de senaste 12 månaderna. Av naturliga skäl är pandemiåren 2020 till 2021 den period i tidsserien med lägst andelar som umgåtts på månadsvis basis. Även om denna dipp följdes av en drastisk ökning verkar svenskarna inte återhämtat sig helt till nivåerna innan pandemin. I den nationella SOM-undersökningen 2025 landade i stället andelen som umgåtts med vänner på månadsvis basis på 87 procent. I samma undersökning angav även 27 procent att de känt sig ensamma minst en gång i månaden.²

Figur 1 Andelen som umgåtts med vänner någon gång i månaden eller oftare, 1996–2025 (procent, konfidensintervall)

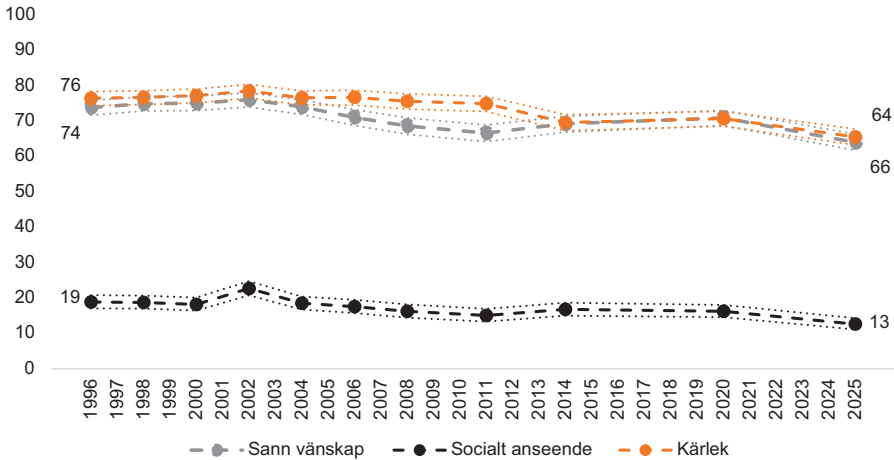


Kommentar: Frågan löd *Hur ofta har du under de senaste 12 månaderna gjort följande?* Svarsalternativen löd *Ingen gång, Någon gång under de senaste 12 månaderna, Någon gång i halvåret, Någon gång i kvartalet, Någon gång i månaden, Någon gång i veckan samt Flera gånger i veckan*. Beräkningen baseras på de som besvarat delfrågan. De streckade linjerna markerar 95-procentigt konfidensintervall. Antal svarande var som lägst 1 682 (1997).

Källa: Den nationella SOM-undersökningen 1996–2025.

Under samma tidsperiod har det inte bara uppmätts förändringar i hur ofta svenskarna umgås med vänner, utan också hur olika sociala värderingar har minskat i betydelse (figur 2). När folk ombeds värdera olika aspekter av relationer framkommer att andelarna som tycker det är viktigt med sann vänskap, socialt anseende och kärlek har minskat sedan 1996. Att dessa förändringar är stabilt och signifikant nedåtgående vittnar om ett samhälle i förändring. Det verkar därmed inte bara som att hur ofta befolkningen umgås med andra har förändrats i det svenska samhället under de senaste tio åren. I stället verkar en allmän förändring pågå kopplat till vänskaps- och kärleksrelationer, samt hur medborgarna ser på vikten av umgänge och kärlek.

Figur 2 Tidsserie med andelar som anser olika relationsaspekter vara mycket viktiga, 1996–2025 (procent, konfidensintervall)



Kommentar: Frågan löd *Hur viktigt är följande saker för dig?* Svarsalternativen löd *Mycket viktigt, Ganska viktigt, Varken viktigt eller oviktigt, Inte särskilt viktigt* samt *Inte alls viktigt*. Beräkningen baseras på de som besvarat delfrågan. De streckade linjerna markerar 95-procentigt konfidensintervall. Antal svarande var som lägst 1 527 (2011).

Källa: Den nationella SOM-undersökningen 1996–2025.

De senaste decennierna har det skett strukturella förändringar på samhällig nivå som hindrar det spontana mötet människor emellan (Myndigheten för arbetsmiljö-kunskap, 2023; Sveriges Radio, 2024; Folkhälsomyndigheten, 2026). Parallellt har svenskarnas umgängesfrekvenser sjunkit och inte minst framkommer en förändring i sociala värderingar över tid. Ingen av dessa förändringar visar heller några tendenser på att bromsa in. Därav är det väl motiverat att plocka upp bollen och uppdatera kartläggningen av ensamhet i Sverige som Brülde och Fors (2015) inledde för tio år sedan. I den nationella SOM-undersökningen 2025 ställdes därmed ett antal frågor som även ställdes år 2015, som syftade till att mäta de olika kategorierna av ensamhet (tabell 2).³ Som nämnts finns det olika former av ensamhet, varpå det är viktigt att mäta ensamheten med flertalet parametrar som tillsammans kan fånga svenskarnas ensamhet, både den objektiva och subjektiva, samt sociala och emotionella.

Tabell 2 Fyrfältstabell för måtten av de olika typerna av ensamhet och isolering

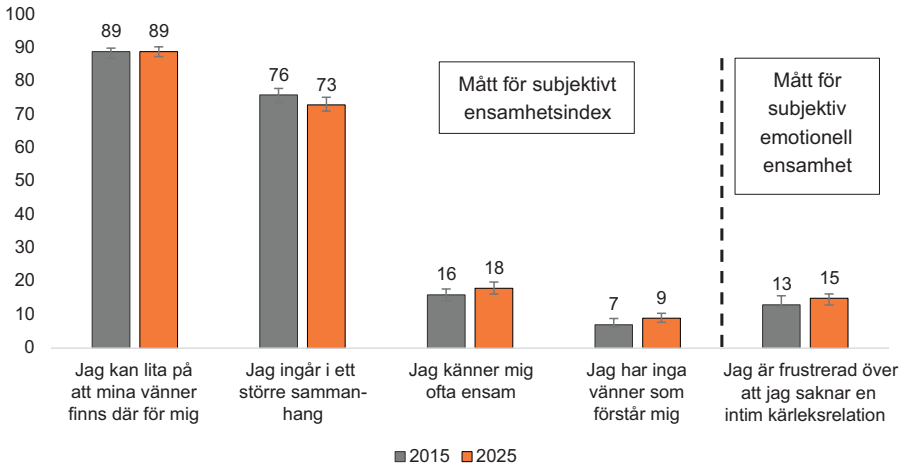
	Social isolering	Emotionell isolering
Objektiv ensamhet	Umgåtts med vänner mer sällan än en gång i månaden	Bor i ensamhushåll. Ensamstående
Subjektiv ensamhet	Index ¹ skapat av "Nöjd med vänskapsrelationer", "Jag ingår i ett större sammanhang", "Mina vänner finns där för mig", "Jag har inga vänner som förstår mig" och "Jag känner mig ofta ensam"	Frustration över att sakna en intim kärleksrelation

Kommentar: Se tabell 4 i appendix 1 för korrelationsmatris över de olika ensamhetsmåtten.¹ Indexets går från 0–100 där ett högre värde indikerar högre ensamhetsnivåer. Indexets alfavärde ligger 2015 på 0,73 och 2025 på 0,74.

Den objektiva sociala ensamheten mäts genom att ha umgåtts eller inte ha umgåtts med vänner minst en gång i månaden. Denna typ av ensamhet visar sig ha ökat, då andelen som umgåtts med vänner minst en gång i månaden framkommer ha minskat i tidsserien som presenteras i figur 1. Den objektiva emotionella ensamheten mäts som att bo i ensamhushåll samt vara ensamstående. Sedan 2015 har inte andelen ensamhushåll förändrats signifikant (24 procent år 2015, 23 procent år 2025), men en mindre ökning i andelen ensamstående framkommer mellan 2015 (25 procent) och 2025 (28 procent).

I figur 3 presenteras andelarna för frågorna som ligger till grund för måtten av den subjektiva ensamheten. De fyra stapelparen till vänster i figuren mäter tillsammans den subjektiva sociala ensamheten, och stapelparet längst till höger mäter den subjektiva emotionella ensamheten. Det framkommer inga signifikanta förändringar i figurens andelar från 2015 till 2025. Ingen förändring framkommer heller gällande andelen nöjda med sina vänskapsrelationer, vilken låg på 91 procent både 2015 och 2025. Trots de tidigare presenterade förändringarna i objektiv ensamhet verkar detta inte i sin tur ha påverkat svenskarnas subjektiva ensamhetsmått. Svenskarna må umgås mindre med vänner och i marginellt större utsträckning vara ensamstående, men detta till trots verkar det inte upplevas en generellt högre grad subjektiv, känslomässig, ensamhet.

Figur 3 Andelen som tycker påståendena stämmer helt eller ganska bra, 2015 och 2025 (procent, konfidensintervall)



Kommentar: Frågan löd *I vilken utsträckning stämmer följande påståenden in på ditt liv?* Påståendena framkommer ur figuren. Svarsalternativen löd *Stämmer helt*, *Stämmer ganska bra*, *Stämmer inte särskilt bra* samt *Stämmer inte alls*. Beräkningen baseras på de som besvarat delfrågan. 95-procentigt konfidensintervall är markerat för respektive stapel. Antal svarande var som lägst 1 546 (2015).

Källa: Den nationella SOM-undersökningen 2015 och 2025.

Ensamhet i olika samhällsgrupper över tid

Ensamhet är inte jämnt distribuerad i samhället och vissa grupper har mer ont av ensamhet än andra. Därav är det lämpligt att de ensamhetsindikatorer som Brülde och Fors presenterade i SOM-antologin 2015 granskas vidare på olika demografiska undergrupper, då förändringar potentiellt har skett i specifika grupper som riskeras att påverkas mer när umgängesfrekvensen minskar. I tabell 3 redovisas värdena för ensamhetsmått från år 2025 för olika samhällsgrupper. Ensamhetsmåttens förändringar sedan 2015 presenteras även i parentes jämte respektive grups enskilda mått.

Medelvärdena för 2025 visar att andelen ensamstående kvinnor och kvinnor i ensamhushåll är högre än motsvarande siffror för män. Män däremot uppvisade både 2015 och 2025 ett högre genomsnittligt värde på det subjektiva ensamhetsindexet och var mer benägna att inte ha umgåtts med vänner på månadsvis basis än kvinnor.

I båda mätningarna uppvisar äldre en lägre grad subjektiv ensamhet än yngre, trots att äldre i lägre utsträckning umgås med vänner samt i högre omfattning bor ensamma och är ensamstående. Sedan 2015 har dock andelen som inte

umgåtts med vänner på månadsvis basis ökat även för personer under 50 års ålder. 16–29-åringarna är i lägst utsträckning i ett förhållande (och andelarna har minskat sedan 2015) och har haft störst ökning på det subjektiva ensamhetsindexet sedan 2015. Det finns även en påtaglig förändring i andelen ensamhushåll inom de olika åldersgrupperna. Trots att 16–19-åringar i högre utsträckning umgås med vänner på månadsvis basis än äldre, uppvisar denna åldersgrupp högre nivåer av subjektiv ensamhet. Detta innebär att umgängesfrekvensen för denna grupp inte verkar vara den avgörande faktorn gällande subjektiv ensamhet.

I den senaste mätningen framkommer en tydlig utbildningsrelaterad skillnad. Ju högre utbildningsnivå, desto lägre värden i nästan samtliga ensamhetsmått. Även en inkomstskillnad framkommer, då låginkomsttagare är påtagligt mer ensamma i samtliga ensamhetsmått än höginkomsttagare. Utan inflationen i beaktning har skillnaderna mellan inkomstnivåerna dessutom ökat sedan 2015 i nästan samtliga ensamhetsmått. Gällande bostadsområde bor storstadsborna i högre utsträckning i ensamhushåll samt är ensamstående jämfört med övriga regioner, vilket är stabilt sedan 2015.

När det kommer till sysselsättning framkommer stora gruppskillnader år 2025, då arbetslösa i betydligt högre grad är ensamstående och har ett högre värde på det subjektiva ensamhetsindexet än de förvärvsarbetande. Även om skillnaderna mellan yrkesverksamma och arbetslösa som bor i ensamhushåll samt är ensamstående har minskat påtagligt sedan 2015 har andelen arbetslösa som inte har umgåtts med vänner någon gång i månaden ökat mer drastiskt än för yrkesverksamma.

I den nationella SOM-undersökningen 2025 ställdes, till skillnad från 2015, en fråga om födelseregion, vilket möjliggör en jämförelse mellan folk födda i och utanför Sverige. Det framkommer ingen skillnad mellan grupperna gällande andelen ensamstående eller boendes i ensamhushåll, men personer födda utanför Sverige har ett lägre medelvärde på det subjektiva ensamhetsindexet och en påtagligt större andel träffar inte vänner på månadsvis basis. Kön modererar födelseregionens effekt: män födda utanför Sverige är mest benägna att inte ha umgåtts med vänner på månadsvis basis (24 procent), jämfört med både män födda i Sverige (10 procent) samt kvinnor födda i (14 procent) och utanför Sverige (17 procent).

Tabell 3 *Ensamhet i olika demografiska grupper, 2025 med förändringar sedan 2015 inom parentes (procent)*

		Subjektiv social	Subjektiv emotionell	Objektiv social	Objektiv emotionell	Objektiv emotionell
		Subjektivt ensamhetsindex (medelvärde)	Frustration över saknad intim kärleksrelation	Umgåtts med vänner färre än månadsvis	Ensamhushåll	Ensamstående
Samtliga		23 (±0)	15 (+1)	13 (+1)	23 (-1)	28 (+3)
Kön	Kvinnor	21 (±0)	14 (+2)	11 (±0)	24 (-1)	30 (+5)
	Män	26 (+2)	15 (-1)	15 (+1)	21 (-2)	25 (±0)
Ålder	16–19	27 (+4)	30 (+4)	6 (+5)	3 (-4)	71 (-18)
	20–29	24 (-1)	20 (-5)	9 (+3)	31 (+1)	46 (-3)
	30–39	25 (+2)	14 (±0)	15 (+5)	17 (-1)	21 (-2)
	40–49	24 (+2)	15 (+1)	18 (+5)	12 (+1)	18 (±0)
	50–59	22 (-1)	17 (+5)	14 (-1)	15 (-5)	19 (-4)
	60–69	22 (+1)	10 (+1)	12 (-1)	23 (-5)	23 (+3)
	70–79	23 (+1)	11 (±0)	12 (-2)	30 (-7)	29 (+12)
	80+	26 (±0)	13 (-8)	14 (-5)	45 (-16)	44 (+28)
Utbildning	Låg	29 (+3)	14 (±0)	17 (+1)	33 (-5)	40 (+19)
	Medellåg	25 (+1)	16 (-1)	14 (+3)	22 (+1)	31 (+1)
	Medelhög	23 (+1)	17 (±0)	12 (+1)	24 (±0)	27 (±0)
	Hög	21 (+1)	12 (+3)	11 (-1)	18 (-2)	21 (+1)
Inkomst	<300 000 kr	29 (+2)	26 (+5)	17 (+2)	51 (-6)	56 (+12)
	301 000–800 000 kr	23 (+1)	13 (±0)	13 (+1)	24 (+6)	28 (+6)
	>800 000 kr	19 (±0)	9 (+1)	11 (+1)	2 (±0)	8 (-1)
Boendeområde	Ren landsbygd	24 (+2)	15 (±0)	14 (±0)	17 (-2)	21 (+2)
	Mindre tätort	23 (±0)	12 (-1)	15 (+2)	20 (±0)	26 (+5)
	Stad eller större tätort	24 (+2)	16 (+2)	12 (±0)	24 (-2)	29 (+3)
	Storstad	21 (-2)	12 (-2)	11 (+1)	26 (-2)	31 (±0)
Sysselsättning	Förvärvsarbetande	22 (+1)	13 (±0)	13 (+1)	15 (-2)	19 (-3)
	Arbetslös	31 (-1)	31 (±0) ¹	24 (+7)	20 (-11)	39 (-7)
Födelse-region ²	Född i Sverige	23	14	12	22	28
	Född utanför Sverige	27	13	20	21	27

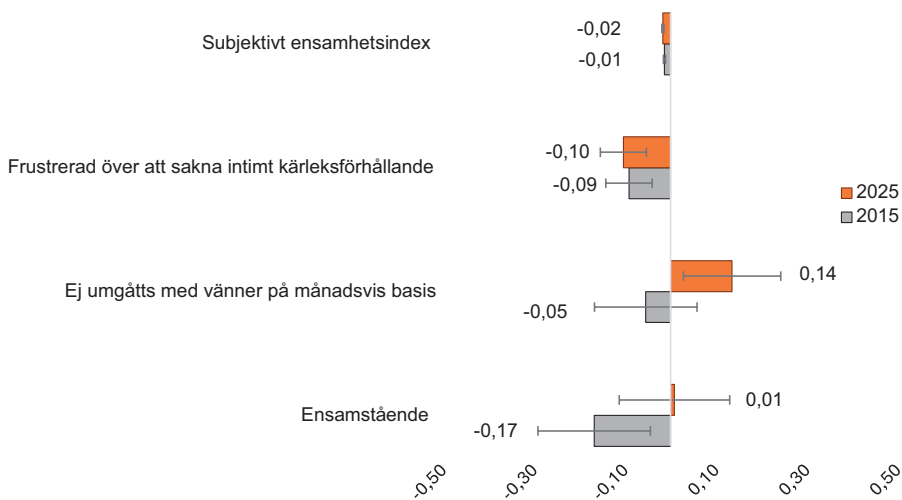
Kommentar: Se figur 1 samt 3 för frågeformuleringar för subjektiva ensamhetsindexet, frustration över att sakna en intim kärleksrelation samt umgåtts med vänner mer sällan än månadsvis. Frågan för ensamhushåll löd *Hur ser ditt hushåll ut? – Jag bor ensam*. Frågan för ensamstående löd *Är du?* Svarsalternativen löd *Ensamstående/singel, I ett förhållande, Sambo, Gift/i registrerat partnerskap* samt *Änka/änkling*. Beräkningen baseras på de som besvarat delfrågan. ¹Svarstal under 50. ²Denna fråga inkluderades ej 2015.

Källa: Den nationella SOM-undersökningen 2015 och 2025.

Ensamhet, mående och nöjdhet med livet

Tidigare forskning har visat att ensamhet, både objektiv och subjektiv, påverkar hälsonivåer och livskvalité (WHO, 2025). I figur 4 presenteras de olika ensamhetsmåttens effekt på nöjdhet med livet under kontroll för varandra samt för demografiska bakgrundsvariabler, både för 2015 och 2025. I figuren presenteras endast ensamhetsmått med signifikanta effekter. Det subjektiva ensamhetsindexet hade både 2015 och 2025 signifikant negativ effekt på nöjdhet med livet. Den signifikanta negativa effekten som den upplevda frustrationen över att sakna ett intimt kärleksförhållande hade 2015 kvarstår till 2025. Intressant nog framkommer att inte ha umgåtts med vänner på månadsvis basis har gått från en nolleffekt 2015 till att uppvisa en svag men signifikant ökning av nöjdheten med livet 2025. Att bo i ensamhushåll hade 2015 en negativ effekt, men uppvisar 2025 i stället ett nollsamband. Övergripande mellan 2015 och 2025 framkommer därmed att de subjektiva ensamhetsmåttens effekter på nöjdheten med livet är fortsatt negativa, men att de objektiva ensamhetsmått – umgängesfrekvens och ensamstående – rört sig åt en mer positivt inverkan riktning nu än för tio år sedan.

Figur 4 Nöjdhet med livet som utfallsvariabel, 2015 och 2025 (OLS, b-koefficienter och konfidensintervall)

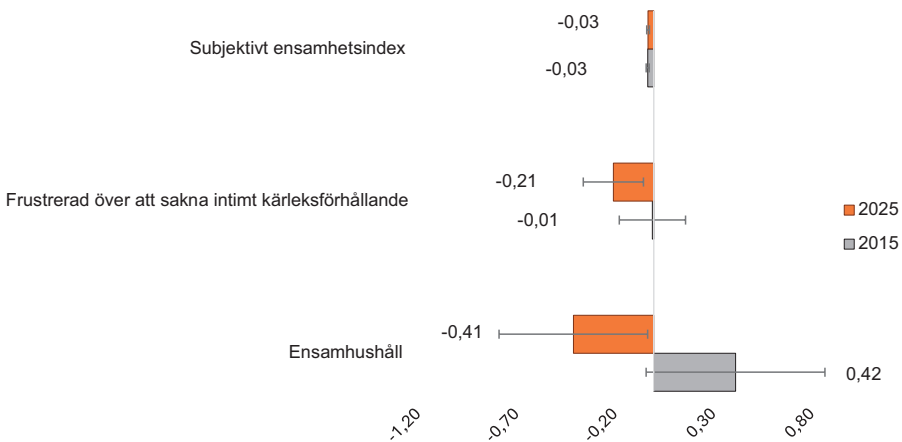


Kommentar: b-koefficienter och konfidensintervall för signifikanta ensamhetsmått vid regressionsanalys med nöjdhet med livet som utfallsvariabel, och ensamhetsmått subjektiva ensamhetsindexet, månadsvis umgängesfrekvens, frustration över att sakna intimt kärleksförhållande, ensamstående och ensamhushåll, samt demografiska bakgrundsvariablerna kön, ålder, utbildningsnivå, hushållsinkomst, boendeområde och sysselsättning som oberoende variabler. Frågan som mätte nöjdhet med livet löd *Hur nöjd är du på det hela taget med det liv du lever?* Svarsalternativen löd *Mycket nöjd, Ganska nöjd, Inte särskilt nöjd* samt *Inte alls nöjd*. Konfidensintervallen är på 95-procentig nivå. R²-värdet var 0,06 år 2015 och 0,16 år 2025. Antal svarande var som lägst 735 (2015).

Källa: Den nationella SOM-undersökningen 2015 och 2025.

Motsvarande analys genomfördes för ensamhetens effekter på individens allmänna hälsotillstånd (figur 5). Även i denna analys är det subjektiva ensamhetsindexets negativa effekt på det allmänna hälsotillståndet påtaglig, både 2015 och 2025. Att bo i ett ensamhushåll och att vara frustrerad över att sakna ett intimt kärleksförhållande har gått från en nolleffekt 2015 till att ha negativ påverkan på det allmänna hälsotillståndet. Här framkommer med andra ord inte den utveckling av de objektiva ensamhetsmått som presenterades för nöjdheten i livet, i stället har både de objektiva och subjektiva måtten på intim isolering påvisats ha större negativ effekt på vår allmänna hälsa än tidigare. Detta trots att värderingen av kärlek har minskat över tid, vilket framkom i figur 2.

Figur 5 Allmänt hälsotillstånd som utfallsvariabel, 2015 och 2025 (OLS, b-koefficienter och konfidensintervall)



Kommentar: b-koefficienter och konfidensintervall för signifikanta ensamhetsmått vid regressionsanalys med allmänt hälsotillstånd som utfallsvariabel, och ensamhetsmått subjektiva ensamhetsindexet, månadsvis umgängesfrekvens, frustration över att sakna intimt kärleksförhållande, ensamstående och ensamhushåll, samt demografiska bakgrundsvariablerna kön, ålder, utbildningsnivå, hushållsinkomst, boendeområde och sysselsättning som oberoende variabler. Frågan som mätte allmänt hälsotillstånd löd *Hur bedömer du ditt allmänna hälsotillstånd?* Svarsalternativen var en skala från 0 (*Mycket dåligt*) till 10 (*Mycket gott*). Konfidensintervallen är på 95-procentig nivå. R^2 -värdet var 0,28 år 2015 och 0,33 år 2025. Antal svarande var som lägst 827 (2015).

Källa: Den nationella SOM-undersökningen 2015 och 2025.

Ökande konsekvenser av ensamhet

Under de senaste decennierna har en tydlig ökning i ensamhet skett både globalt och i Sverige. Sedan 2015 har det bland annat varit en Covid-19-pandemi som lade mycket av de sociala interaktionerna på is, parallellt som en digitaliseringsprocess minskat de vardagliga mötena och mängden hemarbete har ökat. Ensamheten har också visats ha påtagliga negativa effekter på hälsan. Även familjebildning och möten mellan män och kvinnor är aspekter potentiellt relaterade till ensamheten (Markstedt m.fl., 2026). Det är därmed inte konstigt att ensamheten i större utsträckning lyfts som ett samhällsproblem även på den politiska arenan. Ensamheten klassas numera som ett globalt hälsoproblem och det finns vaga men ändå existerande samtal om behovet kring en svensk ensamhetsminister (Motion 2019/20:2784; Svenska Dagbladet, 2025).

Att inte ha umgåtts med vänner på månadsvis basis är det objektiva ensamhetsmått som har störst effekt på den subjektiva ensamheten, men i analyser framkommer att de objektiva ensamhetsmåttens effekt på hälsotillstånd och nöjdhet med livet modereras av den subjektiva ensamheten. Med andra ord, individens grad av subjektiv ensamhet styrs av fler faktorer än bara de objektiva, som bland annat personlighetsskillnader och olika nivåer av sociala behov. Men eftersom över en fjärdedel angett att de känt sig ensamma på månadsvis basis finns, liksom betonat i kapitlet från 2015 (Brülde & Fors, 2015) och WHO:s rapport (WHO, 2025) fortsatt tydliga tecken på att svenskarnas upplevda ensamhet är en fråga som bör tas på allvar, speciellt givet den påtagliga effekt ensamheten har på hälsa och nöjdhet med livet.

Liksom konstaterat i det ursprungliga kapitlet om ensamhet skrivet för tio år sedan (Brülde & Fors, 2015) är det män, låginkomsttagare och arbetslösa som upplever sig mest ensamma. Storstadsbor har sedan dess tappat i subjektiva ensamhetsnivåer. I nya mått framkommer dock att personer födda utanför Sverige är påtagligt mer ensamma än svenskfödda. För framtida forskning uppmanas det att undersöka vad som gör att dessa grupper är mer ensamma än sina motparter.

Sett till populationen i sin helhet har utfallen av ensamhetsmåten inte förändrats radikalt under de senaste tio åren. Därav är det värt att uppmärksamma den intima ensamhetens ökade negativa effekt på både det allmänna hälsotillståndet och nöjdheten med livet. Att vara ensamstående och att bo i ensamhushåll är sämre för individen nu än förr, även under kontroll för demografiska bakgrundsvariabler. I en tid där bland annat social interaktion i allt större utsträckning ersätts av passiv konsumtion av innehåll på internet finns det därmed många anledningar att undersöka ensamhet, dess orsaker och möjliga lösningar ännu mer.

Noter

- ¹ Om någon mot förmodan betvivlar svenskarnas internationella rykte som destruktivt asociala rekommenderas varmt att granska kommentarsfältet i YouTube-videon 'The Swedish Theory of Love' eller Reddit-tråden "Is Sweden depressing?"
- ² Dessvärre ställdes inte frågan om 'Umgåtts med vänner' och 'Känt dig ensam' i samma formulär, vilket omöjliggör en kontroll av samvariation.
- ³ För transparens ska uppmärksammas att i den nationella SOM-undersökningen 2015 ställdes fler frågor kring ensamhetsnivåer än i den nationella SOM-undersökningen 2025, vilket begränsar lika rigorösa analyser i detta kapitel som presenterades i dess föregångare (Brülde & Fors, 2015).

Referenser

- Akinyemi, O., Abdulrazaq, W., Fasokun, M., Ogunyankin, F., Ikugbayigbe, S., Nwosu, U., Michael, M., Hughes, K., & Ogundare, T. (2025). The impact of loneliness on depression, mental health, and physical well-being. *PLOS One*, *20*(7), e0319311. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0319311>
- BBC News. (2016, 5 oktober). *This might be the loneliest country for expats*. <https://www.bbc.com/worklife/article/20161005-this-might-be-the-loneliest-country-for-expats>
- BBC News. (2020, 3 december). *Why Swedes don't speak to strangers*. <https://www.bbc.com/travel/article/20201203-why-swedes-dont-speak-to-strangers>
- Boomsma, I., Dorret, G. W., Dolan, C. V., Hawkey, L. C., & Cacioppo, J. T. (2005). Genetic and environmental contributions to loneliness in adults: The Netherlands Twin Register Study. *Behavior Genetics*, *35*: 745–752.
- Brülde, B., & Fors, F. (2015). Den svenska ensamheten: Om hur olika former av ensamhet påverkar vårt välbefinnande. I A. Bergström, B. Johansson, H. Oscarsson, & M. Oskarson (Red.), *Fragment* (s. 47–61). SOM-institutet vid Göteborgs universitet.
- Cacioppo, J. T., Hughes, M. E., Waite, L. J., & Hawkey, L. C. (2006). Loneliness as a specific risk factor for depressive symptoms: Cross-sectional and longitudinal analyses. *Psychology and Aging*, *21*(1), 140–151. <https://doi.org/10.1037/0882-7974.21.1.140>
- Carlqvist Warnborg, C. (2020, 17 februari). *Psykolog: Sjukvården måste ta ofrivillig ensamhet på större allvar* [Radioprogram]. Sveriges Radio. <https://www.sverigesradio.se/artikel/7408149>
- Dahlberg, L., von Saenger, I., Naseer, M., Lennartsson, C., & Agahi, N. (2024). National trends in loneliness and social isolation in older adults: An examination of subgroup trends over three decades in Sweden. *Frontiers in Public Health*, *12*, 1444990. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2024.1444990>

- Di Tella, M., Adenzato, M., Castelli, L., & Ghiggia, A. (2023). Loneliness: Association with individual differences in socioemotional skills. *Personality and Individual Differences*, 203, 111991. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2022.111991>
- Don, B. P., Gordon, A. M., & Mendes, W. B. (2023). The good, the bad, and the variable: Examining stress and blood pressure responses to close relationships. *Social Psychological and Personality Science*, 15(3). <https://doi.org/10.1177/19485506231156018>
- European Commission, Joint Research Centre. (2022). *Loneliness prevalence in the EU*. https://joint-research-centre.ec.europa.eu/projects-and-activities/survey-methods-and-analysis-centre/loneliness/loneliness-prevalence-eu_en
- Folkhälsomyndigheten. (2024). *Ensamhet påverka hälsan*. <https://www.folkhalsomyndigheten.se/contentassets/4c47d2c239964839a9fb8c16011a4acd/ensamhet-paverka-halsan.pdf>
- Folkhälsomyndigheten. (2025). *Hur vanligt är det att känna sig ensam?*. <https://dinpsykiskahalsa.se/artiklar/hur-mar-vi-i-sverige/hur-vanligt-ar-det-att-kanna-sig-ensam/#:~:text=Att%20k%C3%A4nna%20sig%20ensam%20%C3%A4r,vanligare%20bland%20unga%20och%20%C3%A4ldre>
- Folkhälsomyndigheten. (2026). *När hände vad under pandemin*. <https://www.folkhalsomyndigheten.se/vara-amnesomraden/sjukdomsutbrott/arkiv-for-sjukdomsutbrott/covid-19-pandemin-2019-2023/nar-hande-vad-under-pandemin/>
- Gasull-Molinera, V., Khan, K. S., Núñez Núñez, M., & Kouiti, M. (2024). The impact of loneliness on mental and physical health outcomes: An umbrella review. *Medicina de Familia. SEMERGEN*, 50(6), 102–261. <https://doi.org/10.1016/j.semerg.2024.102261>
- Güroğlu, B. (2022). The power of friendship: The developmental significance of friendships from a neuroscience perspective. *Child Development Perspectives*, 16(2), 110–117. <https://doi.org/10.1111/cdep.12450>
- Holt-Lunstad, J. (2018). Why social relationships are important for physical health: A systems approach to understanding and modifying risk and protection. *Annual Review of Psychology*, 69, 437–458. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-122216-011902>
- Holt-Lunstad, J., Smith, T. B., & Layton, B. J. (2010). Social Relationships and Mortality Risk: A Meta-analytic Review. *Public Library of Science Medicine*, 7(7): e1000316. doi: 10.1371/journal.pmed.1000316.
- Holt-Lunstad, J., Robles T. F., & Sbarra, D.A. (2017). Advancing social connection as a public health priority in the United States. *American Psychology*, 72(6), 517–530.
- Kiecolt-Glaser, J. K. (1999). Stress, personal relationships, and immune function: Health implications. *Brain, Behavior, and Immunity*, 13(1), 61–72. <https://doi.org/10.1006/brbi.1999.0552>
- Markstedt, E., Öhberg, P., Weissenbilder, M., & Andersson, U. (2026). Varför blir det så få barn? Barnafödande och familjebildning i Sverige. I A. Carlander,

- A. Ramsälv, B. Rönnerstrand & P. Öhberg (Red.), *Mot en tid som flytt* (denna volym). SOM-institutet vid Göteborgs universitet.
- Mihaly, C., & Hunter, J. (2003). "Happiness in everyday life: The uses of Experience Sampling", *Journal of Happiness Studies*, 4, 185–199.
- Motion 2019/20:2784. *Tillsätt en ensambetsminister*. <https://data.riksdagen.se/fil/723A6155-B9FC-43B5-82FC-6005E134F9CB>
- Murakami, H. (2023). *Vad jag pratar om när jag pratar om löpning* (Y. Duke, Övers.). Norstedts. (Originalverk publicerat 2007)
- Myndigheten för arbetsmiljökunskap. (2023). *Coronapandemins konsekvenser för arbetsmiljön i Sverige* (Rapport 2023:1). <https://mynak.se/wp-content/uploads/2023/03/Coronapandemins-konsekvenser-for-arbetsmiljon.pdf>
- Nordic Welfare Centre. (2023). *The impact of the COVID-19 pandemic on the Nordic welfare model: General discussion*. https://nordicwelfare.org/pub/The_impact_of_the_COVID-19_final/general-discussion.html
- OWID. (2019). *One-person households* [Graf]. *Our World in Data*. <https://ourworldindata.org/grapher/one-person-households?country>
- Svenska Dagbladet. (2025, 28 januari). *Jakob Forssmed: Ensamhet lika farligt som rökning*. <https://www.svd.se/a/xgrbqV/jakob-forssmed-ensamhet-lika-farligt-som-rokning>
- Sveriges Radio. (2024, 14 februari). *Ensamhet*. <https://www.sverigesradio.se/avsnitt/ensamhet>
- Swader, C. S. (2019). Loneliness in Europe: Personal and societal individualism–collectivism and their connection to social isolation. *Social Forces*, 97(3), 1307–1336. <https://doi.org/10.1093/sf/soy088>
- Thoreau, H. D. (2025). *Skogsliv vid Walden* (F. G. Bengtsson, Övers.). Modernista. (Originalverk publicerat 1854)
- Troxel, W., & Holt-Lunstad, J. (2014). Marriage and health. I M. D. Gellman & J. R. Turner (Red.), *Encyclopedia of behavioral medicine* (s. 1190–1192). Springer.
- van Hedel, K., Martikainen, P., Moustgaard, H., & Myrskylä, M. (2016). Cohabitation and mental health: Is cohabiting as good for your mental health as marriage is? *European Journal of Public Health*, 26(Suppl. 1), ckw172.041. <https://doi.org/10.1093/eurpub/ckw172.041>
- World Health Organization. (2025). *From loneliness to social connection*. World Health Organization. ISBN 978-92-4-011236-0
- World Health Organization. (2026). *Commission on social connection*. <https://www.who.int/groups/commission-on-social-connection>
- World Values Survey. (2020). *Findings and insights*. <https://www.worldvaluessurvey.org/WVSContents.jsp?CMSID=Findings>

APPENDIX 1

Tabell 4 Korrelationen mellan olika former av ensamhet, 2025 (procent)

	<i>Subjektiv social</i> Subjektivt ensamhetsindex	<i>Subjektiv emotionell</i> Frustration över att sakna intim kärleksrelation	<i>Objektiv social</i> Färre än månadsvis vänskaps- umgänge	<i>Objektiv emotionell</i> Ensamhushåll	<i>Objektiv emotionell</i> Ensamstående
<i>Subjektiv social</i> Subjektivt ensamhetsindex	1				
<i>Subjektiv emotionell</i> Frustration över att sakna intim kärleksrelation	0,37***	1			
<i>Objektiv social</i> Färre än månadsvis vänskaps- umgänge	0,33***	0,13***	1		
<i>Objektiv emotionell</i> Ensamhushåll	0,13***	0,24***	-0,01	1	
<i>Objektiv emotionell</i> Ensamstående	0,17***	0,38***	-0,01	0,71***	1

Kommentar: ** = <0,005, *** = <0,001. Den enda förändringen i korrelationen sedan 2015 är korrelationen mellan att vara ensamstående och att inte umgås med vänner på månadsvis basis. 2015 fanns ett signifikant svagt negativt samband mellan dessa, där alltså ensamstående umgicks var mer sannolika att umgås med vänner på månadsvis basis, men 2025 har detta signifikanta samband försvunnit. Antal svarande var som lägst 1 331 för korrelationen mellan 'Frustration över att sakna intim kärleksrelation' och 'Ensamhushåll' år 2015.

Källa: Den nationella SOM-undersökningen 2025.

