

2024-03-08 12:48 CET

Ensamheten i Sverige störst bland personer under trettio

En ny undersökning från Svensk Fastighetsförmedling visar att ensamheten i Sverige är störst bland personer under trettio år. Ensamheten är störst på kvällen, och den vanligaste lösningen är inte att söka kontakt med andra utan att slå på TV:n. Samtidigt framkommer att många vill spendera mer tid med personer i sitt närområde, men att man saknar tid, ork och kunskap för hur man tar kontakt.

Unga personer, under trettio år är ensamast i Sverige. I åldersgruppen svarar 22% att man under det senaste året, ofta har upplevt känslor av ensamhet, jämfört med bara 5% bland personer över sextio år.

Undersökningen slår också fast att faktorer som hur länge man bott i sin nuvarande bostad påverkar den upplevda ensamheten. Bland personer som bott i sin bostad i mindre än två år svarar 17% att de ofta upplever känslor av ensamhet, jämfört med bara 9% bland de som bott i sin bostad i mer än femton år.

– Att ensamheten är som störst bland unga och nyinflyttade i bostadsområden är en indikation på att det tar lång tid för människor att komma in i gemenskapen i området där man bor. Det ska inte behöva ta flera år, vi behöver bli bättre på att öppna upp och bjuda in till det sociala grannskapet, något som är så viktigt för den upplevda tryggheten och välmåendet, säger Jennie Skogsborn Missuna, CXO på Svensk Fastighetsförmedling.

På frågan om vad som får människor att känna sig mindre ensamma är de att se på TV och film som hamnar i toppen på 50%. Samtidigt ser vi att 4 av 10 svenskar vill spendera mer tid med andra i sitt närområde - nära 7 av 10 bland personer under trettio år - men bara knappt hälften av dessa, 47%, svarar att de aktivt försöker få kontakt med andra i närområdet för att minska känslan av ensamhet. De främsta anledningarna till att man inte försöker

komma i kontakt med andra är att man inte hinner eller orkar (38%) eller att man inte vet hur man ska komma i kontakt (18%).

– Det krävs ingen stor insats för att ta kontakt med en granne, det räcker med ett 'hej' när du passerar någon i trappen. En enkel ansträngningen men med stora positiva följder. Både du och grannen du träffar vinner på det. Om man känner att man inte orkar eller hinner ta kontakt får man påminna sig om att det där 'hejet' är värt det, på flera plan, säger Jennie.

Som en del av Svensk Fastighetsförmedling arbete för att möjliggöra fler grannrelationer lanserades förra året ett KBT-program, utvecklat av psykologen och relationsexperten [Daniel Ek](#), i syfte att sänka trösklarna för att ta kontakt med grannar. Programmet gör det lättare för människor att bygga starka grannrelationer som är avgörande för att motverka ensamhet, minska den upplevda otryggheten och förbättra mental hälsa.

– Vi ser att grannrelationen är en viktig resurs för att motverka den växande ensamheten i Sverige. Vi vet sedan tidigare undersökningar att relationen till våra grannar och andra i närområdet är viktig för vårt välmående, men att gapet mellan grannar växer. Det finns ett stort behov av mänskliga relationer och genom initiativ som vårt KBT-program vill vi hjälpa människor på traven med att ta kontakt, nyinflyttad som etablerad, säger Jennie.

Om undersökningen

Underökningen har skrivits i samarbete med Prime & United Minds. En riksrepresentativ undersökning gjordes i YouGov panel under september 2023, med 1256 respondenter från den svenska allmänheten i åldern 18–74.

Syftet med undersökningen kopplar an till Svensk Fastighetsförmedlings långsiktiga engagemang i frågan om att möjliggöra social gemenskap i Sveriges grannskap.

mäklarkedja. Vi är experter på den lokala bostadsmarknaden med 230 butiker och 1 250 medarbetare runtom i hela landet och i Spanien. Våra lokala butiker drivs av engagerade franchisetagare och koncernen ägs av över 700 medarbetare. Svensk Fastighetsförmedling har under flera år utsetts till en av Sveriges mest attraktiva arbetsgivare. Vårt fokus är att vara ledande idag och i framtiden. Under 85 år har vi skapat nya erbjudanden och utvecklat mäklarbranschen. 2021 förmedlade Svensk Fastighetsförmedling nästan 32 000 bostäder till ett värde av cirka 87 miljarder kronor. Koncernen består idag av Svensk Fastighetsförmedling och Ordna Bolån.

Kontaktpersoner



Henrik Freudenthal

Presskontakt

Kommunikationschef

henrik.freudenthal@svenskfast.se

070 225 98 22



Kaisa Lundberg

Presskontakt

PR & Communications Specialist

kaisa.lundberg@svenskfast.se

070-7898821



Jennie Skogsborn Missuna

Presskontakt

CXO

jennie.skogsborn-missuna@svenskfast.se

073-152 46 50