

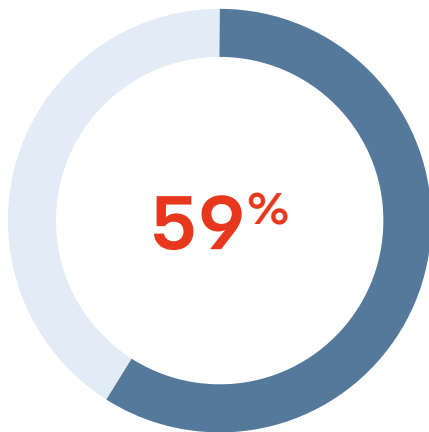
# Ensamhet

En studie över den ofrivilliga ensamheten i våra städer och vad vi kan göra för att bryta den.

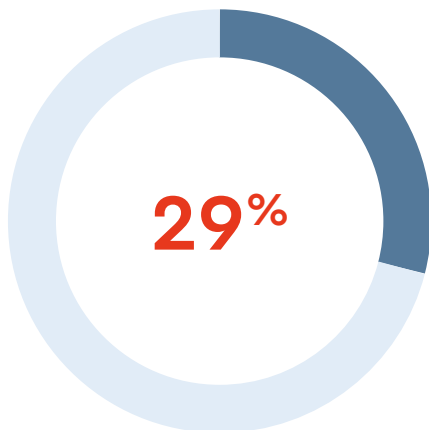


# Den upplevda ensamheten är störst bland unga och i våra större städer

Händer det att du känner dig ensam?



Utgör ensamheten ett problem för dig?



Med denna studie vill WSP undersöka hur utbredd den ofrivilliga, upplevda ensamheten är och vilka faktorer i den byggda miljön som påverkar den.

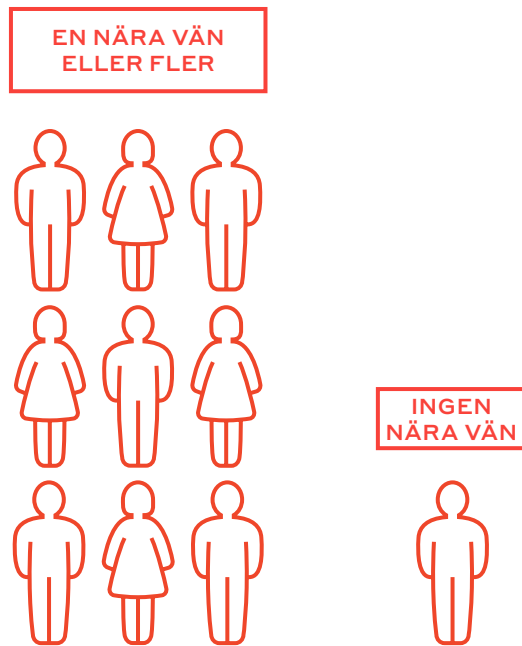
Gemenskap, mötesplatser och boendemiljöer är frågor som WSP arbetat med under lång tid. Frågor som rör och andra sociala värden och ensamhet blir även allt vanligare i våra uppdrag. Det kan handla om allt från att ändra den fysiska miljön för att minska risken för självmord, till att göra analyser och program kring ökad social interaktion. WSP har även genomfört en omfattande studie i Storbritannien där vi undersökt förekomsten och effekterna av social isolering och ensamhet. Vår erfarenhet visar att den byggda miljön spelar roll.

Debattörer och politiker uttrycker en oro för att ensamheten ökar och förslag har framförts om att Sverige borde tillsätta en ensamhetsminister, precis som man gjort i Storbritannien. Med denna studie vill vi bidra till mer kunskap och fakta i frågan.

Undersökningen, som genomfördes genom en webbenkät under mars 2019 tillsammans med det globala insiktsföretaget CINT, omfattar svar från 1000 respondenter i Sverige med ett representativt urval gällande exempelvis ålder, kön, boendeform och ort.

Undersökningen visar att sex av tio (59 procent) av respondenterna ibland eller ofta känner sig ensamma. Av dessa upplever 29 procent att det är ett problem.

Undersökningen visar att upplevd ensamhet är vanligast bland unga vuxna (18–34 år) där siffran är



En av tio har inte en enda nära vän

hela 78 procent. Den upplevda ensamheten är dessutom större i stadsmiljö än på landsbygden. I våra större städer (Stockholm, Göteborg, Malmö) känner sig 69 procent ofta eller ibland ensamma jämfört med 47 procent på landsbygden. Vi ser också att omvälvande händelser i livet så som flytt till en större stad i samband med studier eller byte av arbete, påverkar den upplevda ensamheten negativt.

#### Korta fakta från undersökningen:

- 59 % känner sig ensamma ofta eller ibland.
- 29 % av dessa upplever att det är ett problem.
- 10 % uppger att de inte har en enda nära vän.
- 63 % har aldrig lånat något (verktyg, mjöl eller liknande) av en granne.
- 16 % kan inte namnet på en enda granne.
- 23 % skulle vilja ha fler vänner.
- 19 % träffar vänner mer sällan till förmån för digitalt umgänge medan 30 procent har fått nya vänner tack vare tekniken.

Det är inte all ensamhet som är problematisk. Många människor har ett behov av att vara

ensamma i och med att det liv vi lever i våra storstäder kan vara väldigt hektiskt. Den ensamhet som är problematisk är den som inte är frivillig. Det är den som ger upphov till ohälsa i form av hjärt- och kärlsjukdom och olika stressrelaterade åkommor. Det finns också samband mellan att inte få social stimulans och påskyndad demens.

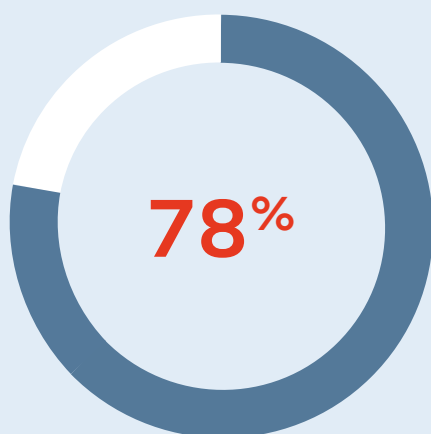
Det finns många olika slags ensamhet. Som ung är det lätt att drabbas av existentiell ensamhet - vem är jag? Att inte känna sig rotad i tillvaron. Ny teknik ger oss möjligheter till kontakt som aldrig förr. Samtidigt gömmer vi oss bakom våra skärmar. Undersökningen visar att digitalt umgänge påverkar mängden fysiska möten. 19 procent uppger att de träffar vänner mer sällan på grund av digital teknik. Samtidigt som 30 procent svarar att de fått nya vänner tack vare tekniken.

Vidare finns begreppet social isolering, som handlar om att vara fysiskt isolerad från ett socialt liv. Faktorer som hindrar människor från social interaktion kan vara buller, otrygghet eller bristande tillgång på kollektivtrafik.

# Faktorer som påverkar den upplevda ensamheten

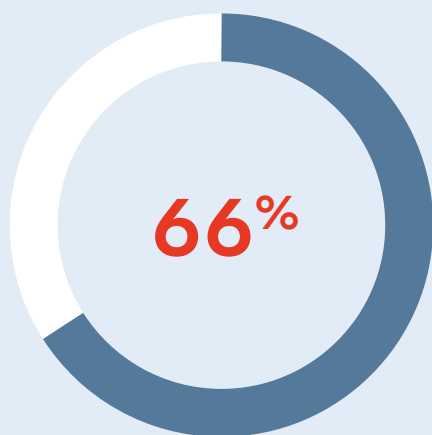
Vi ser att yngre i de större städerna upplever sig mer ensamma än genomsnittet. Att bo i en stadsmiljö ger människor en möjlighet att vara anonyma – en tillgång tycker en del medan andra ser det som en nackdel. Vi ser också att den mer familjära miljön som villaområden och landsbygd kan erbjuda gör att människor känner sig mindre ensamma.

18-34 år



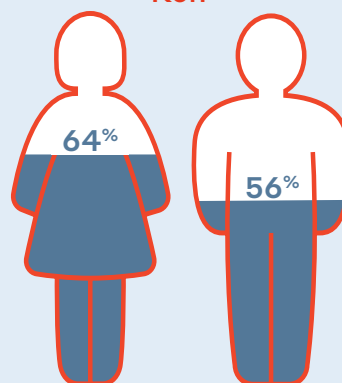
I åldersgruppen 18-34 uppger 78 % att de ofta eller ibland känner sig ensamma jämfört med snittet 59%.

Utrikes födda



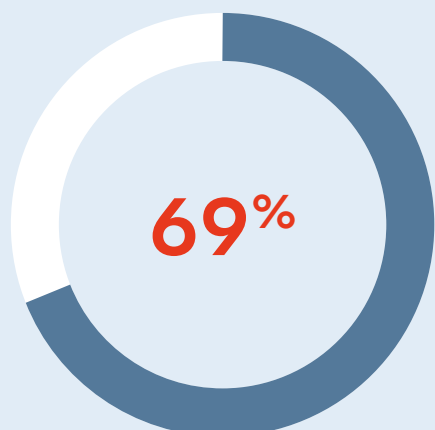
Utrikes födda upplever mer ensamhet, 66 % jämfört med snittet på 59 %.

Kön

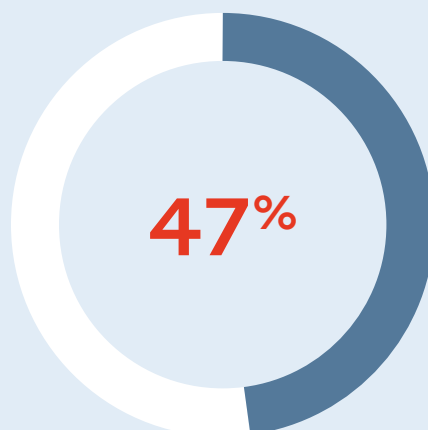


Kvinnor upplever mer ensamhet än män, 64 % jämfört med 56 %.

### Storstäder

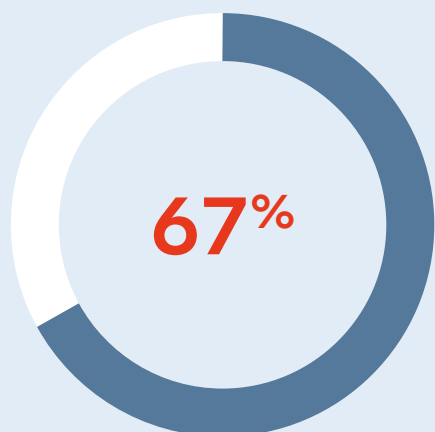


### Landsbygd

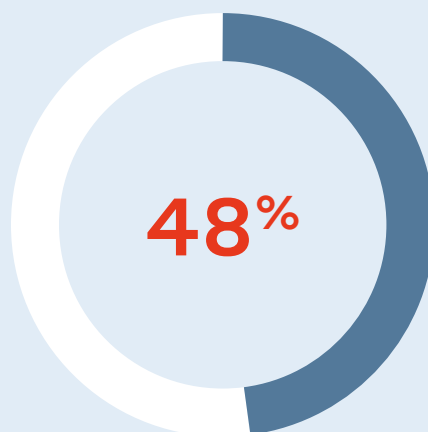


Den upplevda ensamheten är större i städer än på landsbygden. I storstäder upplever 69 % att de är ensamma, jämfört med landsbygd där samma siffra är 47 %.

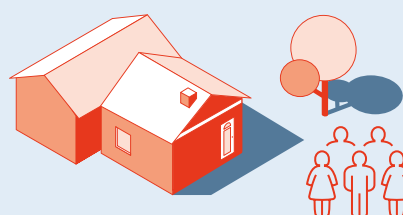
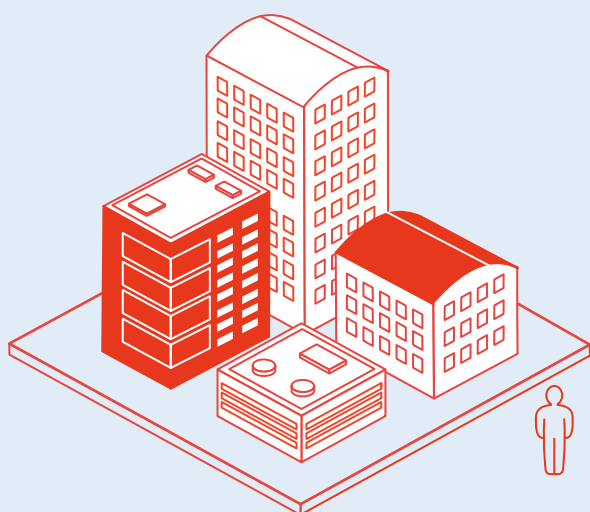
### Flerbostadshus



### Villa/radhus

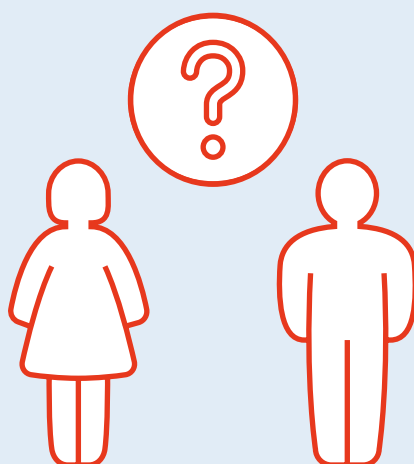
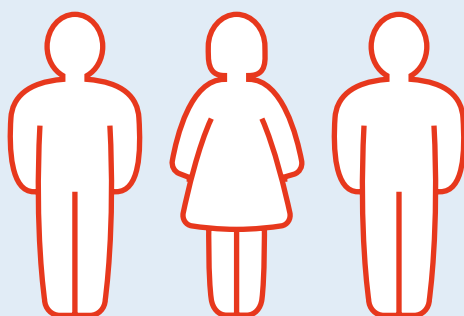


Boende i flerbostadshus (bostadsrätt 69 %, hyresrätt 64 %) upplever mer ensamhet än boende i villa/radhus (48 %).



Ensamheten upplevs större i städer än på landsbygden

# Korta fakta



**23%**

av de svarande skulle vilja ha  
fler vänner än de har idag

---

**16%**

av de svarande kan inte namnet  
på en enda av sina grannar

---

**63%**

har aldrig lånat något (verktyg,  
mjöl eller liknande) av en granne



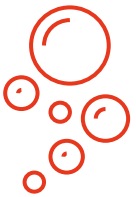
# Vilka stadskvaliteter skulle göra det mer inbjudande att vistas mer i det offentliga rummet?

I våra städer är det i hemmet, på arbetsplatsen och i det offentliga rummet som vi främst möter andra människor. Det offentliga rummet är den plats där de "ofrivilliga" mötena sker, där vi oftare möter människor med annan bakgrund än oss själva, och det rum som vi ser ibland väljs bort av ensamma människor. Som samhällsplanerare är vi intresserade av vad som får människor att vistas på allmän plats eller inte. Respondenterna fick därför värdera ett antal stadskvaliteter som skulle göra det mer inbjudande att vistas i det offentliga rummet. Vi ser att det till stor del handlar om trygghet. Faktorer som belysning, rent och snyggt samt grönytor listade respondenterna som mest värdefulla, men även faktorer så som kollektivtrafik och möjlighet att säkert ta sig fram till fots eller cykel värderades högt.

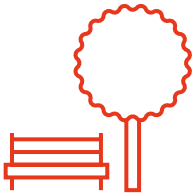




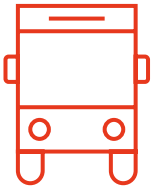
**God belysning**



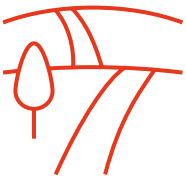
**Rent och snyggt**



**Parker och grönytor**



**Stort utbud av kollektivtrafik**



**Trygga och säkra promenadstråk**

# Hur kan vi minska den ofrivilliga ensamheten?

*"Bytescentral där man kan lämna in användbara grejer och låna det man behöver".*

---

*"När nya bostadsområden byggs så bör det byggas lokaler så att alla kan mötas på något sätt, lokaler som är avsedda för möten, umgänge, fester och debatter bland annat. Folkets hus i en modern variant."*

---

*"Bättre möjligheter för föreningar att verka, till exempel fler billiga lokaler."*

---

*"Tror olika gemensamma aktiviteter såsom odlingsmöjligheter, verkstad för hobbyintressen öppnar upp för gemenskap."*

---

*"Som småbarnsförälder är det guld värt med bra lekparker. Detta ger möjligheten till kontakt med andra vårdnadshavare."*

---

*"Att egoism fick mindre utrymme och att vi därmed tänker mer på våra medmänniskor, unga som gamla och visar varandra tillbörlig hänsyn."*

---

*"Mer av "föräldrar på stan", "nattvandrarerna" och andra initiativ som gör att det finns fler vuxna ute bland de yngre som gärna befinner sig i centrum".*

---

*"Bättre bevakning av offentliga platser, större trygghet, fler poliser på stan."*

---

Fritextsvar från undersökningen

# Samhällsplanering är en del av lösningen

**Det finns inte en enskild lösning på ensamhetsfrågan, utan det krävs god förståelse och bred samverkan. Det krävs insatser från näringsliv, politik och av ideella krafter.**

Vi menar att stadsplanering påverkar människors sociala relationer. När städer planeras behöver vi se till att de byggs för att uppmuntra social interaktion. Att de präglas av trygga offentliga miljöer, att det finns god tillgänglighet till kollektivtrafik, att det är lätt och säkert att ta sig fram både till fots och med cykel, samt att det finns god tillgång till olika former av grönområden och grönska.

Därtill är ett bredare utbud av boendeformer, samlingslokaler och ett brett utbud föreningsliv viktiga parametrar. Hur kan städer byggas så att spontana möten blir enklare? Kan vi inspireras av landsbygden när en stad byggs? Ett sätt är att skapa boendeformer där mötesplatser är inbyggda

i boendet. Vi ser till exempel ett intresse för att bo i mindre lägenheter med delade utrymmen, och där exempelvis äldre och studenter möts. Ett annat sätt att mötas över generationer är kombinerat äldreboende och förskola. Vi behöver också studera vilka grupper som har, och inte har, mötesplatser som attraherar dem. Det är därmed av vikt att planera för väderskyddade icke-kommersiella mötesplatser som attraherar olika målgrupper i olika åldrar.

Det är viktigt att inte bara ta hänsyn till dessa parametrar vid planering av större nybyggnadsprojekt utan även vid upprustning och förtätning av befintliga bostadsområden. Vid förvaltning bör de sociala frågorna vara lika självklara att ta hand om som ventilation och VA-system.

En enskild aktör står inte för hela lösningen på den ofrivilliga ensamheten, men det är många som kan bidra med delar som leder oss framåt.



WSP är ett av världens ledande analys- och teknikkonsultföretag. Vi verkar på våra lokala marknader med stöd av global expertis. Som tekniska experter och strategiska rådgivare har vi tillgång till ingenjörer, tekniker, naturvetare, planerare, utredare och miljöspecialister liksom professionella projektörer, konstruktörer och projektledare. Vi erbjuder hållbara lösningar inom Hus & Industri, Transport & Infrastruktur och Miljö & Energi. Med drygt 49 000 medarbetare på 550 kontor i 40 länder medverkar vi till en hållbar samhällsutveckling. I Sverige har vi omkring 4 200 medarbetare.

Helena Klintström  
Helena.klintstrom@wsp.com  
Ansvarig hållbar stadsutveckling  
T 010-722 85 81

Lina Kumlin  
lina.kumlin@wsp.com  
Senior Planeringsarkitekt FPR/MSA  
T 010 721 03 83



WSP Sverige AB  
121 88 Stockholm-Globen  
Besök: Arenavägen 7  
T 010 722 50 00

wsp.com

SE-9925-SV-201908