

Bräcke Innovation
Tankar om natten

Att mötas i livets villervalla

En rapport om existentiell ensamhet hos
äldre personer och hur den kan motverkas



I livets villervalla
vi gå på skilda håll
Vi mötas
och vi spela
vår roll

Vi dölja våra tankar
vi dölja våra sår
och vårt hjärta
som bankar och slår

Vi haka våra skyltar
var morgon på vår grind
och prata
om väder och vind

I livets villervalla
så nära vi gå
men så fjärran
från varandra ändå.

NILS FERLIN
I livets villervalla
Ur En döddansares visor
(1930)

Förord

Folkhälsomyndigheten uppskattar att cirka 10 till 15 procent av den äldre befolkningen känner sig ensamma. Många tror att äldres ensamhet handlar om brist på umgänge och aktiviteter. Fler aktiviteter är dock sällan lösningen på just den existentiella ensamheten – den djupare formen av ensamhet som projektet *Tankar om natten* handlar om. Istället är det ofta samtal om livet som efterfrågas.

Eftersom det finns en ökad medvetenhet om den existentiella ensamheten finns också bättre förutsättningar att minska den. *Tankar om natten* har som mål att ta fram ett praktiskt stöd som bidrar till att “skapa rum” för de djupa samtalen mellan människor, men även för en inre dialog.

Ålderism gör att många äldre känner sig utanför och ensamma. Vår drivkraft är att göra dessa människor synliga och lyfta fram

deras röster. De möten vi har haft med alla äldre i det här projektet har berört oss, och deras vilja att öppna upp och prata om existentiella frågor är hoppningivande.

I den här rapporten har vi samlat äldre personers berättelser om ensamhet och deras tankar om hur den kan motverkas. Du kan läsa dessa i avsnittet målgruppens röst. Alla citat i rapporten kommer från äldre personer som givmilt delat med sig av sina innersta tankar. Ju mer kunskap från de som faktiskt berörs desto större möjlighet har vi att förändra. Tack till alla er som bidragit till de insikter som hjälpt oss ta fram den här rapporten.

Vi vill att varje människa ska känna att det finns plats för det som är viktigt. Vår förhoppning är därför att ni som läser denna rapport, precis som vi, vill bidra till att ingen känner sig ensam.



Projektgruppen bakom Tankar om natten. Anna Jonsgården, projektledare och Cecilia Elander, projektmedarbetare.

Sammanfattning

Projektet Tankar om nattens mål är att bidra till att skapa förutsättningar för att minska den existentiella ensamheten hos personer som är över 65 år.

I denna behovsanalys, som genomfördes under 2025, har äldre personer fått möjlighet att bli hörda och beskriva sin verklighet. Denna rapport beskriver deras upplevelse av ensamheten och tankar om vad som behövs för att minska den.

De enkäter, intervjuer och workshops som gjorts visar att många upplever ensamhet trots att de är tillsammans med andra, och att det ofta saknas någon att tala med om det som känns viktigt. Det innebär en smärtsam känsla av att stå ensam i livets stora frågor. I rapporten kategoriseras vanliga orsaker till ensamhet i följande teman:

Det levda livet, åldrande, identitet, förlust och döden. Exempel är saknad efter partner/vänner, begränsningar av sjukdom och smärta, livsomställningar (pension, flytt) och oro inför framtiden.

För att motverka existentiell ensamhet lyfter de äldre personerna fram behovet av gemenskap och samtal präglade av mod, förtroende och lyssnande. Även kultur och natur kan skapa mening och öppna för gemenskap.

I rapporten lyfts även professionens och anhörigas betydelse. I samtal med äldre personer handlar mindre om att ge "rätta svar" och mer om att stanna kvar, bekräfta och skapa utrymme för livsberättelser, tankar och känslor.

Kortfattat om projektet

Tankar om natten är ett treårigt arvsfondsprojekt som pågår mellan 2025–2028. Projektet drivs av Bräcke diakoni i samarbete med Nationellt kompetenscentrum anhöriga (Nka).

” När jag vill prata om det jag tänker på får jag en klapp på axeln. De orkar inte lyssna på mig.

Innehållsförteckning

Om projektet	6
Mål.....	6
Målgrupper	6
Genomförande och metod	8
Om ensamhet	9
Begreppet existentiell	10
Målgruppens röst	11
Ensam i relation till andra.....	12
Teman kring ensamhet.....	13
Det levda livet	13
Åldrandet.....	14
Identitet.....	15
Förlust av viktiga relationer	16
Döden	17
Motverka ensamheten	18
Ökad gemenskap.....	19
Samtal som berör	19
Hantera åldrandet	22
Bearbeta livet som varit	22
Tid för natur och kultur.....	23
Professionens betydelse	24
Anhörigas betydelse	26
Analys och slutsats	27
Organisationerna bakom	29

Om projektet

Bakgrunden till *Tankar om natten* är att ensamhet har uppmärksammats alltmer de senaste åren.

Alla människor känner sig ensamma ibland och det är en naturlig del av livet. Att däremot känna sig ensam ofta eller under en lång period kan få konsekvenser som psykisk och fysisk ohälsa. Att motverka ensamheten är viktigt för att minska mänskligt lidande och samhällskostnader kopplade till den.

Existentiell ensamhet finns i alla åldrar, men i projektet ligger fokus på personer över 65 år. Som äldre har man levt en stor del av sitt liv, vilket innebär många minnen och livserfarenheter. Det betyder också att man är närmare livets slut, vilket väcker existentiella tankar hos många – och behov av samtal.

Tyvärr saknar sådana samtal ofta utrymme i vardagen. Genom projektet vill vi synliggöra och fylla igen det glapp som finns i samhället i dag – mellan äldres behov av samtal om det som känns viktigt, och allas vårt mod att ha dessa samtal. En kvinna säger så här:

” Att få dela smärta, sorg, besvikelse, det man brinner för. Prata om vad lycka är. Känna att man blir förstådd. Ibland tänker jag att det är ett yttligt samhälle.

Mål

Tillsammans med äldre personer ska vi:

- Utforska ämnet
- Lyssna in behoven
- Utveckla ett samtalsmaterial
- Ta fram en webbutbildning
- Sprida stödet som tas fram

Målgrupper

Fokus i projektet är äldre personers ensamhet, men även anhöriga och personer som möter äldre i sitt yrke är viktiga.

Vem är den äldre

I Sverige anses personer över 65 år vara äldre. Denna grupp utgör en femtedel av Sveriges befolkning. Äldre är inte en homogen grupp med samma typ av sociala, psykiska och fysiska problem. Tvärtom består gruppen av en bred mångfald av personer med olika intressen, erfarenheter och behov. Alla äldre personer känner sig inte ensamma, men många äldre möter liknande utmaningar i livet. De äldre som berörs av projektet är personer som själva upplever ensamhet, men även de som kan bidra till att minska andras ensamhet.

Vem är anhörig

Med anhörig menas personer i den äldre personens närhet, som den anser sig ha en nära relation till. Det kan vara personer inom familjen eller släkten, såsom partner, barn, barnbarn och syskon. Det kan också vara vänner, kollegor och grannar.

Vilka är profession

De som möter äldre personer i sitt yrke har stor möjlighet att påverka upplevelsen av ensamhet. Projektet vänder sig därför även till professionen, till exempel:

- Vård- och omsorgspersonal
- Anhörigkonsulenter
- Biståndshandläggare



Lars är en av de äldre som bidragit i projektets behovsanalys. På en workshop där boende, personal och anhöriga medverkade berättade Lars att existentiell ensamhet för honom handlar om **saknaden av hans fru**. En i personalen sa att hon aldrig frågat om henne:

"Jag har aldrig frågat vare sig vad din fru hette eller vad hon gjorde. Tror du att det hade känts jobbigt att prata om, ifall jag hade ställt frågor?"

Lars svarade att han hade tyckt att det känts fint om någon varit intresserad, varpå den anställde svarade att hon inte tänkt tanken på att ställa frågor förrän nu. Hon lade till:

"Vi har ju inte gått så djupt du och jag. Vi har ju bara släng käft, kivat lite och skrattat tillsammans."

Genomförande och metod

För att kunna möta de äldre personernas behov, och fylla det glapp som finns i samhället, behövde vi lyssna in deras upplevelser av den existentiella ensamheten. Det har gjorts genom intervjuer, workshops och en enkät. Dessa genomfördes under 2024/2025. Det vi ville veta mer om var:

- Vad som orsakar ensamheten
- När den upplevs
- Hur den kan motverkas

Intervjuer

Intervjuer med personer från olika delar av landet har genomförts. Män och kvinnor i olika åldrar har medverkat, liksom personer med kognitiv sjukdom. Informanterna var hemmavarande i ordinärt boende eller på vård- och omsorgsboende. Även anhöriga och yrkesverksamma har intervjuats. Totalt har 33 intervjuer gjorts.

Workshops

Six workshops genomfördes och omfattade totalt 33 personer, som i huvudsak inte kände varandra sedan innan. Rekryteringen skedde genom öppna anslag på till exempel mötesplatser för seniorer. Intresset var stort och platserna fylldes snabbt, vilket visar på ett behov av att få samtala om dessa frågor tillsammans med andra. Deltagarna representerade en bred mångfald. En grupp bestod av personer inom HBTQI+, en grupp var enbart för män och en grupp enbart för kvinnor. Övriga grupper hade en blandad könsrepresentation.

Enkät

För att få ett ännu bredare underlag togs en enkät fram. Den bestod av 17 frågor varav fyra besvarades med fritext. Enkäten skickades ut till enskilda kontakter, äldreomsorgs- verksamheter och intresseorganisationer. Enkäten besvarades av 70 personer.



Ett urval av enkätfrågor:

Hur stor del av tiden känner du dig ensam?

Vad tror du bidrar mest till din känsla av ensamhet?

I vilka situationer upplever du ensamhet som svårast?

Vad hjälper dig när du känner ensamhet?

Finns det någon du kan prata med om djupare livsfrågor?

Har din upplevelse av ensamhet förändrats under livet?

Om ensamhet

Ensamhet handlar om hur vi människor upplever våra sociala relationer. Ensamhet kan vara självvald och positiv, eller ofrivillig och smärtsam.

Det sistnämnda innebär att vi inte har den kontakt eller gemenskap med andra som vi längtar efter och behöver för att må bra – det vill säga att vi upplever ett glapp mellan hur vi önskar att våra sociala relationer ska se ut och hur de faktiskt ser ut.

Att känna sig ensam handlar inte bara om att vara fysiskt ensam. Vi kan också känna ensamhet när vi är tillsammans med andra. Att förstå att det finns olika slags ensamhet, och att olika människor upplever ensamhet på olika sätt är viktigt för att kunna motverka den ofrivilliga och skadliga ensamheten.

Olika former av ofrivillig ensamhet

Folkhälsomyndigheten delar in ensamhet i tre olika former:

- Social ensamhet innebär att man saknar ett nätverk av andra människor i sin omgivning.
- Emotionell ensamhet innebär brist på djupare relationer. Det kan handla om att man saknar en partner eller nära vän.
- Existentiell ensamhet beskrivs som en djupare form av ensamhet, och en känsla av att ingen på riktigt kan förstå mig. Den kan upplevas även i ett rum fullt av andra människor.



Begreppet existentiell

Ordet existentiell kommer från latinets *existentia* – att finnas, att vara till. Det existentiella handlar alltså om det grundläggande i att vara människa, om själva livet och hur det känns att leva det.

En del personer upplever ordet som abstrakt eller svårt. Men egentligen rör det sådant som de flesta av oss känner igen och tänker på: mening, identitet, livets villkor och det som format oss till dem vi är. Det som berör oss från födsel till död. Genom hela livet.

Tankar kring det existentiella dyker ofta upp i livets övergångar – som när något förändras, när vi förlorar någon nära, åldras eller stannar upp. Att få prata om dessa frågor med någon som verkligen lyssnar kan kännas skönt även fast det inte finns några enkla eller snabba lösningar. Om det existentiella inte får plats kan man känna sig ensam. När det får utrymme kan det skapa förståelse, sammanhang och en känsla av att inte bära livet



helt på egen hand. Det existentiella är alltså inget avlägset, flummigt eller religiöst. Det är en naturlig del av att vara människa och berör oss alla.

I projektet har det framkommit att många i målgruppen har svårt att förstå vad existentiell ensamhet betyder. Vi har därför diskuterat om begreppet ska användas eller om det kan minska viljan att engagera sig i frågan.

Vi har kommit fram till att det är viktigt att visa att ensamhet inte bara handlar om brist på aktivitet eller relationer, utan också om behov av samtal kring livets stora frågor. Och det är precis därför det är viktigt sätta det existentiella på kartan.

Tankar om natten skapar en möjlighet att ge människor språket som behövs för att förstå sig själv och andra på djupet, och öppna upp för samtal som berör. Det kan i sin tur bidra till en minskad känsla av ensamhet.



” Det var skönt
att få prata om de
här sakerna.

Målgruppens röst

Denna rapport bygger på berättelser om ensamhet som äldre personer generöst har delat med sig av. Det som delas här är alltså inte bara statistik eller antaganden – utan levda liv.

Vi har sammanställt insikterna från behovsanalysen utifrån de äldre personernas upplevelser, och delat in orsakerna i teman. Dessa speglar återkommande mönster som deltagarna själva lyft fram. Samtidigt vill vi betona att varje berättelse är unik.

Ensam i relation till andra

I såväl enkäter, intervjuer och workshops framkommer det att känslor av ensamhet är vanliga även i samvaro med andra. Det visar att behovet av gemenskap inte nödvändigtvis mätas bara för att man är tillsammans med andra människor.

” Jag förstår inte riktigt. Min kompis säger att hon känner sig ensam, men hon har ju flera barn och många barnbarn att umgås med.

Ensam i tvåsamheten

Det framkommer i samtalen att det finns en outtalad förväntan från omgivningen att man inte känner sig ensam om man lever med en partner. Det är dock många som vittnar om att det inte stämmer. Känslan av ensamhet kan bero på flera saker, till exempel att man inte pratar om sådant som är viktigt eller att ens partner blivit sjuk och inte längre kan vara den samtalspartner som hen varit tidigare.

” Det är inte säkert att bara för att man har en partner, så är det den man pratar med. Då måste man försöka förstå att det finns andra möjligheter.

Ensam efter samvaro

Många upplever att den tystnad som uppstår efter umgänge med andra människor skapar en tomhet som förstärker känslan av att vara ensam. I den tystnaden kan det uppkomma många grubblerier; om anhörigas mående, relationer som varit och om hur framtiden kommer att bli. När dessa grubblerier kommer, vill man inte vara till besvär för andra.

” På helgerna, när det är som värst, så vill jag inte störa mina bekanta. Jag upplever mig själv som ett störande moment när jag ringer och de har roligt och är mitt uppe i sin samvaro med andra.

Att inte känna sig sedd och förstådd

Ensamheten kan förstärkas i vardagliga situationer, till exempel när andra fortsätter sina liv som vanligt eller när ens egen situation inte uppmärksammas. Brist på bekräftelse och förståelse nämns gång på gång som orsak till jobbiga känslor.

” Alla andra gör saker. De åker på semester. Då känner man extra att man är ensam. Eller att man inte blivit sedd en dag. Man kommer in i ett sammanhang, och ingen märkte om man var där eller inte.

” Min man bor på ett äldreboende. När jag går och handlar frågar alla hur det är med honom, ingen frågar hur det är med mig. När jag kommer hem bara sprutar tårarna.

Upplevelsen förändras

Många uppger att upplevelsen av ensamhet förändras när man blir äldre. Den blir mer kopplad till förlust, osynlighet och existentiella frågor. Det är också vanligt att fundera över sin plats i en längre kedja av generationer. I enkäten uppger 64% att upplevelsen av ensamhet har förändrats under livet.

” Jag känner mycket mer ensamhet. Livet har förändrats så mycket.



Teman kring ensamhet

Det finns många olika anledningar till att känna sig ensam, och det skiljer sig mellan individer.

De vanligaste orsakerna, som framkommit i enkäten, är saknad efter någon som betytt mycket (20%), att inte kunna göra det man brukat göra (18%), och tankar om livet och framtiden (22%). I mötet med de äldre personerna förtydligades ovanstående, och utifrån det har vi identifierat följande teman:

- Det levda livet
- Åldrande
- Identitet
- Förlust
- Döden

Det levda livet

När man blir äldre finns ofta mer tid för eftertanke. Tankarna kan då återvända till livsval, händelser och vägskäl som format livet. Ibland väcks frågor om hur livet blev, vad man gjorde eller inte gjorde, och om saker som aldrig riktigt fick sin förklaring eller försoning.

” Jag ångrar att jag jobbade så mycket istället för att umgås med mina barn när de var små.

Tankar som dessa kan skapa en känsla av att vara ensam med sina funderingar och erfarenheter, särskilt om det saknas någon att dela dem med.

Åldrandet

Fysiska förändringar, kognitiv sjukdom och anhörigs åldrande och/eller sjukdom har stor betydelse för upplevelsen av ensamhet.

Fysiska förändringar

Kroppsliga förändringar är en del av åldrandet, och de kan innebära begränsningar för vad man vill, klarar av eller orkar. Man kan till exempel ha nedsatt hörsel, inkontinens, problem med att gå eller ha drabbats av sjukdom.

” Man orkar inte dela med andra hur sjuk man är, så man drar sig undan.

” Jag är låst i den här rullstolen. Jag kan inte göra någonting egentligen.

Även fysisk smärta är en riskfaktor för existentiell ensamhet och den kan hindra möjligheten till en meningsfull samhörighet.

” Det som jag har väldigt svårt att prata om, att sätta ord på, är min smärta. Att prata med andra som har smärta är också svårt, för man kan inte jämföra smärta. Det känns olika för alla. Och ibland så drar jag mig undan, för jag har så himla ont. Jag vill inte bara gnälla hela tiden.

Kognitiv sjukdom

Att delta i gemenskapen kan vara en utmaning om man själv har drabbats av en kognitiv sjukdom. Det är vanligt att man drar sig undan och isolerar sig. Många har mycket tankar och känslor inom sig som de inte längre kan uttrycka med ord.

Att själv vara anhörig

Den existentiella ensamheten kan även infinna sig hos äldre personer som har en partner som drabbats av fysiska eller kognitiva hinder eller sjukdom.

” Det är jättetrist. Vi var ute och åkte mycket bil ihop både i Sverige och utomlands. Det kan vi inte göra längre. Det saknar jag mycket. Jag tänker mycket på hur vi hade det förr i tiden. Det kan uppstå en sorg i det – allt man inte längre kan göra.

När ens partner drabbas av en kognitiv sjukdom kan man bli ensam i sin upplevelse.

” Hon är inte med längre. Allting bleknar. Färgerna försvinner. Och i samtal får jag inte alls samma respons. Det blir väldigt flackt. Man kan inte prata om allvarligare saker. Hon försvinner långsamt. Det är otäckt.



” Min fru sa att jag inte fick säga något till våra vänner.

Att vara anhörig kan ta mycket energi, vilket kan göra att det är svårt att själv finna ork för gemenskap med andra.

Identitet

Att bli äldre innebär för många en omorientering. Den är viktig för att hantera att livet och relationer blir annorlunda, och den förändrade självbild som kan följa på det. Barnen bildar egna familjer, arbetslivet avslutas, vänner och partner blir sjuka och dör och ens egen kropp fungerar annorlunda än tidigare. Saknas relationer där man kan prata om de här sakerna kan det förstärka känslan av ensamhet.

Förändrade relationer med barnen

Känslomässiga svårigheter kan uppstå när man nödgas ta hjälp från sina vuxna barn. Rollerna är ombytta och det kan väcka funderingar om hur det borde vara och påverka ens självbild negativt.

” Vi har tre vuxna barn som kommer hem ofta. Men det är fel. De ska inte hjälpa oss, det är vi som ska hjälpa. Det är jättesvårt att ta emot hjälp från dem. Jag är rädd för att det blir för stort ansvarstagande för dem.

Att gå i pension

Flera personer vi mött har berättat att de upplevt en identitetskris i samband med att de slutat arbeta. Man frågar sig 'vem är jag nu efter att jag har slutat att jobba, vilket värde har jag och på vilket sätt kan jag fortfarande bidra?' Det är också vanligt att relationer förändras. Man slutar umgås med personer man tidigare mött regelbundet i sin vardag.

” Man är inte lika mycket eftersökt efter pension.”



Att flytta

Nya livsförhållanden kan leda till att man behöver flytta till en plats man egentligen inte vill bo på. Det kan till exempel handla om att man nödgas flytta till en mindre bostad eller flytta in på ett särskilt boende för äldre då man har behov av stöd och omsorg. Ibland kan ens identitet vara starkt förankrad med den plats man bott på, varpå det kan uppstå en inre omställning vid en flytt som upplevs påtvingad.

” Ibland när jag är ute och åker och kommer hem så kan jag stanna bilen utanför och vill inte gå ur bilen. Jag vill inte gå in i huset. Då känner jag liksom att 'ussh', det är som att gå in i en grotta. Då kan det hugga till.

Förlust av viktiga relationer

Äldre personer riskerar att utveckla ensamhet till följd av olika förluster, till exempel förlusten av partner, familj eller vänner. Vidare kan det vara svårt för äldre att upprätthålla kontakter i sitt sociala nätverk.

Förlust av partner

Den ensamhetskänsla som uppstår när ens partner försvinner från den vardag man tidigare haft tillsammans kan vara omvälvande.

” Och det kom ju upp hos mig direkt att jag ska bo ensam här hemma nu. Inte bara rent fysiskt, utan gå upp på morgonen och inte ha någon att säga hej till, gå och lägga sig med på kvällen och inte ha någon att säga god natt till.

Det kan vara svårt att hitta en plats i den nya kontext som uppstår. Detta kan upplevas trots att man blir inbjuden till gemenskapen. Man känner sig inte självklar eller bekväm i den nya situationen.

” Det här med att känna sig ensam i gemenskapen... eftersom min man är sjuk och är ibland på boende. Och då kan jag åka iväg. Jag var nyligen på studentskiva, och det var fest och glam. Och jag satt där och tänkte 'vad gör jag här'?

Flera personer vittnar om att de avstår från att delta i sammankomster där de känner sig som ”femte hjulet”. De känner sig utanför när övriga gäster kommer till tillställningen i par.

Förlust av vänner

Ju högre upp i åldern man kommer desto vanligare är upplevelsen av att nära vänner blir sjuka eller dör. Gemenskap man haft i många år kan då gå förlorad.

” Alla mina kompisar har dött. Och man kan inte prata med vem som helst om sådana här saker.

” Förr hade jag folk att ringa, men de faller ifrån.



Bristande ork för relationsskapande

Det kan upplevas svårt att ersätta relationer man förlorat då vänner eller partner blivit sjuka eller gått bort.

” Jag kan bli ledsen när jag tänker på framtiden. Då tänker jag att jag inte kan hitta en partner.

” Det är svårt att hitta nära vänner när min makes sjukdomar inte inbjuder till det.





Döden

Det är naturligt att tänka mer på döden i takt med att livet förändras och förluster blir vanligare. Tankarna kan handla både om en acceptans av livets slut och om funderingar kring vad som händer framöver och hur den sista tiden kommer att bli.

” Sen kommer det där med döden. Och man funderar på hur man vill ha slutet av livet och vad man behöver göra innan. Sådant som kan vara svårt att ta itu med.

” Man har ju en framtid, men den kan plötsligt ta slut.

Många pratar om sina barn, och tankar kring vad som händer när man inte längre finns där. Det finns en önskan att prata med barnen, men det är tydligt att barnen inte är lika intresserade av samtal om döden.

” Mina barn är inte mogna för att prata om döden. De säger: varför ska vi prata om det där mamma – är du sjuk?



Motverka ensamheten

De äldre personerna själva har många tankar om hur den existentiella ensamheten kan motverkas. Det är tydligt att ensamhet inte anses vara enbart en individuell fråga. Såväl den som känner sig ensam, som omgivningen, kan göra mycket för att lindra.

I enkäten frågade vi om vad som kan minska ensamheten. Många nämner att aktiviteter tillsammans med andra (26%), liksom kultur (25%) kan lindra ensamhet. Men även samtal (20%) och naturupplevelser (16%) lyfts fram som viktiga, medan personlig tro är mindre framträdande (5%).

Utifrån enkätsvaren är det tydligt att det finns flera faktorer som lindrar. Det kan vara så att man svarat på vad som minskar ensamheten generellt, det vill säga inte enbart med fokus på den existentiella ensamheten. De äldre personerna vi träffat i intervjuer och workshops har nyanserat enkätsvaren, och utifrån vad som framkommit i dessa möten har vi identifierat följande faktorer:

- Ökad gemenskap
- Samtal som berör
- Hantera åldrandet
- Bearbeta livet som varit
- Uppleva natur och kultur

Det är viktigt att vara lyhörd inför att den ofrivilliga ensamheten är individuell och behöver därmed bemötas på många olika sätt utifrån varje enskild persons upplevelse och behov.

Ökad gemenskap

Precis som det finns olika typer av ensamhet finns det olika typer av gemenskap. De vi har träffat beskriver att det behövs gemenskap på olika nivåer: man behöver befinna sig i ett sammanhang där det finns andra människor (social gemenskap), för att kunna bygga relationer (emotionell gemenskap). Det är i dessa relationer man har möjlighet att bli sedd, hörd och förstådd på djupet (existentiell gemenskap).

Det man således initialt kan göra för att lindra den existentiella ensamheten är att skapa sig sammanhang tillsammans med andra människor. På så sätt möjliggörs gemenskap på ett djupare plan.

”*Man måste ju försöka ta sig till gemenskapen. Det är första steget. Julafton förra året till exempel; då hade kyrkan gemenskap på eftermiddagen. Så jag anmälde mig och det var jättetrevligt. Jag träffade folk jag aldrig träffat förut.*

Det är många som lyfter svårigheten att själv hitta mod att våga uppsöka en gemenskap. Under de samtal vi har haft med de äldre personerna blir det tydligt att det är viktigt att hjälpa varandra. Att en medmänniska motiverar en att följa med till gemenskapen kan göra stor skillnad.

”*Man vill ha någon med sig, att någon annan säger ’följ med’.*

Samtal som berör

Samtal är en grundläggande del av att vara människa. Genom samtal delar vi erfarenheter, bearbetar känslor och skapar mening i det som sker i våra liv.

”*Det är viktigt för alla människor att kunna prata om sina erfarenheter och upplevelser, för när man sätter ord på sina känslor så får de en begriplighet som de kanske inte har när det bara är tankar som mal.*

Samtal skapar förbindelser mellan människor och ger möjlighet att bli sedd, hörd och bekräftad. Samtal kan ske i många olika situationer, till exempel när man får hjälp att sätta på sig sina stödstrumpor. De kan också ske på olika platser, som ute i naturen och på träffpunkter.

” Huvudsaken är att man gör det – att man till och med samtalar med någon man inte känner.

Ibland behöver man inte ens tala, utan det räcker att vara nära.

” Ibland behöver man inte prata om det djupa heller, utan bara sitta bredvid varandra. Och att tystnaden blir samtalet.

Ensamhet kan innebära ett stigma, och utöver det är många ovana att prata om de existentiella frågorna. Viktiga förutsättningar för samtal är därför:

- Mod
- Förtroende
- Tid och närvaro
- Lyssna utan att lösa

Mod

Det är vanligt att det känns svårt att berätta om sin ensamhet för andra. Därför finns en önskan om att andra ska våga fråga hur man mår eller om man känner sig ensam.

” Fråga gärna mig om hur jag mår och om jag känner mig ensam – fråga rätt ut bara.

” Jag hade velat att någon frågade mig hur jag mår. Det kan vara svårt att börja prata. Man ska ha humor och vara glad hela tiden.

Det framkommer också tydligt att det är viktigt att själv försöka berätta om man känner sig ensam. Genom att hitta mod att sätta ord på sitt eget mående och berätta om det kan omgivningen förstå behovet av gemenskap.

” Jag har börjat säga hur jag mår. Förut sa jag bara att allt är jättebra, men nu kan jag säga att det inte är så bra.

” Var inte rädd för att beskriva de känslor och tankar som kommer upp. För om ingen vet hur du mår så kan du inte heller få hjälp. Så du behöver själv kunna beskriva, även om du inte får frågan.

Förtroende

Förtroende återkommer som en viktig faktor för att kunna ha djupare samtal. Med förtroende menas en känsla av trygghet i relationen till en annan människa. Det handlar om att våga lita på att den andre vill en väl. Om det finns förtroende kan man dela tankar, känslor och erfarenheter som annars kanske hade stannat inom en.

” När man har förtroende och känner sig trygg med andra så vågar man prata om ensamhet.

Tid, kvalitet och närvaro

Utöver förtroende talar många om tiden som en förutsättning för samtalen.

” Att man inte känner att folk är på språng. Att de kan ta sig tid.

Dock tycker flera personer att kvaliteten i samtalet är betydligt viktigare än tiden samtalet tar. Det handlar till stor del om vad man får för gensvar när man pratar.

” Det är viktigt att rusta varandra för de här samtalen i vardagen. Det handlar nog inte om tid, utan mer om kvaliteten i det man säger.

Lyssnandets betydelse

Att lyssna innebär mer än att bara höra orden som sägs. Det är en aktiv handling där man riktar sin uppmärksamhet mot

den andre med närvaro, intresse och respekt. De flesta deltagarna vi har mött har lyft fram vikten av en medmänniska som visar att 'jag finns här, och är villig att lyssna om du vill prata'. Det finns olika sätt att visa att man lyssnar.

” Det är det här med ögonen – att man tittar på varandra.

Ibland räcker det med fysisk bekräftelse. En hand på en axel eller en kram kan bidra till känslan av att vara lyssnad på.



Hantera åldrandet

Att åldras innebär för många en period av inre omorientering som ofta sker genom eftertanke. Behovet av stillhet och reflektion kan lätt misstolkas som passivitet, trots att det i själva verket handlar om en nödvändig bearbetning.

” Den omorienteringen man gör när man är gammal – den tar tid. Och man behöver tugga igenom det här och fundera och tänka. Och då finns det en risk att omgivningen tittar på en och säger att 'du kan inte bara sitta där, du måste göra någonting, du måste vara aktiv, och du måste träffa folk'. Och det kanske inte alls är det man behöver.

Även om den inre omorienteringen handlar om olika saker för olika personer, är det många som pratar om att:

- Ompröva bilden av sig själv
- Förhålla sig till nya begränsningar och möjligheter
- Finna nya sätt att uppleva mening och delaktighet

Det rör sig om en existentiell och psykologisk anpassning till förändrade livsvillkor. Genom att skapa utrymme för detta kan man lindra ensamheten i mötet med sig själv.

Omorienteringsprocessen kan innebära såväl behov av tid i avskildhet, som samtal. En del personer behöver andra människor för att kunna omorientera sig i den förändringen ålderdomen innebär. Det viktiga är lyhörddhet för de individuella behoven.



Bearbeta livet som varit

Tankarna som kommer på livets höst handlar inte bara om nuet utan rör sig ofta bakåt – till upplevelser, relationer och avgörande händelser i livet.

” Jag återkallar mina minnen, särskilt när jag vaknar på morgonen – då är jag som klarast i huvudet. Det är roligt att minnas ungdomstiden och personer man träffat. Jag tänker mer på minnen än på framtid.

Att få minnas är en del av att återskapa och förstå sitt liv. Det är också ett sätt att försonas med det som varit.

” Att sitta där och tänka igenom ärligt i sig själv kan hjälpa en att försonas med det.

För att försoning ska vara möjlig kan det behövas relationer där det är tillåtet att prata om sina erfarenheter – både de ljusa och de svåra. Genom att andra är nyfikna och ställer frågor om det liv man levat kan känslan av ensamhet minska.

Tid för natur och kultur

I enkäten uppgav många att kulturella aktiviteter (25%) och tid i naturen (16%) minskar ensamhet. Musik, film, litteratur och konst ger möjlighet att känna igen sig i andras berättelser. Det kan ge en känsla av sammanhang och mening, och bli en utgångspunkt för samtal och gemenskap med andra.

På liknande sätt kan naturupplevelser minska känslan av att vara ensam i världen. Att vistas i till exempel skogen kan också ge utrymme för reflektion och stillhet.

” Det finns något som kallas för skogsbad. Det ägnar jag mig åt.

Att vara tillsammans i naturen är också ett sätt att umgås som kan underlätta samtal om livet.

” Promenader är en bra idé. Då är man tillsammans på tu man hand, och då är det lättare att prata.



Professionens betydelse

Behovsanalysen visar att personal som möter äldre i sin vardag har stor betydelse för att minska den existentiella ensamheten.

Därför har personal inom bland annat hemtjänst och vård- och omsorgsboenden intervjuats. I det här avsnittet sammanfattas de insatser och förhållningssätt som personalen beskriver som betydelsefulla.

- Närvaro och relation som grund
- Att stanna upp – även när tiden är knapp
- Samtal som uppstår i vardagen
- Att våga lyssna och bekräfta
- Att våga fråga – trots osäkerhet
- Skapa utrymme för livsberättelser



Närvaro och relation som grund

En återkommande faktor är att förtroende byggs över tid och genom personliga egenskaper.

” Jag har jobbat här länge... Men det är också min personlighet. Jag är öppen, positiv och har tålamod.

Att stanna upp – även när tiden är knapp

Tidsbrist lyfts ofta som ett hinder. Samtidigt berättar personalen att även korta stunder av genuin närvaro kan göra skillnad och att kvaliteten i mötet ofta är viktigare än längden.

” Det räcker att stanna upp några minuter, tio minuter, och lyssna.

Samtal som uppstår i vardagen

Samtal om djupare frågor planeras sällan utan uppstår i det vardagliga mötet.

” Det är inte så att jag tänker på det egentligen, men det bara öppnar upp när man pratar.

En strategi som nämns är att börja med ytliga frågor och sedan successivt fördjupa.

Att våga lyssna och bekräfta

Intervjuerna visar att personalen ofta möter samtal om saknad, sorg och död. Flera beskriver att det viktigaste inte är att ha rätt svar, utan att vara kvar.

” Då spelar det nästan ingen roll vad man säger, då får man nästan bara hålla om. Jag försöker bekräfta känslan... säga att jag är här med dig.

Beröring och kroppslig närvaro lyfts som särskilt betydelsefullt, speciellt i mötet med personer som har kognitiv sjukdom:

” Med kroppsspråk, ögonkontakt, kramar och närhet försöker vi att finnas där, även om orden inte alltid räcker till.

Att våga fråga – trots osäkerhet

Det framkommer en osäkerhet hos vissa medarbetare kring hur man ska inleda samtal om existentiella frågor.

” Jag kan känna att jag saknar kunskap. Hur man pratar. Då hade det känts tryggare och lättare för mig som personal att veta hur man ska öppna upp för de här samtalen.

Flera uttrycker rädsla för att väcka oro:

” Vi pratar inte mycket om det. Jag är lite rädd att det väcker panik eller oro... Jag vågar bara inte ta upp det.

Skapa utrymme för livsberättelser

Personalen beskriver att många äldre vill tala om sitt liv, sina relationer och det som varit.

” De vill till exempel prata om vad de har gjort i livet – det skapar glädje.

Att titta i fotoalbum eller prata om tidigare erfarenheter kan väcka både minnen och vara meningsskapande. Det ger möjlighet att bekräfta personen bortom åldrandet, sjukdomen och omsorgsbehovet.



Anhörigas betydelse

Anhöriga, såsom partner, barn, barnbarn och vänner, kan ha stor betydelse för att minska äldre personers existentiella ensamhet.

Genom kontakt, samtal och närvaro kan de bidra till att den äldre känner sig sedd och betydelsefull. Det kan också skapa en känsla av sammanhang och kontinuitet, särskilt när livet förändras i hög ålder.

Samtal om minnen och livsfrågor kan ge utrymme för reflektion och gemenskap.

Möjligheten att dela både glädje och svåra tankar med en anhörig kan bidra till att lindra känslan av att bära sina funderingar ensam. Det är viktigt att anhöriga förstår

vilken betydelse de har för att minska den existentiella ensamheten.

”*Min dotter brukar ta bilen och hämta mig på söndagarna och åka lite med mig. Det verkar som att hon börjar förstå.*

Samtidigt som anhöriga kan vara en resurs för den äldre personen är anhöriga själva en särskilt utsatt grupp som riskerar existentiell ensamhet.

Den beskrivs tydligt i uttrycket ”ensamhet i tvåsamhet”. Rollförändringar, förlorad gemenskap på grund av sjukdom och konkreta hinder för att lämna den närstående för aktiviteter är exempel på anhörigas utsatthet och risk.

Analys och slutsats

Denna rapport visar att ensamhet bland äldre personer inte enbart handlar om brist på sociala kontakter eller aktiviteter. De beskriver i stället en djupare form av ensamhet – en känsla av att stå ensam i livets stora frågor.

Forskning bekräftar denna bild. Ingmar Skoog visar i H70-studien att ensamhet kan upplevas även hos personer som lever i ett lyckligt äktenskap eller har nära kontakt med barn och barnbarn.

Existentiell ensamhet handlar alltså mindre om hur många relationer man har och mer om upplevelsen av att sakna någon att dela sina innersta tankar med.

Meningsfulla samtal

Samtal framträder som en avgörande faktor för att lindra denna form av ensamhet. Forskning av Helena Larsson visar att meningsfulla samtal – både i samtalsgrupper och i relationer med anhöriga – kan minska upplevelsen av existentiell ensamhet. De äldre personer som deltagit i projektet beskriver på liknande sätt hur bristen på någon att tala med om livets djupare frågor förstärker känslan av ensamhet.

Anhöriga viktiga – och utsatta

I denna analys har vi sett att anhöriga ofta spelar en central roll för att minska den existentiella ensamheten genom närvaro, samtal och gemensamma minnen. Samtidigt vittnar många av de anhöriga vi träffat att de själva kan uppleva en ökad ensamhet till följd av sitt anhörigskap.

Det är något som också bekräftas i Lena Dahlbergs forskning. Förändrade livsvillkor, ansvar och osäkerhet i den nya rollen kan

bidra till både social och existentiell ensamhet. Anhöriga kan därför både vara en viktig resurs och en grupp som själva behöver uppmärksammas och få stöd.

Även vård- och omsorgspersonal möter äldre personer i situationer där existentiella frågor aktualiseras. En avhandling från Högskolan i Kristianstad visar att personal i samtal med äldre personer ofta berör frågor om livets mening, döden, rädsla, osäkerhet och längtan efter meningsfulla relationer. Samtalen om dessa frågor förekommer också kollegor emellan.

Den personal vi mött i projektet beskriver hur de dagligen ser uttryck för äldres existentiella behov, men samtidigt känner osäkerhet kring hur dessa behov ska bemötas. Malin Sundströms forskning visar att personal ofta uppmärksammar existentiell ensamhet men saknar stöd i hur sådana samtal kan föras. Samtidigt lyfts empati, nyfikenhet, mod och förmågan att lyssna fram som centrala för att kunna möta dessa behov.



Folkhälsomyndigheten har på regeringens uppdrag tagit fram en nationell strategi för att öka gemenskapen och minska ensam-

heten i samhället. Projekt Tankar om natten är Bräcke diakonis bidrag till detta arbete, med fokus på den existentiella ensamheten hos äldre personer.

Sammantaget visar både behovsanalysen och forskningen att det i dag finns ett glapp mellan äldres behov av samtal om livets stora frågor och samhällets beredskap att möta dessa behov. För att minska den

existentiella ensamheten behöver vi därför skapa rum i vardagen där dessa samtal får plats.

Att minska den existentiella ensamheten handlar i grunden om något enkelt – men modigt – att våga möta varandra i det som är viktigt på riktigt. När sådana samtal får utrymme kan vi tillsammans skapa en gemenskap där ingen behöver bära sina tankar ensam.

Referenser

Dahlberg, L. (2024). *Ensamhet bland äldre partnervårdare* (Underlagsrapport 2024:3). Jämställdhetsmyndigheten.

Folkhälsomyndigheten. (2025). *Tillsammans – en strategi för att motverka ensamhet*.

Högskolan Kristianstad. (2021). *Existentiell ensamhet – en utmaning inom vården till sköra äldre personer: Slutrapport från LONE-studien*.

Högskolan Kristianstad. (u.å.). *Existentiell ensamhet hos sköra äldre personer – ett närståendeperspektiv*.

Högskolan Kristianstad. (u.å.). *Vårdkontexten har betydelse – vårdpersonals perspektiv på att möta existentiell ensamhet*.

Skoog, I. (2021). *Vad är egentligen ensamhet? Senioren*.

Organisationerna bakom

Bräcke diakoni

Bräcke diakoni är en idéburen stiftelse med över hundra års erfarenhet inom vård och omsorg med fokus på varje människas unika livssituation. Bräcke diakoni drivs av viljan att göra skillnad för ett medmänskligare samhälle. Idag har vi ca 1100 anställda fördelade på ca 40 verksamheter inom bland annat primärvård, äldreomsorg och LSS. Vi finns i flera kommuner i landet.

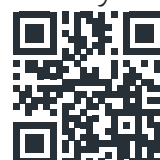
Läs mer på
brackediakoni.se



Nka

Nationellt kompetenscentrum anhöriga (Nka) verkar för att stärka kunskap och utveckling inom anhörigområdet. Nka har i uppdrag att ge expertstöd till kommuner, regioner och enskilda utförare i frågor som rör stöd till anhöriga. På uppdrag av Socialdepartementet arbetar Nka långsiktigt för att säkerställa kunskap och kompetens inom området. En central del av uppdraget är att fungera som en länk mellan forskning och praktik samt att bidra till utveckling av metoder, verktyg och informations- och utbildningsmaterial.

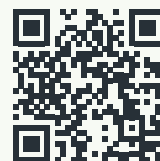
Läs mer på
anhoriga.se




Läs mer

Stödmaterial och webbutbildning lanseras 2028.
Läs mer om existentiell ensamhet och hur den kan motverkas.

Läs mer på
[brackediakoni.se/
tankar-om-natten](https://brackediakoni.se/tankar-om-natten)





Byta ett ord eller två
gjorde det lätt att gå.
Alla människors möte
borde vara så.

HJALMAR GULLBERG
Ur Kärlek i tjugonde seklet (1933)

Utgiven av: Bräcke diakoni

I samverkan med: Nationellt kompetenscentrum anhöriga (Nka)

Författare: Cecilia Elander, Anna Jonsgården

Projektledare: Anna Jonsgården

Grafisk form: Cecilia Elander

Foto: Bräcke diakoni (sid 11, 13, 15, 17, 21, 24), Anders Haraldsson (sid 1, 18, 26), Cecilia Elander (sid 3, 7, 22, 27), Pixabay (sid 2, 9, 23), Istock (sid 14, 16)

Tryck: Arkitektkopia, Göteborg, 2026

© Bräcke diakoni 2026

Projektet har finansierats av Allmänna arvsfonden

