

Ofrivillig ensamhet tar inte semester.

Allt fler lever i ofrivillig ensamhet.

Våra begravningar ger en bild av fler som begravs utan att en enda vän eller anhörig är närvarande.

Statistik från SCB visar att 35 procent av kvinnor och tjugo procent av män över 85 år upplever ensamhet.

I Storbritannien beräknas 9 miljoner leva i ofrivillig ensamhet. För att hantera problemet har regeringen tillsatt en ensamhetsminister.

Det är en självklarhet att vi har gemensamt finansierad välfärd för den som är sjuk och har bräcklig hälsa. Men när det gäller ofrivillig ensamhet sviktar välfärden. Ofrivillig ensamhet är vår moderna tids gissel och är ett ännu större hot mot folkhälsan än rökning.

Forskning har visat att man riskerar att dö i förtid av ofrivillig ensamhet. Kroppen utsätts för negativ stress och risken för hjärt-kärlsjukdomar ökar. Ensamhet i väntan på att få komma till ett annat boende ökar risken för depression, tar ner matlusten och leder till undernäring. Trycket på sjukvården ökar då ofrivillig ensamhet gör att t. ex smärtupplevelser upplevs mycket starkare och innebär att besöken på vårdcentraler och akutmottagningar ökar. Ofrivillig ensamhet aktiverar inte bara hjärnans smärtcentrum utan även rädsla och ilska. Det finns risk för att det skapas klyftor där vrede och bitterhet frodas.

Barn och unga kan också vara ofrivilligt ensamma även om det ibland är skönt att vara ensam. Det är den långa ofrivilliga ensamheten som är destruktiv. Enl. Bris finns ofrivillig ensamhet utbredd bland unga vuxna.

Många föräldrar har egen aktiv tillvaro och barnen tvingas hantera sina tankar på egen hand. Det är skamfyllt att vara ensam och att vara utanför gör ont. Ingen vill vara utanför, gemenskapen med andra är viktig. Bris har beskrivit en koppling mellan barns ensamhet och psykisk ohälsa, t.o.m. självmord. För barn och unga i utsatta miljöer kan bristen på gemenskap och frånvaron av vuxna få stora konsekvenser, att inte bli sedd är oftast det värsta.



Många ungdomar kan känna hopplöshet och ensamhet, behovet av bekräftelse är stort. I sådana situationer är lätt att söka sig till kriminella gäng eftersom man där blir sedd och får en tillhörighet. Det är tankeväckande att den psykiska ohälsan bland unga tydligt började öka när de smarta telefonerna kom. Skolan är ofta den plats där psykisk ohälsa upptäcks och då ska det finnas förutsättning för snabb hjälp och stöd.

Ofrivillig ensamhet finns i alla åldersgrupper. T.ex. när arbetslivet tar slut och man får känslan av att inte ha någon tillhörighet är det lätt att ohälsa och missbruk får fäste. Ofrivillig ensamhet och isolering är ett samhällsproblem med stort individuellt lidande och stora samhällsekonomiska kostnader.

Alla har vi ansvar för goda relationer, gemenskap och medmännisklighet.

Moderaterna vill arbeta för att kvarboendepincipen för seniorer Att kompetensförsörjningen i äldreomsorgen stärks och mötet med samma personal präglas av trygghet och kvalitet. Det ska finnas en valfrihet för seniorer i deras boende där man känner trygghet. Detta kan behöva säkerställas genom ökat och riktat bostadsbyggande som måste bli mer flexibelt där hänsyn till behov av social gemenskap måste tas.

Oavsett om man är äldre eller yngre ska man våga röra sig fritt utomhus alla tider på dygnet.

Mötesplatser för seniorer och juniorer som kan minska utanförskap och ensamhet. T.ex. ett brett utbud av frivilligorganisationer, föreningar och andra aktiviteter, samt rätt till omsorg och stöd i vardagen. Livskvaliteten måste öka för alla, den ofrivilliga ensamheten är ovärdig och måste brytas. Särskilt äldres behov måste i högre grad uppmärksammas.

Helene Torvaldsdotter Dehring  
Henrik Samuelsson  
**Moderata seniorråd i Värmlands län**

