

Ensamhetsbarometern 2026

Finlands Röda Kors

Riikka Soivio och Jaakko Hyry, Verian

9.1.2026

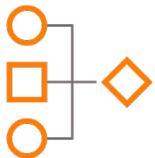


Undersökningsmetod och undersökningens genomförande



Berörd målgrupp

- Målgruppen var personer över 16 år i Finland, med undantag för Åland.
- Urvalet för undersökningen viktades enligt ålder, kön och bostättningsområde för att representera målgruppen.
- Materialet representerar och har viktats för att motsvara befolkningen inom denna åldersgrupp samt är jämförbart med 2025 års Ensamhetsbarometer.



Datainsamling

- Basmaterialets storlek är 1 404 respondenter, varav andelen 16–24-åringar är 312 intervjuade och andelen personer över 85 år är 32 intervjuade.
- Dessutom gjordes 128 intervjuer med personer med ett främmande modersmål (annat än de inhemska språken). Dessa intervjuer har använts som referensdata vid tolkningen av resultaten tillsammans med respondenterna med ett främmande modersmål i grundurvalet (totalt 231 svar).
- Undersökningen genomfördes i en befolkningsrepresentativ internetpanel som Verian tillämpar.
- Resultatens konfidensintervall är med tanke på totalresultatet $\pm 2,6$ procentenheter (på 50 procents resultatnivå).
- Datainsamlingen för enkäten genomfördes i december 2025.
- Respondenterna ombads separat att uppge könstillhörighet med hjälp av svarsalternativen kvinna, man, annan, vill inte svara. I materialet var antalet icke-binära eller personer som inte uppgett sin könstillhörighet sju stycken. Antalet respondenter är inte tillräckligt för att resultaten ska kunna granskas tillförlitligt som en grupp, så den aktuella gruppen granskas inte separat i rapporten.
- I tidigare referensmaterial (Taloustutkimus 2022, 2023, 2024) tillämpades telefonintervjuer som intervjumetod, vilket med tanke på resultaten inte är en direkt jämförbar datainsamlingsmetod med den internetbaserade enkäten.



Enkätformulär

- Frågorna kunde besvaras antingen på finska, svenska eller engelska.
- Frågorna har utformats av Finlands Röda Kors.



Rapportering

- En rapport om totalresultaten i Power Point och kommenterad med tanke på de centrala bakgrundsuppgifterna.

I detta dokument förekommer öga-symbolen vid resultat som är värda att observera.

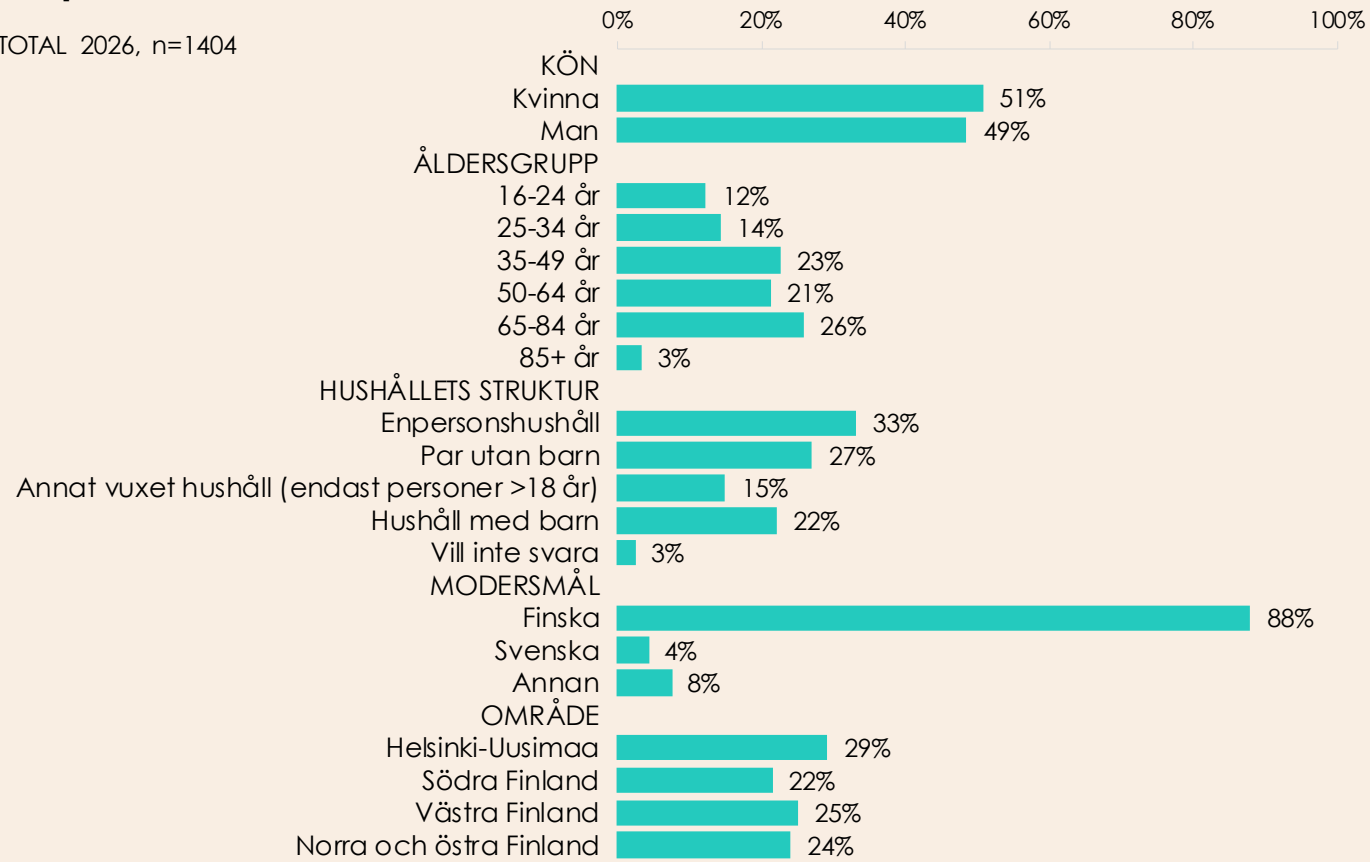
1

Materialalets struktur

Materialiets struktur

Respondentstruktur

TOTAL 2026, n=1404



2

Känslor av ensamhet, isolering och utanförskap

Känslor av ensamhet och isolering samt att bli lämnad utanför

1/2

- **Nästan två av tre (65 procent) av respondenterna uppger att de känner sig ensamma åtminstone ibland.** Av respondenterna upplever fem procent ensamhet varje dag, nio procent flera dagar i veckan, sju procent ungefär en gång i veckan, 17 procent några gånger i månaden och 27 procent några gånger om året.
- **Av respondenterna upplever 21 procent** (19 procent 2025) **ensamhet ofta** (en gång i veckan eller oftare), medan **44 procent av respondenterna** (35 procent 2025) känner sig ensamma **mer sällan än så** (några gånger i månaden eller oftare).
- Sammantaget har känslor av ensamhet **ökat** sedan 2025, då 59 procent kände sig ensamma åtminstone ibland. **Nu är den motsvarande siffran 65 procent.**
- **Ensamhet upplevs oftare än några gånger per månad i synnerhet av personer under 35 år.** Ju yngre respondenten är och ju lägre inkomster hen har, desto oftare upplever hen ensamhet. Även studerande känner sig ensamma oftare än andra, medan pensionärer känner så mer sällan än andra. Personer i ensamhushåll känner sig ensamma oftare än personer med andra boendeformer, par utan barn i mindre grad än andra.
- Av respondenterna **upplever 68 procent känslor av isolering åtminstone ibland.** Resultatet är endast en aning högre än 2025 (67 procent). Så känner fem procent dagligen, tolv procent flera dagar i veckan och elva procent ungefär en gång i veckan. Av respondenterna upplever 17 procent känslor av isolering några gånger i månaden och 23 procent några gånger om året.
- I synnerhet respondenterna i åldern 16–24 år upplever känslor av isolering. Ju yngre respondenten är och ju lägre inkomster hen har, desto oftare upplever hen känslor av isolering. Även studerande känner sig oftare isolerade än andra, medan pensionärer känner så mer sällan än andra. Personer i ensamhushåll upplever känslor av isolering oftare än personer som bor i andra typer av hushåll. Läget i de olika respondentgrupperna är mycket likt läget 2025.

Känslor av ensamhet och isolering samt att bli lämnad utanför

2/2

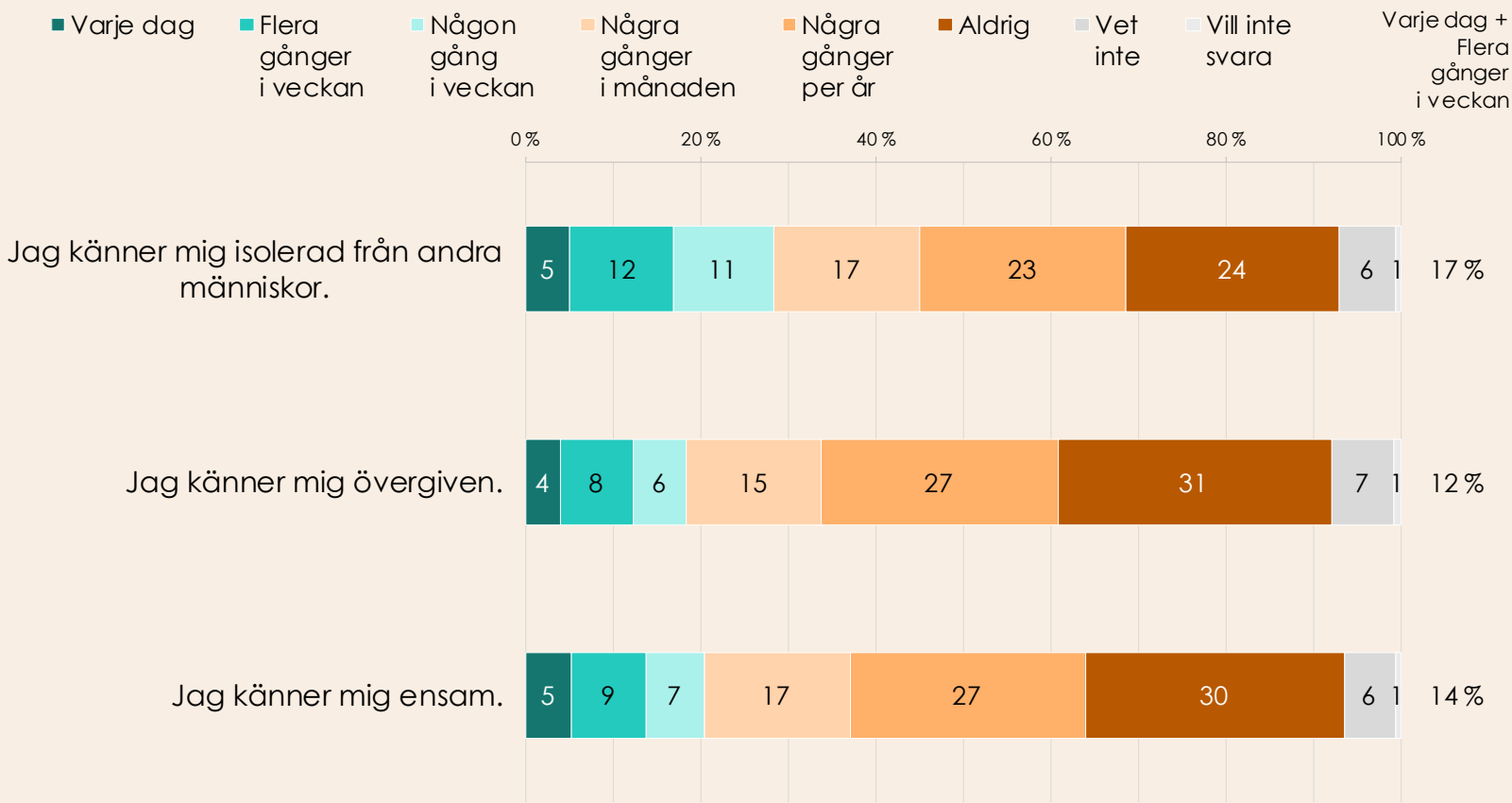
- 60 procent **känner sig lämnade utanför åtminstone ibland**. Läget är så gott som oförändrat jämfört med 2025.
- Sådana här känslor har fyra procent dagligen, åtta procent flera dagar i veckan, sex procent omkring en gång i veckan och 15 procent några gånger i månaden. 27 procent känner sig lämnade utanför några gånger om året. Aningen fler (12 procent) känner sig nu lämnade utanför dagligen eller flera dagar i veckan än 2025 (10 procent).
- De som oftast känner sig **lämnade utanför** är personer i åldersgruppen 16–24 år. Även respondenter med ett främmande modersmål upplever dessa känslor oftare än personer som talar de inhemska språken. Ju yngre respondenten är och ju lägre inkomster hen har, desto oftare känner hen sig lämnad utanför. Även studerande känner sig oftare lämnade utanför än andra, medan pensionärer känner så mer sällan än andra. I ensamhushåll och hushåll med barn upplevs känslor av utanförskap något oftare än i andra typer av hushåll.
- **På samma sätt som i Ensamhetsbarometern för 2025 är känslor av ensamhet, isolering och utanförskap tydliga och hänger samman med varandra hos personer under 25 år.** Ett annat tecken på detta är att studerande upplever just dessa samma känslor samtidigt och oftare än andra yrkesgrupper. För äldre åldersgrupper och de flesta pensionärer är läget däremot det motsatta än för studerande. De äldsta åldersgrupperna upplever dessa känslor i betydligt mindre utsträckning än övriga respondenter. När man dessutom går från den yngsta åldersgruppen till den äldsta, minskar upplevelsen av dessa tre känslor samtidigt stadigt i takt med att åldern ökar.

Känslor av ensamhet, isolering och utanförskap

Alla respondenter

Hur ofta upplever du följande?

TOTAL 2026, n=1404



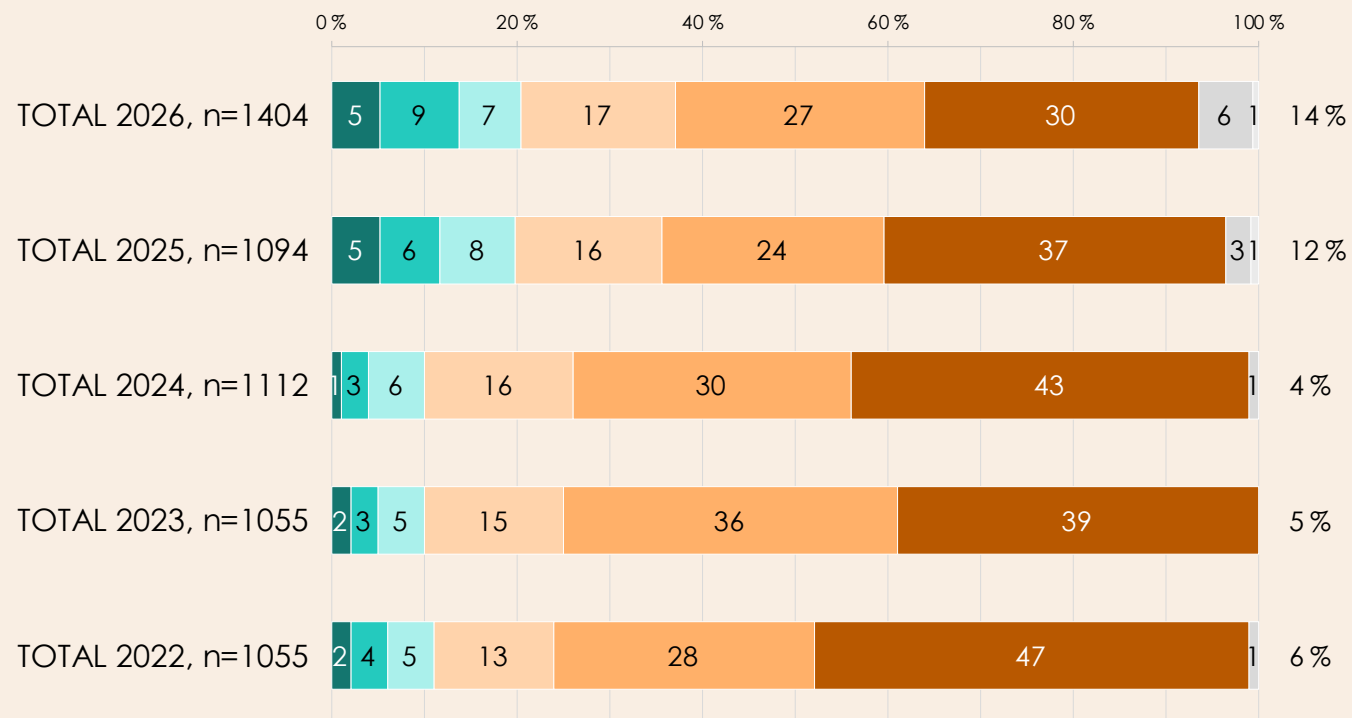
Upplevelse av ensamhet

Alla respondenter, årsjämförelse

Hur ofta upplever du följande?

Jag känner mig ensam.

■ Varje dag ■ Flera gånger i veckan ■ Någon gång i veckan ■ Några gånger i månaden ■ Några gånger per år ■ Aldrig ■ Vet inte ■ Vill inte svara



Andelen som åtminstone ibland upplever ensamhet har ökat från 59 % år 2025 till 65 % år 2026.

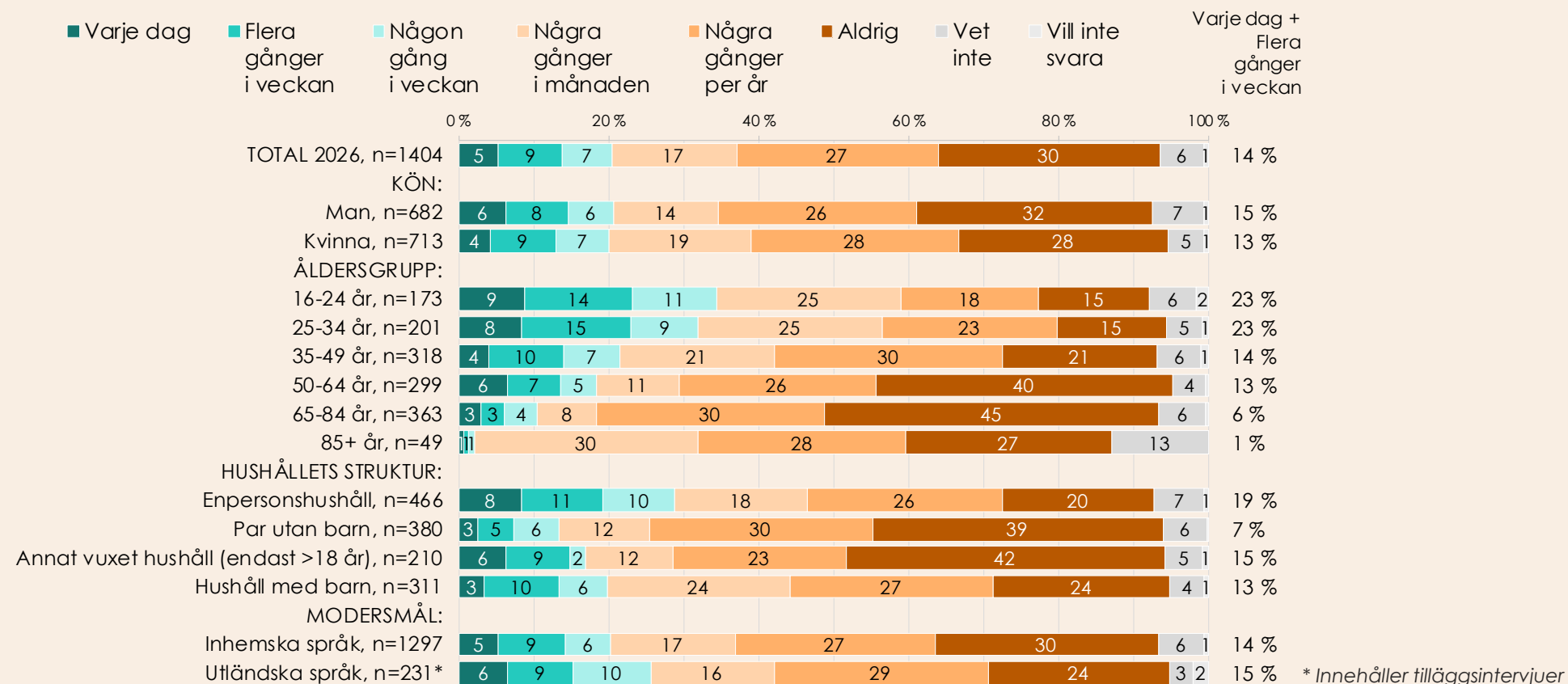


Upplevelse av ensamhet

Alla respondenter, per bakgrundsgrupp

Hur ofta upplever du följande?

Jag känner mig ensam.



* Innehåller tilläggsintervjuer

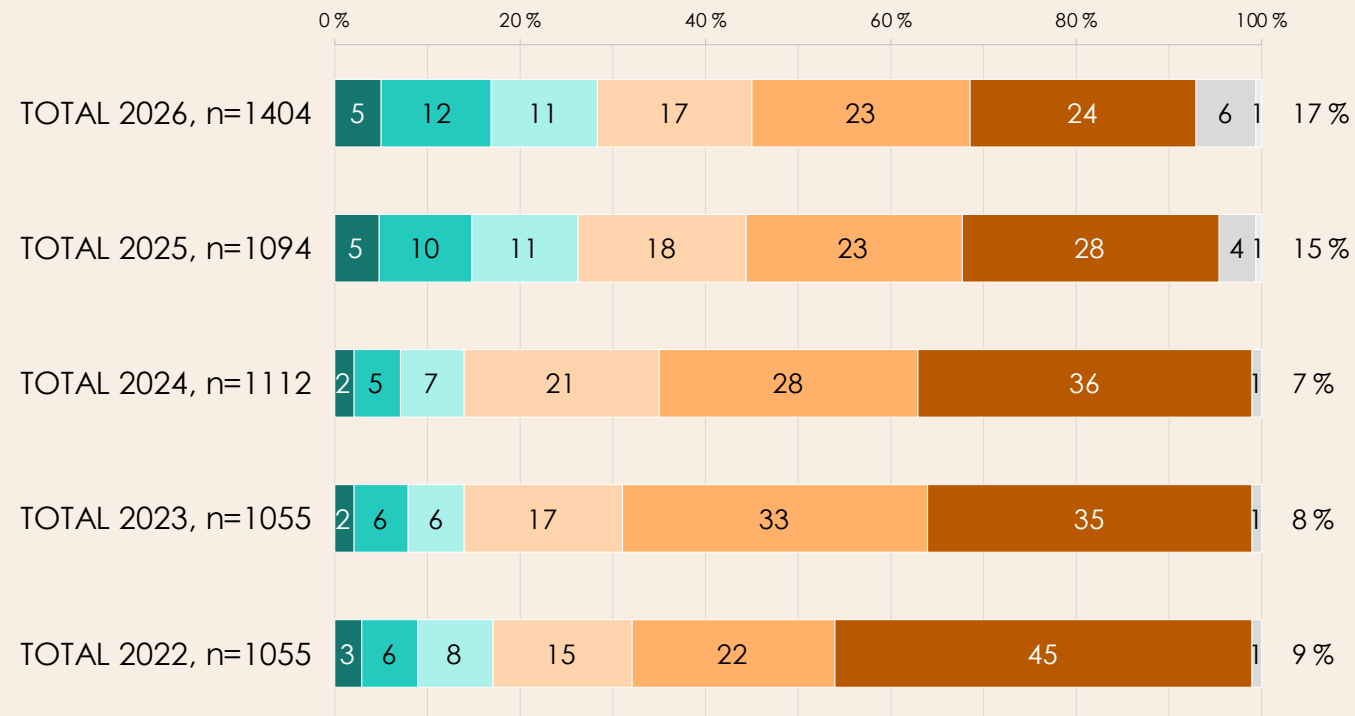
Upplevelse av isolering

Alla respondenter, årsjämförelse

Hur ofta upplever du följande?

Jag känner mig isolerad från andra människor.

■ Varje dag ■ Flera gånger i veckan ■ Någon gång i veckan ■ Några gånger i månaden ■ Några gånger per år ■ Aldrig ■ Vet inte ■ Vill inte svara

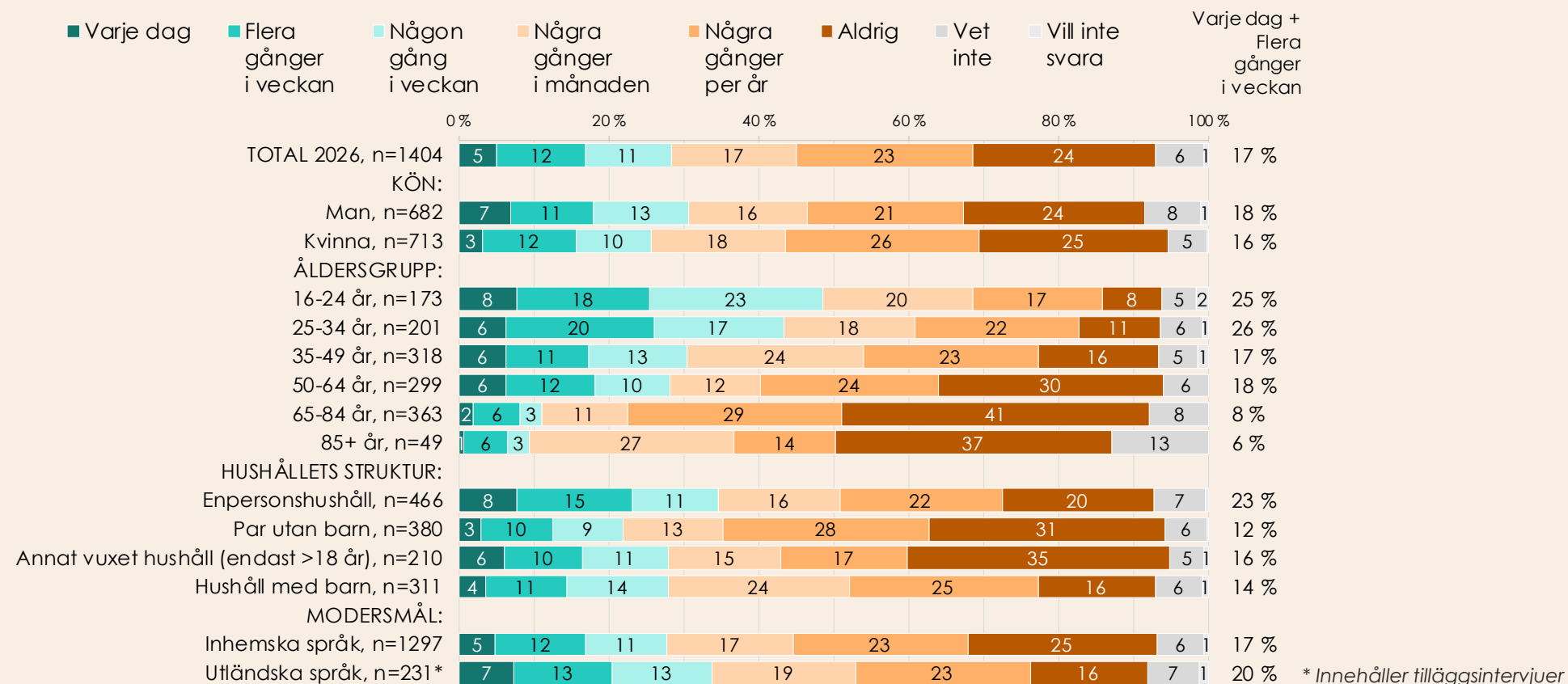


Upplevelse av isolering

Alla respondenter, per bakgrundsgrupp

Hur ofta upplever du följande?

Jag känner mig isolerad från andra människor.



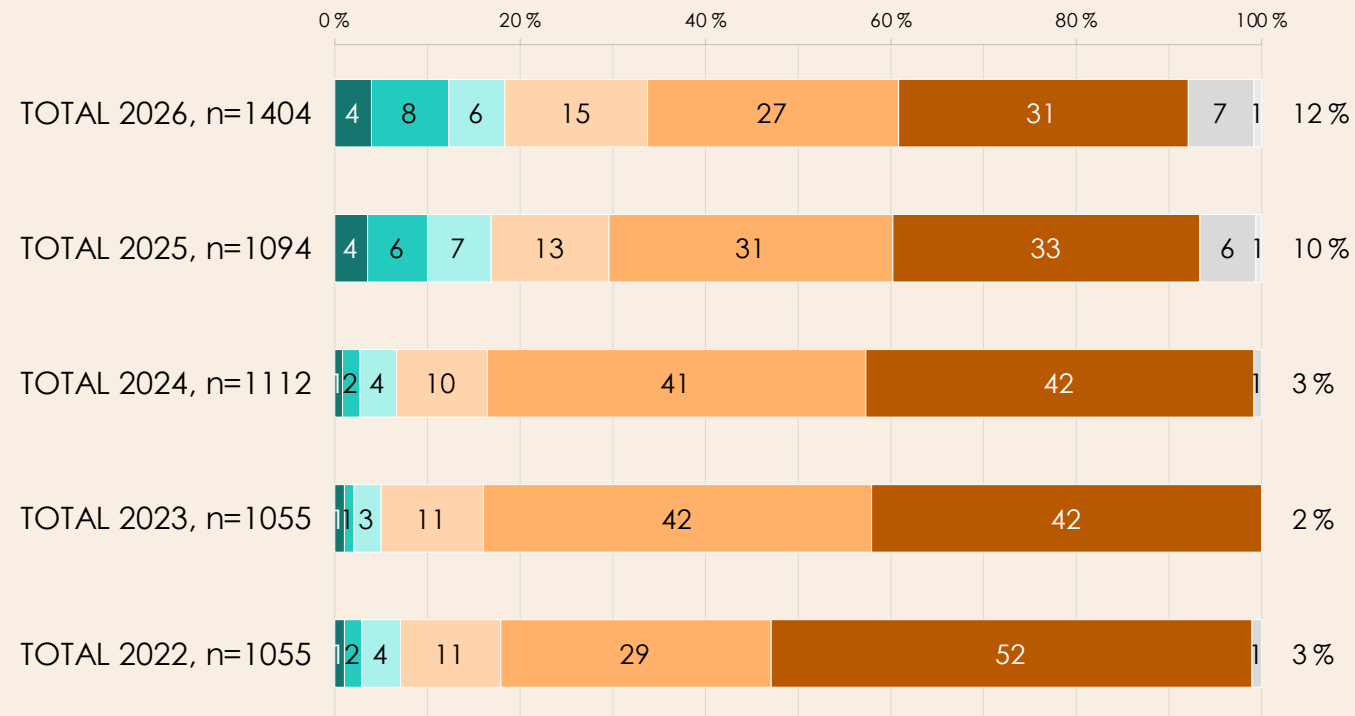
Upplevelse av att bli lämnad utanför

Alla respondenter, årsjämförelse

Hur ofta upplever du följande?

Jag känner mig övergiven.

■ Varje dag ■ Flera gånger i veckan ■ Någon gång i veckan ■ Några gånger i månaden ■ Några gånger per år ■ Aldrig ■ Vet inte ■ Vill inte svara ■ Varje dag + Flera gånger i veckan

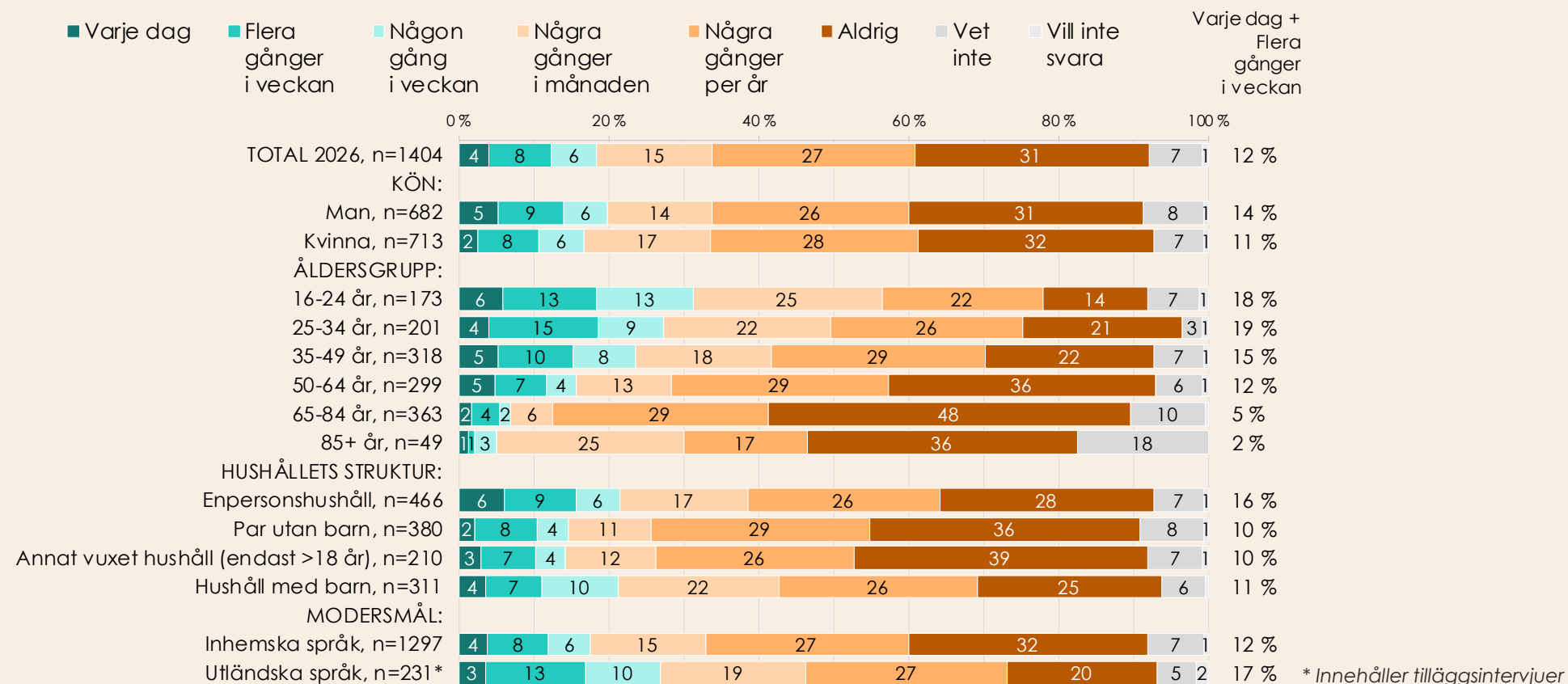


Upplevelse av att bli lämnad utanför

Alla respondenter, per bakgrundsgrupp

Hur ofta upplever du följande?

Jag känner mig övergiven.



* Innehåller tilläggsintervjuer

3

Längden av upplevelsen av ensamhet

Längden av upplevelsen av ensamhet

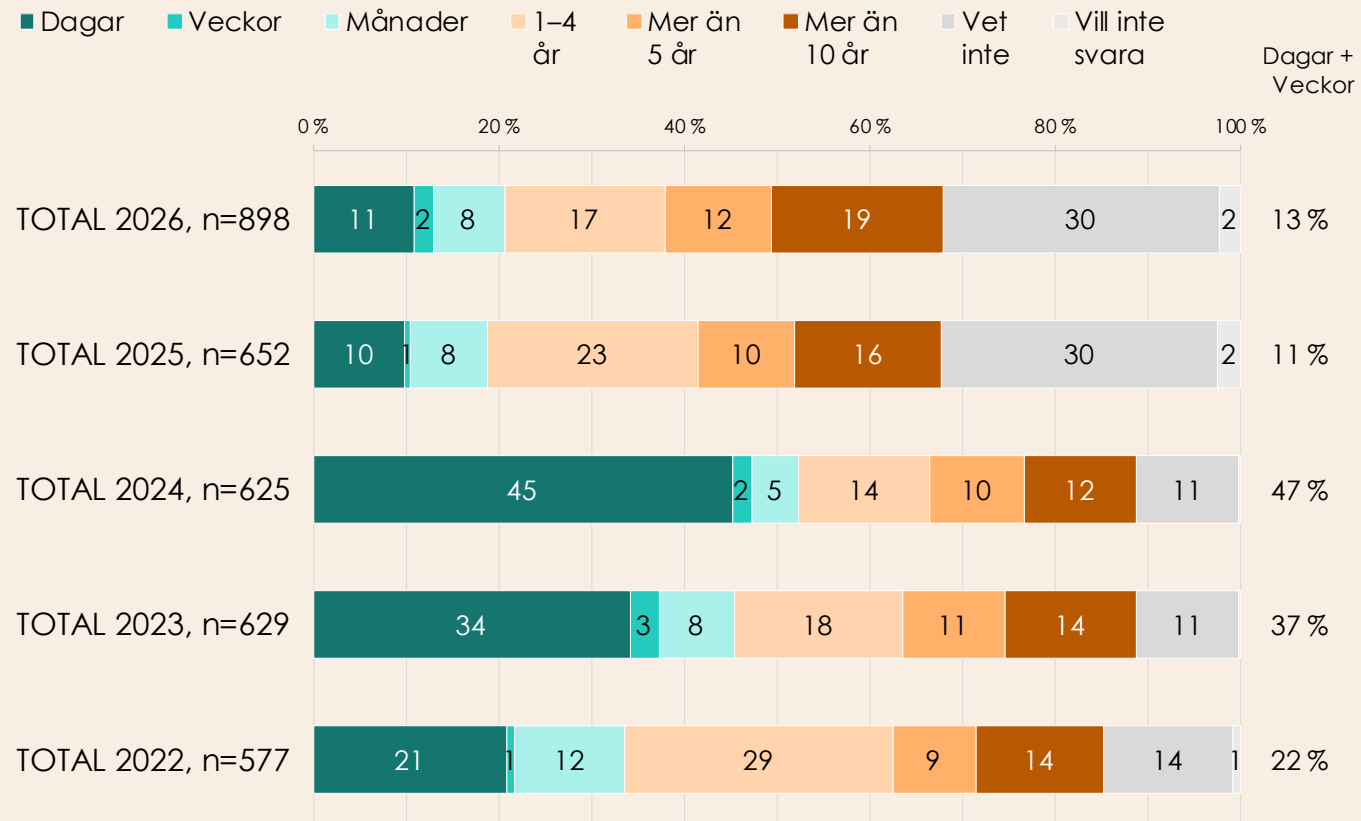
- Av de respondenter som kände sig ensamma åtminstone ibland frågades hur länge ensamheten har varat.
- Elva procent uppskattade att känslan av ensamhet varat endast några dagar. Hos tio procent hade ensamheten pågått i veckor eller månader, hos 17 procent i 1–4 år, hos tolv procent i över fem år och hos 19 procent i över tio år.
- På samma sätt som i resultaten för 2025 upplevs det ganska ofta att ensamheten har pågått länge. Bland de respondenter som upplevt ensamhet är andelen personer vars ensamhet varat i över fem år nu 31 procent, medan den motsvarande siffran för ett år sedan var 26 procent.
- Längden på upplevelsen av ensamhet är dock inte enkel att uppskatta, eftersom så många som 30 procent inte kan uppskatta den.
- Bland respondenter som talar främmande språk är kortvarig ensamhet framträdande.
- Bland personer i ålder 16–34 år, studerande, personer i ensamhushåll och låginkomsttagare är ensamhet som varat i 1–4 år vanlig.

Längden av upplevelsen av ensamhet

Respondenter som har upplevt ensamhet ibland, årsjämförelse

Hur länge har du känt dig ensam?

n=har ibland upplevt ensamhet

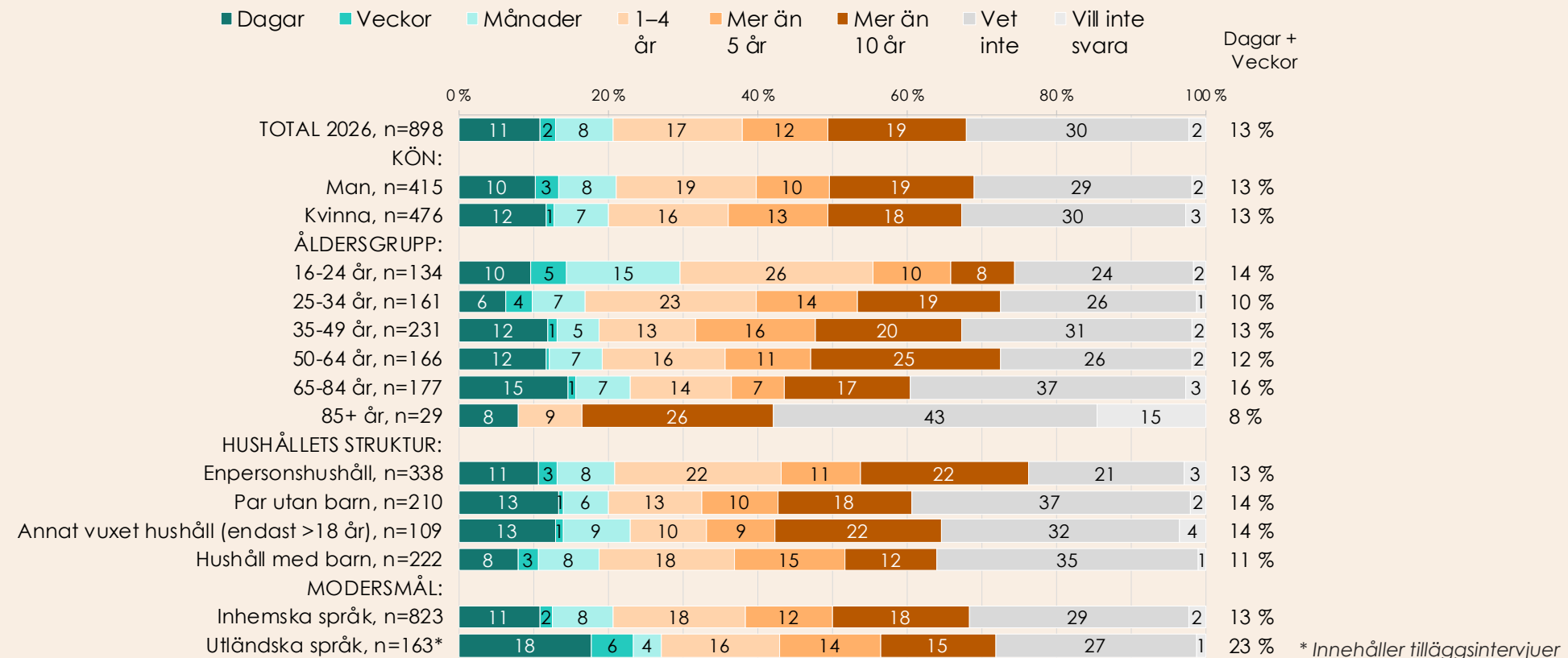


Längden av upplevelsen av ensamhet

Respondenter som har upplevt ensamhet ibland, per bakgrundsgrupp

Hur länge har du känt dig ensam?

n=har ibland upplevt ensamhet



* Innehåller tilläggsintervjuer

4

Upplevelse av att hitta
sällskap och människor som förstår en själv

Upplevelse av att hitta sällskap och människor som förstår en

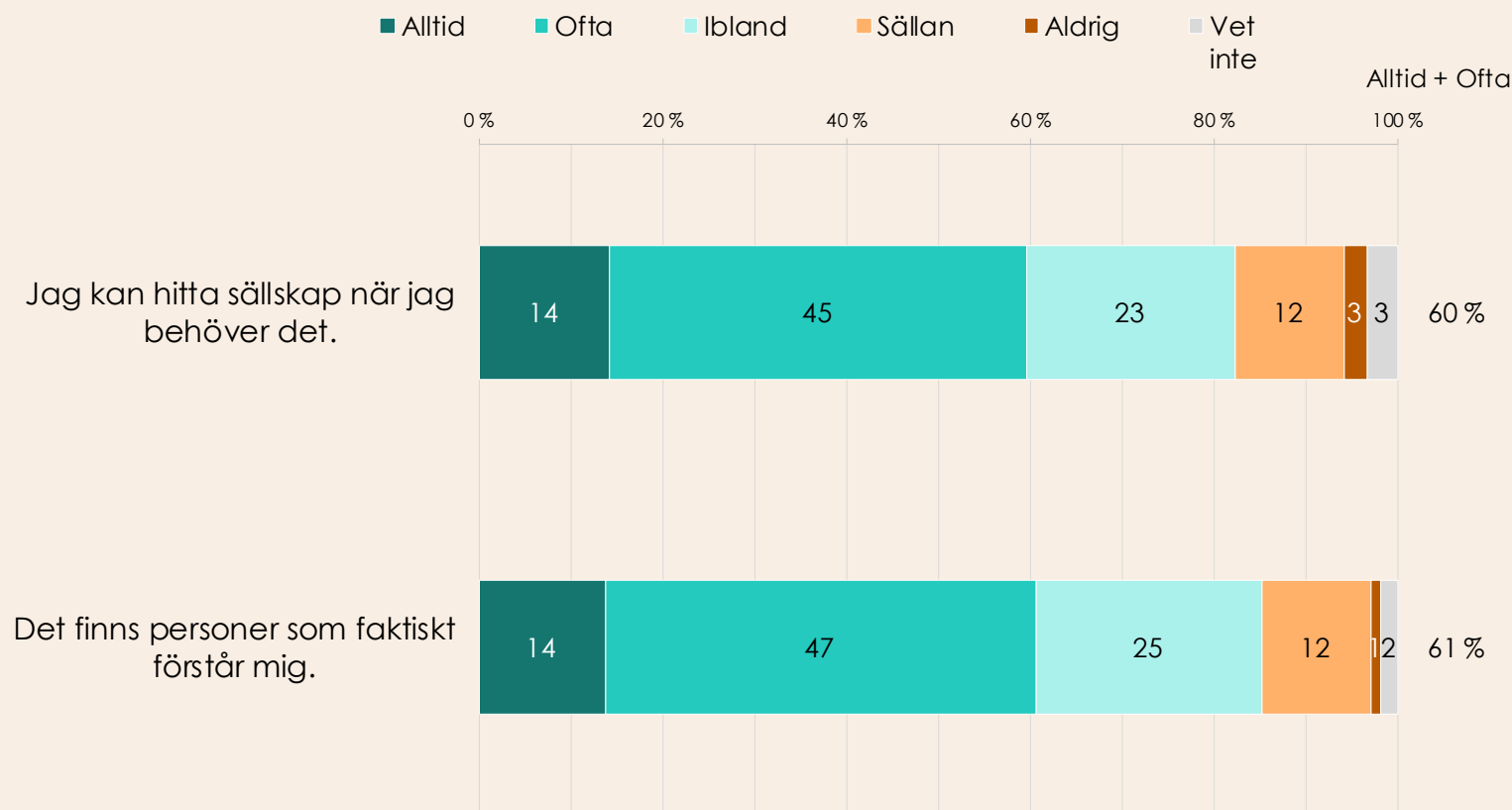
- Mer än hälften, 60 procent av respondenterna, upplever att de alltid eller vanligtvis hittar sällskap när de vill ha det. Likaså upplever 61 procent att det finns människor i deras liv som verkligen förstår dem.
- Andelen respondenter som alltid eller vanligtvis hittar sällskap är nu aningen mindre än för ett år sedan, då den motsvarande andelen var 63 procent.
- Kvinnor upplever att de vanligtvis hittar sällskap oftare än män. Respondenter över 65 år och i allmänhet även pensionärer hittar sällskap oftare än övriga respondenter.
- Personer i åldern 25–49 år och personer som talar ett främmande språk hittar sällskap alltid eller vanligtvis mer sällan än övriga åldersgrupper.
- Nästan en fjärdedel (23 procent) av målgruppen upplever att de hittar sällskap ibland och 15 procent upplever detsamma sällan eller aldrig.
- Bland män, 25–49-åringar, personer som talar ett främmande språk och personer i ensamhushåll är andelen respondenter som upplever att de hittar sällskap ibland eller mer sällan större än bland övriga.
- Andelen respondenter som alltid eller vanligen upplever att det finns människor som verkligen förstår dem uppgår till 61 procent. Motsvarande andel 2025 var aningen större (63 procent).
- Upplevelsen av att det alltid eller vanligtvis finns människor som förstår dem är starkast bland kvinnor och 65–84-åringar samt personer i vuxenhushåll och par utan barn.
- Upplevelsen av att inte alltid hitta någon som förstår en är tydlig bland personer med ett annat modersmål än finska, svenska eller samiska, 35–49-åringar och personer i ensamhushåll.

Upplevelse av att hitta sällskap och människor som förstår en själv

Alla respondenter

Ungefär hur ofta känner du dig på följande sätt?

TOTAL 2026, n=1404

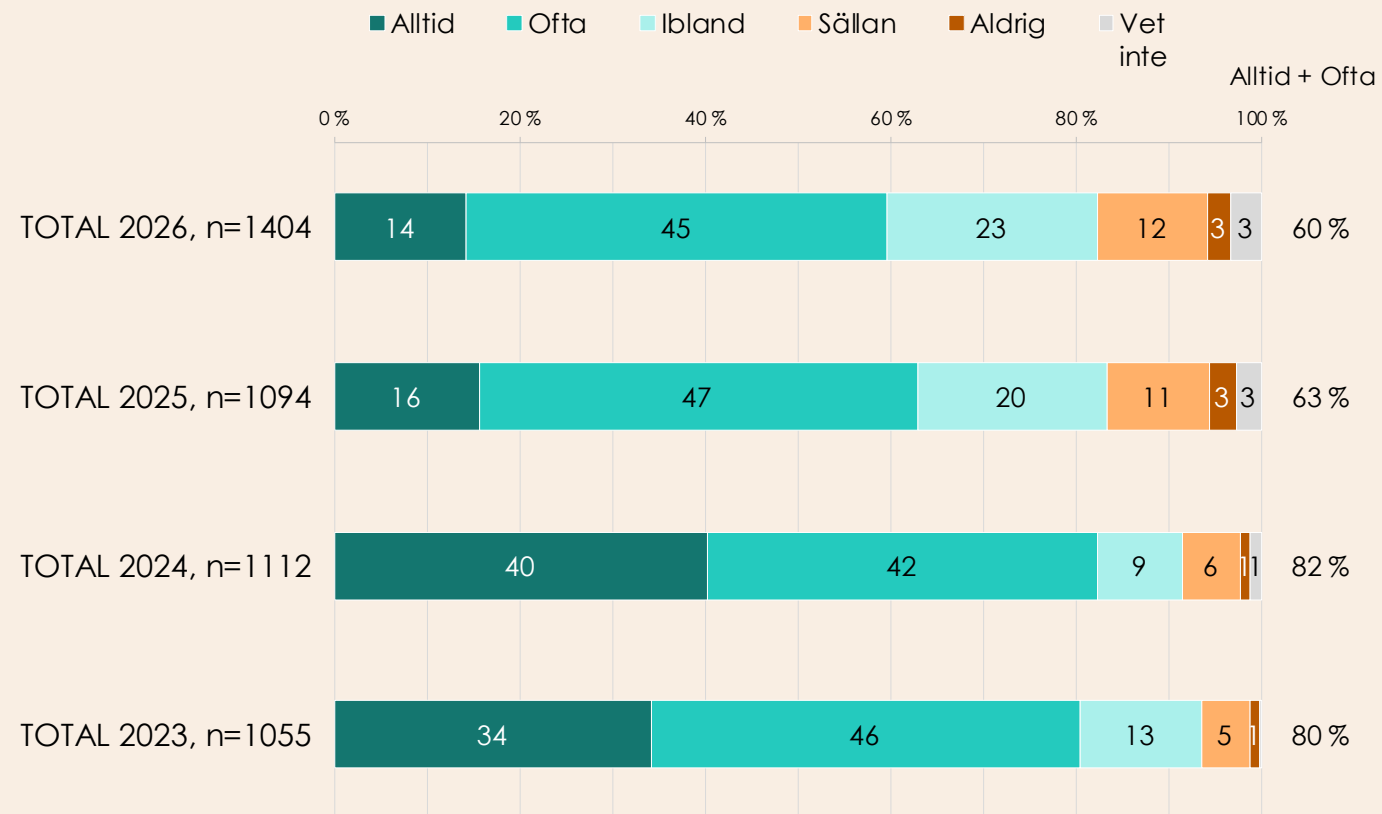


Upplevelse av att hitta sällskap

Alla respondenter, årsjämförelse

Ungefär hur ofta känner du dig på följande sätt?

Jag kan hitta sällskap när jag behöver det.

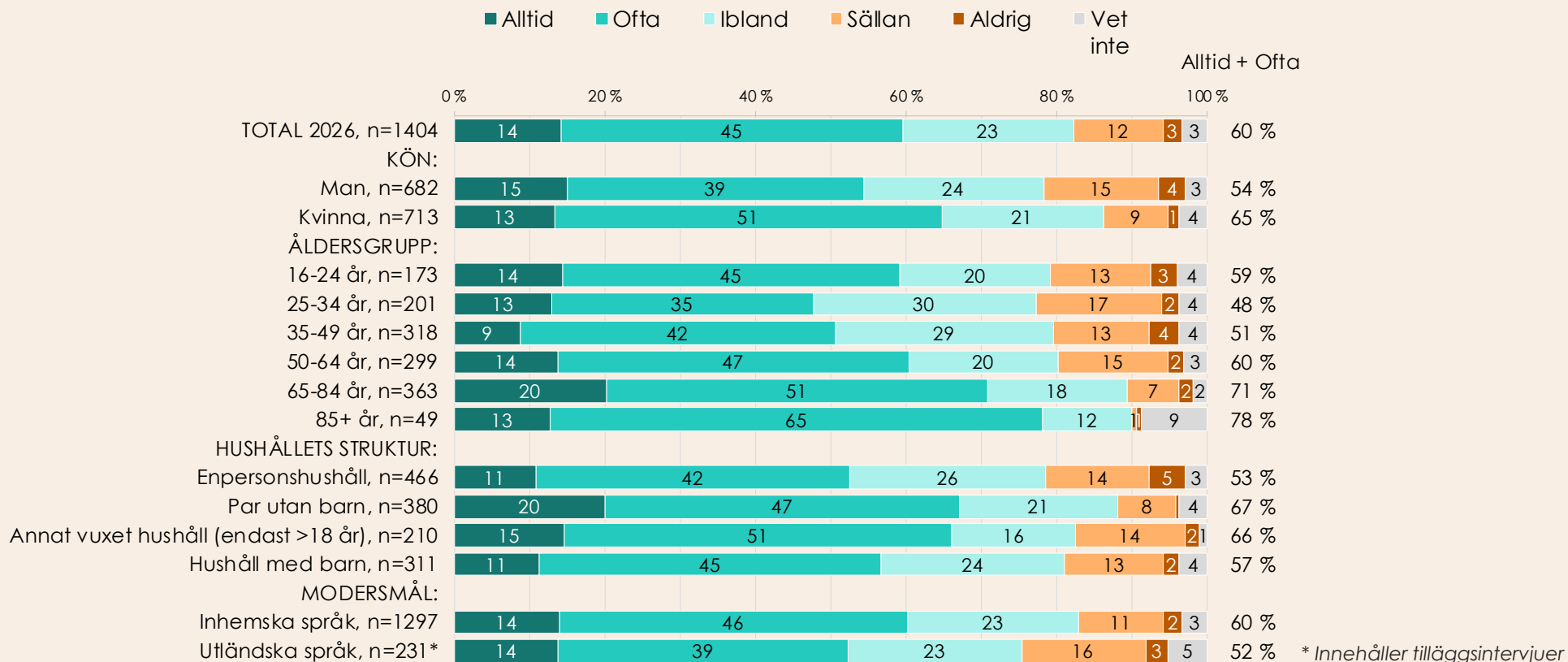


Upplevelse av att hitta sällskap

Alla respondenter, per bakgrundsgrupp

Ungefär hur ofta känner du dig på följande sätt?

Jag kan hitta sällskap när jag behöver det.

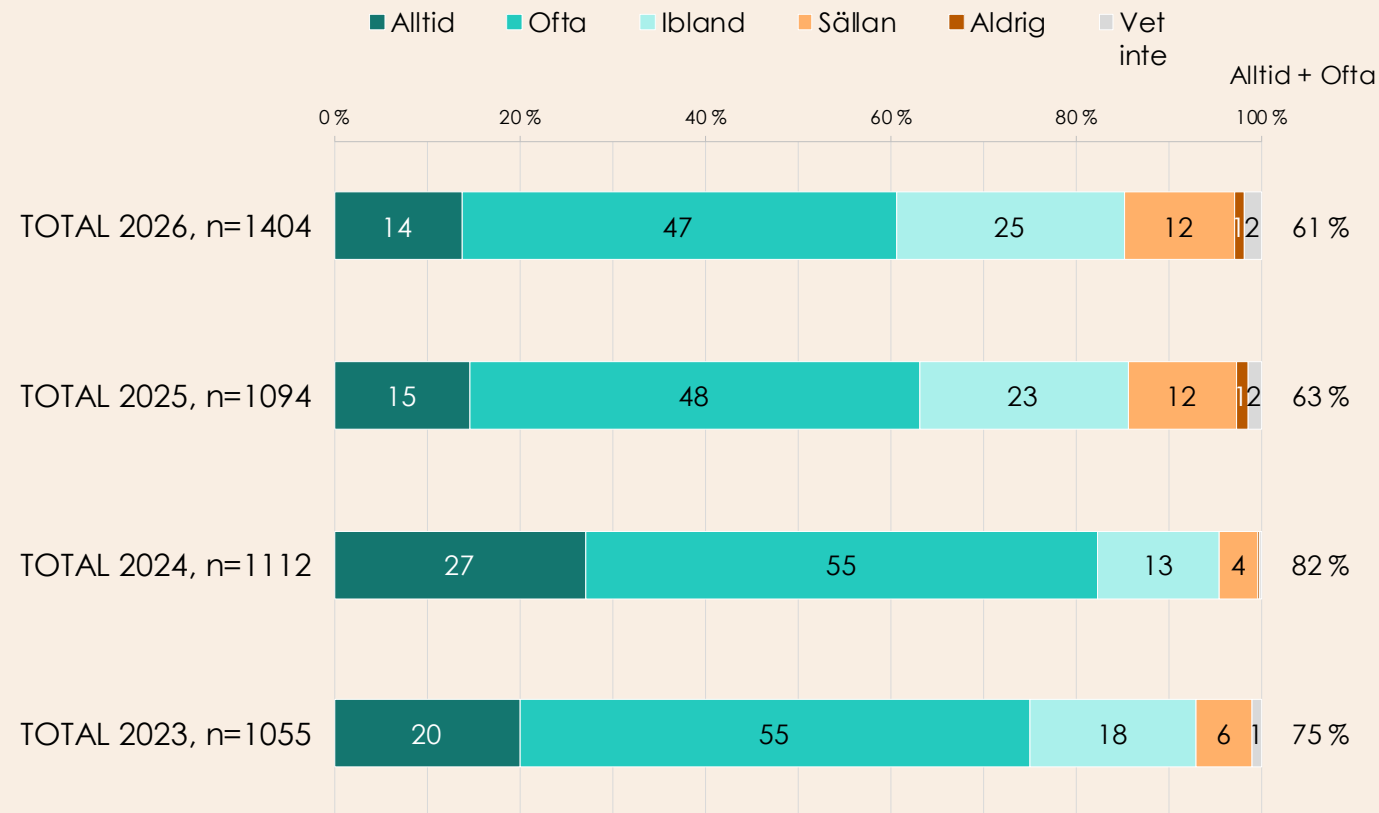


Upplevelse av att hitta människor som förstår en själv

Alla respondenter, årsjämförelse

Ungefär hur ofta känner du dig på följande sätt?

Det finns personer som faktiskt förstår mig.

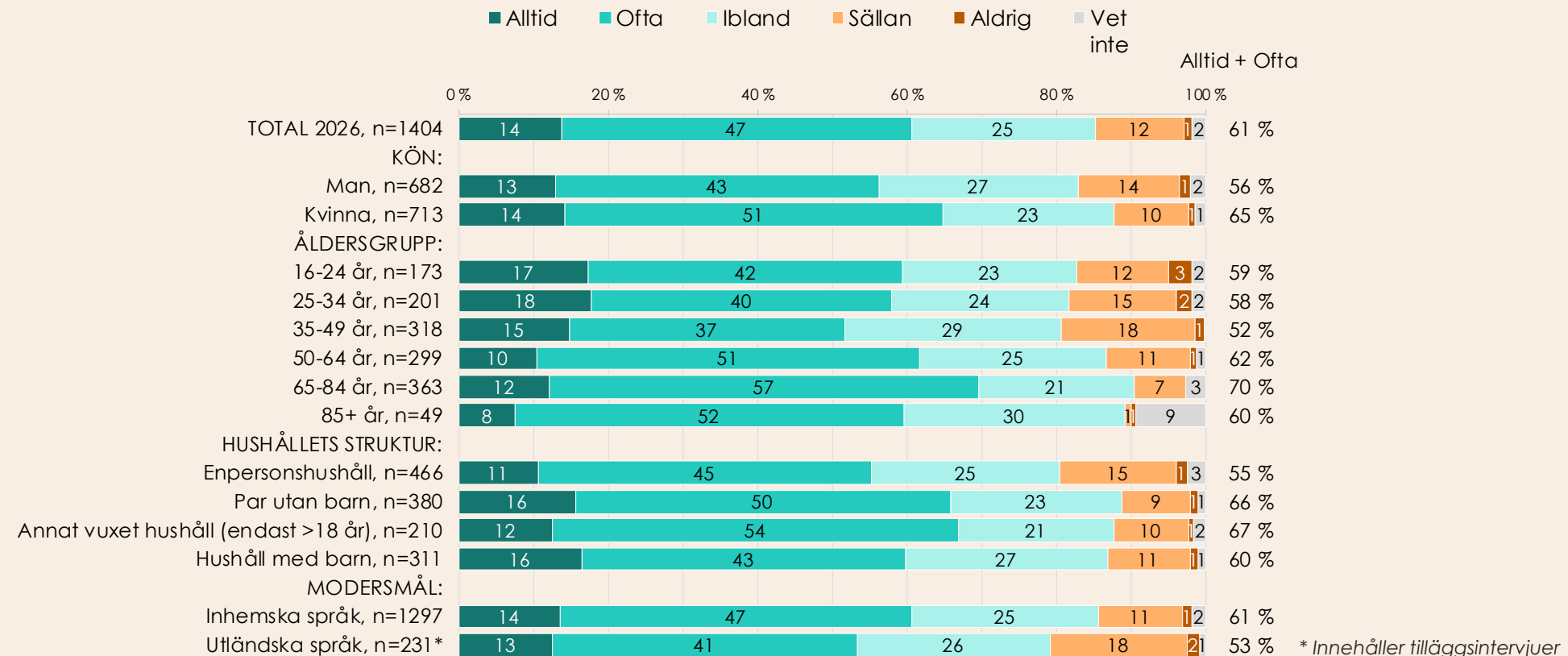


Upplevelse av att hitta människor som förstår en själv

Alla respondenter, per bakgrundsgrupp

Ungefär hur ofta känner du dig på följande sätt?

Det finns personer som faktiskt förstår mig.



5

Bedömning av orsakerna till ensamheten

Bedömning av orsakerna till ensamheten

- Av dem som upplever ensamhet åtminstone ibland frågades vad de tror att deras ensamhet beror på. Alternativen visades för respondenterna i slumpvis ordning.
- Av alla olika faktorer är den vanligaste orsaken till ensamhet återigen att personen upplever sig vara utanför och annorlunda (44 procent). Det är vanligast att känna sig utanför och annorlunda bland respondenterna under 35 år och personer som pratar något annat språk än de inhemska språken.
- De näst vanligaste orsakerna är ensamboende (38 procent) och att personerna inte är i något parförhållande (37 procent).
- De närmast vanligaste orsakerna är att vara tvungen att avstå från evenemang eller träffar på grund av dålig ekonomi (36 procent), svårigheter att lära känna nya människor på grund av blyghet eller social ångest (36 procent) och att inte hitta sällskap efter att livssituationen förändrats (36 procent). Svårigheter att lära känna människor på grund av blyghet eller social ångest är vanligare bland män och respondenter i åldern 16–34 år än bland övriga. Bland personer över 65 år är svårigheterna klart mindre än bland övriga.
- Bland orsakerna till ensamheten valdes näst mest sällan fysiska begränsningar som hindrar eller gör det svårare att lära känna eller träffa nya människor (14 procent), psykiska problem (20 procent) och dåliga erfarenheter av mänskliga relationer som minskar lusten att ha att göra med andra människor (22 procent).
- Mer sällan (10 procent) bedöms fördomar, diskriminering eller rasistiskt bemötande orsaka ensamhet. Det är dock vanligare bland män, personer under 25 år och personer som talar främmande språk än bland övriga.
- Bland orsakerna till ensamhet har ensamboende (33 procent → 38 procent) och psykiska problem (15 procent → 20 procent) ökat sin andel mest jämfört med förra året (2025). I fråga om övriga orsaker är förändringarna rätt små.

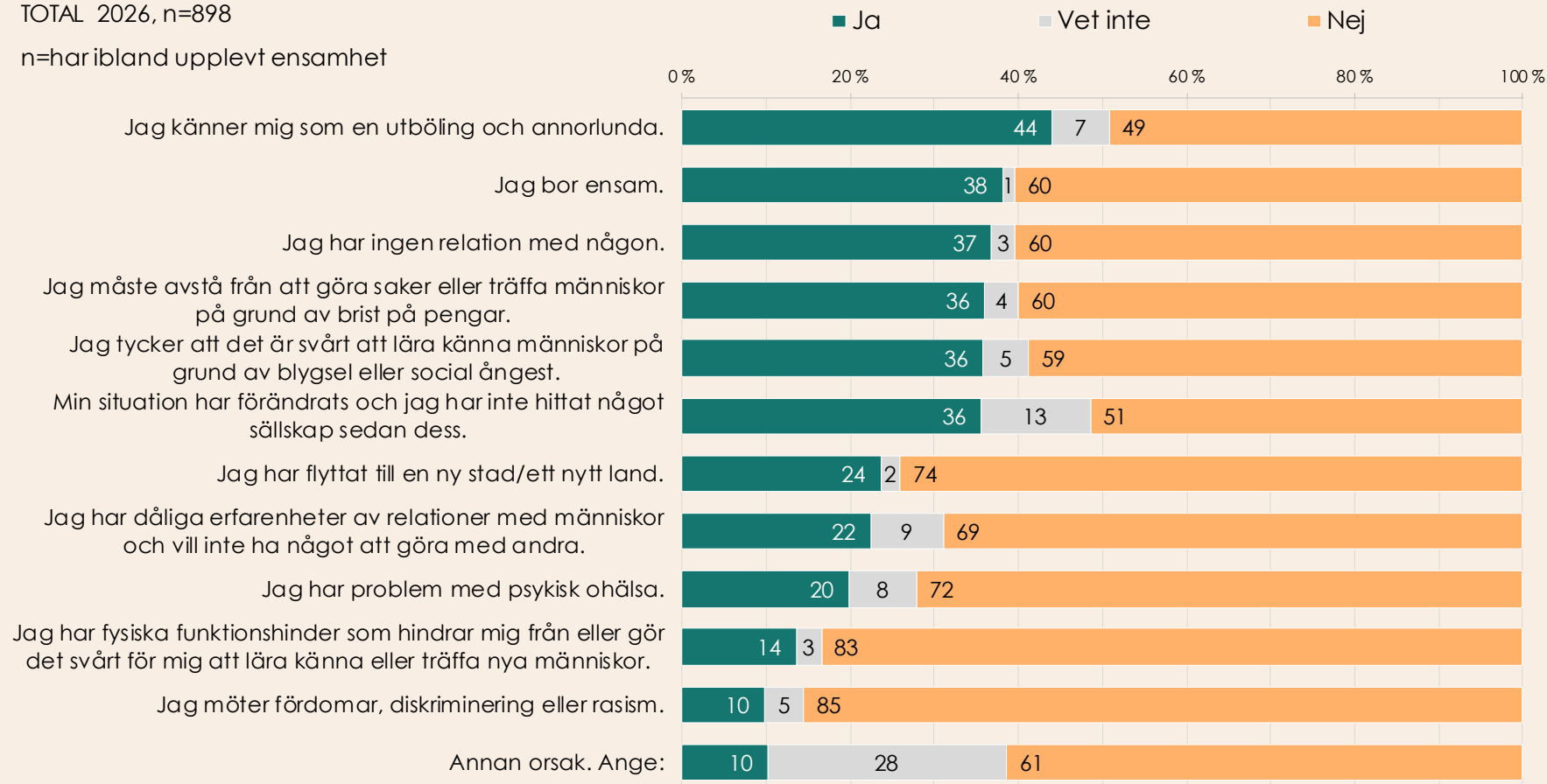
Bedömning av orsakerna till ensamheten

Respondenter som har upplevt ensamhet ibland

Vad tror du är orsaken till att du känner dig ensam?

TOTAL 2026, n=898

n=har ibland upplevt ensamhet

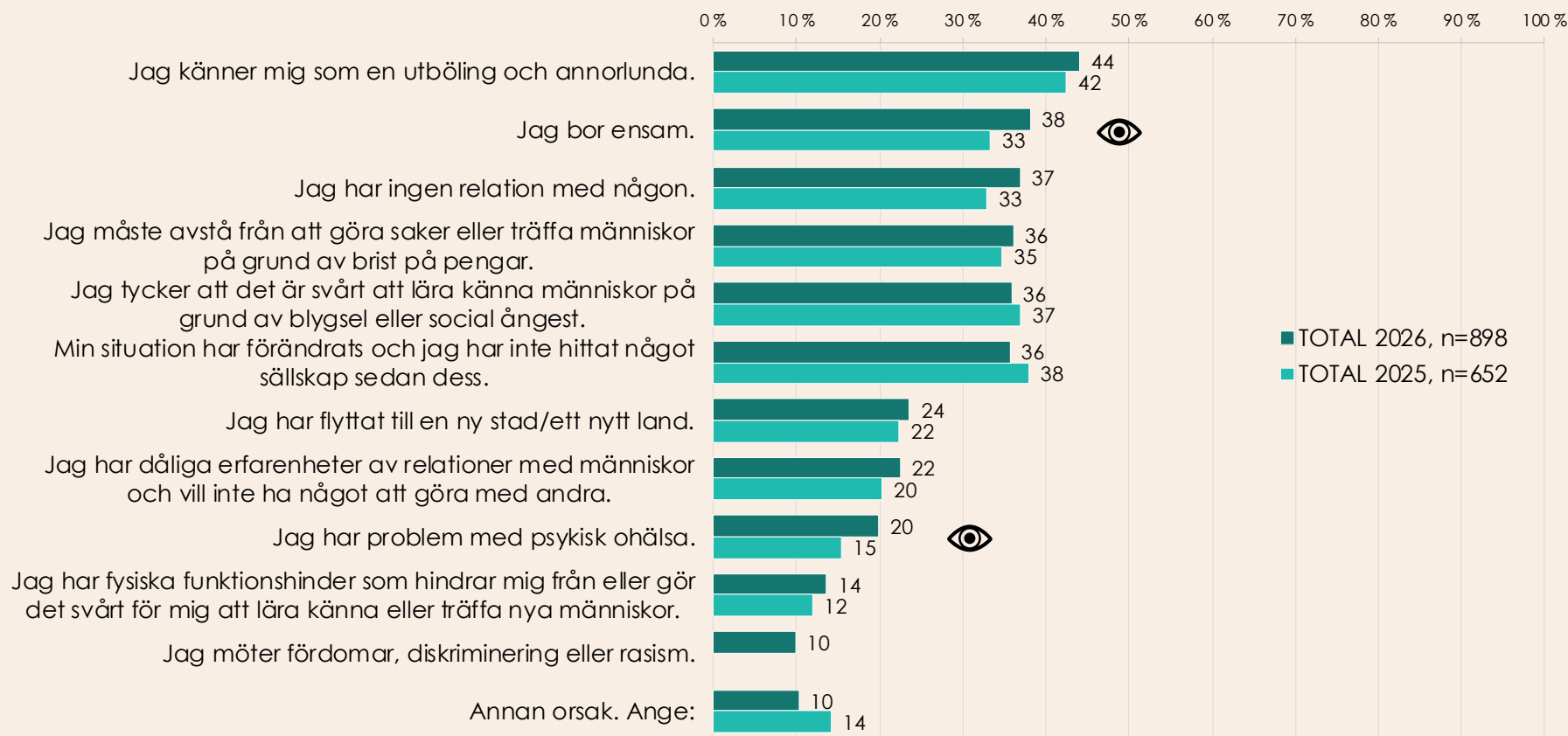


Bedömning av orsakerna till ensamheten

Respondenter som har upplevt ensamhet ibland, årsjämförelse

Vad tror du är orsaken till att du känner dig ensam?

n=har ibland upplevt ensamhet

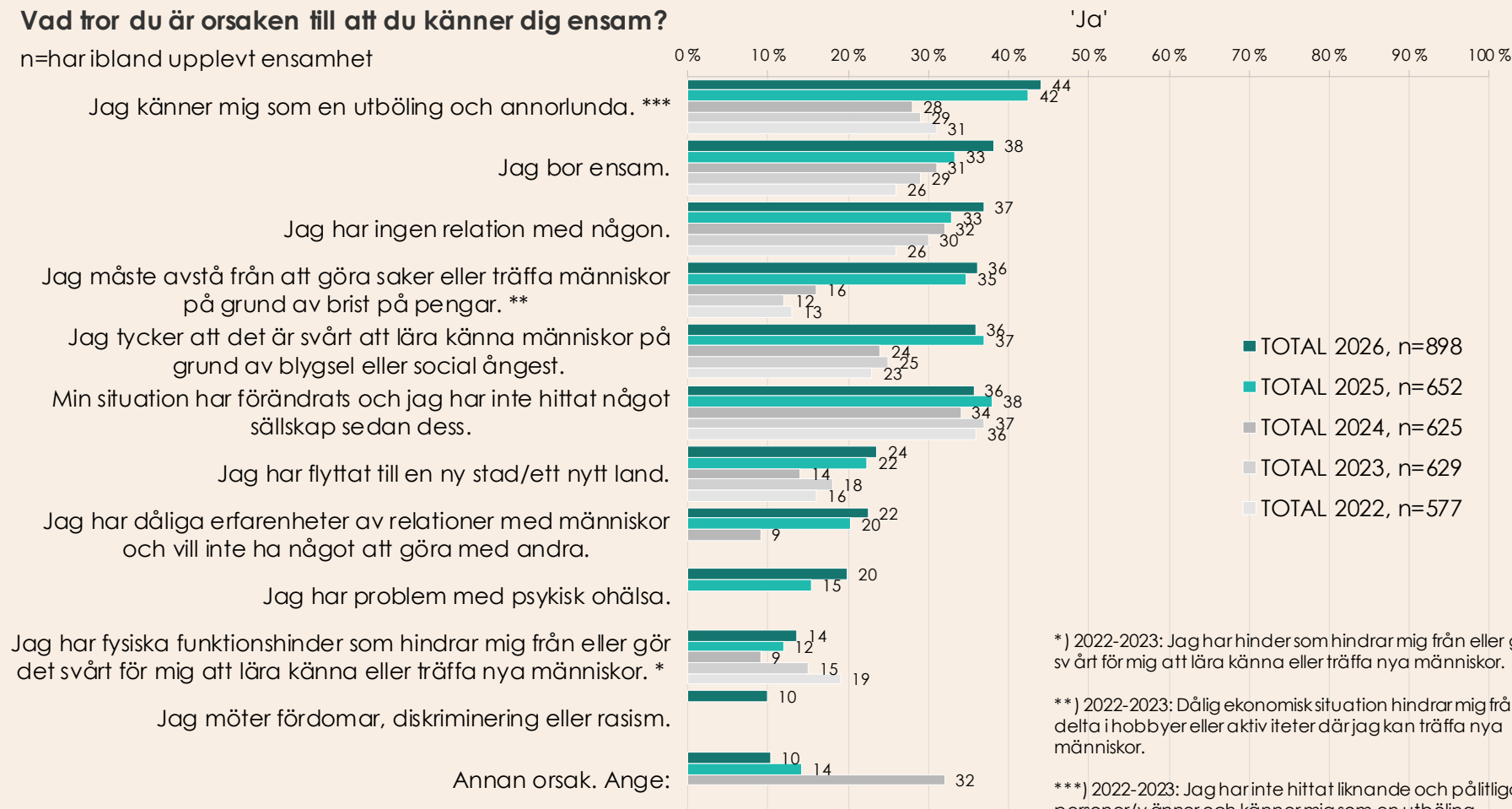


Bedömning av orsakerna till ensamheten

Respondenter som har upplevt ensamhet ibland, årsjämförelse

Vad tror du är orsaken till att du känner dig ensam?

n=har ibland upplevt ensamhet



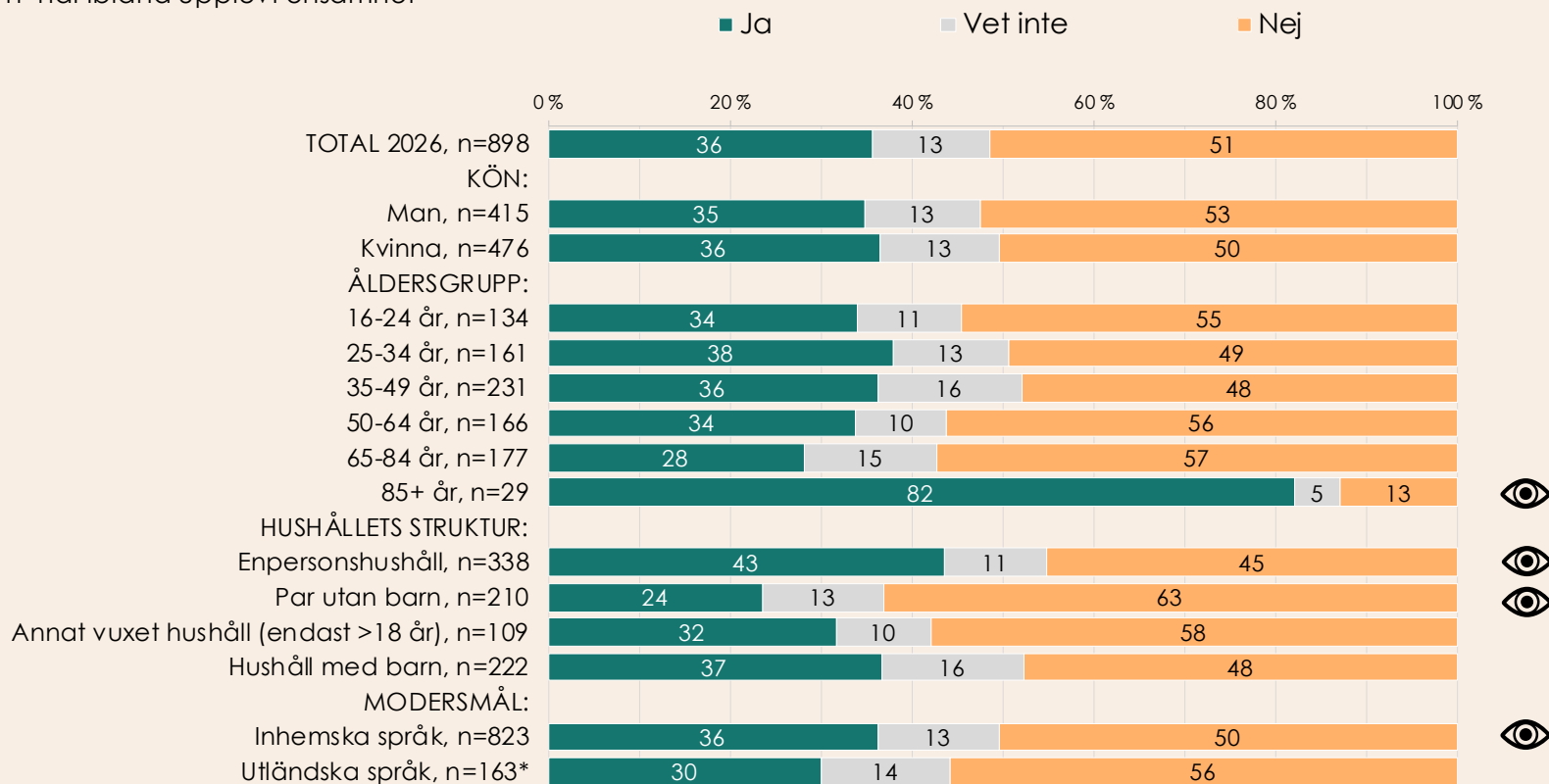
Bedömning av orsakerna till ensamheten (1/12)

Respondenter som har upplevt ensamhet ibland, per bakgrundsgrupp

Vad tror du är orsaken till att du känner dig ensam?

Min situation har förändrats och jag har inte hittat något sällskap sedan dess.

n=har ibland upplevt ensamhet



* Innehåller tilläggsintervjuer

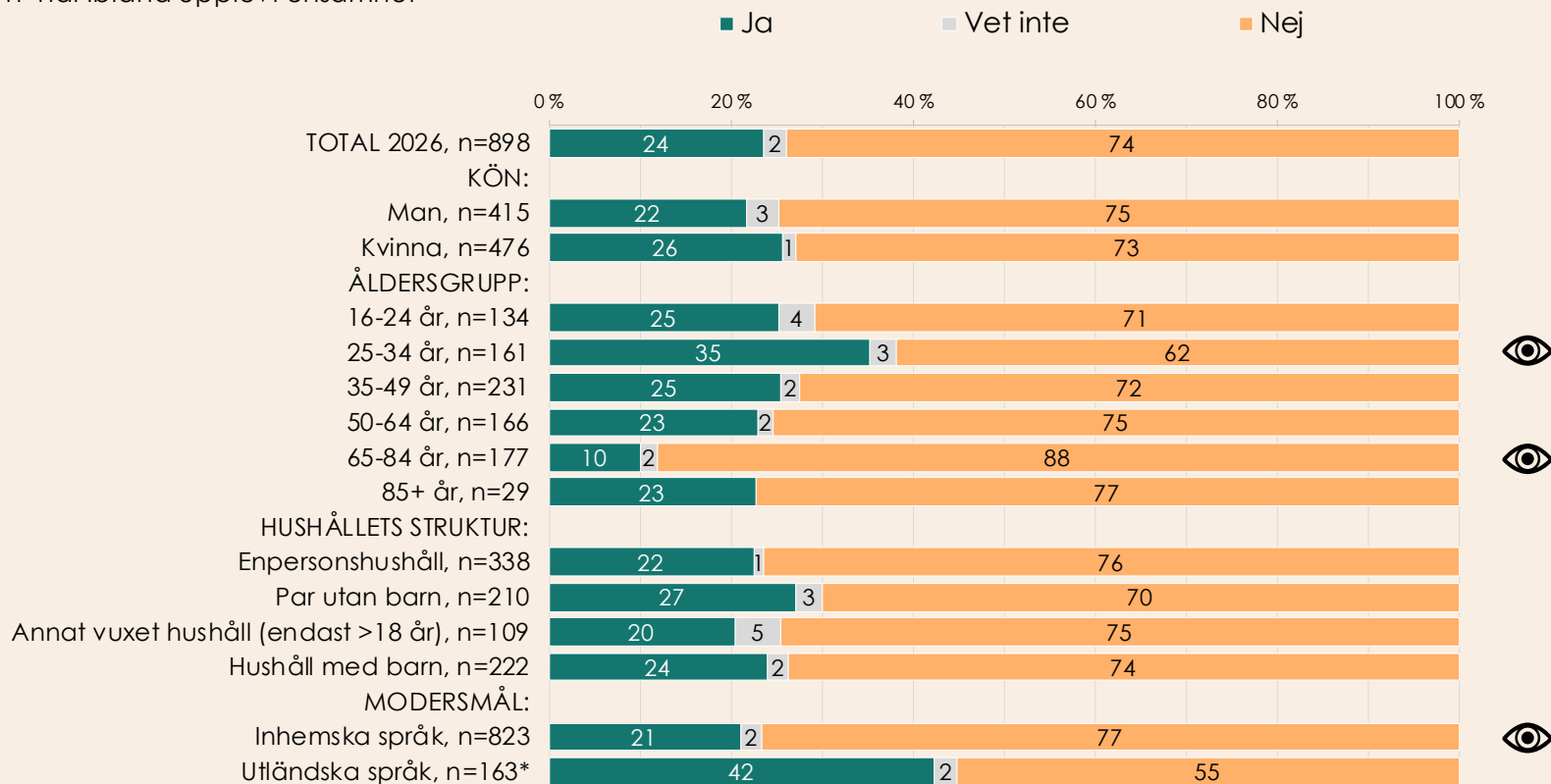
Bedömning av orsakerna till ensamheten (2/12)

Respondenter som har upplevt ensamhet ibland, per bakgrundsgrupp

Vad tror du är orsaken till att du känner dig ensam?

Jag har flyttat till en ny stad/ett nytt land.

n=har ibland upplevt ensamhet



* Innehåller tilläggsintervjuer

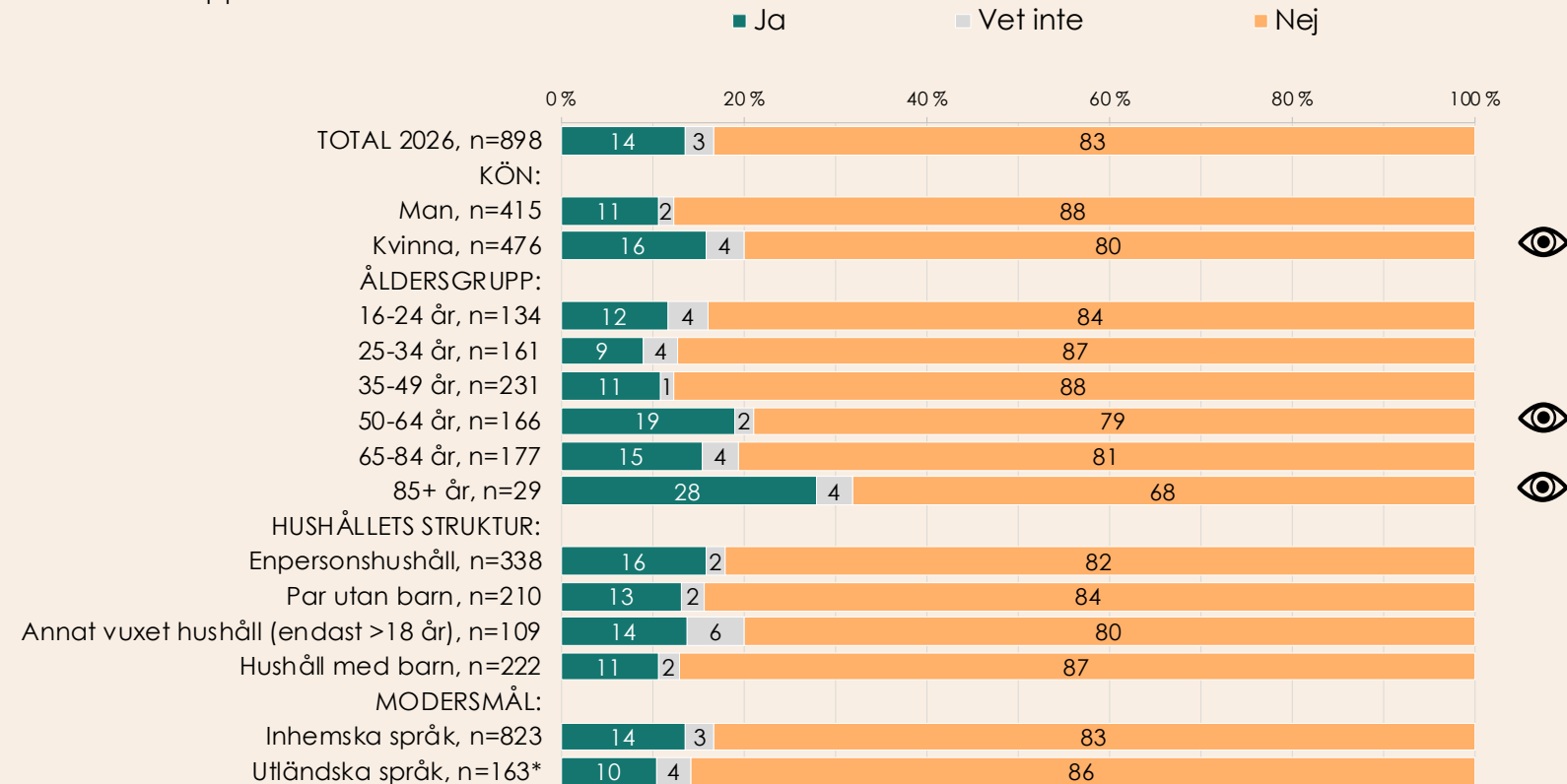
Bedömning av orsakerna till ensamheten (3/12)

Respondenter som har upplevt ensamhet ibland, per bakgrundsgrupp

Vad tror du är orsaken till att du känner dig ensam?

Jag har fysiska funktionshinder som hindrar mig från eller gör det svårt för mig att lära känna eller träffa nya människor.

n=har ibland upplevt ensamhet



* Innehåller tilläggsintervjuer

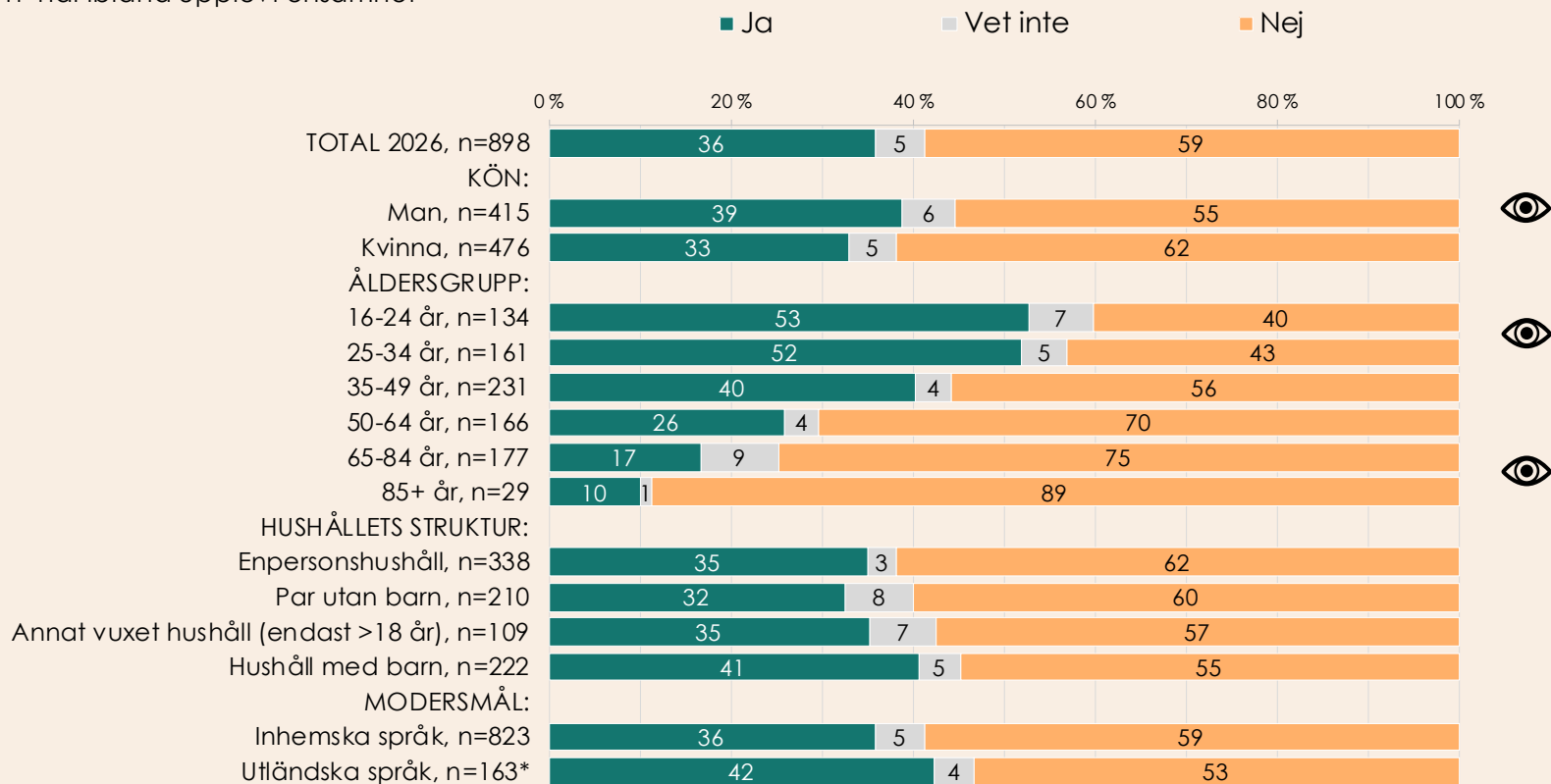
Bedömning av orsakerna till ensamheten (4/12)

Respondenter som har upplevt ensamhet ibland, per bakgrundsgrupp

Vad tror du är orsaken till att du känner dig ensam?

Jag tycker att det är svårt att lära känna människor på grund av blygsel eller social ångest.

n=har ibland upplevt ensamhet



* Innehåller tilläggsintervjuer

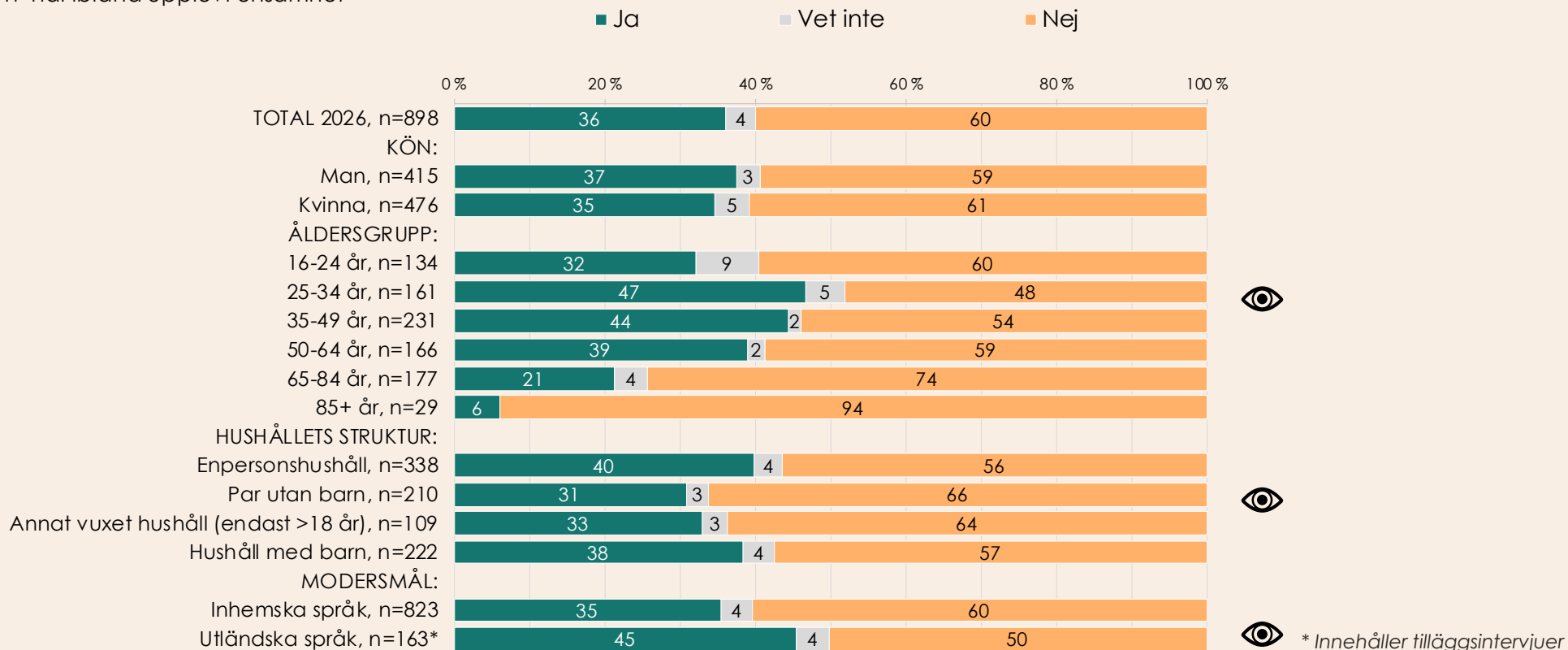
Bedömning av orsakerna till ensamheten (5/12)

Respondenter som har upplevt ensamhet ibland, per bakgrundsgrupp

Vad tror du är orsaken till att du känner dig ensam?

Jag måste avstå från att göra saker eller träffa människor på grund av brist på pengar.

n=har ibland upplevt ensamhet



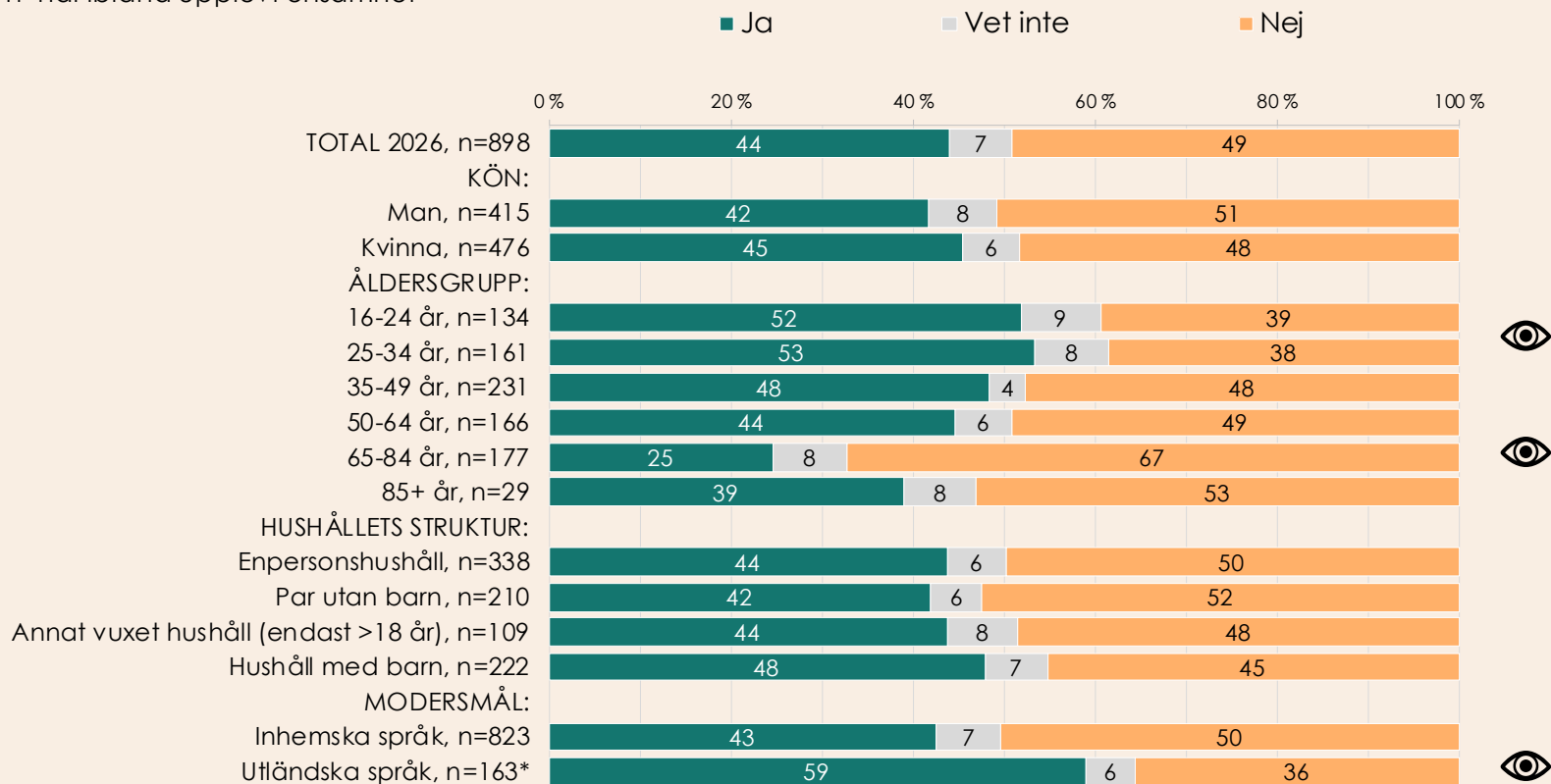
Bedömning av orsakerna till ensamheten (6/12)

Respondenter som har upplevt ensamhet ibland, per bakgrundsgrupp

Vad tror du är orsaken till att du känner dig ensam?

Jag känner mig som en utböling och annorlunda.

n=har ibland upplevt ensamhet



* Innehåller tilläggsintervjuer

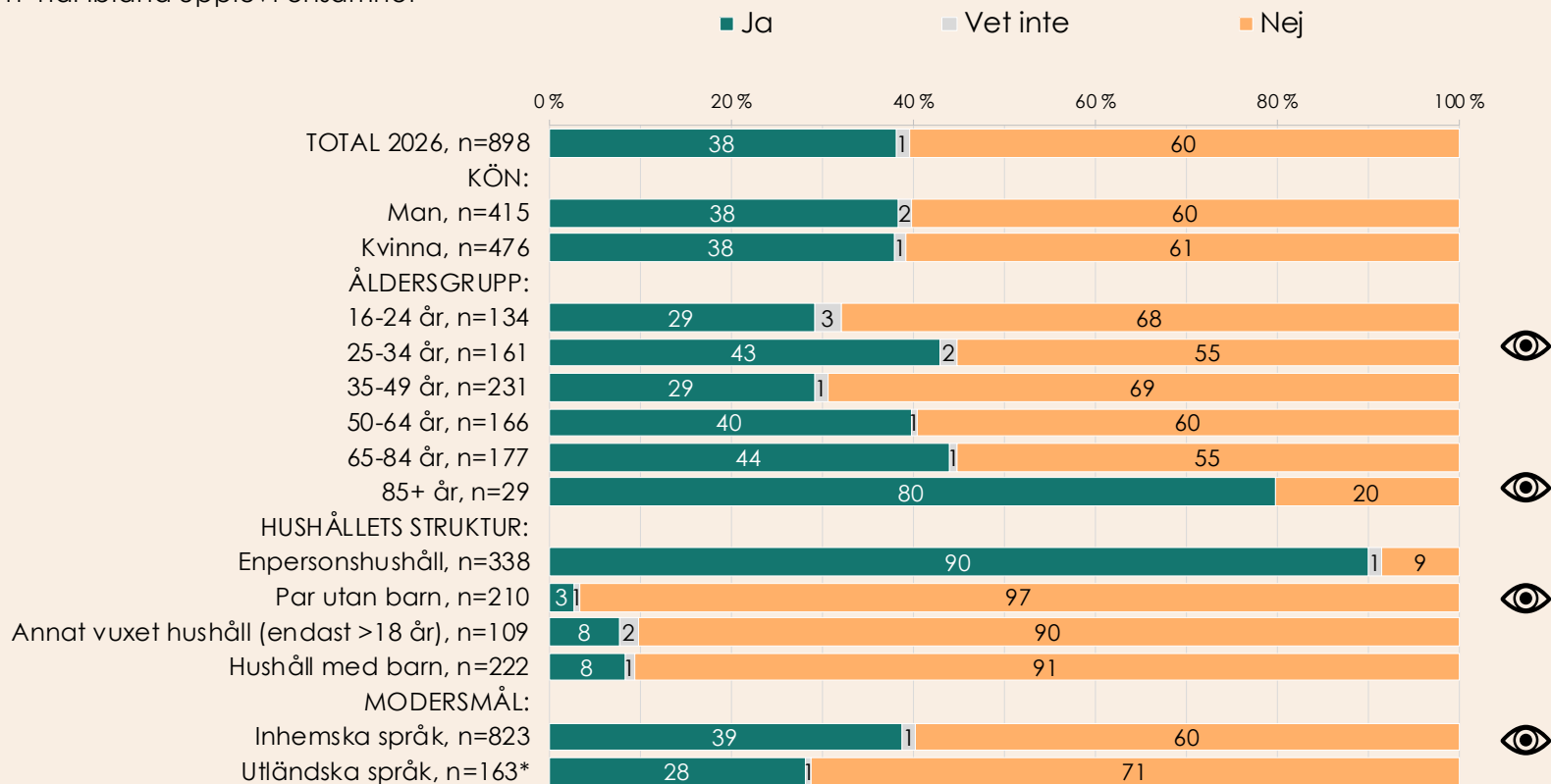
Bedömning av orsakerna till ensamheten (7/12)

Respondenter som har upplevt ensamhet ibland, per bakgrundsgrupp

Vad tror du är orsaken till att du känner dig ensam?

Jag bor ensam.

n=har ibland upplevt ensamhet



* Innehåller tilläggsintervjuer

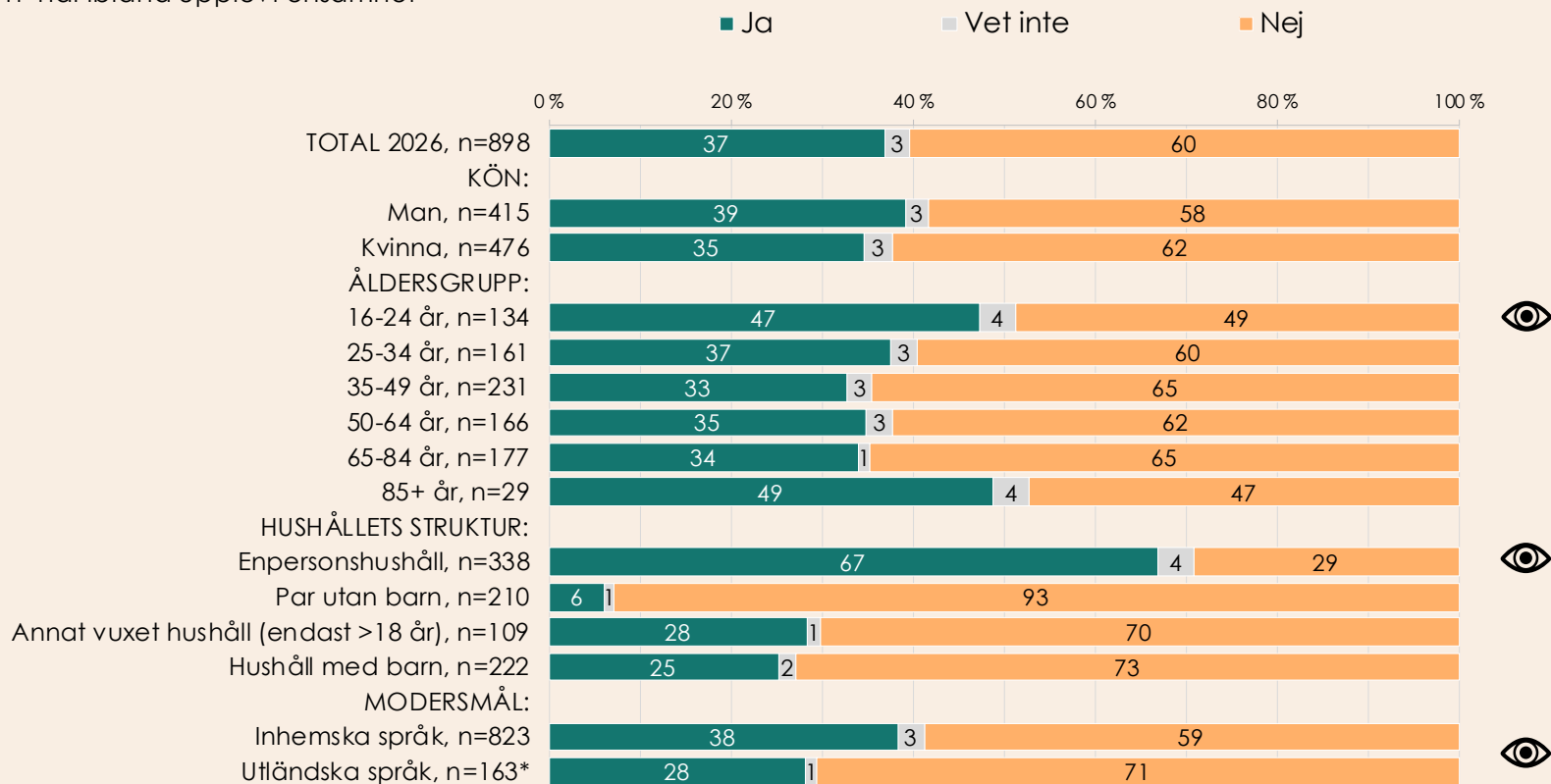
Bedömning av orsakerna till ensamheten (8/12)

Respondenter som har upplevt ensamhet ibland, per bakgrundsgrupp

Vad tror du är orsaken till att du känner dig ensam?

Jag har ingen relation med någon.

n=har ibland upplevt ensamhet



* Innehåller tilläggsintervjuer

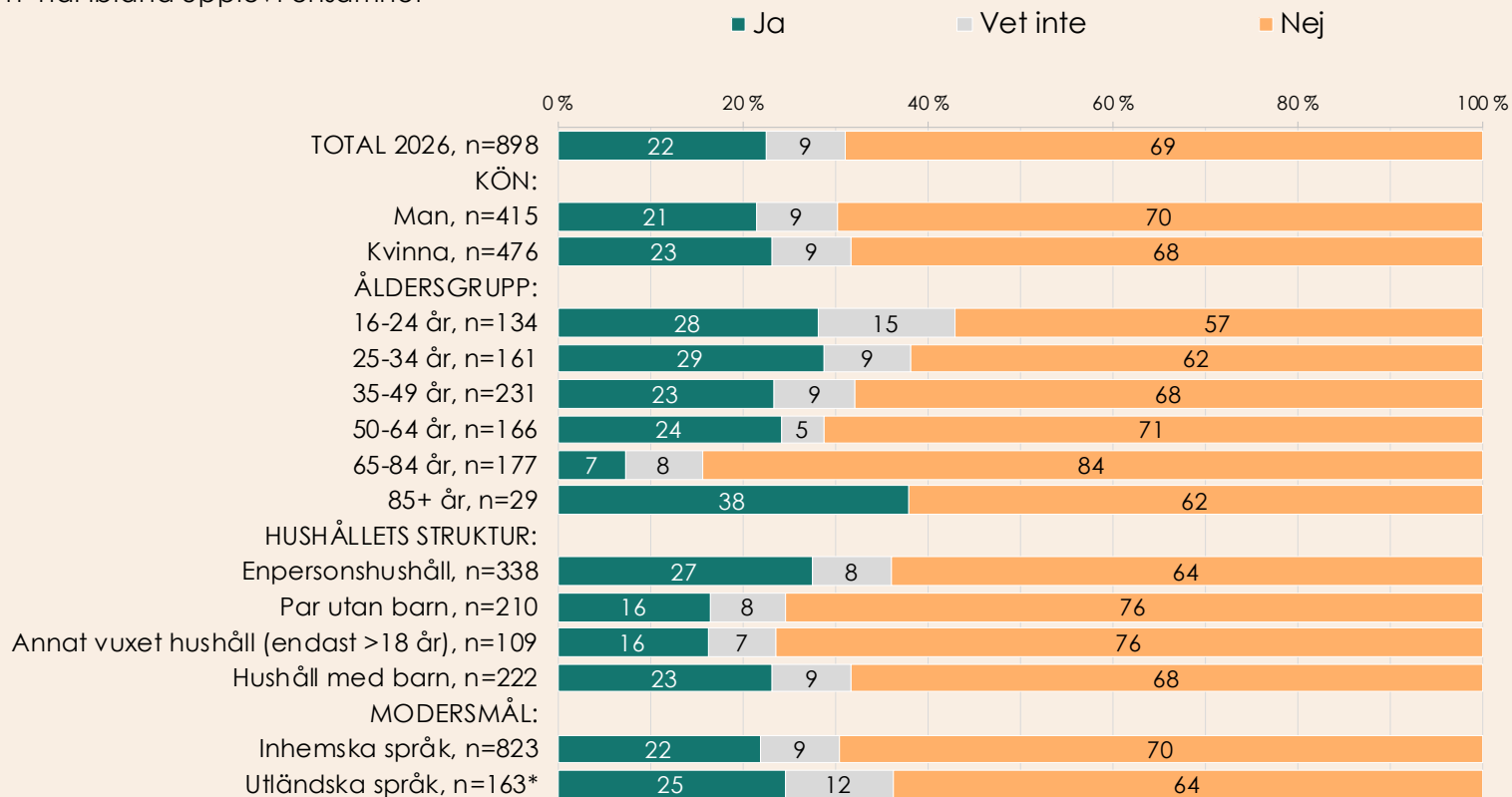
Bedömning av orsakerna till ensamheten (9/12)

Respondenter som har upplevt ensamhet ibland, per bakgrundsgrupp

Vad tror du är orsaken till att du känner dig ensam?

Jag har dåliga erfarenheter av relationer med människor och vill inte ha något att göra med andra.

n=har ibland upplevt ensamhet



* Innehåller tilläggsintervjuer

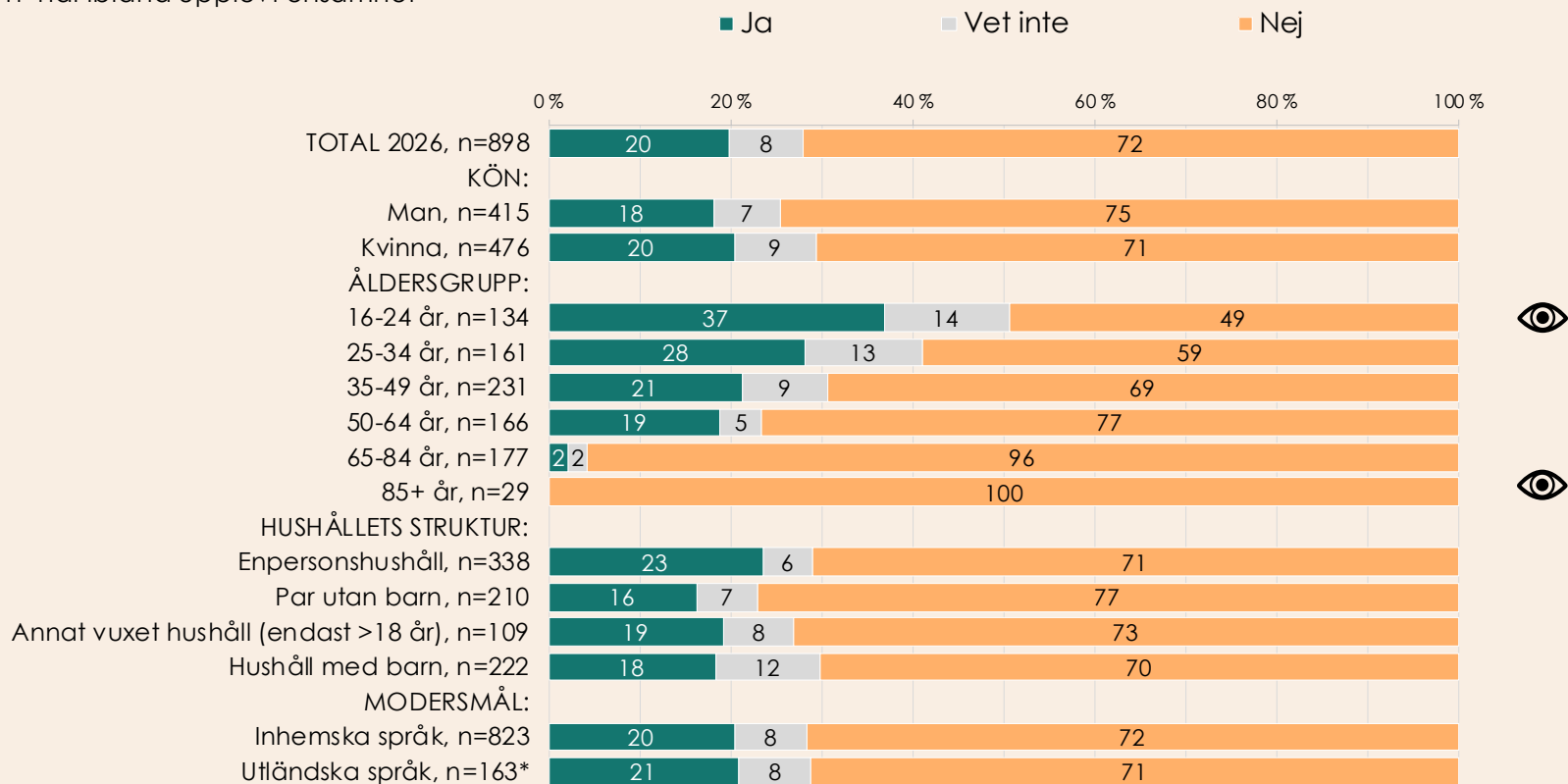
Bedömning av orsakerna till ensamheten (10/12)

Respondenter som har upplevt ensamhet ibland, per bakgrundsgrupp

Vad tror du är orsaken till att du känner dig ensam?

Jag har problem med psykisk ohälsa.

n=har ibland upplevt ensamhet



* Innehåller tilläggsintervjuer

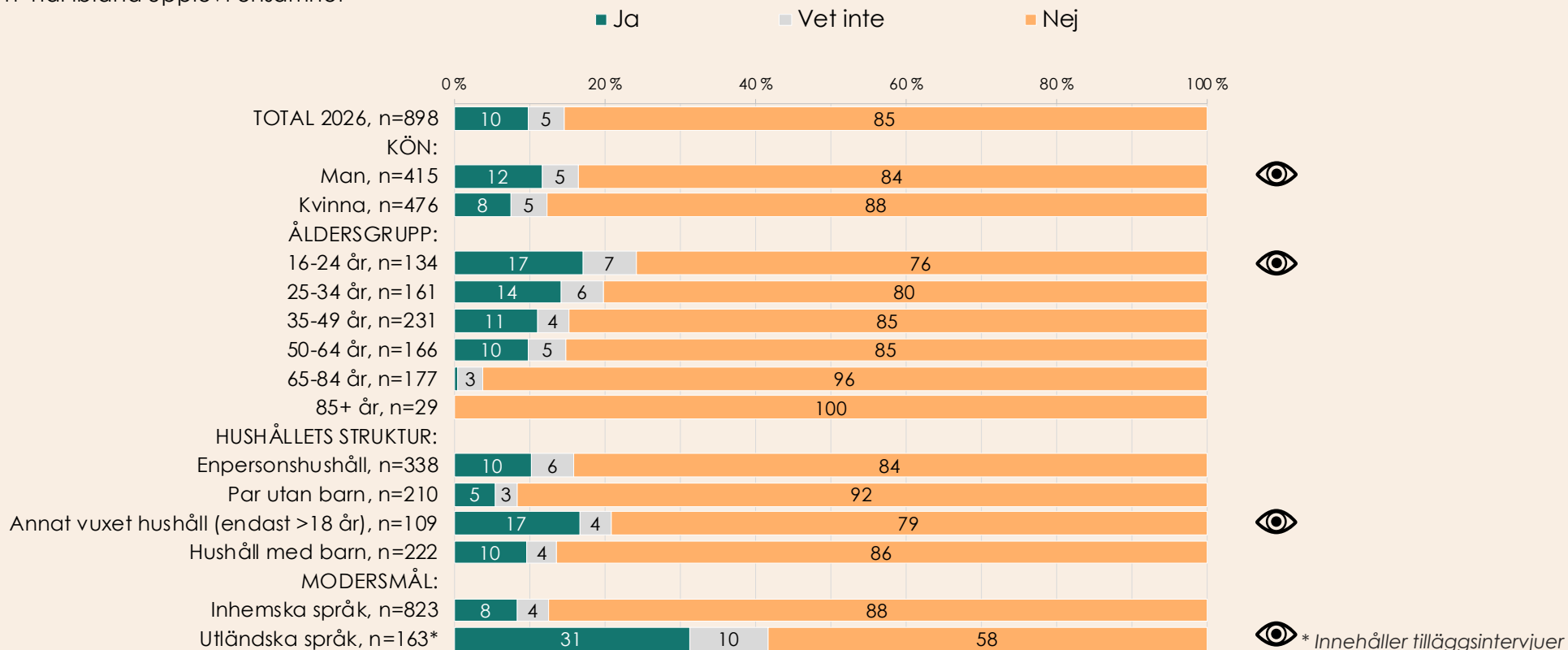
Bedömning av orsakerna till ensamheten (11/12)

Respondenter som har upplevt ensamhet ibland, per bakgrundsgrupp

Vad tror du är orsaken till att du känner dig ensam?

Jag möter fördomar, diskriminering eller rasism.

n=har ibland upplevt ensamhet



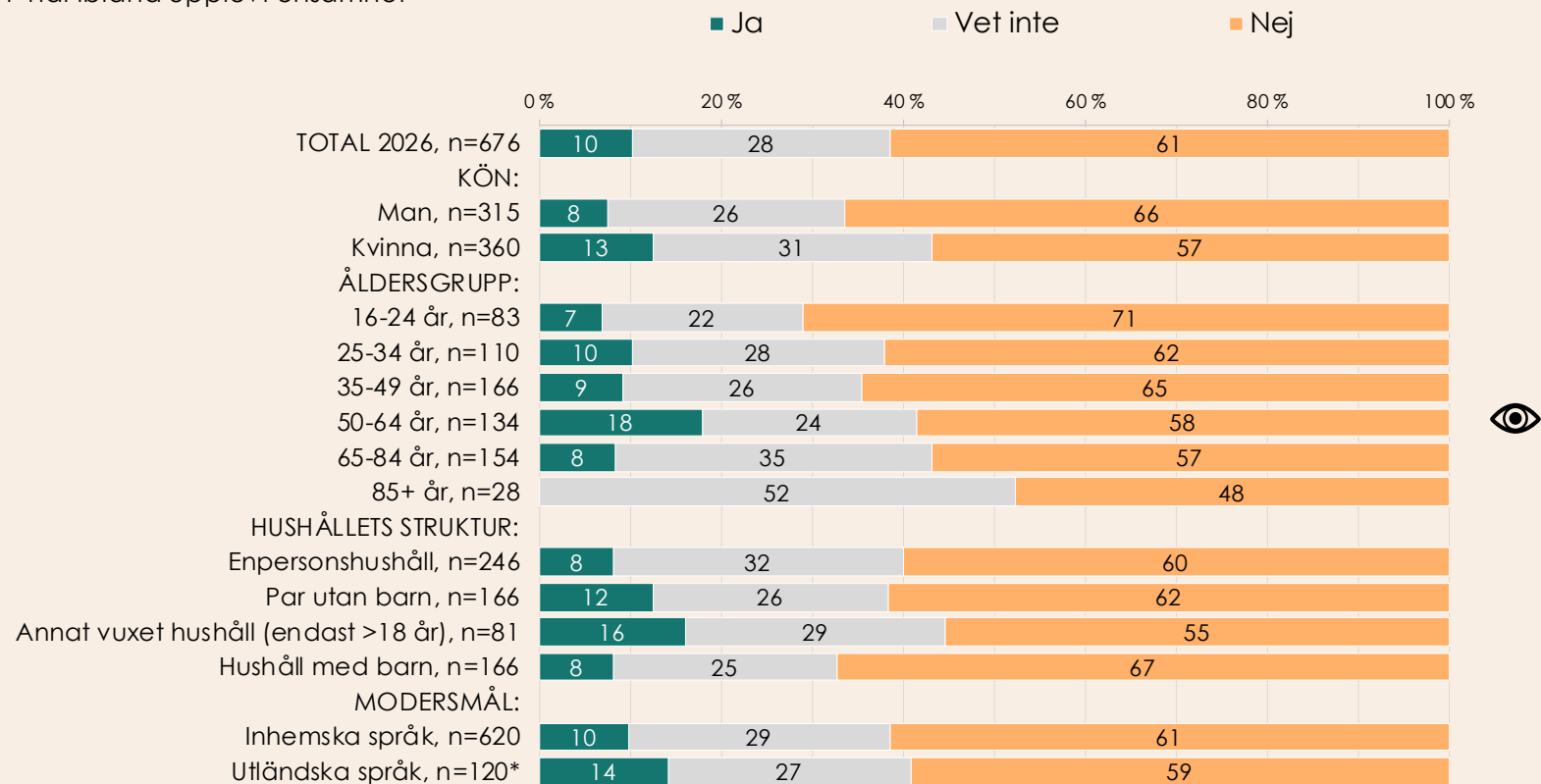
Bedömning av orsakerna till ensamheten (12/12)

Respondenter som har upplevt ensamhet ibland, per bakgrundsgrupp

Vad tror du är orsaken till att du känner dig ensam?

Annan orsak. Ange:

n=har ibland upplevt ensamhet



* Innehåller tilläggsintervjuer

6

Har ensamheten orsakat psykiska problem?

Har ensamheten orsakat psykiska problem?

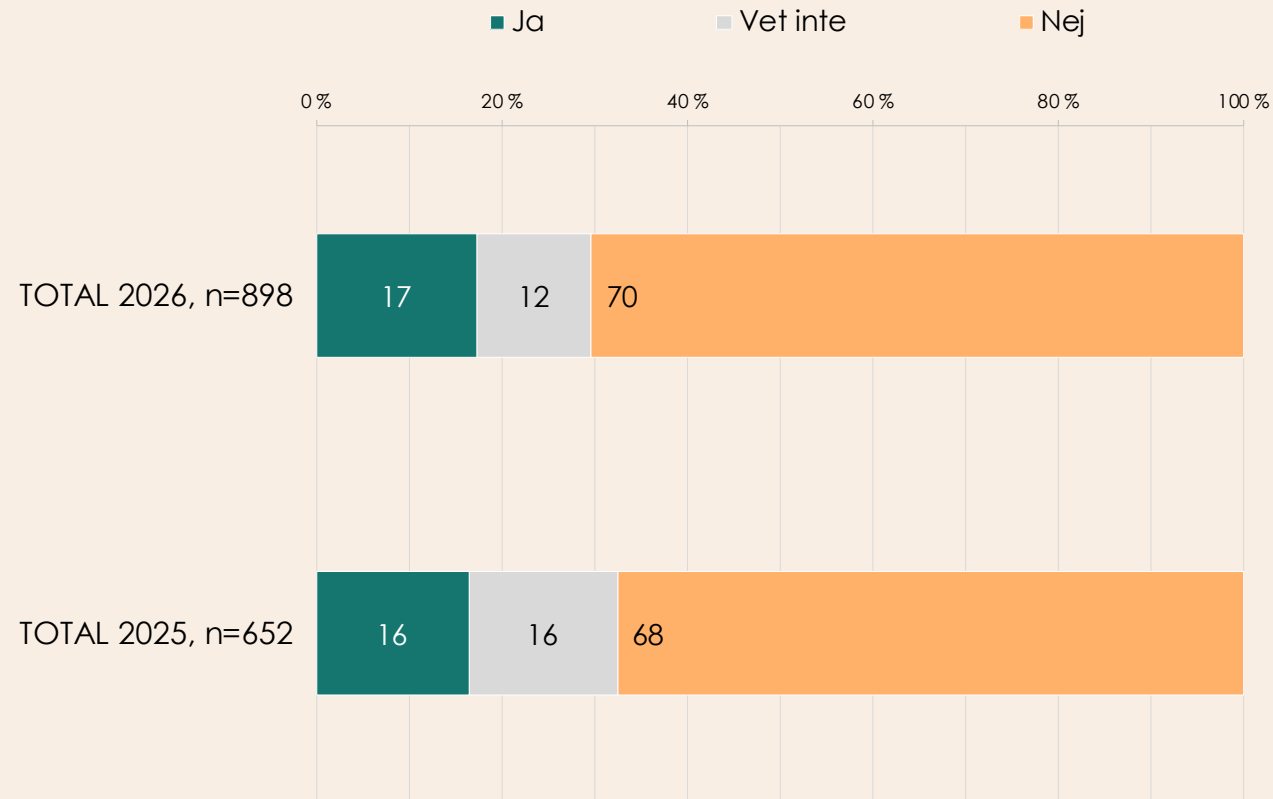
- Av dem som upplevt ensamhet åtminstone ibland frågades huruvida ensamheten har orsakat psykiska problem för dem.
- 17 procent av respondenterna bedömde att så var fallet.
- Resultatet är så gott som detsamma som i fjol (16 procent).
- Ensamhet har orsakat psykiska problem i synnerhet bland 16–24-åringar och 25–34-åringar. Ju yngre respondenten är och ju lägre inkomster hen har, desto oftare bedöms ensamheten ha orsakat psykiska problem.
- Även bland studerande, låginkomsttagare och personer som talar ett främmande språk har ensamhet orsakat psykiska problem oftare än bland övriga.

Har ensamheten orsakat psykiska problem?

Respondenter som har upplevt ensamhet ibland, årsjämförelse

Har ensamhet orsakat dina problem med psykisk ohälsa?

n=har ibland upplevt ensamhet

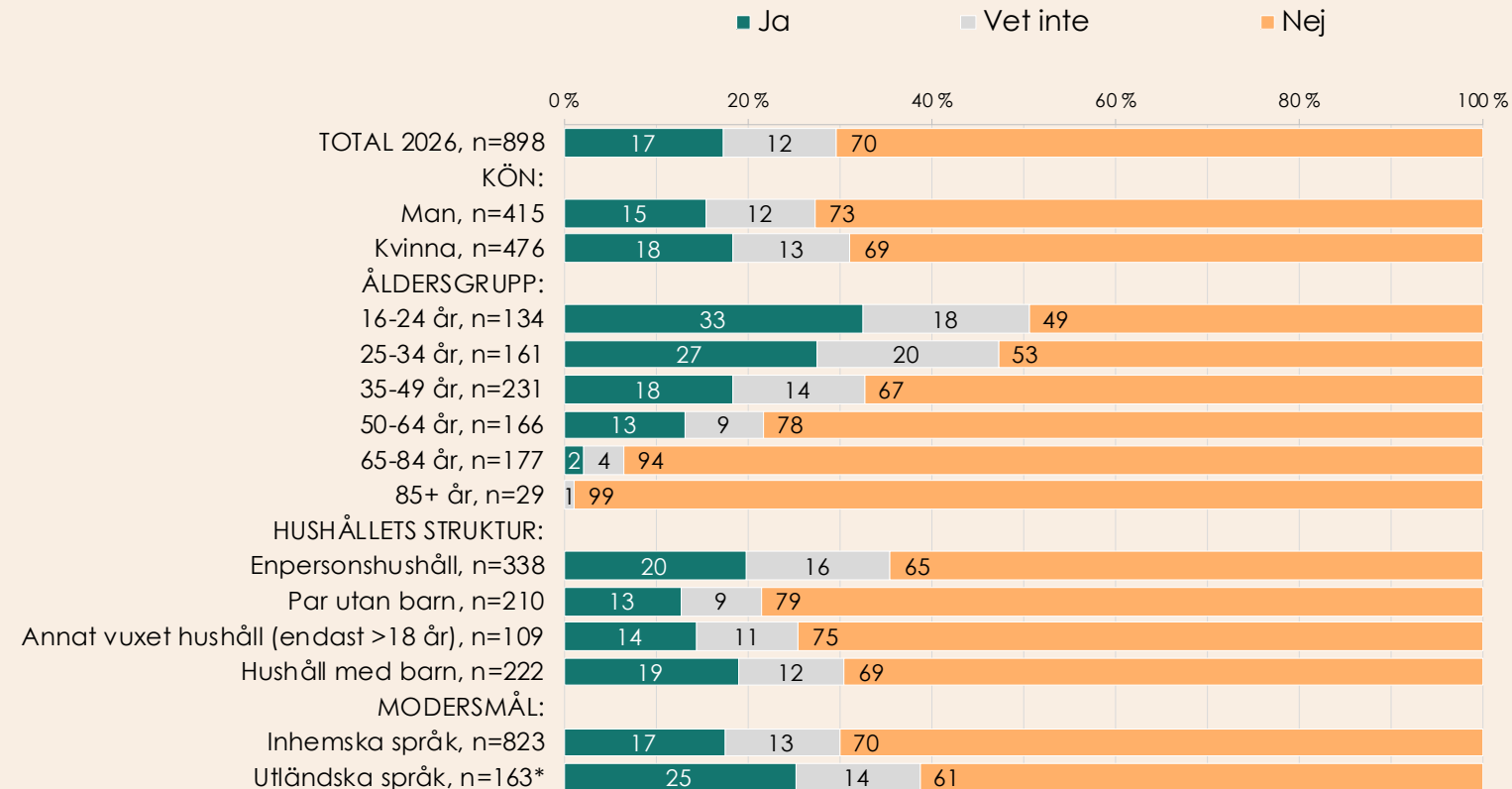


Har ensamheten orsakat psykiska problem?

Respondenter som har upplevt ensamhet ibland, per bakgrundsgrupp

Har ensamhet orsakat dina problem med psykisk ohälsa?

n=har ibland upplevt ensamhet



* Innehåller tilläggsintervjuer

7

Söka hjälp mot ensamhet

Söka hjälp mot ensamhet

- Av de respondenter som upplever ensamhet åtminstone ibland har mer än hälften (60 procent) **sökt hjälp** mot sin ensamhet.
- Oftast har man sökt hjälp genom hobbyer, där 38 procent har sökt hjälp. Näst mest har hjälp sökts via nätgemenskaper (21 procent), organisationers verksamhet (13 procent), mentalvårdstjänster (11 procent) och läkare (6 procent).
- Betydelsen av fritidsintressen som ett sätt att söka hjälp mot ensamhet har minskat något jämfört med förra året (43 procent → 38 procent).
- Fem procent av respondenterna har sökt hjälp någon annanstans.
- *Enligt de öppna svaren (försökt med något annat för att få hjälp)* lindras ensamhet genom sociala relationer (vänner, familj, arbete, församling), egen aktivitet (arbete, studier, hobbyer, motion, frivilligarbete), kontakt med andra, sällskapsdjur, terapi och samtalshjälp samt egen inställning och att acceptera att leva ensam.
- Åldersgruppen 16–34 år söker oftare än äldre åldersgrupper hjälp mot ensamhet via mentalvårdstjänster och 25–34-åringar även i nätgemenskaper. Kvinnor och åldersgruppen 65–84 år söker oftare än andra hjälp mot ensamhet via olika organisationers verksamhet. Personer som talar ett främmande språk använder sig oftare än övriga av hobbyer.
- Par utan barn har sökt hjälp mot ensamhet mer sällan än övriga respondentgrupper. Sammantaget har personer i åldern 25–34 år, personer i ensamhushåll och personer som talar ett främmande språk sökt hjälp mot ensamheten oftare än övriga.

Söka hjälp mot ensamhet

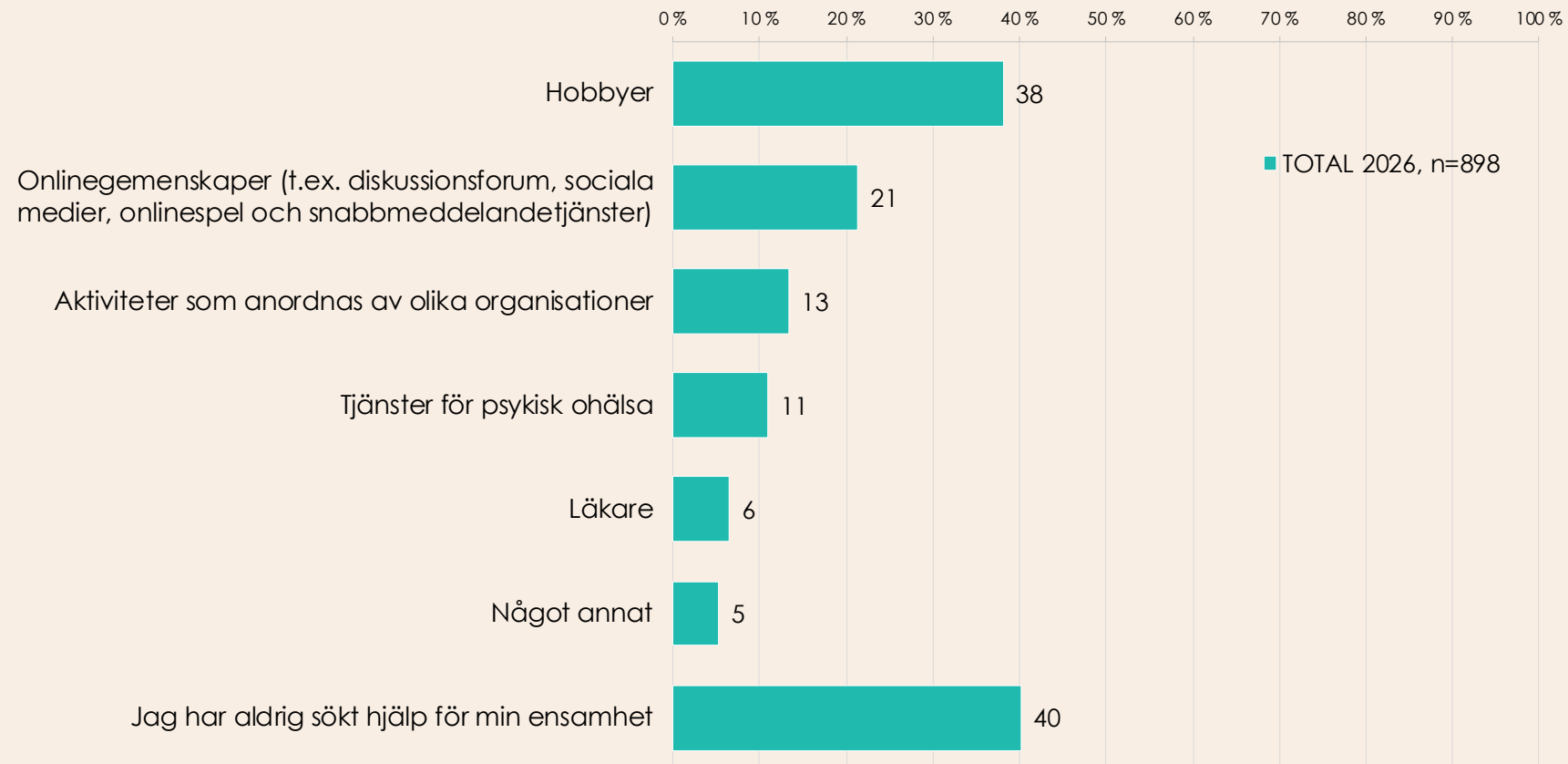
- Den vanligaste orsaken till **att man inte sökt hjälp mot ensamheten** var att man inte vill ha hjälp. Detta uppgav omkring hälften (49 procent) av de respondenter som upplevt ensamhet.
- 17 procent tror inte att de skulle få hjälp och söker därför inte heller. 16 procent svarade att de bara inte kommer sig för att söka hjälp.
- Sju procent vet inte var de ska söka hjälp, och sex procent har dåliga erfarenheter av att söka hjälp. Fyra procent uppgav att de skäms över sin ensamhet som orsak.
- 17 procent av svaren faller i kategorin "Någon annan orsak".
- Andelen respondenter som uppgav att de skäms för sin ensamhet som orsak till att de inte sökt hjälp har minskat jämfört med förra året (9 procent → 4 procent). I fjol uppgav 23 procent att de bara inte kommit sig för att söka hjälp, medan andelen nu har sjunkit till 16 procent.
- Enligt de öppna svaren ("Någon annan orsak") upplevde respondenterna i huvudsak inte ensamheten som något stort problem eller så upplevde de att den var sällsynt, kortvarig eller en del av livet, och att den därför beror på eget val eller på att man trivs ensam.
- 16–24-åringarna har låtit bli att söka hjälp mot ensamheten oftare än övriga, eftersom de skäms för den eller inte vet var de ska söka hjälp. Kvinnor däremot har sökt hjälp mot ensamheten oftare än män, eftersom de oftare än män tror att de ska få hjälp. Bland par utan barn är orsaken till att inte söka hjälp att de inte vill ha hjälp.

Söka hjälp mot ensamhet

Respondenter som har upplevt ensamhet ibland

Vilket av följande har du försökt med för att få hjälp med din ensamhet?

n=har ibland upplevt ensamhet

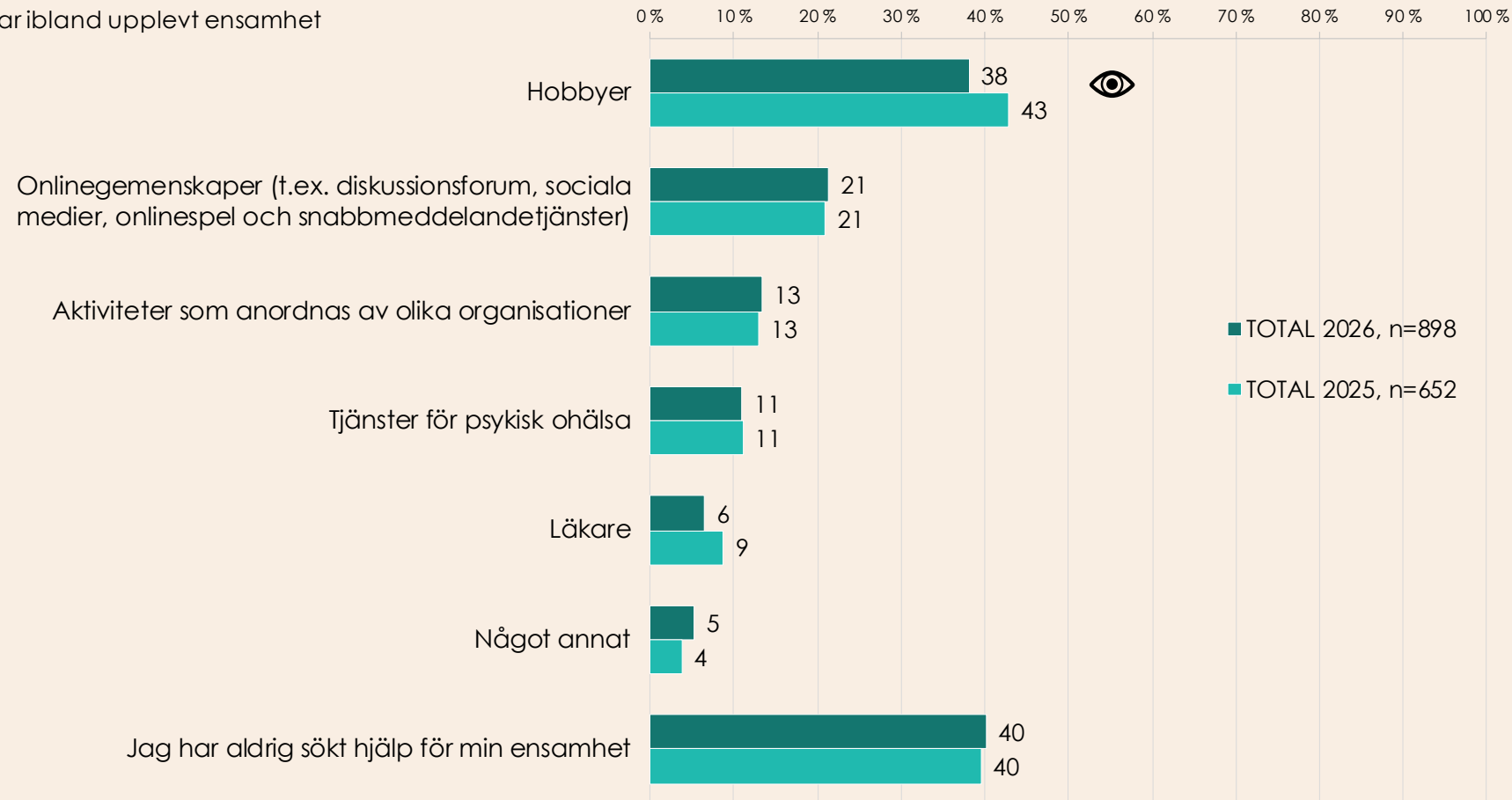


Söka hjälp mot ensamhet

Respondenter som har upplevt ensamhet ibland, årsjämförelse

Vilket av följande har du försökt med för att få hjälp med din ensamhet?

n=har ibland upplevt ensamhet

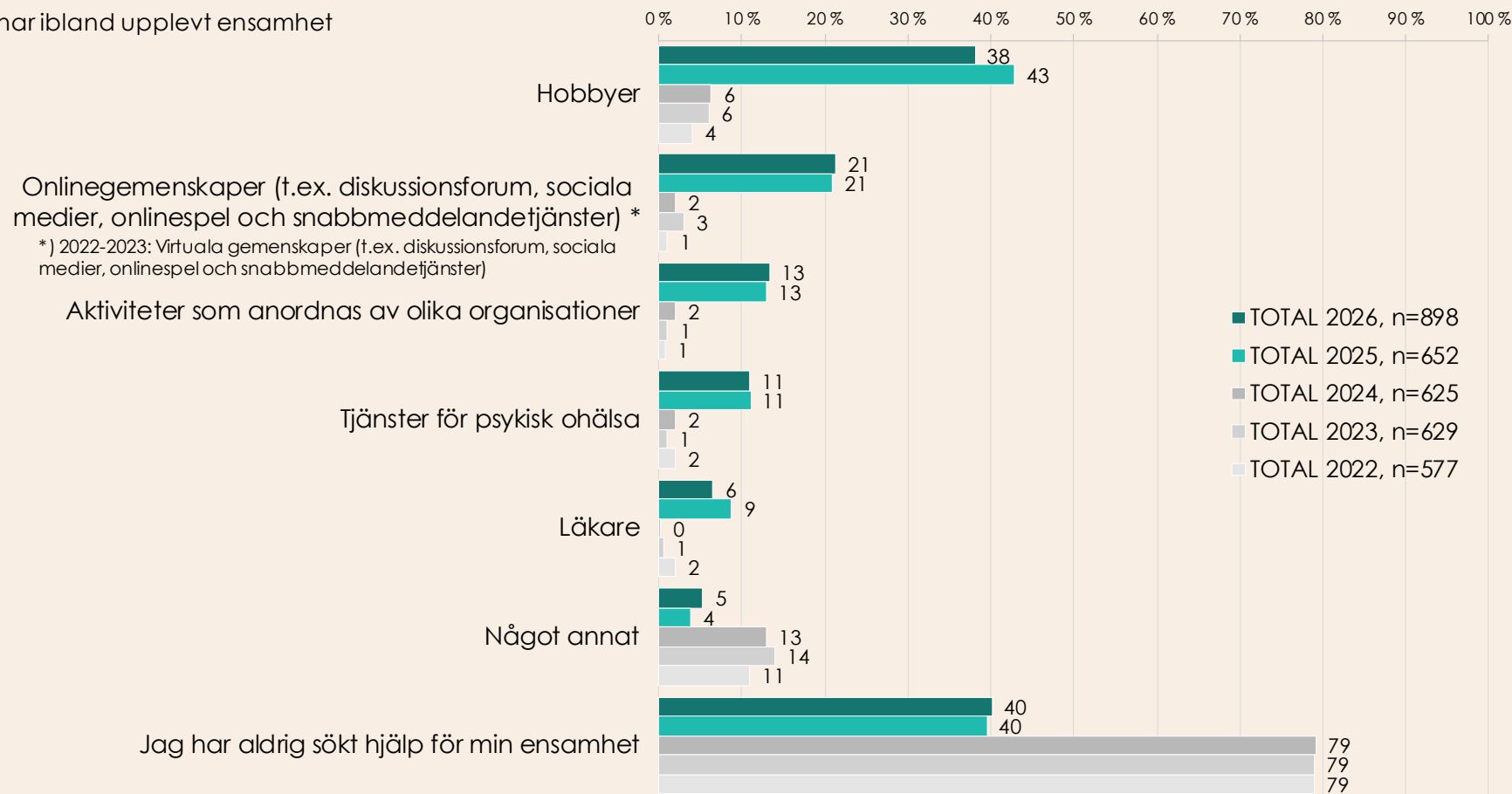


Söka hjälp mot ensamhet

Respondenter som har upplevt ensamhet ibland, årsjämförelse

Vilket av följande har du försökt med för att få hjälp med din ensamhet?

n=har ibland upplevt ensamhet



Söka hjälp mot ensamhet

Respondenter som har upplevt ensamhet ibland, per bakgrundsgrupp

En statistiskt betydande skillnad
mot det övriga materialet
(95 % konfidensgrad)

- +

Vilket av följande har du försökt med för att få hjälp med din ensamhet? %	TOTAL 2026, n=898	Man, n=415	Kvinna, n=476	16-24 år, n=134	25-34 år, n=161	35-49 år, n=231	50-64 år, n=166	65-84 år, n=177	85+ år, n=29	En- persons- hushåll, n=338	Par utan barn, n=210	Annat vuxet hushåll (endast >18 år), n=109	Hushåll med barn, n=222	In- hemska språk, n=823	Ut- ländska språk, n=163*
Hobbyer	38	37	39	42	36	38	33	41	44	43	34	35	36	38	48
Onlinegemenskaper (t.ex. diskussionsforum, sociala medier, onlinespel och snabbmeddelandetjänster)	21	24	19	26	31	25	22	8	0	26	15	19	21	21	25
Aktiviteter som anordnas av olika organisationer	13	10	17	12	9	9	11	25	18	18	12	9	10	13	14
Tjänster för psykisk ohälsa	11	11	11	18	20	12	8	1	0	12	10	13	9	12	14
Läkare	6	8	5	7	10	9	6	1	0	6	5	7	7	6	9
Något annat	5	4	7	6	4	4	7	7	0	5	5	7	5	5	7
Jag har aldrig sökt hjälp för min ensamhet	40	40	40	33	29	43	43	46	55	34	46	44	43	40	31

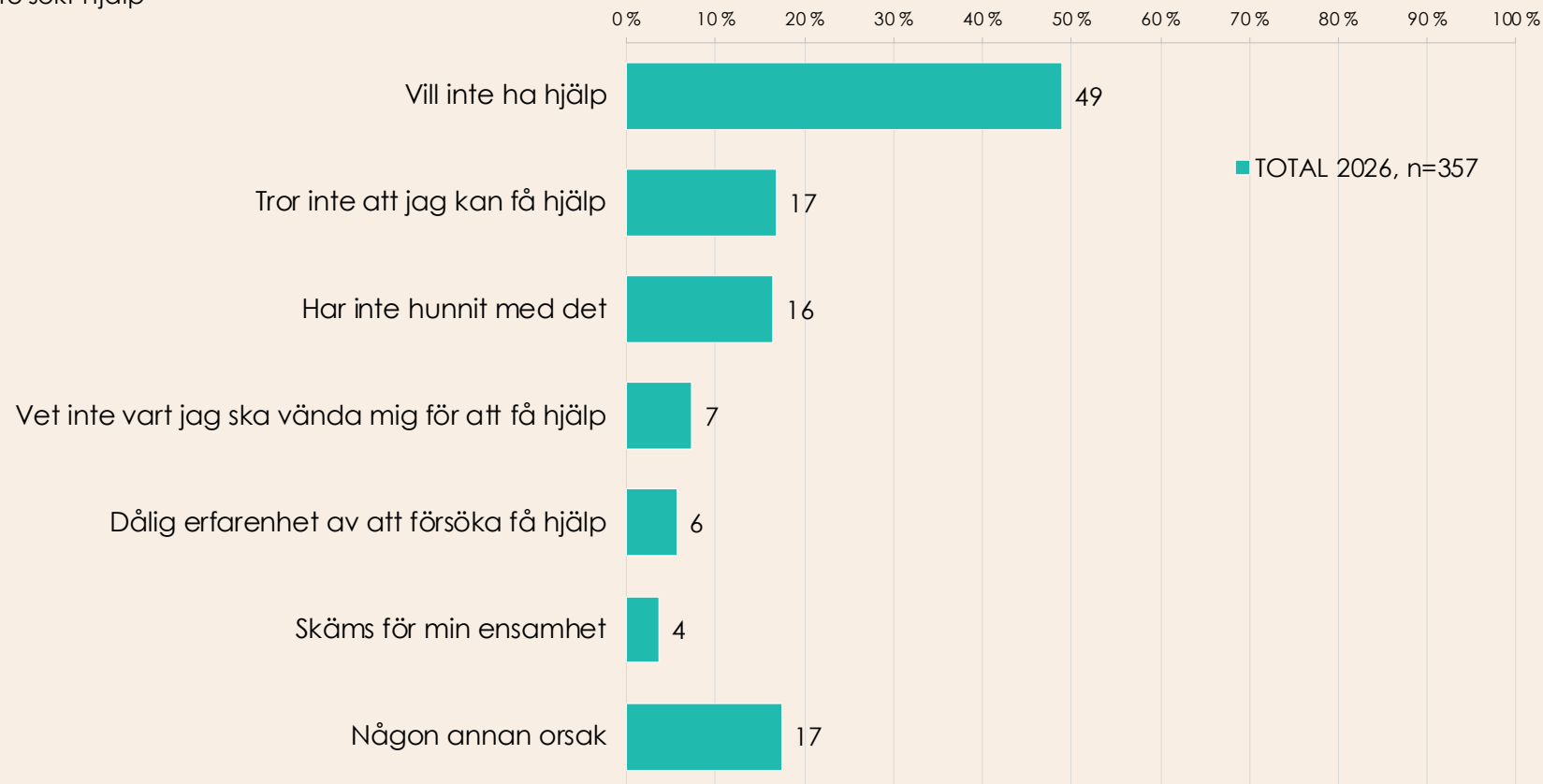
* Innehåller tilläggsintervjuer

Orsak till varför man inte har sökt hjälp mot ensamhet

Respondenter som har upplevt ensamhet, men som inte har sökt hjälp

Varför har du aldrig sökt hjälp för din ensamhet?

n=har ibland upplevt ensamhet,
men inte sökt hjälp

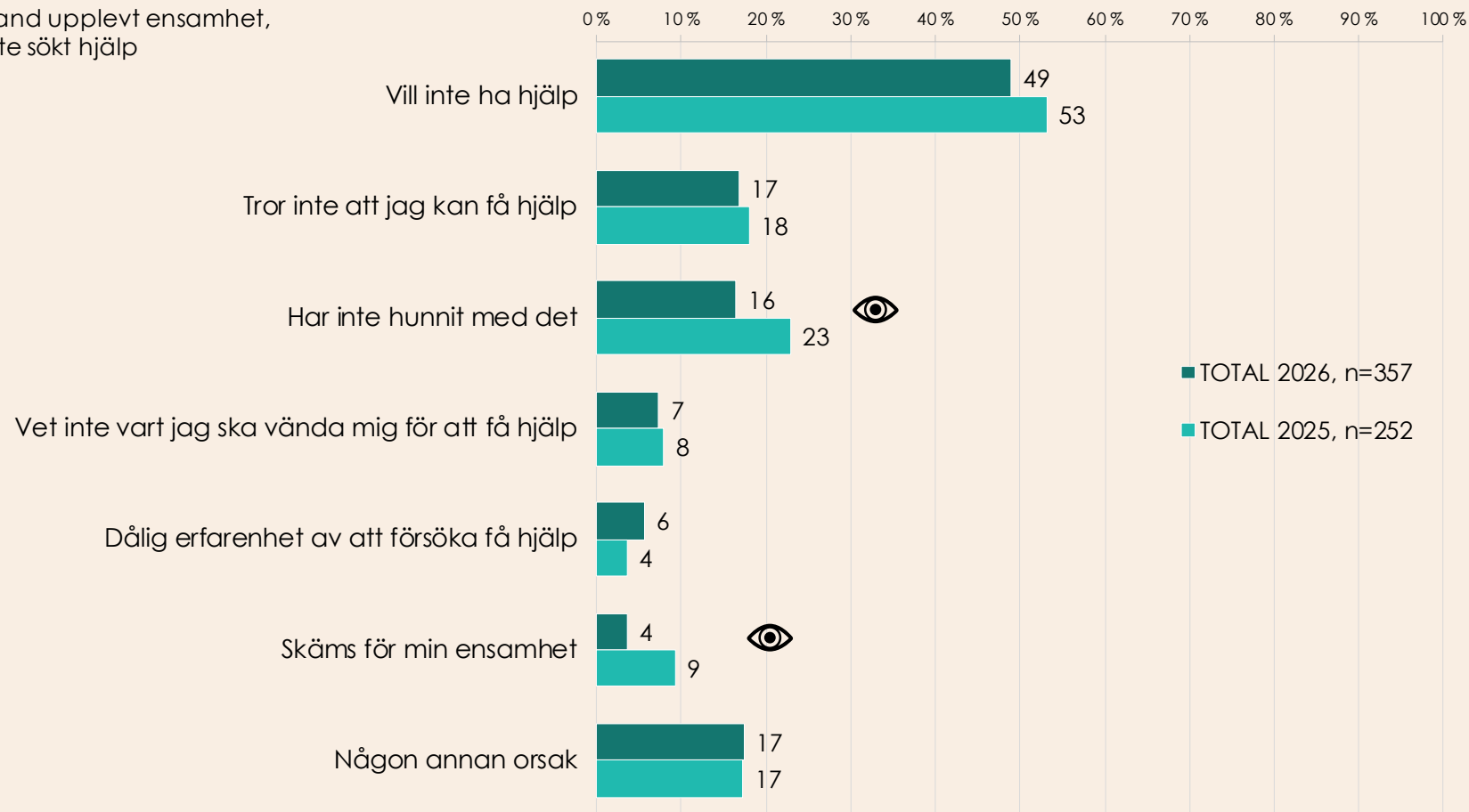


Orsak till varför man inte har sökt hjälp mot ensamhet

Respondenter som har upplevt ensamhet, men som inte har sökt hjälp, årsjämförelse

Varför har du aldrig sökt hjälp för din ensamhet?

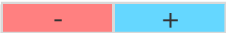
n=har ibland upplevt ensamhet,
men inte sökt hjälp



Orsak till varför man inte har sökt hjälp mot ensamhet

Respondenter som har upplevt ensamhet, men som inte har sökt hjälp, per bakgrundsgrupp

En statistiskt betydande skillnad mot det övriga materialet (95 % konfidensgrad)



Varför har du aldrig sökt hjälp för din ensamhet? %	TOTAL 2026, n=357	Man, n=167	Kvinna, n=187	16-24 år, n=43	25-34 år, n=46	35-49 år, n=100	50-64 år, n=71	65-84 år, n=79	85+ år, n=16	En- persons- hushåll, n=112	Par utan barn, n=97	Annat vuxet hushåll (endast >18 år), n=48	Hushåll med barn, n=93	In- hemska språk, n=330	Ut- ländska språk, n=48*
Vill inte ha hjälp	49	48	50	52	47	46	44	56	55	38	59	38	57	50	35
Tror inte att jag kan få hjälp	17	20	13	14	24	18	17	12	18	17	20	19	14	16	21
Har inte hunnit med det	16	13	20	13	23	18	9	21	9	19	12	19	17	17	17
Vet inte vart jag ska vända mig för att få hjälp	7	6	8	17	13	4	12	1	0	9	4	10	7	7	6
Dålig erfarenhet av att försöka få hjälp	6	5	5	9	2	8	8	0	7	8	2	12	4	6	4
Skäms för min ensamhet	4	2	5	12	9	3	2	0	0	4	2	5	4	4	6
Någon annan orsak	17	15	19	11	20	18	23	15	10	19	14	26	16	17	19

* Innehåller tilläggsintervjuer

8

Hur allvarligt problemet med ensamhet är

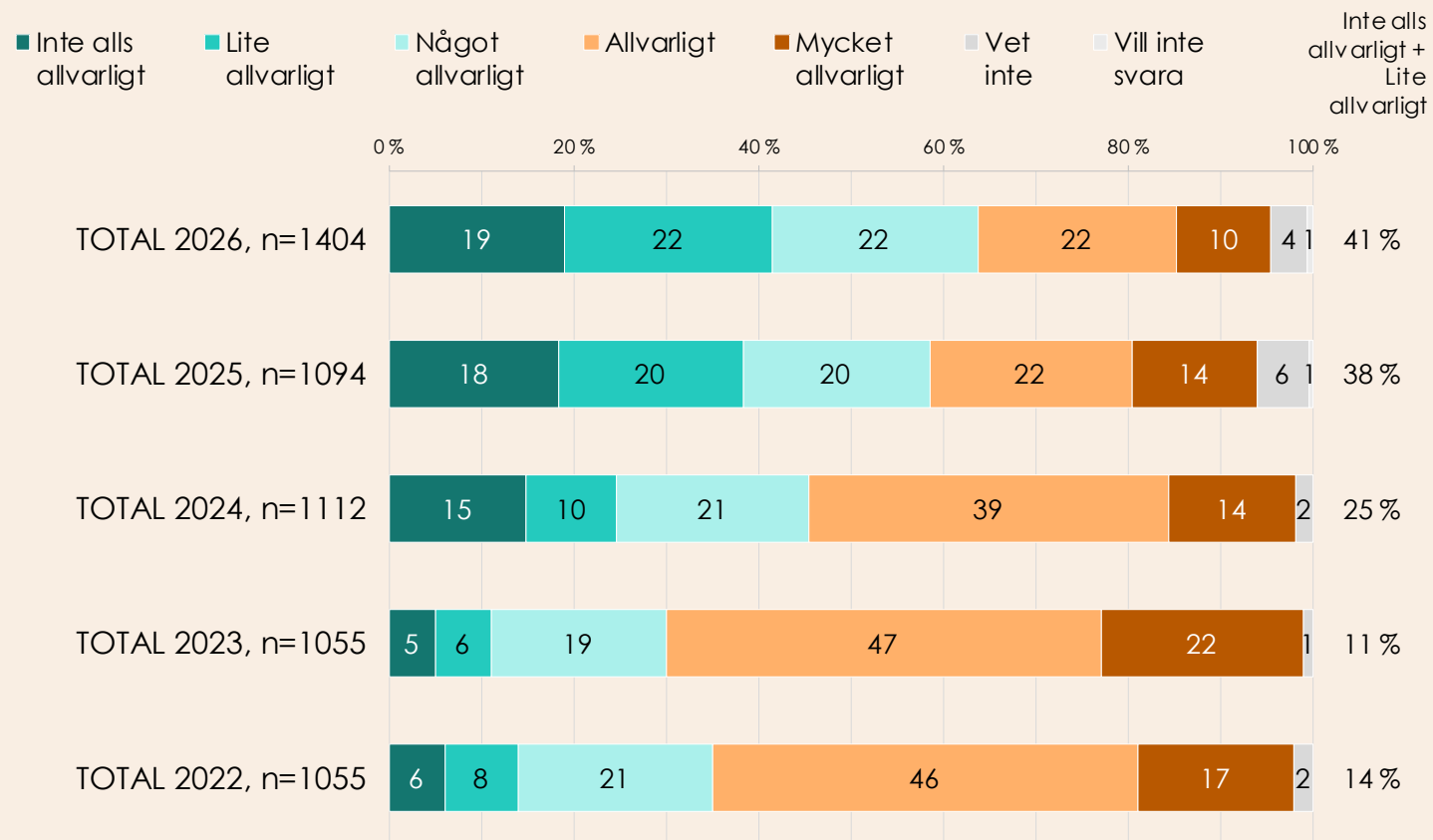
Hur allvarligt problemet med ensamhet är

- Ensamheten upplevs som ett mycket allvarligt eller allvarligt problem av totalt 32 procent av respondenterna. Förra året var motsvarande siffra 36 procent. Lite mer än en femtedel (22 procent) anser att ensamheten är ett medelstort problem.
- Andelen respondenter som inte anser att ensamheten är ett problem alls eller endast ett mindre allvarligt problem uppgår nu till 41 procent, medan 38 procent av respondenterna gav denna bedömning 2025.
- Allvarligast ser respondenterna på ensamheten som ett problem i åldersgrupperna 16–24 år och 25–34 år. Å andra sidan förminskas inte problemets allvarlighetsgrad i någon av de granskade respondentgrupperna.

Hur allvarligt problemet med ensamhet är

Alla respondenter, årsjämförelse

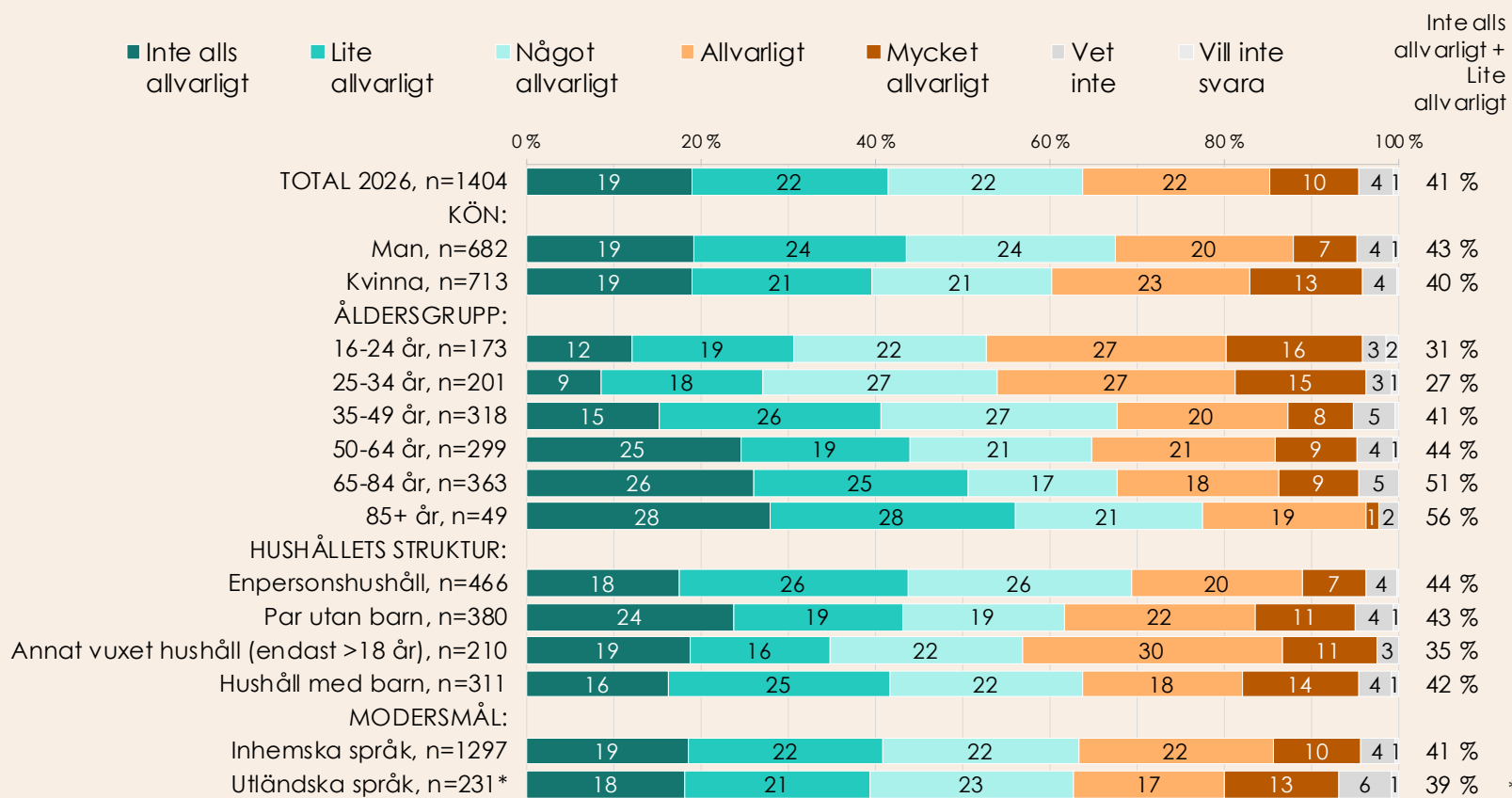
Hur allvarligt problem anser du att ensamhet är?



Hur allvarligt problemet med ensamhet är

Alla respondenter, per bakgrundsgrupp

Hur allvarligt problem anser du att ensamhet är?



* Innehåller tilläggsintervjuer

9

Nöjdhet med olika delområden i det egna livet

Nöjdhet med olika områden i livet

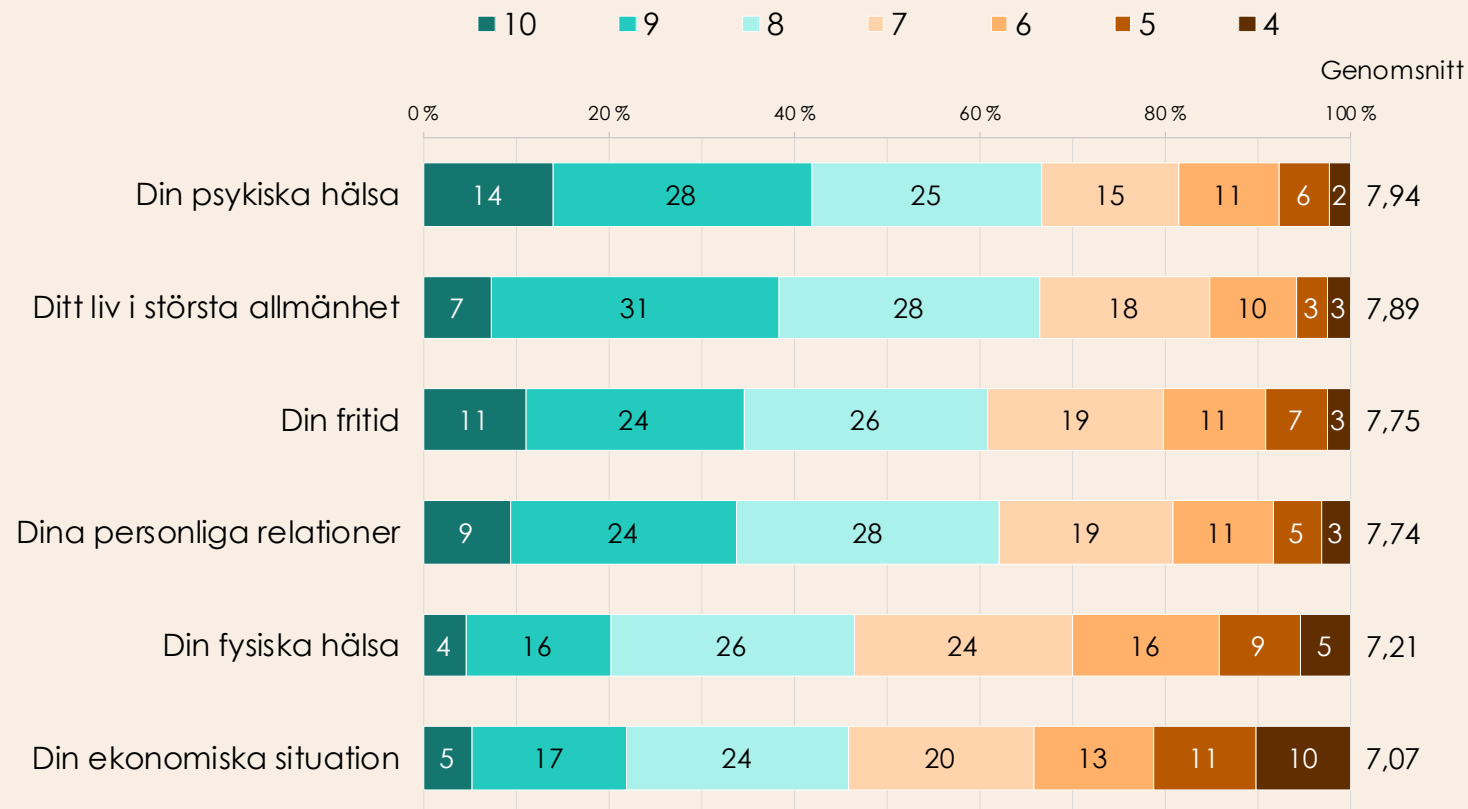
- Respondenterna fick frågor om hur nöjda de är med sitt liv. Bedömningar om olika områden kunde anges på skalan 4–10.
- Mest nöjd var man med den psykiska hälsan och livet överlag. Näst mest nöjd var man med fritiden och de mänskliga relationerna.
- Minst nöjd var man med den ekonomiska situationen, som totalt 21 procent gav vitsordet 4 eller 5. Näst minst nöjd var man med den fysiska hälsan, för vilken motsvarande siffra var 14 procent.
- Nöjdheten med den ekonomiska situationen har minskat jämfört med 2025.
- Respondenterna över 65 år och par utan barn var återigen mest nöjda med den ekonomiska situationen, sin fritid, sina mänskliga relationer, sin psykiska hälsa och livet överlag. Respondenterna under 25 år var mest nöjda med sin fysiska hälsa. Däremot är respondenterna i åldern 16–34 år mer missnöjda med sin psykiska hälsa och unga vuxna (25–34 år) mer missnöjda med sin ekonomiska situation än övriga.
- Respondenter med ett av de inhemska språken som modersmål var något nöjdare med alla områden än respondenter med ett annat modersmål.
- Nöjdheten bland personer som upplever ensamhet med den ekonomiska situationen, fritiden, den fysiska hälsan och i synnerhet de mänskliga relationerna samt den psykiska hälsan och livet överlag var sammantaget mindre än bland dem som nästan inte alls upplever ensamhet.

Nöjdhet med olika delområden i det egna livet

Alla respondenter

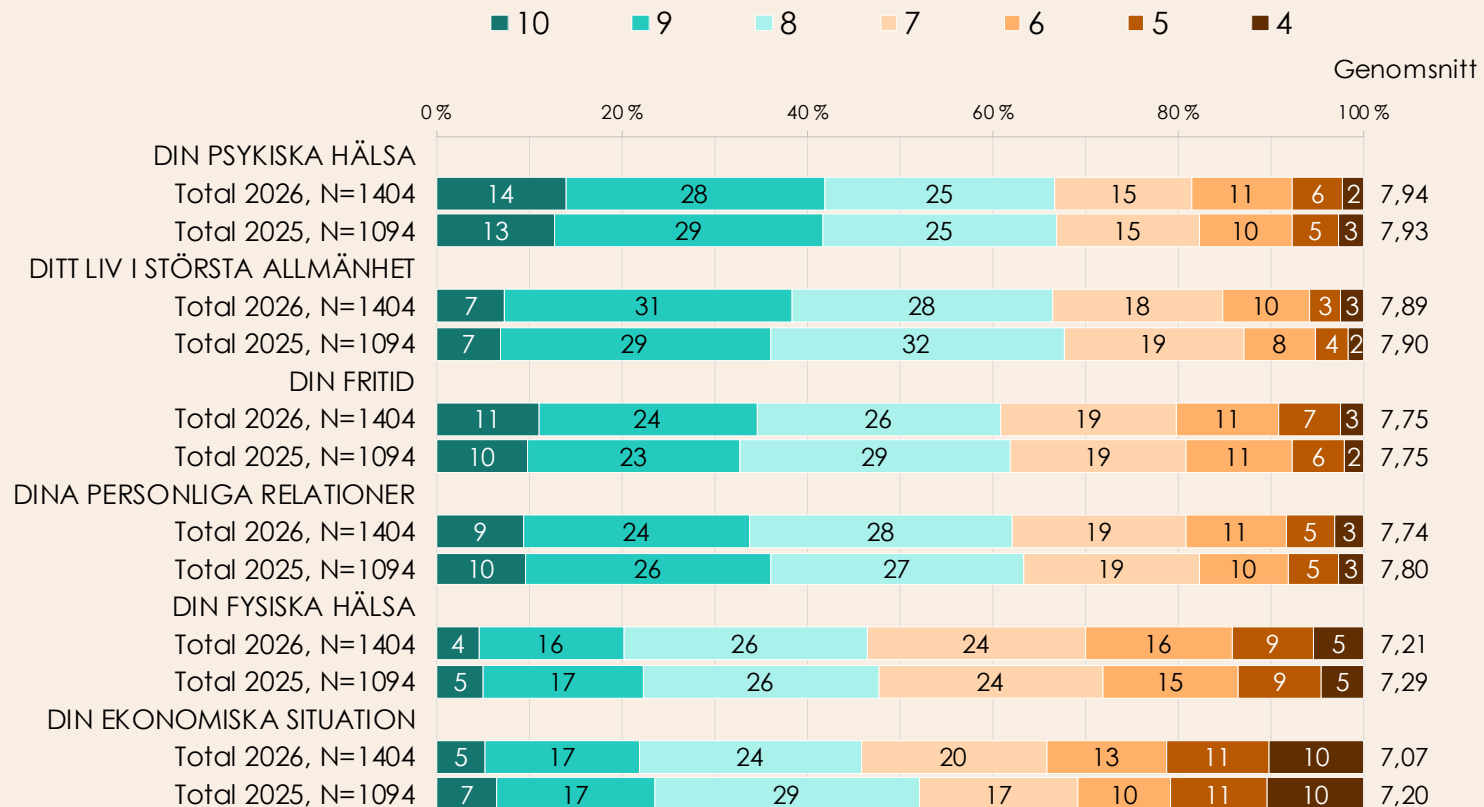
Hur nöjd är du med följande?

TOTAL 2026, n=1404



Nöjdhet med olika delområden i det egna livet

Hur nöjd är du med följande?

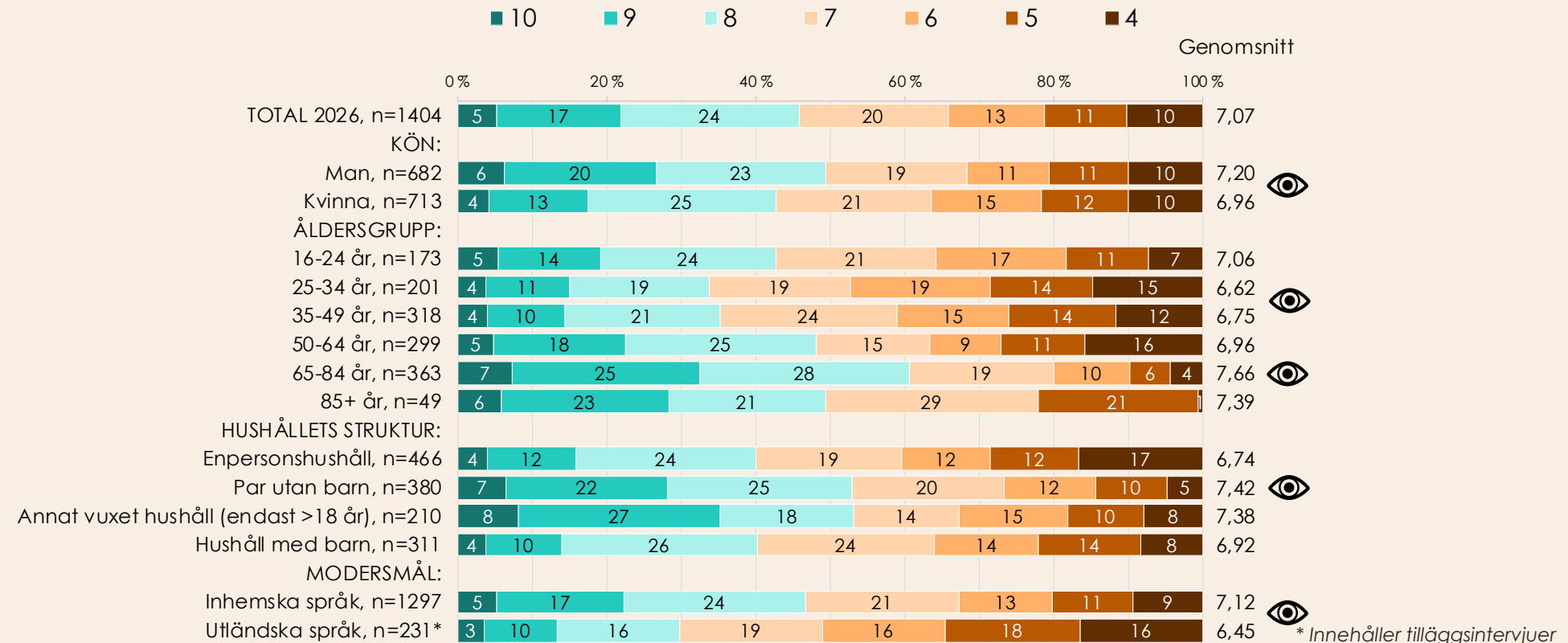


Nöjdhet med olika delområden i det egna livet (1/6)

Alla respondenter, per bakgrundsgrupp

Hur nöjd är du med följande?

Din ekonomiska situation

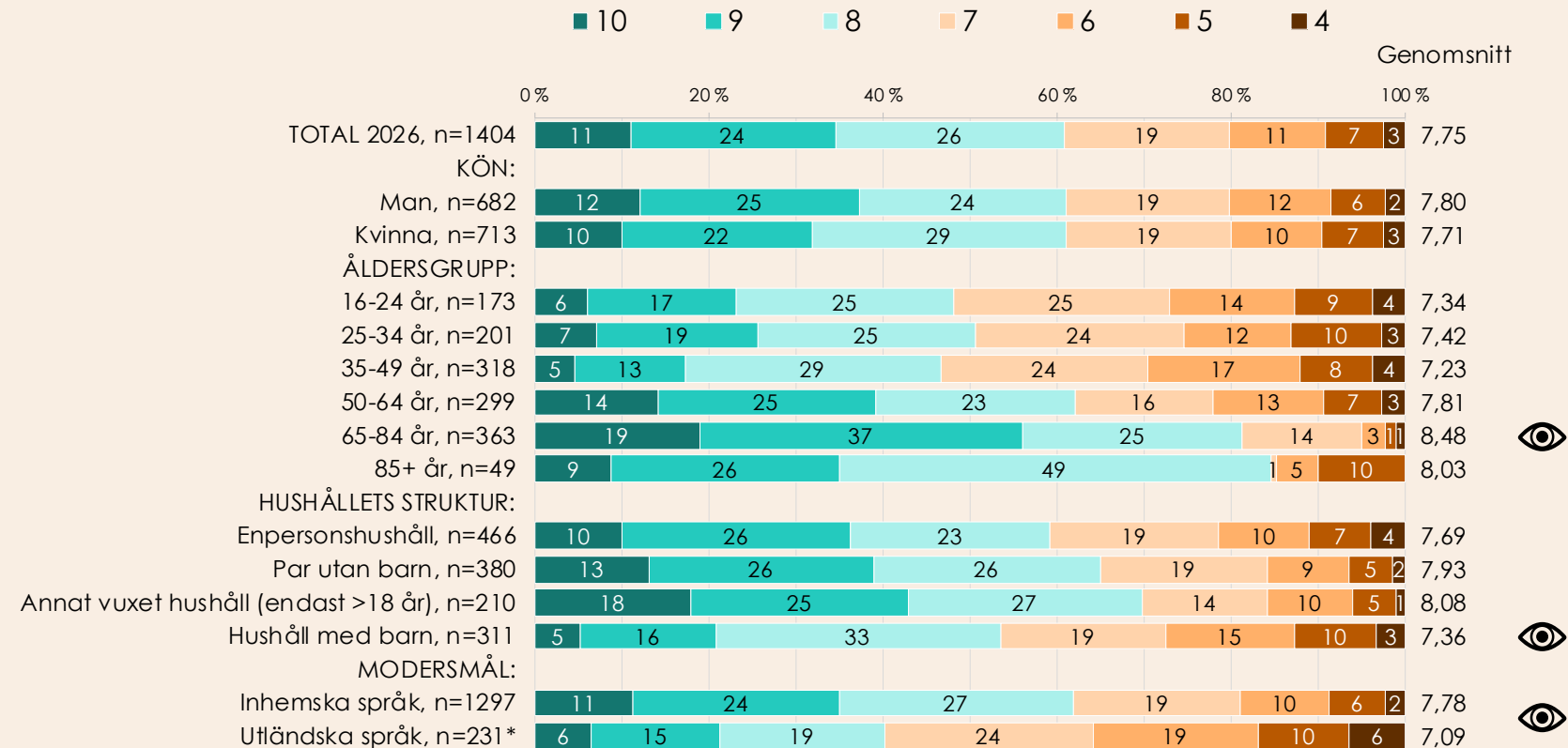


Nöjdhet med olika delområden i det egna livet (2/6)

Alla respondenter, per bakgrundsgrupp

Hur nöjd är du med följande?

Din fritid



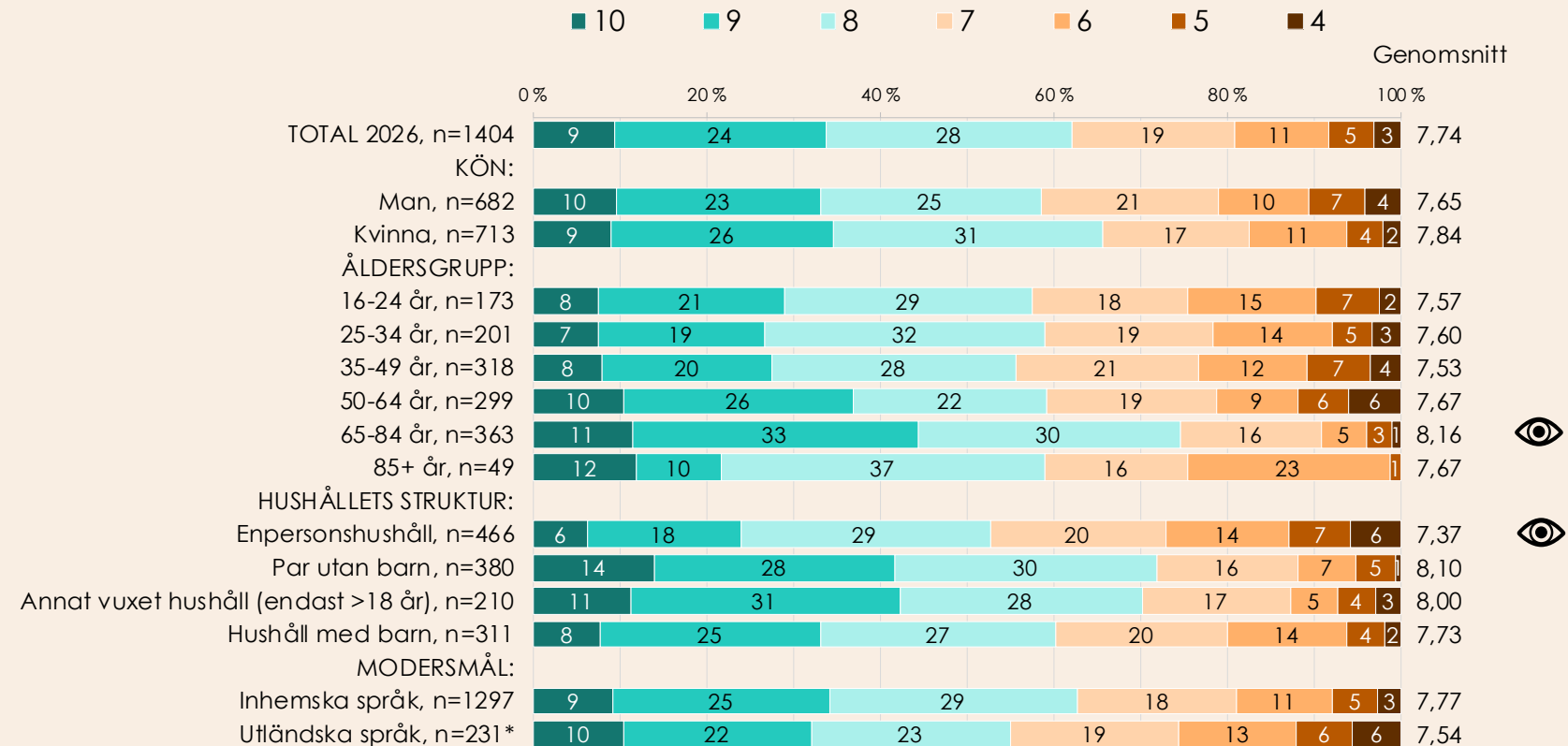
* Innehåller tilläggsintervjuer

Nöjdhet med olika delområden i det egna livet (3/6)

Alla respondenter, per bakgrundsgrupp

Hur nöjd är du med följande?

Dina personliga relationer

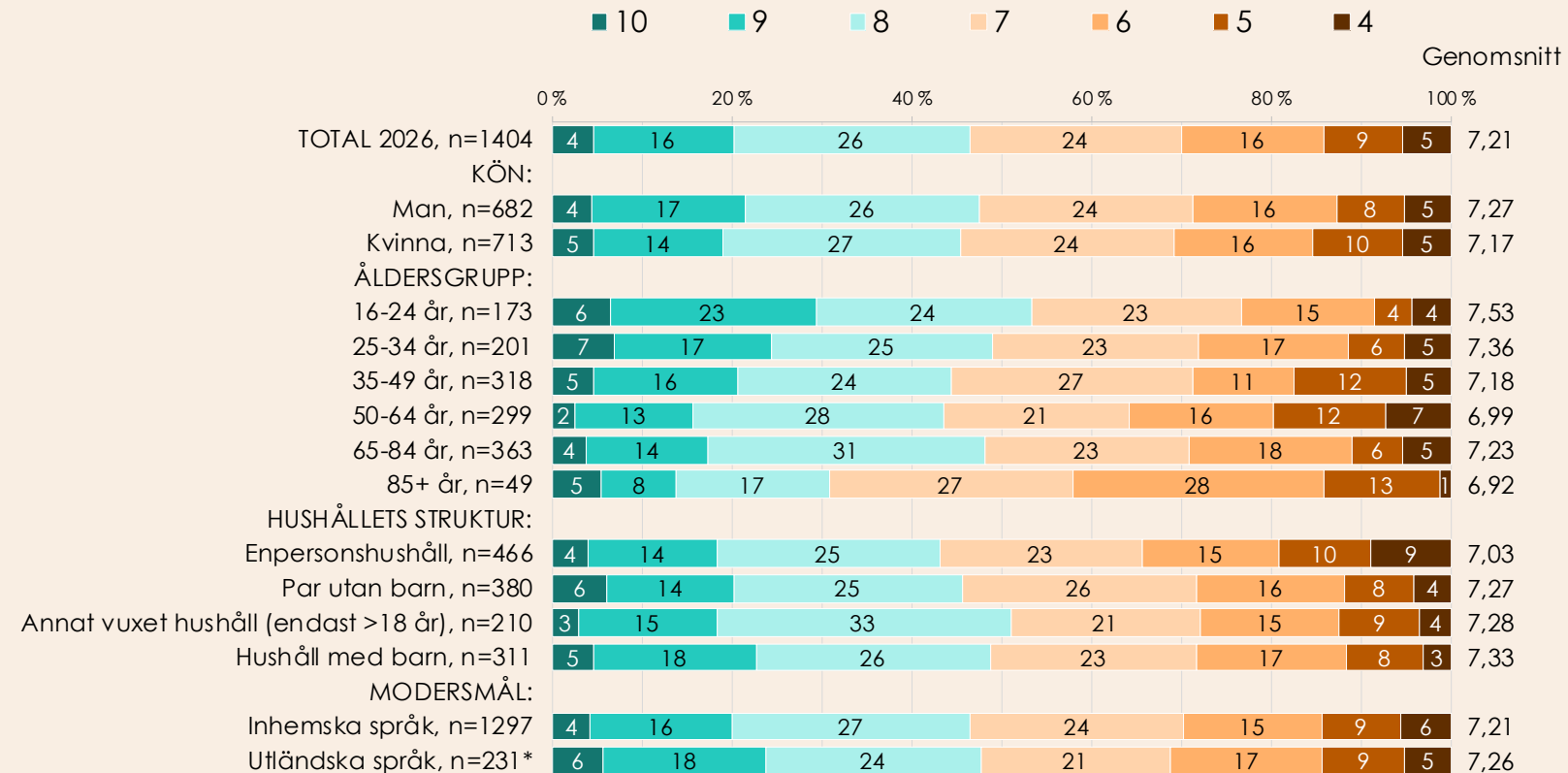


Nöjdhet med olika delområden i det egna livet (4/6)

Alla respondenter, per bakgrundsgrupp

Hur nöjd är du med följande?

Din fysiska hälsa



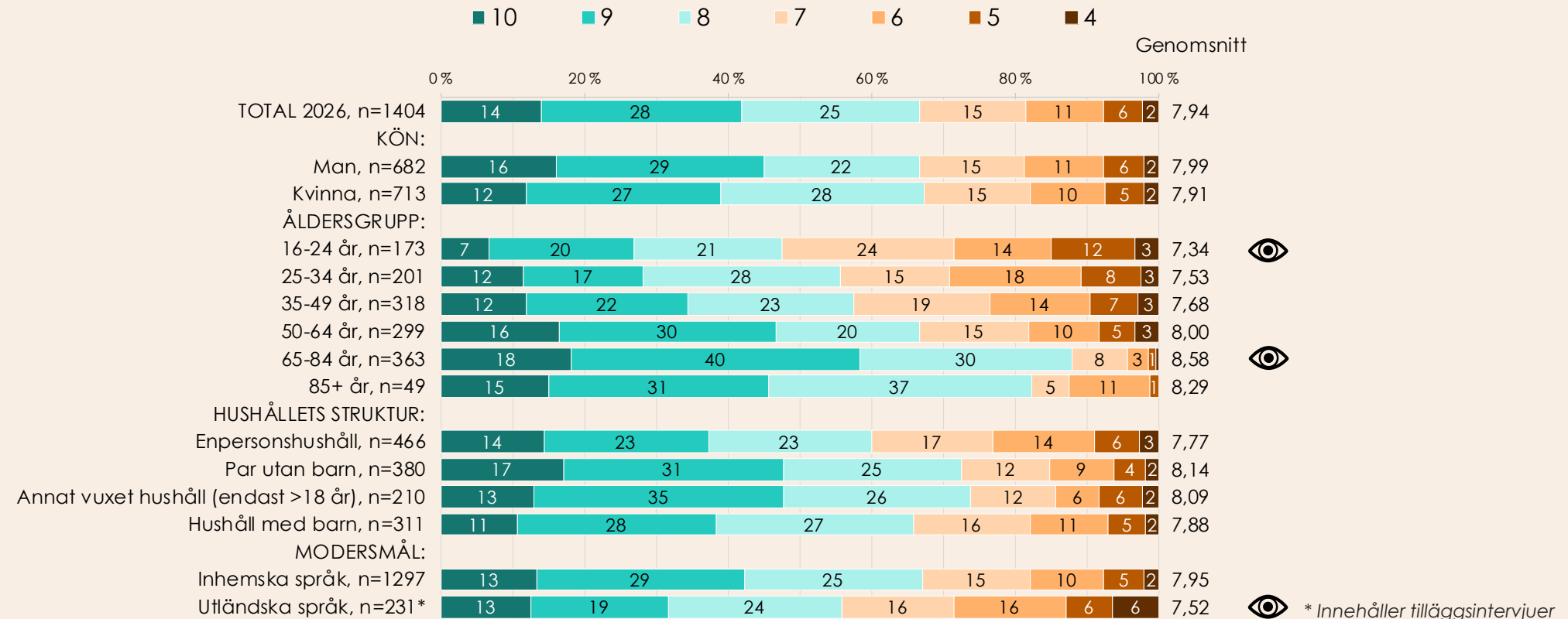
* Innehåller tilläggsintervjuer

Nöjdhet med olika delområden i det egna livet (5/6)

Alla respondenter, per bakgrundsgrupp

Hur nöjd är du med följande?

Din psykiska hälsa

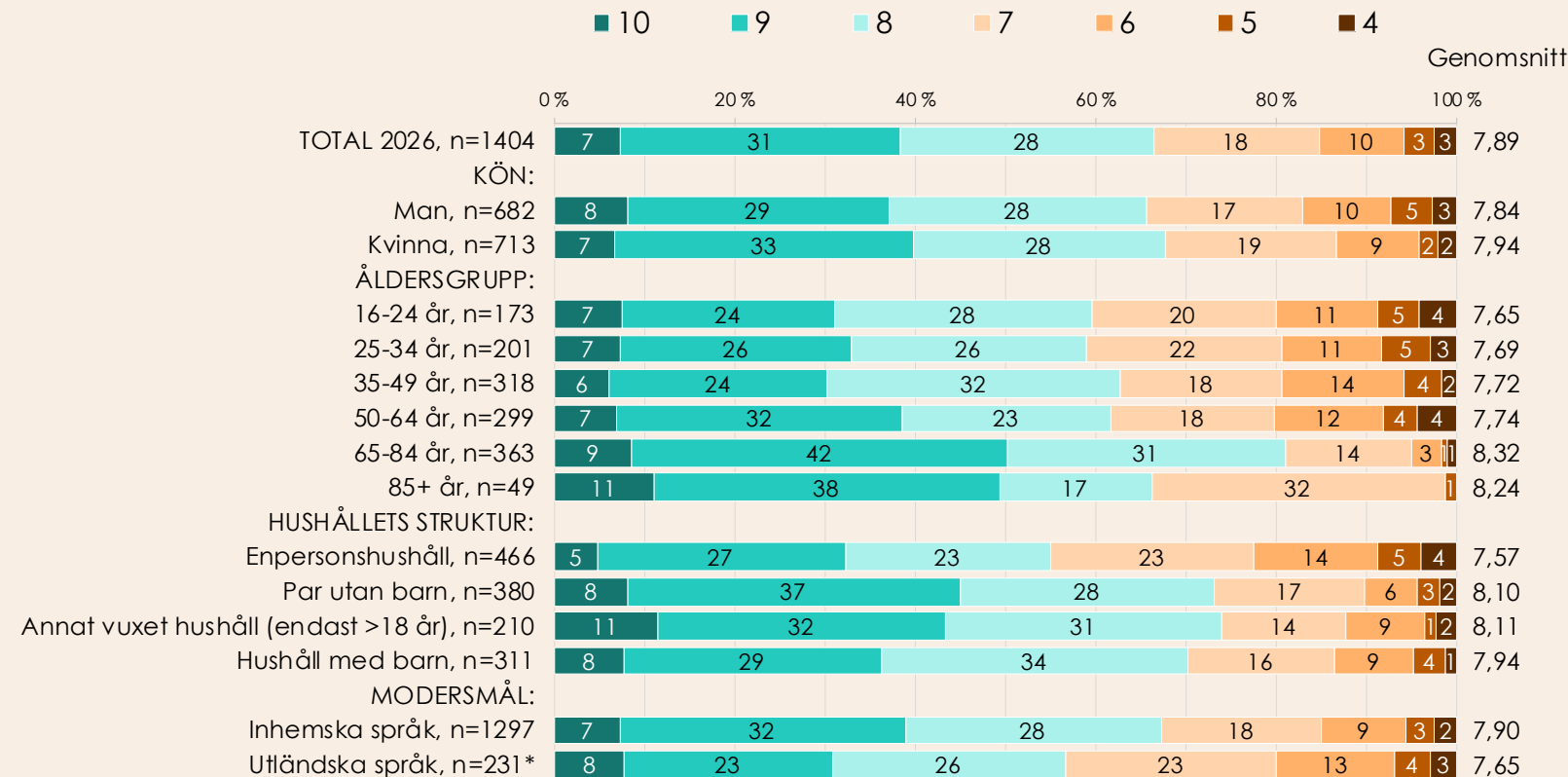


Nöjdhet med olika delområden i det egna livet (6/6)

Alla respondenter, per bakgrundsgrupp

Hur nöjd är du med följande?

Ditt liv i största allmänhet



* Innehåller tilläggsintervjuer

10

Hoppfullhet i relation till framtiden

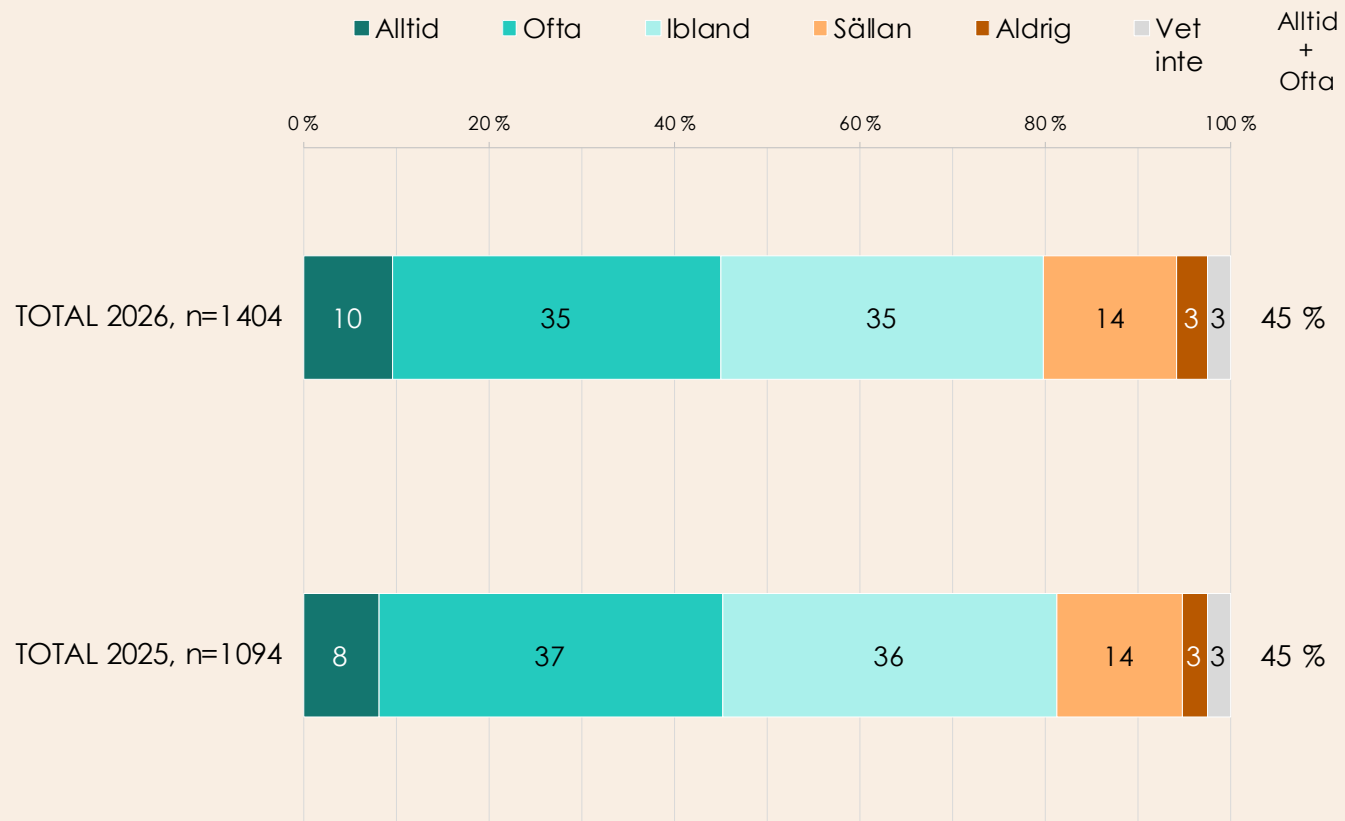
Hoppfullhet inför framtiden

- Respondenterna tillfrågades även om sin hoppfullhet inför framtiden.
- 45 procent kände sig hoppfulla hela tiden eller ofta. Resultatet är detsamma som i undersökningen 2025. Andelen respondenter som kände sig hoppfulla sällan eller aldrig var nu 17 procent liksom i fjol.
- Allra mest hoppfulla inför framtiden (åtminstone då och då) kände sig 25–34-åringarna och 65–84-åringarna samt de som bor i hushåll med barn.
- Allra minst hoppfulla inför framtiden kände sig respondenterna i åldrarna 50–64 år och över 85 år, personer i ensamhushåll och respondenter som talar ett främmande språk som modersmål.
- De som upplever ensamhet åtminstone varje vecka kände klart mer sällan hoppfullhet inför framtiden än de respondenter som upplevde ensamhet endast några gånger om året eller aldrig.

Hoppfullhet i relation till framtiden

Alla respondenter, årsjämförelse

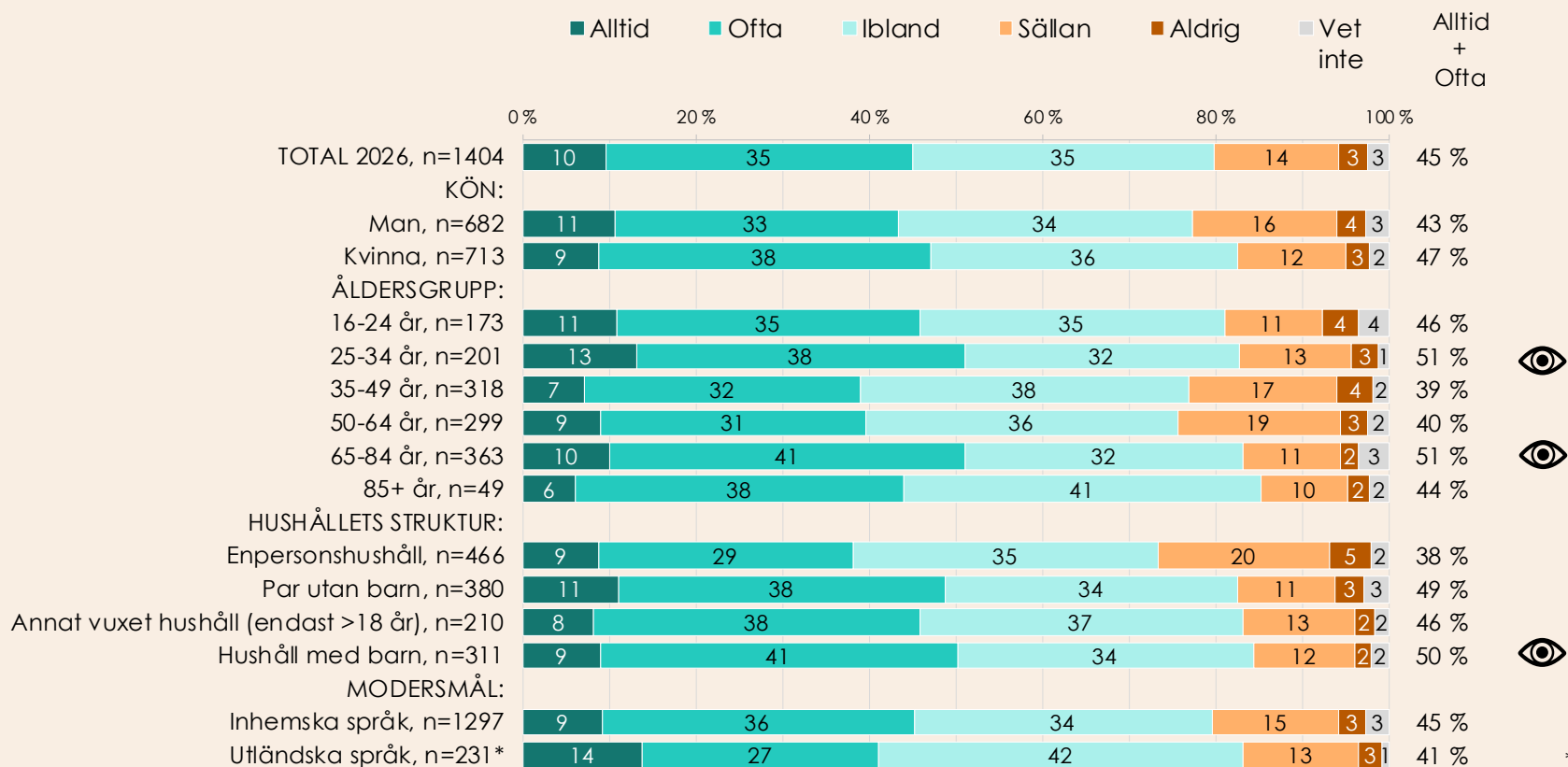
Hur ofta känner du dig hoppfull när du tänker på framtiden?



Hoppfullhet i relation till framtiden

Alla respondenter, per bakgrundsgrupp

Hur ofta känner du dig hoppfull när du tänker på framtiden?



* Innehåller tilläggsintervjuer

11

Antal nära vänner

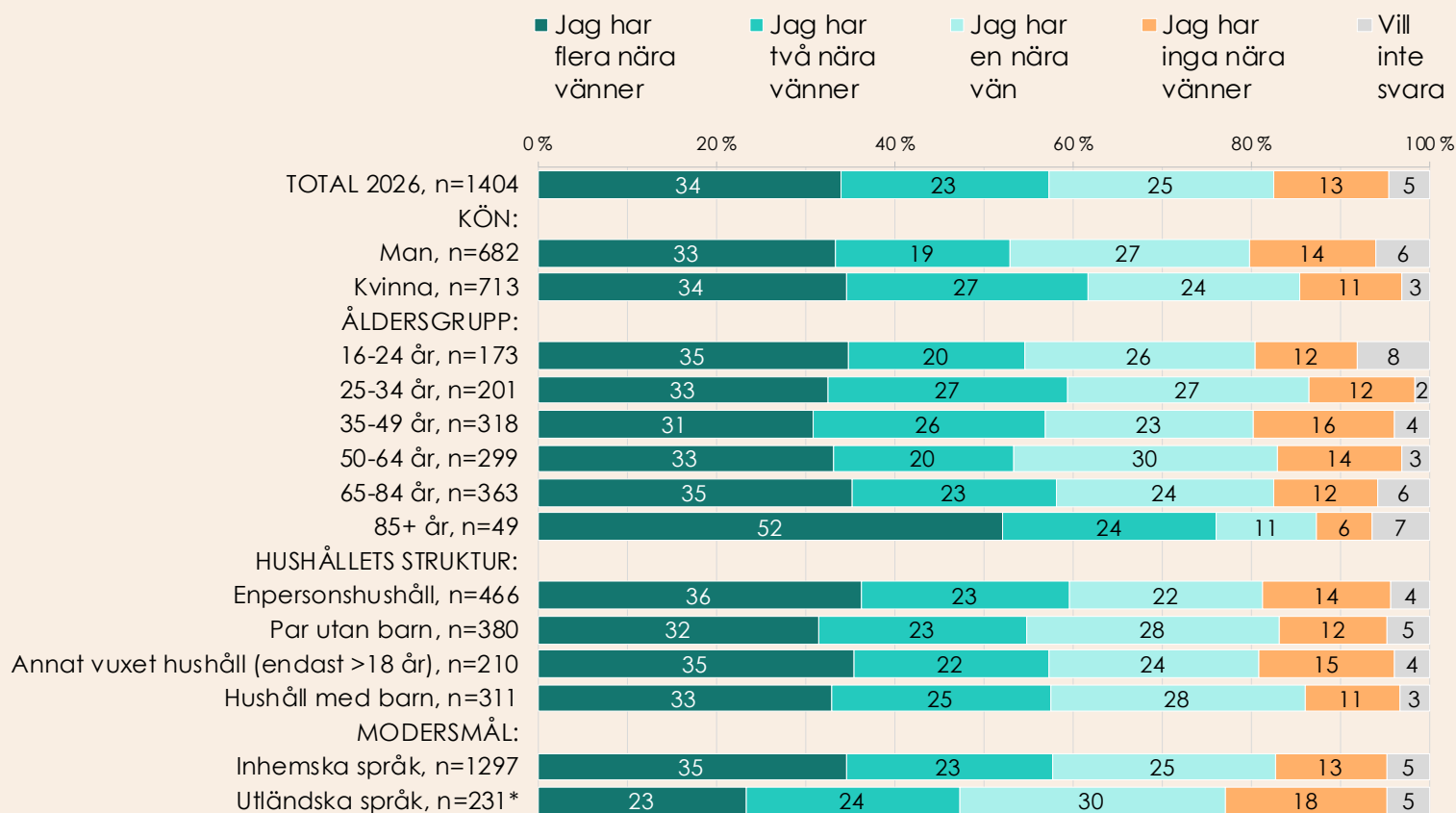
Antal nära vänner

- En ny fråga som ställdes var huruvida respondenterna för närvarande har riktigt nära vänner som de kan prata förtroligt med om nästan alla sina angelägenheter.
- Lite över en tredjedel (34 procent) av respondenterna uppgav att de har flera sådana vänner, 57 procent har minst två vänner och 82 procent har minst en vän.
- Andelen utan nära vänner är 13 procent.
- Flest vänner har respondenterna över 85 år och minst har de respondenter som talar ett främmande språk. I övrigt är antalet vänner mycket jämnt i samtliga respondentgrupper.

Antal nära vänner

Alla respondenter, per bakgrundsgrupp

Har du just nu någon riktigt nära vän som du kan samtala förtroligt med om nästan alla dina personliga saker?



* Innehåller tilläggsintervjuer

12

Handlingar för att minska andras ensamhet

Handlingar för att minska andras ensamhet

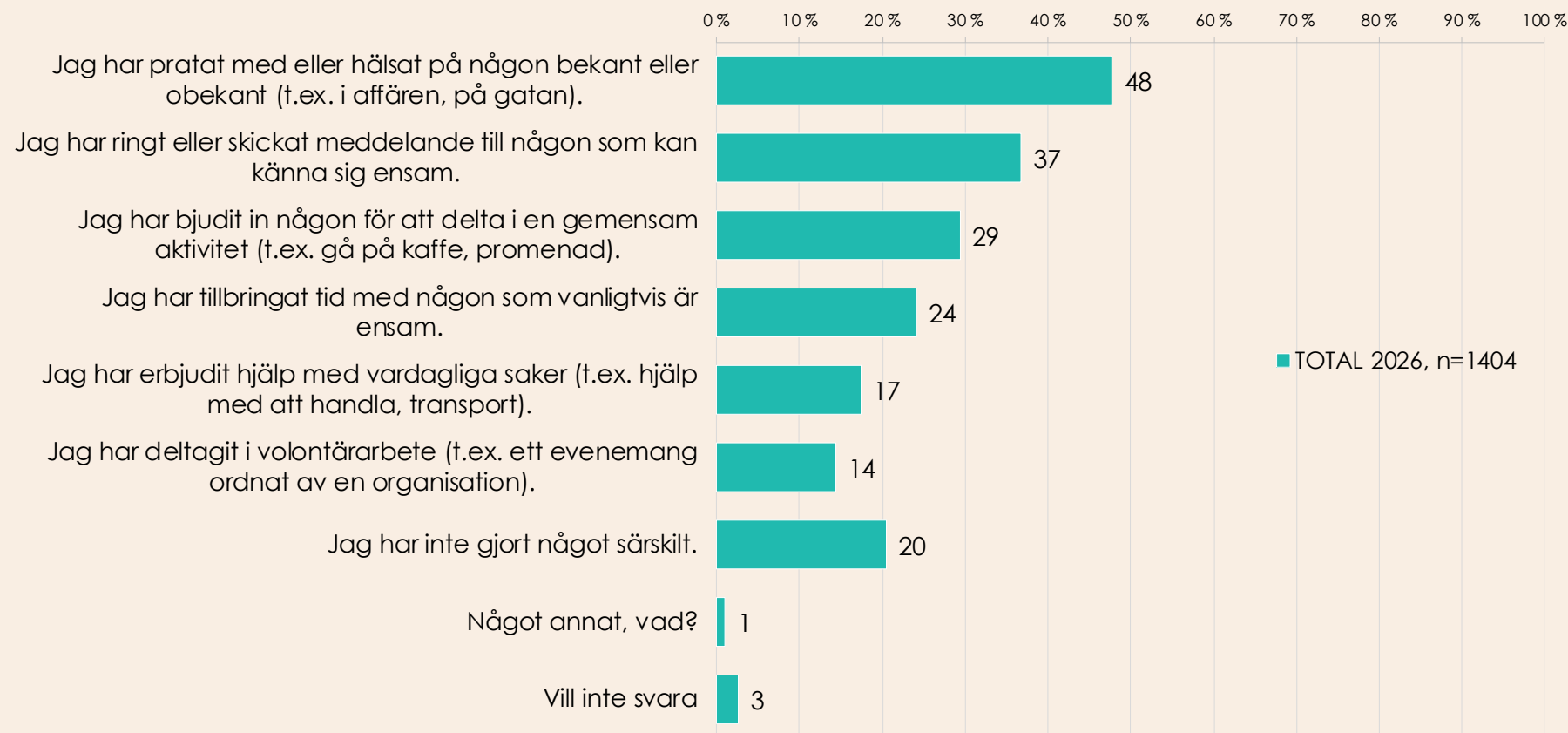
- En ny fråga som ställdes till respondenterna var vad de hade gjort under det senaste halvåret för att minska andras ensamhet.
- Bland alternativen var de populäraste att hälsa på eller prata med en bekant eller obekant person (48 procent), ringa eller skicka meddelanden till någon som kanske känner sig ensam (37 procent), bjuda in någon till en gemensam aktivitet (29 procent) och tillbringa tid med någon som vanligtvis är ensam (24 procent).
- I minst utsträckning hade respondenterna deltagit i frivilligarbete (14 procent) eller erbjudit någon hjälp med dagliga sysslor (17 procent). En femtedel bedömde att de inte har gjort något särskilt.
- Kvinnor bedömde oftare än män att de hade gjort något för att minska andras ensamhet. De har oftare än män pratat med eller hälsat på bekanta eller obekanta personer, ringt eller skickat meddelanden samt tillbringat tid med någon som är ensam. Respondenterna under 35 år har oftare än övriga bjudit in någon till en gemensam aktivitet, till exempel ett kafébesök eller en promenad. Bland respondenterna i åldern 65–84 år var det vanligast att hjälpa någon med de dagliga sysslorna, delta i frivilligverksamhet samt i synnerhet att hälsa på och prata med bekanta och obekanta personer.
- En och en halv procent uppgav att de gjort något annat. Aktiviteterna som beskrivits i dessa öppna svar (*Något annat, vad?*) har i första hand inte syftat till att lindra ensamhet, utan de anknyter till den egna vardagen, hobbyer, arbete, familj eller social aktivitet. En minskad ensamhet har i dessa situationer uppstått som en bieffekt av aktiviteten, inte som något medvetet eller eftersträvat.

Handlingar för att minska andras ensamhet

Alla respondenter

Vilket av följande har du gjort under det senaste halvåret för att minska andras ensamhet?

TOTAL 2026, n=1404



Handlingar för att minska andras ensamhet

Alla respondenter, per bakgrundsgrupp

En statistiskt betydande skillnad
mot det övriga materialet
(95 % konfidensgrad)

- +

Vilket av följande har du gjort under det senaste halvåret för att minska andras ensamhet? %	TOTAL 2026, n=1404	Man, n=682	Kvinna, n=713	16-24 år, n=173	25-34 år, n=201	35-49 år, n=318	50-64 år, n=299	65-84 år, n=363	85+ år, n=49	En- persons- hushåll, n=466	Par utan barn, n=380	Annat vuxet hushåll (endast >18 år), n=210	Hushåll med barn, n=311	In- hemska språk, n=1297	Ut- ländska språk, n=231*
Jag har pratat med eller hälsat på någon bekant eller obekant (t.ex. i affären, på gatan).	48	45	51	43	45	43	49	57	29	48	49	49	46	49	37
Jag har ringt eller skickat meddelande till någon som kan känna sig ensam.	37	33	40	34	40	33	35	39	51	39	35	39	36	37	32
Jag har bjudit in någon för att delta i en gemensam aktivitet (t.ex. gå på kaffe, promenad).	29	28	31	39	43	29	24	23	25	33	29	26	28	29	34
Jag har tillbringat tid med någon som vanligtvis är ensam.	24	22	26	28	25	24	20	23	41	26	21	28	22	24	23
Jag har erbjudit hjälp med vardagliga saker (t.ex. hjälp med att handla, transport).	17	18	17	12	16	14	21	22	8	19	18	17	16	18	18
Jag har deltagit i volontärarbete (t.ex. ett evenemang ordnat av en organisation).	14	13	16	14	9	13	10	22	24	16	15	14	13	15	14
Jag har inte gjort något särskilt.	20	24	16	19	17	24	23	18	15	21	22	20	17	21	21
Något annat, vad?	1	1	1	0	1	1	1	2	2	2	1	0	1	1	1
Vill inte svara	3	3	2	7	3	4	1	0	0	2	1	2	4	2	4

* Innehåller tilläggsintervjuer

13

Mer information

Konfidensintervalltabell

Konfidensgrad 95 procent

Resultat % andel	ANTAL RESPONDENTER																	
	20	40	60	80	100	140	180	220	260	300	400	500	600	800	1000	2000	3000	5000
5 eller 95	± 13,2	± 8,5	± 6,5	± 5,5	± 4,8	± 3,9	± 3,4	± 3,1	± 2,8	± 2,6	± 2,2	± 2,0	± 1,8	± 1,5	± 1,4	± 1,0	± 0,8	± 0,6
10 eller 90	± 14,9	± 10,1	± 8,1	± 6,9	± 6,1	± 5,1	± 4,5	± 4,1	± 3,7	± 3,5	± 3,0	± 2,7	± 2,4	± 2,1	± 1,9	± 1,3	± 1,1	± 0,8
15 eller 85	± 16,3	± 11,4	± 9,2	± 8,0	± 7,1	± 6,0	± 5,3	± 4,8	± 4,4	± 4,1	± 3,5	± 3,1	± 2,9	± 2,5	± 2,2	± 1,6	± 1,3	± 1,0
20 eller 80	± 17,3	± 12,4	± 10,1	± 8,8	± 7,9	± 6,6	± 5,9	± 5,3	± 4,9	± 4,5	± 3,9	± 3,5	± 3,2	± 2,8	± 2,5	± 1,8	± 1,4	± 1,1
25 eller 75	± 18,2	± 13,2	± 10,8	± 9,4	± 8,4	± 7,1	± 6,3	± 5,7	± 5,3	± 4,9	± 4,2	± 3,8	± 3,5	± 3,0	± 2,7	± 1,9	± 1,6	± 1,2
30 eller 70	± 18,9	± 13,8	± 11,4	± 9,9	± 8,9	± 7,5	± 6,7	± 6,0	± 5,5	± 5,2	± 4,5	± 4,0	± 3,7	± 3,2	± 2,8	± 2,0	± 1,6	± 1,3
35 eller 65	± 19,4	± 14,2	± 11,8	± 10,3	± 9,2	± 7,8	± 6,9	± 6,3	± 5,8	± 5,4	± 4,7	± 4,2	± 3,8	± 3,3	± 3,0	± 2,1	± 1,7	± 1,3
40 eller 60	± 19,8	± 14,6	± 12,1	± 10,5	± 9,4	± 8,0	± 7,1	± 6,4	± 5,9	± 5,5	± 4,8	± 4,3	± 3,9	± 3,4	± 3,0	± 2,2	± 1,8	± 1,4
45 eller 55	± 20,0	± 14,7	± 12,2	± 10,7	± 9,6	± 8,1	± 7,2	± 6,5	± 6,0	± 5,6	± 4,9	± 4,3	± 4,0	± 3,4	± 3,1	± 2,2	± 1,8	± 1,4
50	± 20,1	± 14,8	± 12,3	± 10,7	± 9,6	± 8,2	± 7,2	± 6,6	± 6,0	± 5,6	± 4,9	± 4,4	± 4,0	± 3,5	± 3,1	± 2,2	± 1,8	± 1,4

Exempel på tolkningen:

Undersökningsfrågan har besvarats av 1 019 personer. Av respondenterna uppgav 33 procent att de är "av samma åsikt". I tabellen söker man upp antalet respondenter, som är närmast antalet respondenter som besvarade undersökningsfrågan, samt procentandelen som är närmast procentandelen för svars kategorin som undersökningsfrågan behandlar. Närmast antalet respondenter i tabellen till 1 019 är antalet 1 000 respondenter och närmast procentandelen 33 är procentandelen 35. Konfidensintervallet är skärningspunkten mellan antalet 1 000 respondenter och procentandelen 35.

Procentandelen av hela befolkningen som svarat "av samma åsikt" på frågan är med andra ord med 95 procents säkerhet inom intervallet 33 ± 3,0, det vill säga inom intervallet 30–36.

Var så goda



Jaakko Hyry

Jaakko.hyry2@veriangroup.com



Powering decisions
that shape the world.

