

Nyhet

2025-10-16

Stor ensamhet drabbar många cancersjuka

Idag beräknas drygt 600 000 personer i Sverige ha, eller ha haft cancer, och varje år får drygt 70 000 personer ett cancerbesked. En ny undersökning av Verian, på uppdrag av Apotek Hjärtat, visar att var fjärde svensk har upplevt att det har varit svårt att prata med någon i sin närhet om den personens allvarliga sjukdom, till exempel cancer. Nära var tredje har även varit med om att någon som har fått en diagnos har dragit sig undan det sociala umgänget.

Undersökningen visar också att var sjätte svensk (17 procent) tycker att det har varit jobbigt att träffa någon som har en allvarlig sjukdom, till exempel cancer.

– Många som får en cancerdiagnos upplever en djup känsla av ensamhet. Genom vår nära dialog med Cancerfonden och Ung Cancer vet vi att särskilt unga cancersjuka ofta känner sig väldigt ensamma, säger Annika Svedberg, chefsapotekare på Apotek Hjärtat.

Apotek Hjärtat har tillsammans med Cancerfonden, med deras fokus på att arbeta för att fler ska överleva och färre ska drabbas av cancer, och Ung Cancer, med deras fokus på unga vuxna cancerdrabbade och närstående, listat några tips på hur man kan bemöta en närstående som får ett jobbigt besked.

- Det viktigaste är att fortsätta finnas kvar och låta personen känna att du har tid om och när hen vill prata eller behöver hjälp.
- Försök att inte betrakta cancer som ett tabubelagt ämne, utan våga fråga. Våga ställa frågor till den cancersjuka som “Hur vill du bli bemött?”, “Kan jag hjälpa dig på något sätt?” eller “Hur kan jag på bästa sätt stötta dig?”. Det kan vara väldigt individuellt i hur man vill bli bemött av sina närstående och bekanta.
- Visa tolerans och var förstående i att energinivåer, humör och biverkningar kan variera hos den cancersjuka. Vissa biverkningar, till exempel total utmattning, kan fortsätta påverka även efter en avslutad cancerbehandling – och då är det viktigt att försöka vara förstående i att det exempelvis kan finnas dagar när den cancersjuka överhuvudtaget inte orkar röra sig från sängen.

- Många cancersjuka upplever att det är jobbigt att få råd. Även om man menar väl, är goda råd från närstående och bekanta ofta något man som cancersjuk inte alltid orkar lyssna på eller ta in.
- För att hjälpa till att bryta ensamhet på individnivå har Apotek Hjärtat tagit fram verktyget ENSAM-hjälpen som du kan använda för att hjälpa andra:
 - Erbjud din tid – att ge av sin tid är ett av de mest värdefulla sätten att hjälpa någon som känner sig ensam. En fika, en promenad eller ett samtal räcker långt.
 - Närvaro – närvaro är mer än att bara vara på plats. Det handlar också om att visa att man finns där när det behövs – att man är tillgänglig utan distraktioner eller brådska.
 - Sammanhang – bjud in till sociala sammanhang eller aktiviteter som till exempel en bokklubb, en träningsgrupp eller en middag.
 - Aktivt lyssnande – ge fullt fokus och låt personen prata utan att du avbryter eller kommer med snabba lösningar. Bekräfta känslor genom att visa förståelse och empati.
 - Medkänsla – genom att visa medkänsla kan du erbjuda både tröst och stöd. Ibland behöver man bara veta att någon finns där och bryr sig.

– Unga vuxna är särskilt drabbade vad gäller den psykiska ohälsan och upplevelsen av ensamhet. Det gäller både cancerdrabbade och närstående, då vården och det kringliggande stödet är anpassat för barn eller äldre vuxna. Den psykiska ohälsan är också något vi ser förvärras på sikt, samtidigt som stödet inte finns där, säger Therese Leijon, generalsekreterare på Ung Cancer.

– Ingen ska behöva möta cancer ensam, ändå vet vi att många som drabbas upplever just den känslan. Vi brukar uppmana närstående att finnas där, genom att lyssna, prata och visa omtanke. Som närstående spelar du en viktig roll i att minska känslan av ensamhet. Vi behöver våga finnas där för varandra, säger Helena Torsler Andersson, Sakkunnig onkologi, Cancerfonden.

Undersökningens resultat i korthet

- 26 procent har någon gång upplevt att det har varit svårt att prata med någon i sin närhet om den personens allvarliga sjukdom eller diagnos, t.ex. en cancerdiagnos.
- 31 procent har någon gång känt någon som har en allvarlig sjukdom eller diagnos, t.ex. cancerdiagnos, och till följd av detta har dragit sig undan det sociala umgänget.
- 17 procent har någon gång känt någon som har en allvarlig sjukdom eller diagnos, t.ex. cancerdiagnos, och till följd av detta upplevt att det har känts jobbigt för en själv att träffa dem.

Om undersökningen

Undersökningen har genomförts av Verian på uppdrag av Apotek Hjärtat. Den bygger på 4 285 intervjuer med den svenska allmänheten 18–84 år.

Datainsamlingen genomfördes av Verian i den slumpmässigt rekryterade Sifopanelen mellan 1 juli och 17 juli 2025.

Från Ung Cancers rapport ”De unga bakom cancer”

- 59 procent av de cancerdrabbade unga har känt sig ensamma och isolerade.
- 43 procent av de cancerdrabbade önskade komma i kontakt med andra unga cancerdrabbade, men har ej gjort det.
- 69 procent av de närstående har känt sig ensamma och isolerade.

Om ”De unga bakom cancer (2024)”

Rapporten bygger på över 200 unga vuxnas erfarenheter. Den innehåller Ung Cancers behovsanalys med 153 svarande: en medlemsenkät med 125 personer (86 cancerdrabbade och 39 närstående, 16–35 år), fokusgruppsintervjuer med 25 deltagare samt tre djupintervjuer. Som komplement har Semcon genomfört en separat enkät med 64 närstående i åldern 16–30 år.

För mer information

ICA Gruppens presstjänst, telefon: +46 (0)10 422 52 52, e-post: press@ica.se
apotekhjartat.se, icagruppen.se

Med över 400 apotek runt om i landet, en stadigt växande e-handel och en omsättning på cirka 21 miljarder kronor är Apotek Hjärtat Sveriges ledande apotekskedja. Apotek Hjärtat vill ge varje kund bättre hälsa och större välbefinnande genom ett personligt bemötande, ett brett sortiment och relevanta hälsotjänster. Apotek Hjärtat är en del av ICA Gruppen. För mer information, se icagruppen.se och apotekhjartat.se.