

Nyhet

2025-12-02

Var femte ung vuxen har ingen att umgås med – långhelger extra jobbiga

Var femte svensk i åldern 18–29 år (20 procent) uppger att de inte har någon att umgås med, på frågan om vad som hindrar dem från att ha ett mer socialt liv. Det visar en ny undersökning av Verian, gjord på uppdrag av Apotek Hjärtat. Långhelger och avslutade studier är perioder när extra många känner sig ensamma. Det framkommer också att unga vuxna är den åldersgrupp som upplever det svårast att hitta nya vänner eller kontakter. Osäkerhet och rädsla för att vara störande är det som stoppar dem från möjligheten till ett mer socialt liv.

För många är juledigheten en tid för efterlängtat vila och möten med vänner och familj, men för andra kan den väcka känslor av ensamhet, utanförskap och isolering.

– Ofrivillig ensamhet är ett stort och växande samhällsproblem som behöver förebyggas, eftersom det kan leda till både psykiskt och fysiskt lidande. Något av det viktigaste man kan göra är att vårda sina sociala relationer, säger Annika Svedberg, chefsapotekare på Apotek Hjärtat.

Rädsla för att vara störande

Fler än var tredje ung vuxen (36 procent) uppger att det som hindrar dem från att ha ett mer socialt liv är att de har svårt att hitta nya vänner eller kontakter. 34 procent uppger att de känner sig osäkra i sociala situationer, och 28 procent uppger att de är rädda för att vara störande.

Apotek Hjärtat samarbetar med organisationen Mind, som har arbetat med psykisk hälsa sedan 1931.

– Att våga ta kontakt kan ibland kännas utmanande, men för att bryta ensamhetsproblematiken kan det räcka med små handlingar. Skicka ett kort sms till någon du inte har hört med på länge eller starta ett kortare samtal med en granne du normalt sett bara hälsar på, säger Johanna Nordin, chef för kunskap och påverkan på Mind.

Små gester kan göra stor skillnad för både dig själv och för andra. Här kommer några sociala uppmaningar och råd från Apotek Hjärtat i syfte att vårda befintliga relationer eller skapa nya:

- Skicka ett meddelande till tre personer idag.
- Starta ett samtal med någon du bara hälsar på i vanliga fall – till exempel en granne.
- Bjud med en ny person till något du redan ska göra (träning, fika, bio).
- Nästa gång du umgås med en vän, passa på att boka in en till träff i kalendern direkt.
- Gör en social 'bucket list' – tre saker du vill våga göra 2026.
- Skriv ett meddelande till någon du inte pratat med på över ett år.
- Engagera dig i volontärarbete.
- Föreslå en fika med en gammal kollega eller bekant.
- Säg ja till nästa sociala inbjudan, även om det känns lite obekvämt.
- Starta ett mini-projekt med någon: en bokcirkel, filmkvällar, jogga tillsammans.
- Ta en promenad med en vän eller kollega.
- Föreslå en AW med en kollega eller klasskompis.
- Anmäl dig till en kurs, idrott eller hobbyträff.

Känner du behov av att prata med någon?

Apotek Hjärtat samarbetar med organisationen Mind, som har arbetat med psykisk hälsa sedan 1931. Hos Mind kan du som känner dig ensam, eller behöver någon att prata med, höra av dig till någon av deras stömlinjer. På mind.se kan du också dela dina erfarenheter, ta del av andras, hitta exempel på vad andra har gjort för att må lite bättre och ta del av fakta om psykisk hälsa.

- Äldrelinjen – 020-22 22 33
- Självmoedslinjen – ring 90 101 eller använd chatten: mind.se/sjalvmordslinjen/chatt/
- Föräldralinjen – 020-85 20 00
- Livslinjen – mind.se/livslinjen
- Mind Forum – forum.mind.se

Apotek Hjärtats kraffttag mot ofrivillig ensamhet

Apotek Hjärtat är med i Socialdepartementets företagsnätverk för ökad gemenskap och mot ofrivillig ensamhet. Som ett led i detta har man bland annat tagit fram en utbildning tillsammans med Mind om ensamhet för samtliga medarbetare, samt inlett ett pilotprojekt där ett antal medarbetare runt om i landet kommer få testa att vårda vänskap under arbetstid. Modellen som testas liknar de friskvårdsförmåner som många arbetsplatser erbjuder för att uppmuntra till hälsofrämjande aktiviteter, men fokus är i stället att vårda vänskap. Mer info finns [HÄR](#).

Undersökningens resultat i korthet

- 20 procent av de i åldern 18–29 år uppger att de inte har någon att umgås med på frågan om vad som hindrar dem från att ha ett mer socialt liv. Motsvarande siffra för den svenska allmänheten är 12 procent.
- 24 procent av de i åldern 18–29 år har under de senaste tre åren någon gång känt sig ensam i samband med helger/långhelger. Motsvarande siffra för den svenska allmänheten är 18 procent.
- 24 procent av de i åldern 18–29 år har känt sig ensamma i samband med avslutade studier/examen.
- 36 procent av de i åldern 18–29 år uppger att det som hindrar dem från att ha ett mer socialt liv är att de har svårt att hitta vänner eller kontakter. 34 procent uppger att de känner sig osäkra i sociala situationer, och 28 procent uppger att de är rädda för att vara störande.

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 varav ca 200 intervjuer i varje län. Dock kan antal intervjuer skilja sig baserat på frågan. Datainsamlingen genomfördes av Verian i den slumpmässigt rekryterade Sifo-panelen mellan 1 juli och 17 juli 2025.

För mer information

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