

Nyhet

2026-06-05

Pilotprojekt visar att fler sociala initiativ gav ökat välmående

Ofrivillig ensamhet är ett växande folkhälsoproblem. För att undersöka om arbetsgivare kan bidra till att förebygga ensamhet lanserade Apotek Hjärtat ett pilotprojekt där elva medarbetare fick vårda sociala relationer under arbetstid. Efter ett år visar utvärderingen att små, enkla initiativ kan göra stor skillnad för medarbetarna, deras närstående och även kunder.

Pilotprojektet är en del av Apotek Hjärtats arbete inom det företagsnätverk för ökad gemenskap och mot ofrivillig ensamhet som Socialdepartementet tidigare har initierat. Modellen som testats liknar de friskvårdsförmåner som många arbetsplatser erbjuder idag, men fokus har i stället varit att vårda vänskap. Projektdeltagare har erbjudits 15 minuters vänvårdstid i veckan, alternativt en timme i månaden, tillsammans med ett årligt ekonomiskt bidrag på 1 000 kronor avsett för vänvård.

I självskattningstest uppgav flera deltagare att de upplevde ökad social tillfredsställelse efter projektet*.

– En viktig lärdom från piloten är att förändring inte alltid kräver stora insatser. Femton minuter i veckan kanske inte låter så mycket, men det räcker för att ringa det där samtalet eller boka in en träff med en vän veckan därpå. Små handlingar som kan ge glädje till både den som utför och mottar den, säger Monika Magnusson, vd på Apotek Hjärtat.

Små handlingar gjorde skillnad för Ulrika

För pilotdeltagaren Ulrika Kvist i Linköping blev ”Vänvård” en språngbräda för att ta små men viktiga steg i vardagen.

– Pilotprojektet har blivit en ögonöppnare för att stanna upp och pusha mig själv till att ställa fler frågor eller småprata med människor omkring mig. Till exempel började jag snacka med en granne som jag av en slump träffade på bussen. Sedan dess har vi varit ute och promenerat och gått på museum tillsammans, säger Ulrika Kvist.

”Kunden behöver kontakten lika mycket som medicinen”

För många pilotdeltagare har initiativet blivit en ögonöppnare för vad en extra fråga kan göra för kundens välmående. För Leila Khadembashi i Umeå kom

insikten att kontakten kan vara lika viktig som medicinen för många kunder. Pilotprojektet har även haft en tydlig påverkan på kundmötet för Roro Wirlander Beydoun i Örebro.

– Jag har förstått vikten av att ställa fler frågor. Man kan alltid hjälpa någon att känna sig sedd eller hörd genom att följa upp ett snabbt ”hej” eller ”välkommen” med någon fråga, säger Roro Wirlander Beydoun.

Om utvärderingen

Syftet med utvärderingen är att ge en bild av vilken effekt ett initiativ som ”Vänvård” kan ha på människors sociala liv och välmående. Utvärderingen baseras på intervjuer och gruppdiskussioner med pilotdeltagare och självskattningstest som pilotdeltagare har fått göra vid fem olika tillfällen under projektets gång. Den inkluderar även intervjuer med initiativtagare och socialministern. Här kan man ta del av utvärderingen i sin helhet:

<https://www.apotekhjartat.se/tips-och-rad/psykisk-halsa/vanvard>

Delar av utvärderingen baseras på två rikstäckande undersökningar genomförda av Verian på uppdrag av Apotek Hjärtat. Undersökningarna bygger på 4216 respektive 4285 intervjuer med den svenska allmänheten 18–84 år. Datainsamlingen genomfördes i den slumpmässigt rekryterade Sifopanelen mellan 7 och 16 januari respektive 1 och 17 juli 2025.

*Under pilotprojektet genomförde de elva deltagarna ett självskattningstest vid fem olika tillfällen. Frågorna togs fram tillsammans med organisationen Mind och fokuserade på pilotdeltagarnas självupplevda frekvens av sociala kontakter och generella mående. I utvärderingen presenteras några självupplevda förbättringar hos vissa deltagare mellan nollmätningen, som genomfördes innan projektstart, och den fjärde mätningen som genomfördes under pilotprojektets tolfte och sista månad. Eftersom att självskattningstestet enbart genomförts av deltagare i pilotgruppen går resultaten inte att generalisera, utan bör ses som självrapporterade förändringar i en pilotgrupp och tolkas som indikationer och tendenser. Det har varit samma respondenter i samtliga självskattningstest. Resultaten kan ha påverkats av andra faktorer utöver den undersökta insatsen.

För mer information

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

Med över 400 apotek runt om i landet, en stadigt växande e-handel och en omsättning på cirka 22 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.

