



STORTINGET

Representantforslag 133 S

(2017–2018)

fra stortingsrepresentantene Ingvild Kjerkol, Anette Trettebergstuen, Martin Henriksen, Tore Hagebakken, Tuva Moflag, Tellef Inge Mørland og Siv Henriette Jacobsen

Dokument 8:133 S (2017–2018)

Representantforslag fra stortingsrepresentantene Ingvild Kjerkol, Anette Trettebergstuen, Martin Henriksen, Tore Hagebakken, Tuva Moflag, Tellef Inge Mørland og Siv Henriette Jacobsen om å bekjempe ensomhet

Til Stortinget

Bakgrunn

De fleste opplever ensomhet fra tid til annen. Det kan være i perioder der man endrer bosted, når man er ny på en skole eller arbeidsplass, eller når faste holdpunkter som for eksempel en fast jobb blir borte. For en del er imidlertid ensomhet noe de opplever over lengre tid. Ensomhet kan være vanskelig å bære og henger sammen med utvikling av dårlig helse. Metastudier viser at ensomhet er farligere for helsen enn røyking.

«Ensomhet er å oppleve et savn av ønsket kontakt med andre. Den som er ensom, har mindre kontakt med andre eller dårligere innhold i kontakten enn han eller hun ønsker (Peplau og Perlman 1982). Det er altså av betydning hvilke ønsker man har, ikke bare den faktiske kontakten.» (Signe Vrålstad, 2017, Statistisk sentralbyrå (SSB))

Ensomhet er ofte et usynlig problem. Følelsen av ensomhet kan også komme når man er sammen med andre, også for personer med mange venner og et stort nettverk både personlig og i sosiale medier. Det kan være vanskelig å merke om andre er plaget av ensomhet, og da er det vanskelig å hjelpe til.

Forslagsstillerne mener at det er viktig at man snakker om ensomhet uten at det sykkeliggjøres. Det må bli

mer åpenhet rundt temaet, og forslagsstillerne mener at man skal vite hva man kan gjøre for å bli mindre ensom, og vite hvor man kan ta kontakt for å få hjelp.

De unge og de eldste er mest ensomme

Det er særlig unge og eldre som er ensomme i Norge. Mens 16 prosent har vært «litt, ganske mye eller mye plaget av en følelse av ensomhet» de siste 14 dagene, er det hele 22 prosent av de yngste som har vært plaget av ensomhet. 17 prosent av dem over 67 år sier det samme, mens 30 prosent av personer over 75 år angis som ensomme i Den norske studien av livsløp, aldring og generasjon (Daatland, Slagsvold, 2014).

Ifølge Røde Kors er ungdom den aldersgruppen som synes det er vanskeligst å snakke om ensomhet. I Røde Kors' undersøkelse fra 2012 svarte 25 prosent av ungdommene at de forsøkte å skjule sin egen ensomhet. Røde Kors sier videre at mange unge oftere legger skylden på seg selv når de føler seg ensomme. Ungdom oppgir ofte usikkerhet og redsel som grunner til at de er plaget av ensomhet. Røde Kors oppgir at mange ikke vet hva de skal gjøre eller hvor de kan søke hjelp når de opplever ensomhet. Man vet heller ikke så mye om hva unge selv mener at vil virke mot ensomheten.

Når man blir eldre, er man mer utsatt for sykdom, funksjonsnedsettelse og skader, samtidig som risikoen for å oppleve tap av livspartner, familie og venner øker med alderen. For eldre er ensomhet ofte knyttet til fravær av nære personer. Det kan være vanskelig å gjøre noe med ensomheten på egen hånd på grunn av svakere helse og færre sosiale muligheter.

Ensomhet kan være like skadelig for helsen som røyking (Folkehelsemeldingen, Meld. St. 19 (2014–2015)). I en gjennomgang av ulike studier på sosial isolasjon og ensomhet fra 2015 fant Holt-Lundstad, Smith,

Baker, Tyler og Stephenson at sosial isolasjon økte sannsynligheten for tidligere død med 29 prosent, at ensomhet økte sannsynligheten med 26 prosent, og at det å bo alene økte sannsynligheten for tidligere død med 32 prosent.

Sosial ulikhet

Sosial ulikhet i helse forsterker og forsterkes av ensomhet. Tre ganger så mange som opplever å ha dårlig helse, opplever ensomhet sammenlignet med de som opplever å ha god helse (Signe Vrålstad, 2017, SSB). Folk som bor alene, kvinner, personer utenfor arbeidslivet og personer med lav utdanning er oftere ensomme enn andre.

8 prosent av befolkningen har to eller færre personer de kan regne med ved store personlige problemer. Eldre, personer som bor alene, uføre, de med lavest inntekt og enslige mangler dette i større grad enn andre grupper (Signe Vrålstad, 2017, SSB).

Ensomhet er en viktig risikofaktor for angst og depresjon. Ifølge Folkehelseinstituttet øker manglende sosial støtte faren for både fysiske og psykiske lidelser og dødelighet, selv når man kontrollerer for røyking, mangel på mosjon, høyt kolesterol og høyt blodtrykk. Sosial støtte påvirker risikoen for både hjerte- og karsykdommer, infeksjonssykdommer og depresjon (Folkehelseinstituttet, faktaark 2015).

Forskjellene i Norge øker, og flere vokser opp i familier med lav inntekt. Forslagsstillerne mener derfor det er viktig med gratis fritidstilbud og lavterskeltilbud som favner bredt og oppleves som attraktive for barn og unge. Høyt frafall i skolen og unge som har vanskelig for å få jobb, skaper utenforskap. Uten faste strukturer og møteplasser er det lettere å føle seg ensom. I TNS' helsepolitiske barometer fra 2017 mener 34 prosent av de spurte at bedre oppvekstmiljøer er det viktigste for å hindre psykiske helseplager i samfunnet, mens 21 prosent mener mindre ulikheter i samfunnet er viktigst. Blant de spurte under 30 år svarer 15 prosent at bedre fritidstilbud er det viktigste.

Fellesskap og tillit

Om man opplever seg inkludert i nærmiljøet og har et godt kontaktnett, er man mindre ensom:

«Et samfunn med mange ensomme vil være et samfunn med lite samhold og nærhet mellom menneskene.» (Signe Vrålstad, 2017, SSB)

«At noen viser interesse for det du driver med, og det å ha noen du kan dele små og store opplevelser, gleder og sorger med, er en kilde til livskvalitet og trygghet. Sosiale bånd handler ikke bare om de private båndene som trekkes mellom mennesker, men også om trådene som binder oss alle sammen, også vi som ikke kjenner hverandre. Styrken i båndene regulerer hvordan vi møter hverandre og tilliten vi viser hverandre. Det er

også en sammenheng mellom livskvalitet og tillit – tilliten til andre tenderer til å være lavere i europeiske land der det også rapporteres en gjennomsnittlig lav tilfredshet med livet (Eurostat 2015a).» (Signe Vrålstad, 2017, SSB)

Forslagsstillerne mener at den gjensidige tilliten som nordmenn har til hverandre og til viktige samfunnsinstitusjoner, er viktig å ta vare på. Den norske modellen er avhengig av tillit. Også i denne sammenheng blir bekjemping av ensomhet viktig. Følelsen av fellesskap og nærhet er avgjørende for tillit, deltagelse og samfunnsengasjement.

Ensomhet løses ved at mennesker møtes og blir kjent

Å være frivillig er ikke bare et viktig samfunnsbidrag, det gjør også at den frivillige opplever mestring, sosial kontakt og å bety noe for andre. Handlinger som er

«til støtte, hjelp og nytte for andre mennesker, kan på samfunnsnivå bygge opp tillit i et samfunn, og mennesker som jobber frivillig er gladere og mer tilfreds enn mennesker som ikke gjør det samme (OECD 2011).» (Signe Vrålstad, 2017, SSB)

Mange kommuner og frivillige organisasjoner har besøks- eller aktivitetsvenner og andre prosjekter som kobler sammen personer som er utsatte for ensomhet. Unge organiseres kanskje til å besøke og gå tur sammen med eldre, mens pensjonister stiller opp som leksehjelp for unge eller lærer norsk til asylsøkere. Stiftelsen Livsglede for eldre sørger for at barnehagebarn, skoleelever, studenter og lokale ildsjeler møter eldre og bidrar i eldreomsorgen:

«Møtene mellom generasjoner fremmer folkehelsen, både for gammel og ung.»

Røde Kors mener noe av det viktigste man kan gjøre for å forebygge ensomhet blant barn og unge, er å tilby steder å møte nye venner og trygge, åpne voksne som kan lytte til det barn har å fortelle – og sammen med dem legge en plan for å få det bedre. Røde Kors har hatt særlig oppmerksomhet på å tilby aktiviteter der relasjoner og gode samtaler er viktig. De har derfor satset mer på aktiviteter der inkludering er i fokus, med åpenhet for å snakke om hvordan man har det. Flere organisasjoner og kommuner har gjort seg lignende erfaringer med tilbud til andre grupper som er særlig utsatte for ensomhet.

Forslagsstillerne mener norske kommuner og frivillige må samarbeide om å etablere og drive felles lavterskel møteplasser, aktiviteter og tilbud som motvirker ensomhet. Man bør særlig være oppmerksom på ensomhet som oppstår når livet endrer seg, og ha tilbud som for eksempel retter seg mot unge som starter på en ny utdanning eller personer som går ut av arbeidslivet. At noen spør «Hvordan har du det?» og «Hva er viktig for

deg?», legger til rette for at man blir sett som menneske. Man trenger arenaer der man kan bli kjent i trygge omgivelser og på egne premisser, gjerne med andre enn de man vanligvis omgås, og med trygge frivillige til stede.

Forslagsstillerne peker på at mange ønsker å delta på ulike tilbud eller være frivillige uten å påta seg langvarige forpliktelser, og mener at kommunene bør legge til rette for dette. Mange frivillighetssentraler jobber på denne måten. Ved å ta i bruk teknologi har initiativer som «VilMer» i Ringsaker laget en oversikt over hvilke aktiviteter som finnes for folk over 55 i Brumunddal og Nyby, som brukes til å koble sammen mennesker som trenger hjelp, med mennesker som vil bidra. Å sørge for at også eldre har digital kompetanse, vil være viktig for å forebygge ensomhet fremover.

Lov om folkehelsearbeid (folkehelseloven) har som formål å:

«bidra til en samfunnsutvikling som fremmer folkehelse, herunder utjevner sosiale helseforskjeller. Folkehelsearbeidet skal fremme befolkningens helse, trivsel, gode sosiale og miljømessige forhold og bidra til å forebygge psykisk og somatisk sykdom, skade eller lidelse. Loven skal sikre at kommuner, fylkeskommuner og statlige helsemyndigheter setter i verk tiltak og samordner sin virksomhet i folkehelsearbeidet på en forsvarlig måte. Loven skal legge til rette for et langsiktig og systematisk folkehelsearbeid.»

Folkehelseloven § 5 første punktum sier at

«kommunen skal ha nødvendig oversikt over helse-tilstanden i befolkningen og de positive og negative faktorer som kan virke inn på denne».

Basert på kommunenes folkehelseutfordringer skal kommunene ifølge § 7 iverksette nødvendige tiltak for å møte disse. Loven nevner i denne sammenheng

«tiltak knyttet til oppvekst- og levekårsforhold som bolig, utdanning, arbeid og inntekt, fysiske og sosiale miljøer, fysisk aktivitet, ernæring, skader og ulykker, tobakksbruk og alkohol- og annen rusmiddelbruk».

Forslagsstillerne mener det er nødvendig å arbeide systematisk for å forhindre ensomhet. Det er behov for tydelige mål i arbeidet mot ensomhet og klare verktøy for kommunene og dem som jobber med unge, eldre og andre utsatte grupper. Forslagsstillerne mener derfor man bør gjøre bekjemping av ensomhet til en del av Lov om folkehelsearbeid.

Forslagsstillerne understreker at det er viktig at kommunene er i stand til å avdekke og kartlegge ensomhet og årsakene til dette, slik at man kan finne treffsikre tiltak. Det er viktig at man kjenner til omfanget av problemet, og at man kan måle om tiltakene som settes inn, har effekt. Det påhviler kommunene et særlig ansvar for de personene som mottar omsorg fra kommunen. Derfor ønsker forslagsstillerne at det skal utredes en kvalitetsindikator for ensomhet for brukerne i helse- og omsorgstjenesten.

Forslag

På denne bakgrunn fremmes følgende

for s l a g :

1. Stortinget ber regjeringen fremme forslag om at «ensomhet» tas inn i lov om folkehelsearbeid § 7.
2. Stortinget ber regjeringen utrede en nasjonal kvalitetsindikator for tiltak mot ensomhet og effekten av disse blant brukerne av helse- og omsorgstjenesten.

8. februar 2018

Ingvild Kjerkol

Anette Trettebergstuen

Martin Henriksen

Tore Hagebakken

Tuva Moflag

Tellef Inge Mørland

Siv Henriette Jacobsen

