



STORTINGET

Representantforslag 219 S

(2021–2022)

fra stortingsrepresentantene Sandra Bruflot, Erlend Svardal Bøe, Kari-Anne Jønnes, Turid Kristensen, Anne Kristine Linnestad og Tone Wilhelmsen Trøen

Dokument 8:219 S (2021–2022)

Representantforslag fra stortingsrepresentantene Sandra Bruflot, Erlend Svardal Bøe, Kari-Anne Jønnes, Turid Kristensen, Anne Kristine Linnestad og Tone Wilhelmsen Trøen om å forebygge og redusere ensomhet

Til Stortinget

Bakgrunn

Ensomhet er en av vår tids største folkehelseutfordringer. Selv om ensomhet er mindre utbredt i Norge enn i de fleste andre europeiske land og har ligget stabilt før pandemien, ser man en økning blant unge og blant eldre.

Flere unge rapporterer om ensomhet enn tidligere. Studier fra UngData og Studentenes helse- og trivselsundersøkelse viser at omkring 3 av 10 unge opplever ensomhet. Pisa-undersøkelsene i perioden 2003–2018 tyder på at flere unge i 15-årsalderen føler seg ensomme på skolen og oftere opplever at de blir holdt utenfor, er annerledes og ikke passer inn. Nesten 4 av 10 eldre over 80 år føler seg ensomme, og 70 000 nordmenn har ingen nære fortrolige eller venner de kan vende seg til når de trenger noen å snakke med.

En undersøkelse fra Statistisk sentralbyrå (SSB) (21. mai 2019) viser at noen er mer utsatt for ensomhet enn andre. Mest utsatt er de som synes det er vanskelig eller svært vanskelig å få husholdningens inntekter til å strekke til i det daglige, og som opplever store aktivitetsbegrensninger på grunn av sine helseproblemer. Arbeidsledige og personer som er uføre eller mottar ar-

beidsavklaringspenger, er også særlig utsatt, i tillegg til innvandrere (oftere menn enn kvinner), ungdom mellom 18 og 24 år og de som er født i Norge av to utenlandskfødte foreldre (etterkommere). Mens ensomheten synker nokså jevnt med alderen blant menn, øker andelen som er plaget, på slutten av livsløpet blant kvinner, særlig for dem over 75 år. De eldste i befolkningen opplever også mer ensomhet. Rundt 4 av 10 over 80 år er ensomme.

Koronapandemien ser også ut til å ha ført til mer ensomhet. En undersøkelse gjennomført av Folkehelseinstituttet i Oslo, Agder, Nordland og Vestland i 2020 viste at særlig unge og aleneboende slet med ensomhet og psykiske plager under pandemien, og at 1 av 3 studenter følte seg ensomme. Undersøkelsen viste at den psykiske belastningen var størst i Bergen og Oslo, uavhengig av aldersgruppe, hvor smitteverntiltakene var mest omfattende, både med tanke på hvor strenge restriksjonene var, og hvor lenge befolkningen levde med strenge tiltak. Pandemien har også rammet dem med dårligst økonomi og helse hardere enn andre, de samme som også er mer utsatt for ensomhet enn befolkningen for øvrig. Samtidig tyder flere undersøkelser på en langsiktig økning av ensomhetens utbredelse, også før pandemien.

Ensomhet innebærer psykisk smerte og er en stor risikofaktor for psykisk uhelse og redusert livskvalitet. Resultatene fra tre store metaanalyser (2010, 2015 og 2018) har vist at ensomhet kan føre til økt dødelighet og er en risikofaktor på linje med fedme, røyking og fysisk inaktivitet. I analysen fra 2015 har man sett både på risiko for å dø når det gjelder sosial isolasjon, ensomhet og å leve alene. Den faktiske ensomheten i form av sosial isolasjon, det å leve alene og det å føle seg ensom har betydning for økt risiko for død. I tillegg svekker manglende sosial støtte evnen til å mestre påkjenninger og øker ri-

sikoen for både fysiske og psykiske lidelser. Manglende sosial støtte påvirker risikoen for både hjerte- og karsykdommer, infeksjonssykdommer og depresjon.

Det er viktig å ta økende ensomhet på alvor. SSBs undersøkelse av livskvalitet gjennomført i mars 2020 viste store forskjeller i hvor fornøyd mennesker var med livet, alt etter hvor plaget de var av ensomhet. Dette så man også under pandemien, hvor 1 av 4 svarte at de ikke var fornøyd med livet.

Regjeringen Solberg jobbet aktivt med å forebygge og redusere ensomhet og stigma knyttet til ensomhet og lanserte derfor en strategi for å forebygge ensomhet (Sammen mot einsemd – regjeringa sin strategi for å forebygge einsemd – 2019–2023). Med denne strategien rettet regjeringen Solberg oppmerksomheten mot ensomhet som en folkehelseutfordring. Strategien har tre hovedmål: synliggjøre ensomhet som en folkehelseutfordring og stimulere til økt sosial deltakelse, få mer kunnskap om ensomhet og effektive tiltak og arbeide systematisk for å forebygge ensomhet og øke sosial støtte. Ensomhet ble i større grad integrert i det systematiske folkehelsearbeidet og skulle vurderes inkludert i folkehelseloven, slik at det kan stilles krav til kommunene om å iverksette tiltak mot ensomhet ved behov. Det er viktig at den nye regjeringen følger opp dette arbeidet i årene som kommer.

Tiltak rettet mot å forebygge og redusere ensomhet rettes oftest mot individ- eller gruppenivå. Det er noe forskning som tilsier at sosial kognitiv trening og sosial støtte er tiltak som ser ut til å ha effekt på individnivå, men flere studier peker på behov for mer forskning. Tilgjengelighet til sosiale fellesskap og variasjoner i boligbygging kan også redusere ensomhet. Det er langt mindre kunnskap om effekter av tiltak på et lokalt og sam-

funnmessig nivå. Det er behov for mer forskning om ensomhet som risikofaktor for dårlig helse og om sosial støtte som buffer mot ensomhet, samt mer kunnskap om effektive tiltak for å motvirke ensomhet.

Ensomhet er vår tids store folkehelseutfordring. Det er behov for bedre verktøy for å måle forekomsten av ensomhet, og det er et stort behov for å styrke forskningen på ensomhet. Gjennom bedre kunnskap om omfang og årsaker vil samfunnet ha bedre mulighet til å forebygge og sette inn tiltak som kan motvirke ensomhet. Det offentlige må ta sin del av ansvaret gjennom en tydelig handlingsplan og mer forskning, og samtidig kan alle gjøre en innsats. Gjennom en bred samfunnsdugnad og et helhetlig samarbeid mellom det offentlige, næringslivet, frivilligheten og organisasjonslivet må det skapes et mangfold av møteplasser og fellesarenaer som kan gjøre veien inn i fellesskapet lettere for de som opplever at ensomhet dominerer hverdagen.

Forslag

På denne bakgrunn fremmes følgende

f o r s l a g :

1. Stortinget ber regjeringen utarbeide en handlingsplan for å redusere ensomhet og etablere verktøy for å måle forekomsten av ensomhet.
2. Stortinget ber regjeringen styrke forskning på ensomhet og øke kunnskapen om tiltak som motvirker ensomhet.
3. Stortinget ber regjeringen styrke samarbeidet mellom det offentlige, næringslivet og frivillige lag og organisasjoner for å forebygge ensomhet.

8. april 2022

Sandra Bruflot

Erlend Svardal Bøe

Kari-Anne Jønnes

Turid Kristensen

Anne Kristine Linnestad

Tone Wilhelmsen Trøen