

### Motion om strategi för att minska den ofrivilliga ensamheten

Ofrivillig ensamhet är ett ofta förbiset folkhälsoproblem som hittills inte fått det fokus som det förtjänar. Enligt forskning är långvarig ofrivillig ensamhet lika farligt för hälsan som att röka eller dricka alkohol. Det är inte en fråga bara om konsekvenser för den enskilda individen, utan det kan i förlängningen också orsaka höga sjukvårds- och samhällskostnader och lägre produktivitet i landet.

Långvarig ofrivillig ensamhet innebär en kronisk lågintensiv stress. Det långvariga påslaget av stresshormoner är början av ett förlopp som kan ge högt blodtryck och inflammation i kroppen, vilket i sin tur ökar risken för sjukdomar som hjärtinfarkt, stroke och demens. Utöver detta innebär ensamhet en ökad risk för psykisk ohälsa.

Det finns en utbredd uppfattning om att ensamhet främst drabbat äldre, nya studier pekar dock på att ungdomar och äldre lider av ensamhet i ungefär samma utsträckning. Statistiken visar också att låginkomsttagare är särskilt drabbade av ofrivillig ensamhet. Övriga riskgrupper är personer som vårdar en närstående i hemmet, personer med funktionsnedsättningar och arbetslösa. Att prata om ensamhet är dock fortfarande tabubelagt och många känner skam inför att berätta att de känner sig ensamma. Detta gör att mörkertalet troligtvis är stort.

Vi behöver dock inte uppfinna hjulet igen, det finns goda exempel på åtgärder som vi kan ta inspiration av. Ett exempel är att man i Storbritannien har inrättat en ensamhetsminister och genomarbetat en ensamhetsstrategi för att minska ohälsan bland befolkningen. I Storbritannien har projektet lett till minskat antal akutbesök och – inläggningar med 15 %. Hälsovinster kunde ses hos alla åldrar och patienttyper och för varje investerad pund fick man tillbaka 6 pund i form av minskade sjukvårdskostnader.

På regional nivå kan vi förstås inte inrätta en minister men vi kan däremot ta fram en strategi för att tidigt kunna upptäcka ofrivillig ensamhet och så fort som möjligt kunna sätta in insatser i samverkan med andra samhällsaktörer. Strategin bör också innehålla förebyggande vägledning för att motverka ensamhet hos invånarna i Region Jämtland Härjedalen.

Hälso- och sjukvården kan med rätt förutsättningar fungera som "ingång" där man kan få hjälp att komma i kontakt med andra samhällsaktörer, såsom t.ex. civilsamhället i form av kultur- och idrottsföreningar, pensionärsorganisationer och religiösa samfund eller till delar av kommunernas sociala verksamhet.

Vänsterpartiet Yrkar att: Region Jämtland Härjedalen utarbetar en regional strategi för att arbeta mot ofrivillig ensamhet

210208 Marie Svensson för Vänsterpartiets Regiongrupp

