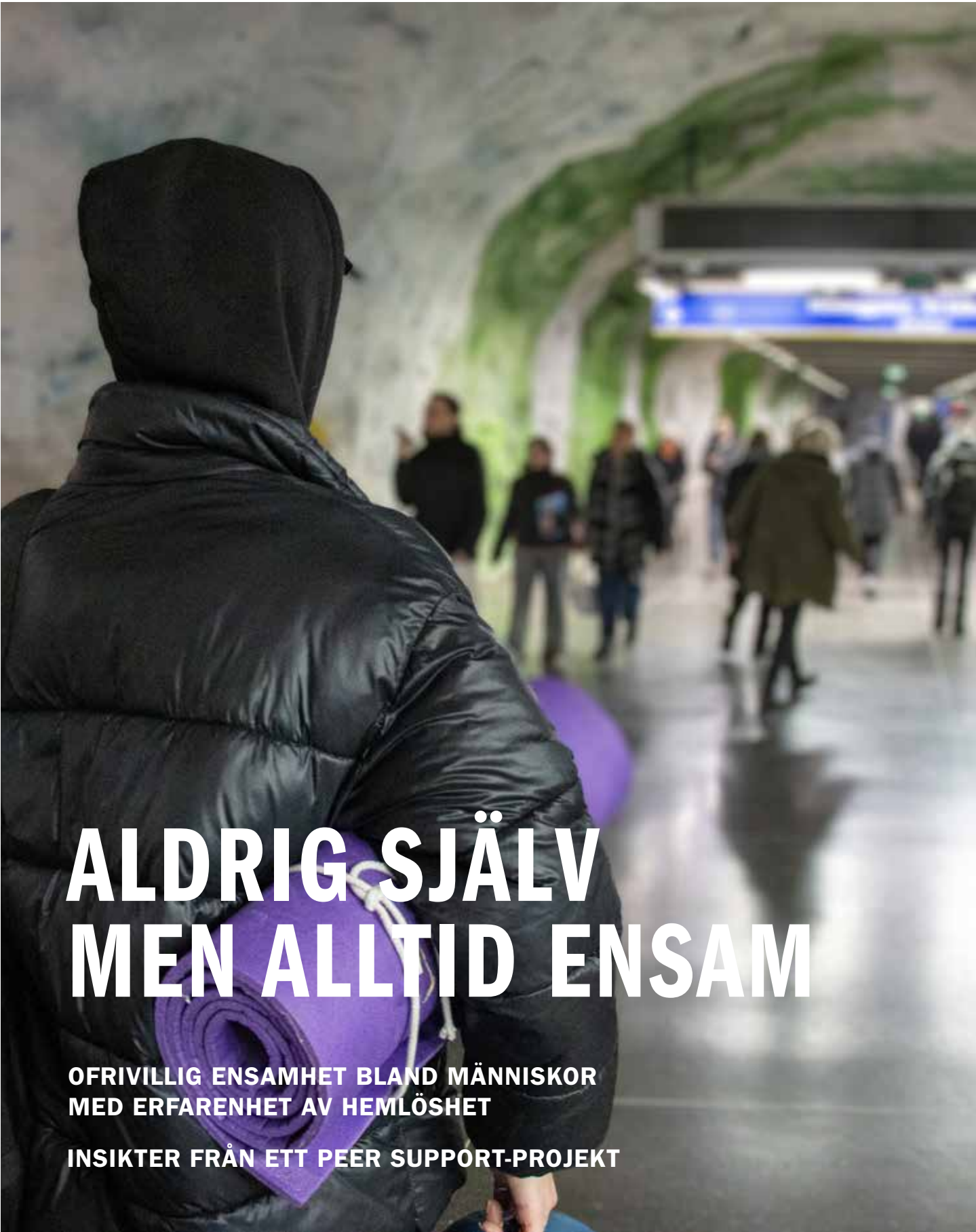




ALDRIG SJÄLV MEN ALLTID ENSAM

**OFRIVILLIG ENSAMHET BLAND MÄNNISKOR
MED ERFARENHET AV HEMLÖSHET**

INSIKTER FRÅN ETT PEER SUPPORT-PROJEKT

**ALDRIG SJÄLV
MEN ALLTID ENSAM**

INNEHÅLL

FÖRORD	5
INLEDNING	6
Mål och målgrupp	
METOD OCH ARBETSSÄTT	7
Peer support: levd erfarenhet som resurs	
Ett flexibelt och personcentrerat arbetssätt	
RESULTAT	10
1. Ofrivillig gemenskap skapar social trötthet	
2. Att sakna nära relationer	
3. Ensamhet kan fungera som skydd	
4. Fördomar och stigma förstärker isolering	
5. Hög stress och låg återhämtning hindrar delaktighet	
6. Exkludering i den fysiska miljön	
7. Brist på förvaring begränsar rörlighet	
8. Regler och villkor i verksamheter kan förstärka ensamhet	
9. Livsövergångar som risk för ofrivillig ensamhet	
10. Systemfel som cementerar social isolering	
SLUTSATSER OCH REKOMMENDATIONER	17



FÖRORD

Denna rapport sammanfattar resultat och lärdomar från ett projekt som Stockholms Stadsmission genomförde under hösten 2025. Projektets syfte var att fördjupa kunskapen om ofrivillig ensamhet och social isolering bland personer med erfarenhet av hemlöshet.

Rapporten bygger på intervjuer, fokusgrupper och deltagande observationer och utgör ett kunskaps- och utvecklingsunderlag. Den synliggör hur ensamhet tar sig uttryck i vardagen, vilka hinder som påverkar social delaktighet samt vilka arbetssätt som kan stärka möjligheten att bygga och upprätthålla sociala relationer.

Projektet har haft peer support som bärande arbetssätt, där erfarenhetsbaserad kunskap integrerats i kartläggning, analys och praktiskt genomförande. Utgångspunkten har varit att insatser mot ensamhet behöver utvecklas tillsammans med dem som berörs, utifrån deras faktiska livsvillkor.

Rapporten riktar sig främst till yrkesverksamma inom hemlöshetsområdet. Resultaten ska förstås som återkommande mönster i deltagarnas erfarenheter, inte som en utvärdering av enskilda verksamheter. De rekommendationer som presenteras i rapportens avslutande del är avsedda att bidra till fortsatt utveckling snarare än att erbjuda färdiga lösningar.

*Fanny Bäverstam Marklund,
Samordnare Bostad, Stockholms Stadsmission*



INLEDNING

CENTRALA BEGREPP

Ensamhet är en mångdimensionell och subjektiv upplevelse. Till skillnad från självvald ensamhet är ofrivillig ensamhet en negativ och oönskad upplevelse av bristande sociala relationer.

Ensamheten kan ta sig olika uttryck:

- **Social isolering:** ett objektivt mått på avsaknad av sociala relationer eller sammanhang.
- **Social ensamhet:** att sakna sociala relationer och sammanhang av tillhörighet.
- **Emotionell ensamhet:** att sakna någon nära att anförtro sig åt, såsom en partner, familjemedlem eller nära vän.
- **Existentiell ensamhet:** en djupare känsla av att ingen riktigt kan förstå mig eller min situation, ofta kopplad till livskriser och förluster.

I rapporten används begreppet ensamhet uteslutande i betydelsen ofrivillig ensamhet.

Ofrivillig ensamhet beskrivs idag som en betydande folkhälsoutmaning med konsekvenser för både psykisk och fysisk hälsa. För personer med erfarenhet av hemlöshet är risken för social isolering och ofrivillig ensamhet särskilt hög (Lachaud et al., 2024). Samtidigt finns begränsad kunskap om hur ofrivillig ensamhet tar sig uttryck och upplevs i vardagen för denna grupp.

Hemlöshet innebär ofta att människor står utan både informella nätverk, såsom familj och vänner, och tillgång till fungerande stödsystem. Förlust av trygg bostad sammanfaller ofta med förlust av vardagliga sammanhang såsom grannskap, arbetsliv och fritid. Ensamhet kan försvåra vägen ur eller uppstå i övergången från hemlöshet, när tidigare relationer försvinner och nya krav tillkommer. Samtidigt kan stigma och diskriminering fortsätta att påverka möjligheten till stöd och att vidmakthålla trygga relationer.

Projektet tar sin utgångspunkt i att insatser behöver utformas utifrån människors faktiska livsvillkor. Peer support har därför använts som en central metod för att möjliggöra delaktighet och förankring i levda erfarenheter.

SYFTE

Projektets syfte har varit att öka kunskapen om ofrivillig ensamhet och social isolering bland personer med erfarenhet av hemlöshet samt att identifiera lösningar och arbetssätt som kan stärka social delaktighet med hjälp av peer support.

MÅL

- Genomföra en behovsutredning som synliggör upplevelser, hinder och behov
- Testa och utforska arbetssätt och aktiviteter som framkommit i behovsutredningen
- Ta fram kunskapsunderlag och vägledande rekommendationer för Stockholms Stadsmissions verksamheter samt för spridning till externa aktörer

MÅLGRUPP

Personer med nuvarande eller tidigare erfarenhet av hemlöshet. I projektet har Socialstyrelsens definitioner av hemlöshet använts som utgångspunkt (Socialstyrelsens hemlöshetssituationer 2023).

METOD OCH GENOMFÖRANDE

Projektet har genomfört en kvalitativ behovsutredning baserad på fokusgrupper, individuella intervjuer och deltagande observation. Deltagare rekryterades huvudsakligen via Stockholms Stadsmissions verksamheter som möter människor med erfarenhet av hemlöshet. Återkommande besök gjordes till Stockholms Stadsmissions öppna dagverksamheter, mötesplatser och boenden. Det möjliggjorde möten med personer i olika åldrar och livssituationer, alltifrån akut hemlöshet till mer stabilt boende.

Uppsökande arbete och samverkan med externa aktörer användes för att inkludera personer som sällan söker sig till sociala mötesplatser eller nås av Stockholms Stadsmissions befintliga verksamheter.

Som komplement inkluderades medarbetarperspektiv genom intervjuer samt en enkätundersökning via Stockholms Stadsmissions intranät.

Citat i rapporten är avidentifierade. Övriga observationer, citat och idéer dokumenterades löpande för att identifiera återkommande mönster. Observationer, reflektioner och idéer dokumenterades löpande och analyserades gemensamt för att identifiera återkommande mönster och teman.

Projektet har genomförts med särskild hänsyn till etiska aspekter. Deltagandet har varit frivilligt och informerat samtycke har inhämtats. Som kompensation för tid och engagemang erbjöds ett mindre arvode i form av presentkort.

Parallellt med behovsutredningen genomfördes gemensamma aktiviteter under projektets gång utifrån medverkandes egna förslag. För många var aktiviteten i sig mindre viktig än det sociala sammanhanget, och att få mötas utan krav på prestation eller fokus på den egna livssituationen.

OMFATTNING BEHOVSUTREDNING

- **Deltagare ur målgruppen:** Totalt 52 personer (19 kvinnor, 32 män, 1 annan)
- **Medarbetare:** 29 enkätsvar och 13 intervjuer

PEER SUPPORT – LEVD ERFARENHET SOM RESURS

Peer support innebär att personer med egen erfarenhet av exempelvis hemlöshet, substansbruk eller psykisk ohälsa anställs och utbildas för att använda sin erfarenhet som en professionell resurs. (Barker & Maguire, 2017)

"Har man sådana som har gjort resan så är det lättare att ta kontakt. Då känner man gemenskap direkt."

Peer supporters kan erbjuda relationellt stöd och vägledning till personer i utsatthet eller i en återhämtningsprocess. Kärnan i arbetssättet är den speglingseffekt som uppstår i mötet med någon som har liknande erfarenheter. (nsph.se). Detta kan minska upplevda maktobalanser och underlätta kontakt med personer som annars har låg tillit till stödinsatser. I projektet har peer support haft en central roll i att bygga tillit, möjliggöra kontakt och synliggöra behov som annars riskerar att förbises.

"Även fast jag inte har samma upplevelser så är det ovärderligt att möta någon som har haft erfarenheten som du har."

ETT FLEXIBELT OCH PERSONCENTRERAT ARBETSSÄTT

Projektet har präglats av ett utforskande arbetssätt, där behov och idéer som uppstod i samtal kunde fångas upp och omsättas i praktiken på ett kontinuerligt sätt.

Peer supporters har fungerat som mobila stödpersoner och som länkar mellan projektets deltagare och de sammanhang de själva önskat ingå i. Till exempel genom att tillsammans utforska möjliga sammanhang, förmedla kontakter eller att följa med första gångerna till en förening eller aktivitet.

Målet har varit att undanröja hinder och öppna dörrar till sociala sammanhang.

”

Hemlöshet sitter i detaljerna

Man bryter lättare tillitsbarriärer när man möter någon som har varit med om liknande erfarenheter. Hemlöshet sitter ofta i detaljerna. Om man inte förstår dem är det svårt att komma djupare och verkligen förstå vad människor pratar om.

Ta till exempel det här med prylar. Om du inte har ett hem, någonstans att lasta av dina grejer. Tänk på hur mycket ni packar inför en charterresa eller kryssning, föreställ dig att du ska bära runt på allt det, varje dag. Det är inte heller självklart att få tillgång till rent vatten eller en toalett på morgonen.

När man vet om de här detaljerna kan man faktiskt säga, jag förstår. Och någonstans där uppstår en slags tillit.

– Peer supporter i projektet





RESULTAT

Att befinna sig i en hemlössituation innebär ofta ett utanförskap där brist på trygghet och tillhörighet kan ge upphov till djupa känslor av ensamhet. Resultaten från denna undersökning visar hur även praktiska, institutionella och strukturella hinder kan förstärka ofrivillig ensamhet och samtidigt begränsa möjligheten till social delaktighet.

1. OFRIVILLIG GEMENSKAP SKAPAR SOCIAL TRÖTTHET

Flera deltagare beskrev livet i akut hemlöshet som en tillvaro där man ständigt är omgiven av andra människor, men ändå saknar djupare tillhörighet till andra. Denna ofrivilliga gemenskap skapade en social trötthet och minskad ork att knyta nya sociala relationer, trots att det fanns en längtan efter gemenskap.

“Man är aldrig själv men alltid ensam.”

“Man blir trött på det sociala samtidigt som man är ensam. Man surrar med folk på ett ytligt plan hela tiden. Då blir det ännu jobbigare att lära känna folk.”

Relationer i vardagen präglades ofta av praktiska behov kopplat till situationen av utsatthet snarare än gemensamma intressen eller värderingar.

“Jag har massa bekanta men inga riktiga vänner.”

2. ATT SAKNA NÄRA RELATIONER

Avsaknaden av förtroliga relationer framstod som en central dimension av ensamhet. Många beskrev hur brist på någon som verkligen förstår ens situation förstärkte känslan av utsatthet.

“Som utsatt är ensamhet att inte kunna dela sina känslor. Det finns ingen att prata med som förstår.”

Trauma och långvarig utsatthet hade i flera fall lett till brutna band med familj och närstående. Sorgen över förloerade relationer övergick i flera fall till känslor av skuld och skam. Rädsla för att vara en belastning för andra eller att behöva visa sin nuvarande livssituation ledde till ett aktivt undvikande av kontakt. Andra omständigheter som att sakna tillgång till mobiltelefon kunde i sin tur försvåra att upprätthålla eller återuppta relationer.

“När man verkligen behöver någon som bara finns där. Oftast finns det ingen där då.”

Många beskrev en längtan efter sammanhang som inte kretsade kring hemlöshet eller utsatthet, utan byggde på personliga intressen och gemensamma upplevelser.



Erfarenheter från projektet:

gemenskap baserad på intresse

Som en del av projektet prövades gemensamma aktiviteter med syfte att främja social delaktighet. Dessa tog olika former, från gemensam matlagning och bakning till kulturella aktiviteter som museibesök och konserter. I flera fall växte aktiviteterna fram spontant utifrån egna initiativ och önskemål.

I ett fall valde en grupp att fortsätta umgås efter ett museibesök genom att tillsammans handla och laga middag i en verksamhet efter ordinarie öppettid. För personer som under lång tid levt i social isolering fungerade dessa tillfällen som ett första steg mot gemenskap. Att få umgås i sammanhang där den egna livssituationen inte stod i centrum beskrevs som viktigt för känslan av värdighet och normalitet.

Att öppna dörrar till föreningsliv och sammanhang

Projektet medverkade även till att skapa nya ingångar till föreningsliv. Ett exempel är samarbetet med Hammarby Bandy, där deltagare från projektet fick möjlighet att engagera sig som funktionärer vid matchdagar. Uppgifterna varierade från att agera publikvärd, arbeta i kiosk till att rigga tält eller att delta som publik tillsammans med andra.

I ett fall fortsatte engagemanget på egen hand även efter utflytt från ett av Stockholms Stadsmissions boenden, vilket visar hur ingångar till föreningsliv kan bidra till mer varaktiga sociala sammanhang.



”

Det handlar om att få komma till sammanhang där man inte bara behöver tänka på sin situation... där man inte känner sig som hemlös. Som när jag gick på konserten, det är första gången jag känt mig som människa på länge.

3. ENSAMHET KAN FUNGERA SOM SKYDD

Flera beskrev ensamhet och social isolering som ett medvetet sätt att skydda sig mot ytterligare utsatthet. Tidigare erfarenheter av svek, utnyttjande eller stöld hade skapat en grundläggande tillitsbrist till andra. I detta sammanhang blev ensamhet ett nödvändigt ont för att minska risken att bli sårad eller skadad.

"Jag valde att inte öppna mig för folk, för jag kände att antingen blir jag blåst eller så blir jag utnyttjad på ett eller annat sätt."

För kvinnor i hemlöshet eller osäkra boendesituationer som lever med en förhöjd risk för våld och övergrepp var denna strategi särskilt framträdande. Våldsutsatthet bidrog både till förlusten av sociala nätverk och till svårigheter att bygga nya, trygga relationer. Ensamhet och isolering blev ett sätt att undvika potentiellt farliga sociala situationer.

"Man måste välja att vara ensam för att inte bli blåst hela tiden."

När isolering pågår över tid riskerar den att bli självförstärkande och fördjupa misstro mot andra. Då kan steget tillbaka till sociala sammanhang upplevs som allt svårare att ta.

4. FÖRDOMAR OCH STIGMA FÖRSTÄRKER ISOLERING

Stigma kopplat till föreställningar om hemlöshet och substansbruk framstod som en central barriär för social delaktighet. Erfarenheterna tog sig uttryck både i öppet avståndstagande och i subtila vardagshandlingar från omgivningen som signalerade att man är oönskad eller betraktades som mindre värd.

"Nu börjar personalen på kaféerna känna igen en. Jag skulle in på Pressbyrån och fråga om jag kunde fylla på vatten... men då tar de på sig handskar. För nu vet de att man är en av de här."

Stigmatiseringen var även tydlig i möten med vård, socialtjänst och andra stödsystem. Flera beskrev upplevelser av att bli reducerade till etiketter som *"hemlös"* eller *"missbrukare"*, snarare än att bli bemötta som individer med komplexa livssituationer.

"Man får en stämpel på sig och måste ständigt bevisa sig."

Att bli misstänkliggjord eller inte tagen på allvar förstärkte känslan av att stå ensam i relation till samhället. För vissa ledde detta till känslor av hopplöshet och misstro mot systemen, vilket i förlängningen resulterade i självstigma och ett aktivt undvikande av stödsatser som egentligen behövdes.

"Det är svårt när man inte har någonstans att bo. Man känner sig som en börda för samhället, och ingen bryr sig."

”

Kan det va' fel på systemet?

Fokuset ligger alltid på substansbruket, som om det är hela problemet. Om någon flyr sin verklighet varje dag, då är det något med den verkligheten som är fel.



Erfarenheter från projektet: Peer-ledd studiecirkel

Efter fokusgrupperna uttryckte flera en önskan att fortsätta samtalen i gemensam form. Mot denna bakgrund initierades en peer-ledd studiecirkel som utmynnade i fokus på egenmakt och kollektivt påverkansarbete.

"Det var först när jag var med i fokusgrupperna som jag förstod att jag hade ett behov av att prata."

Att få ingå i ett sammanhang där man blir lyssnad på och tillsammans kan sätta ord på gemensamma erfarenheter upplevdes som meningsfullt. Erfarenheterna visar hur brukarstyrda forum kan fungera som arenor för delaktighet, gemenskap och social mobilisering.

"Det är viktigt att utgå från att människor är resursstarka, även i situationer där de är i behov av stöd. Folk har väldigt mycket kapacitet."

- Områdeschef Bostad, Stockholms Stadsmission

5. HÖG STRESS OCH LÅG ÅTERHÄMTNING HINDRAR DELAKTIGHET

Livet i akut hemlöshet beskrevs som ett tillstånd av ständigt beredskap. En stor del av den mentala energin gick åt till att hantera grundläggande behov från dag till dag. Osäkerhet kring boende, ekonomi och nästa steg skapade en pågående stress som lämnade begränsat utrymme för socialt engagemang eller långsiktig planering.

"Stressen är så hög. Det går åt så mycket mental energi till strukturen, strategier, att planera, budgetera... hela tiden allting."

Avsaknaden av trygga platser för vila och återhämtning försvårade möjligheten att närvara i sociala sammanhang. För många blev detta ett grundläggande hinder för att orka ta initiativ eller upprätthålla sociala relationer.

6. EXKLUDERING I DEN FYSISKA MILJÖN

Hinder kopplade till stadens fysiska miljö och vardagens logistik framstod som centrala barriärer för social delaktighet. Tillgång till grundläggande funktioner, såsom hygien, laddning av telefon, transport och förvaring av tillhörigheter, avgjorde ofta om deltagande överhuvudtaget var möjligt.

Människor i akut hemlöshet är i hög grad hänvisade till offentliga miljöer, som samtidigt beskrevs som exkluderande. Stadsmiljöns utformning, exempelvis borttagna sittplatser, begränsad tillgång till eluttag och toaletter samt risken att bli avisad från offentliga utrymmen bidrog till känslan av att inte ha rätt att ta plats i staden på samma villkor som andra.

"Man kan inte lägga upp fötterna på bänkarna. Då åker du ut."

"Jag såg en äldre dam sätta sig vid elementet på biblioteket, hon fick sitta där med sin hund. Jag hade inte fått sitta där i två minuter. Det är skillnad på folk och folk."

7. BRIST PÅ FÖRVARING BEGRÄNSAR RÖRLIGHET

Avsaknaden av trygg förvaring av tillhörigheter framstod som ett av de mest påtagliga hindren för social delaktighet. Att ständigt behöva bära med sig allt man äger begränsade rörligheten kraftigt och krävde ständig vaksamhet.

“Man måste vara van att förlora alla sina grejer, hela tiden. Bara att få behålla sina kläder och nödvändiga saker hade varit fint.”

“Sakerna har varit det största problemet. Hela dagen går åt till att åka och lämna väskan, kanske för att kunna jobba på eftermiddagen.”

Rädslan för att bli bestulen eller få sina saker slängda påverkade möjligheten att söka arbete, besöka vård och myndigheter eller genomföra vardagliga aktiviteter. Att konstant bära på sitt bagage blev också en synlig markör för utsatthet, vilket förstärkte känslor av att sticka ut och bli bedömd.

“Jag känner mig alltid uttittad.”

Erfarenheter från projektet:

att undanröja praktiska hinder

Projektets erfarenheter visar att social delaktighet i många fall kan möjliggöras genom att undanröja konkreta hinder i vardagen. Små insatser, såsom tillfällig förvaring, kunde vara avgörande för att social kontakt faktiskt blev av.

”

Man kommer inte in på ställen med alla prylar man bär runt på. Med förvaring blir det lättare att följa med på grejer. Man kan välja att ta med det man vill.



8. REGLER OCH VILLKOR I VERKSAMHETER KAN FÖRSTÄRKA ENSAMHET

Långa vistelser i tillfälliga boenden utan tydlig tidsram, eller upprepade flyttar mellan boenden försvårade möjligheten att bygga vardagsrutiner och upprätthålla sociala relationer. Begränsningar i möjligheten att ta emot besök från familj, vänner eller partner förstärkte känslan av att stå utanför det sociala livet. När kontakt med meningsfulla nätverk begränsas över tid riskerar den sociala isoleringen att fördjupas.

"Det är kontakten med mina barn som jag lever för. Jag skulle önska att det fanns en plats där jag kunde träffa dem."

Flera efterfrågade även generösare öppettider i sociala verksamheter och mötesplatser, då ensamheten upplevdes som särskilt påtaglig under kvällar, nätter och helger.

"Det är ju när det är långa mörka nätter, att stå och vänta på olika tunnelbanestationer till exempel... tills att det kommer en ny morgon för att påbörja dagen."



9. LIVSÖVERGÅNGAR SOM RISK FÖR OFRIVILLIG ENSAMHET

För många fördjupas ensamheten i samband med att livet blir mer stabilt, särskilt i steget från akut hemlöshet till mer ordnade boendesituationer. I dessa skeden bryts tidigare sociala sammanhang ofta upp innan nya hunnit etableras.

"Man rycks ur ett sammanhang till ett annat. Man vill börja om... men när man väl får chansen är det inte så lätt."

Vissa beskrev ett behov av att ta avstånd från tidigare nätverk för att undvika destruktiva mönster eller risker för boendesituationen. Detta stod ofta i konflikt med behovet av gemenskap. Att bryta med tidigare kontakter fördjupade känslor av ensamhet, och kunde samtidigt väcka skuld över att lämna andra bakom sig.

"Om man verkligen vill vara drogfri blir det svårt med gamla kamrater. Man måste nästan bryta... men det går inte att vara ensam hela tiden. Man måste ha någon omkring sig."

Fortsatt stöd vid livsövergångar kan förebygga ensamhet

En återkommande erfarenhet var att viktiga stödkontakter ofta avslutades i samband med att boendesituationen förbättrades, trots att behovet av stöd beskrevs som störst just då. Att lämna akut hemlöshet och samtidigt förlora dessa trygga relationer eller platser beskrevs som att bli bortkopplad från sammanhang där man känt sig sedd och förstådd.

"Så fort jag fick en lägenhet fick jag inte komma dit längre. Det där var min plats uppe bland dem, de kände mig där. Vad ska jag göra nu?"

Att behöva börja om och återberätta sin livshistoria för nya personer upplevdes som påfrestande och i vissa fall återtraumatiserande, särskilt mot bakgrund av tidigare negativa erfarenheter av att bli missförstådd.

"Då ska man förklara sitt problem där och dra upp hela sin historia på nytt."

Stöd som får följa med vid flytt eller förändrade livsvillkor kan minska risken för social isolering. Under projektets gång gick flera personer vidare till egen bostad eller andra boendelösningar och erbjöds då fortsatt kontakt samt praktiskt stöd, exempelvis transport vid inflytt. Att den relationella kontakten fick stå kvar beskrevs som särskilt värdefullt.

10. SYSTEMFEL SOM CEMENTERAR SOCIAL ISOLERING

Ekonomisk marginalisering begränsar i hög grad möjligheten till social delaktighet. Brist på pengar till exempelvis kollektivtrafik eller enklare aktiviteter gjorde vardagligt umgänge svårt.

“Man kan inte leva ett normalt liv... göra de här sociala sakerna.”

Samtidigt beskrev flera hur regelverk kring försörjningsstöd i praktiken motverkar deltagande. Även små inkomster eller informellt stöd kunde leda till omedelbara avdrag eller indrag stöd, vilket gjorde att människor undvek sociala sammanhang av rädsla för ekonomiska konsekvenser.

“Det är inte värt risken. Då drar man sig undan och undviker de sammanhangen som man egentligen skulle vilja vara i.”

“Jag törs inte gå ut. Om det syns på kontoutdraget kanske jag inte får några pengar till mat.”

Ur ett folkhälsoperspektiv är social delaktighet en grundläggande skyddsfaktor mot ofrivillig ensamhet. När tillträdet till samhällslivet begränsas av oflexibla villkor riskerar systemen att låsa fast människor i beroende och befästa social isolering.

Strukturella hinder som belastningsregister, osäker rättslig status och avsaknad av folkbokföringsadress begränsar möjligheten till egen försörjning ytterligare. För personer med fysisk eller psykisk ohälsa varierar förmågan att delta från dag till dag, vilket gör långsiktiga åtaganden svåra.

Flera efterfrågade flexibla lösningar som möjliggör deltagande efter förmåga, såsom exempelvis Blixtjobb, en jobbmodell som idag drivs av Skyddsvärnet och erbjuder arbetstillfällen för personer som lever i utsatthet (Skyddsvärnet, 2019).



REKOMMENDATIONER OCH SLUTSATSER

Projektets resultat visar att ofrivillig ensamhet bland personer med erfarenhet av hemlöshet formas av praktiska, fysiska, strukturella och institutionella villkor. Att skapa förutsättningar för delaktighet kräver förståelse för hur dessa villkor samverkar i människors liv och sammanhållna arbetssätt som utgår från vardagliga och föränderliga behov.

STÄRK KUNSKAP OCH BEREDSKAP I MÖTET MED OFRIVILLIG ENSAMHET

Aktörer som möter personer i dessa livssituationer behöver ökad beredskap att arbeta både förebyggande och uppföljande. I relation till långvarig ensamhet och social isolering krävs uppsökande och stödjande arbetssätt. Projektets erfarenheter visar att peer support kan spela en central roll genom att möjliggöra kontinuitet, relationsbaserat stöd och nya vägar till gemenskap.

INTEGRERA PEER SUPPORT SOM PROFESSIONELL RESURS

Erfarenhetsbaserad kompetens bör integreras långsiktigt inom civilsamhälle, ideell och offentlig sektor för mer träffsäkra insatser mot både ofrivillig ensamhet och hemlöshet i stort. Projektets resultat visar att peer support i mobil form kan nå fler genom att sträcka sig bortom verksamhets- och organisationsgränser och bidra till ett kvalitativt och sammanhållet stöd baserat på flexibla och personcenterade arbetssätt.

SÄKRA LÅNGSIKTIGT STÖD I LIVSÖVERGÅNGAR

Livsövergångar, såsom förändrad boendesituation eller avslutade insatser innebär en förhöjd risk för ofrivillig ensamhet. För att motverka social isolering behöver stöd kunna finnas kvar under en övergångsperiod och följa personen även när livsvillkoren förändras, i stället för att upphöra abrupt. Ett kontinuerligt stöd kan stärka både återhämtning och boendestabilitet.

SKAPA FORUM FÖR BRUKARMAKT OCH SOCIAL MOBILISERING

Peer-ledda och brukarstyrda samtalsgrupper och studiecirklar bör utvecklas som en del av arbetet mot ofrivillig ensamhet. Forum där människor ges möjlighet att formulera gemensamma erfarenheter, utbyta stöd och arbeta kollektivt med frågor som berör dem kan stärka känslan av egenmakt, mening och social tillhörighet. Sådana sammanhang kan även bidra till att synliggöra behov och skapa förutsättningar för förändring.

SÄKERSTÄLL PRAKTISKA FÖRUTSÄTTNINGAR FÖR DELAKTIGHET

Social delaktighet förutsätter att grundläggande behov kan tillgodoses. För att fler ska kunna delta i sociala sammanhang behöver tillgången till exempelvis trygga viloplatser, hygien, laddningsmöjligheter och säker förvaring stärkas, både i verksamheter och i stadens offentliga miljöer. Detta kräver samverkan mellan kommun, civilsamhälle och platsansvariga aktörer samt att personer med egen erfarenhet av utsatthet involveras i utformningen för att möjliggöra jämlik delaktighet i praktiken.

SE ÖVER VILLKOR I VERKSAMHETER FÖR ATT MÖJLIGGÖRA SOCIAL DELAKTIGHET

Villkor och regler inom boenden och verksamheter bör utformas så att de stärker möjligheten att upprätthålla och bygga relationer. Det kan handla om lösningar som möjliggör umgänge med anhöriga även i akuta eller tillfälliga boendeformer, exempelvis besökslägenheter utanför verksamhetens ordinarie lokaler eller möjligheter till samboende för par.

UNDANRÖJ SYSTEMHINDER SOM MOTVERKAR DELAKTIGHET

Regelverk kring offentliga ersättningar behöver utformas och tillämpas på sätt som uppmuntrar, snarare än motverkar social delaktighet. Fler flexibla jobbmodeller bör utvecklas för att underlätta steg mot egen försörjning. Samtidigt behöver befintliga reformer, såsom jobbstimulans inom försörjningsstödet, tillämpas konsekvent för att möjliggöra delaktighet utan att den ekonomiska grundtryggheten äventyras. Ett initiativ som diskuteras i ett nordiskt sammanhang är införandet av ett så kallat *socialt frikort*, som ett sätt att öka personers livskvalitet genom delaktighet i samhällsgemenskapen. Socialt frikort är en modell som möjliggör arbete upp till ett visst belopp utan avräkning från försörjningsstöd, i syfte att underlätta vägar till arbete för personer som står långt från arbetsmarknaden.

REFERENSER

Barker, S. L., & Maguire, N. (2017).

Experts by experience: Peer support and its use with the homeless. Community mental health journal, 53(5), 598–612.
<https://doi.org/10.1007/s10597-017-0102-2>

Lachaud, J., Yusuf, A. A., Maelzer, F., Perri, M., Gogosis, E., Ziegler, C., Mejia-Lancheros, C., & Hwang, S. W. (2024). *Social isolation and loneliness among people living with experience of homelessness: a scoping review. BMC public health*, 24(1), 2515.
<https://doi.org/10.1186/s12889-024-19850-7>

Nationell Samverkan för Psykisk Hälsa. (u.å). *Peer support. En eggenerfaren yrkesroll inom vård och omsorg.*
<https://nsph.se/anlita-oss/metoder-verktyg/peer-support/>

Socialstyrelsen. (2024). *Kartläggning av hemlösheten 2023: Personer i hemlöshet i behov av socialtjänsten.* Socialstyrelsen.
<https://www.socialstyrelsen.se/contentassets/ff-0b8834124346eb8a8ac22a0d0d0692/2024-2-8927.pdf>

Socialtfrkort.nu. (u.å.). *Socialt frikort.*
<https://socialtfrkort.nu/>

Skyddsvärnet. (2019). *Blixtjobb – arbete för personer som lever i utsatthet.*
<https://www.skyddsvarnet.se/seminarie/frukost-blixtjobb-arbete-for-personer-som-lever-i-utsatthet/>

Vanat, F., & Hedling, I. (u.å.). *Att möjliggöra social mobilisering: En handbok för dig som vill skapa förutsättningar för förändring.* Stockholms Stadsmission.
https://www.stadsmissionen.se/sites/default/files/2024-06/Att%20m%C3%B6jligg%C3%B6ra%20social%20mobilisering_small_2024.pdf

Produktion:

Stockholms Stadsmission
Fanny Bäverstam Marklund
Amir Ben Belgacem
Christoffer Nüth
Foto: Kimberley Torchia

**MÄNNISKOR
ÄR RESURSSTARKA**

Stockholms Stadsmission

Hesselmans Torg 14, 131 54 Nacka

Tel: 08-684 230 00 / info@stadsmissionen.se

Plusgiro: 90 03 51-8 / Bankgiro: 900-3518 / Org. nr: 802003-1954

www.stadsmissionen.se