



Röda Korset



# Utvärdering av effekten av Finlands Röda Kors vänverksamhet

*Rapport 2023*

Finlands Röda Kors

Foto: Joonas Brandt,  
Finlands Röda Kors

## Till läsaren

Vi alla behöver sällskap av andra människor. Med vänverksamheten strävar Finlands Röda Kors efter att förmedla vänner där de behövs. Frivilliga vänner inom vänverksamheten tillför glädje i den ensamma vardagen och ger många slags stöd i olika livssituationer. Finlands Röda Kors har cirka 7 000 utbildade frivilliga vänner.<sup>1</sup> Vännerna arbetar med olika människor, såsom äldre, unga och invandrare. Vänverksamhet erbjuds i olika former, ansikte mot ansikte och på nätet.

Vänverksamheten är en viktig del av Finlands Röda Kors arbete för att öka den sociala välfärden. Den är en etablerad och uppskattad verksamhet, som har varit till hjälp för tusentals människor. Det finns ett behov av verksamheten, eftersom ensamhet är ett växande problem i det finländska samhället bland exempelvis unga och unga vuxna<sup>2</sup>. Genom vänverksamheten stöds människors välbefinnande genom att erbjuda dem upplevelser av att bli sedda och hörda samt konkret hjälp i vardagen.

I den här rapporten presenteras resultaten av enkäten om vänverksamhetens effekt som samlades in 2023. Enkäten besvarades av personer som har eller har haft en frivillig vän eller nätvän. Med enkäten utreddes verksamhetens inverkan på deras upplevelse av ensamhet och välbefinnande. Samtidigt kartlades mer allmänt respondenternas upplevelser av välbefinnande och ensamhet samt deras tankar om vänverksamheten och dess betydelse.

Resultaten av effektenkäten bekräftar att man via vänverksamheten når ut till personer som upplever ensamhet och behöver stöd. Svaren vittnar om behovet av närvaro av och stöd från en frivillig vän. Av de 437 vän- och nätvänskunderna som besvarade enkäten är majoriteten också nöjda med det stöd och den vän de fått. Närvaron och samtalen har gett styrka och piggat upp. Som en respondent beskriver sina samtal med sin vän:

*”Man vet att saker och ting är i sin ordning. Det är viktigt att ta hand om varandra.”*

Finlands Röda Kors, Centralbyrån

---

<sup>1</sup> ”Vad är vänverksamhet?” Finlands Röda Kors, 2023. [Vänverksamheten lindrar ensamhet – Röda Korset - Finlands Röda Kors \(rodakorset.fi\)](https://www.rodakorset.fi/finlandsvanverksamhet)

<sup>2</sup> Allt fler finländare känner sig ensamma. Finlands Röda Kors, 2023. [Resultaten av en färsk barometer är alarmerande - Finlands Röda Kors \(rodakorset.fi\)](https://www.rodakorset.fi/finlandsvanverksamhet)

# Innehåll

Till läsaren .....	2
Diagram och tabeller.....	4
1 Inledning .....	5
1.1 Genomförande av effektenkäten.....	5
1.2 Vilka är vänverksamhetens kunder?.....	6
2 Vänskapens livscykel och betydelse .....	9
2.1 Kontakten med en vän .....	9
2.2 Andra människor i livet.....	9
2.3 Varför letar man efter en vän? .....	11
2.4 Erfarenheter av att få hjälp av Röda Korset.....	15
3 Upplevd ensamhet och stödet av en frivillig vän .....	17
3.1 Varaktighet och frekvens av ensamhet.....	17
3.2 Faktorer vid ensamhet .....	19
3.3 Vännens effekt på känslan av ensamhet.....	26
4 Upplevt välbefinnande och stödet av en frivillig vän.....	29
4.1 Upplevelse av eget välbefinnande.....	29
4.2 Relationen med vännen samt välbefinnandet därav.....	32
4.3 Vänverksamhetens betydelse och inverkan på välbefinnandet.....	34
4.4 Vänverksamheten som beskriven av kunderna.....	37
5 Sammanfattning och slutsatser .....	41
5.1 Vänverksamheten når människor i en svår situation .....	41
5.2 Man upplever att de frivilliga stödjer ens eget välbefinnande.....	42
5.3 Röda Korsets roll för att minska ensamhet.....	43
Källor.....	47

## Diagram och tabeller

Diagram 1. Åldersfördelning för de kunder som besvarade enkäten.....	6
Diagram 2. Faktorer som påverkar beslut att söka en vän.....	12
Diagram 3. Hur väl uppfyllde vänförhållanden kundens behov?.....	16
Diagram 4. Varaktighet av ensamhet för vänkunder.....	18
Diagram 5. "Det finns människor som verkligen förstår mig".....	20
Diagram 6. "Det finns åtminstone en person i mitt liv som jag öppet kan diskutera mina personliga angelägenheter med.".....	21
Diagram 7. "Jag hittar sällskap när jag vill ha det.".....	22
Diagram 8. "Jag upplever att jag hör till en för mig betydelsefull gemenskap eller vängrupp.".....	23
Diagram 9. "Jag känner mig utanför".....	24
Diagram 10. "FRK-vännen har minskat min känsla av ensamhet.".....	26
Tabell 1. Upplevt välbefinnande hos vänverksamhetens kunder.....	29
Diagram 11. Kundens bedömning av hur en frivillig vän påverkar deras välbefinnande.....	35
Diagram 12. Kundens bedömning av betydelsen av vänverksamheten för dem.....	36

# 1 Inledning

I rapporten presenteras resultaten av enkäten om vänverksamhetens effekt som samlades in 2023. Enkäten besvarades av kunder inom vänverksamheten som har eller har haft antingen en frivillig vän som de oftast brukar träffa ansikte mot ansikte eller en frivillig nätvän som de kommunicerar med på nätet. I rapporten kallas de för vänkunder och nätvänskunder. Resultaten presenteras på basis av alla svar och genom att jämföra svaren från nätväns- och vänkunder. Baserat på dessa data är det också möjligt att sammanställa ytterligare analyser med olika variabler.

I enkäten kartlades respondenternas upplevelser av ensamhet och välbefinnande, vänverksamhetens effekt på upplevelsen av ensamhet och välbefinnande, respondenternas relation till en frivillig vän eller nätvän samt verksamhetens betydelse för dem. Respondenterna hade också möjlighet att ge öppen respons på verksamheten.

Enkäten besvarades av 437 vän- och nätvänskunder. De flesta av deltagarna är nöjda med det stöd och den vän de har fått. Svaren vittnar om tacksamhet och behovet av en frivillig väns närvaro. Sämre upplevelser omfattar å sin sida att man har träffat vännen för sällan, att man inte har kommit överens med hen eller upplevelse av att man inte har blivit hörd i hens sällskap. För en del har det varit svårt att ordna träffar och en del har varit tvungna att vänta väldigt länge på en vän. För de flesta har den frivilliga vännen dock varit ett viktigt stöd i vardagen och en uppiggande faktor i vardagen, vilket har haft en positiv inverkan på den individuella välfärden.

## 1.1 Genomförande av effektenkäten

Vänverksamhetens effektenkät genomfördes med en elektronisk blankett. Svaren samlade in genom en enkätlink som skickades via e-post och med hjälp av separat genomförda telefonintervjuer. Enkäten besvarades av sammanlagt 437 vän- och nätvänskunder.

En länk till den elektroniska enkäten skickades till de kunder inom vän- och nätvänsverksamhet som har uppgett sin e-postadress till vänförmedlingen. Den elektroniska enkäten genomfördes i april 2023. Enkäten besvarades av 337 personer. Utöver den elektroniska enkäten beslutade man att samla in uppgifter per telefon, eftersom relativt få vänkunder har angett en e-postadress i sina uppgifter och alla kunder har till exempel inte en e-postadress. Telefonintervjuer bekräftade resultatens tillförlitlighet. Intervjuerna

genomfördes genom slumpmässigt urval och baserat på uppgifter om vänförmedling i april–augusti 2023. Per telefon besvarades enkäten av 100 personer.

Kunderna besvarade enkäten utifrån om de hade haft en frivillig vän eller en vän på nätet. Om respondenten hade haft båda, kunde de välja om de ville svara på frågor relaterade till en frivillig vän eller en nätvän. Beträffande vänner svarade 239 kunder och beträffande nätvänner 190 kunder. Åtta respondenter uppgav inte om de hade en frivillig vän eller en nätvän.

Enkäten genomfördes anonymt och deltagande kunder kan inte identifieras utifrån rapportmaterialet på basis av svaren. Bakgrundsuppgifter som samlades in bestod av respondentens ålder, kön, bostadslandskap och boendeform. Enkäten bestod av öppna frågor och flervalsfrågor.

## 1.2 Vilka är vänverksamhetens kunder?

Av dem som besvarade effektenkäten är 54 procent vänkunder och 43 procent nätvänskunder. Tre procent har både en vän och en nätvän. Åldersfördelningen bland dem som svarade på enkäten är relativt jämn. Majoriteten, det vill säga 60 procent, av kunderna är över 50 år. Nästan en tredjedel av respondenterna är över 70 år och 27 procent är under 40 år.

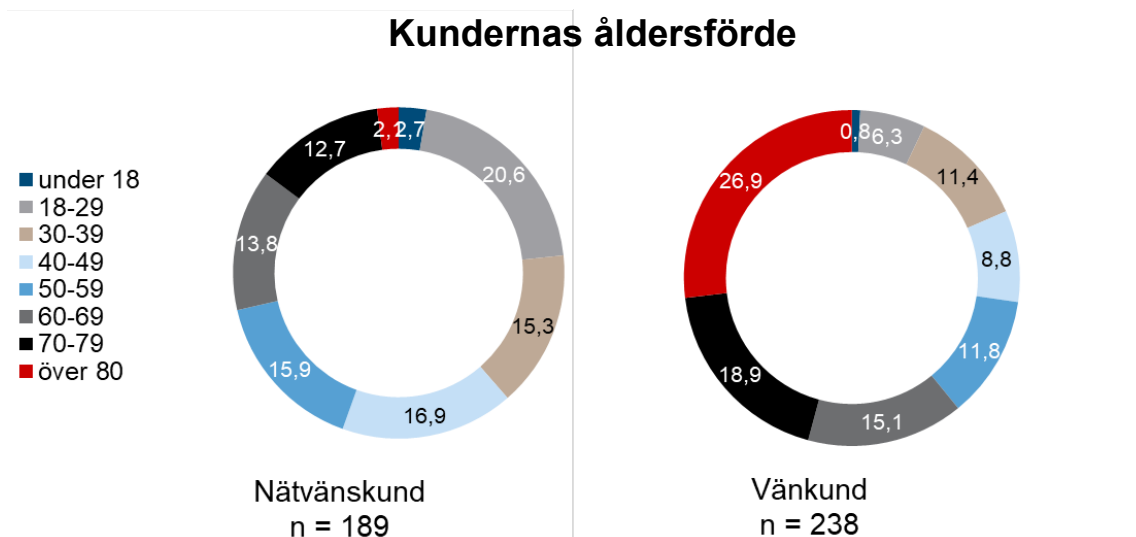


Diagram 1. Åldersfördelning för de kunder som besvarade enkäten.

Vid jämförelse av vänkunder och nätvänskunder märker man dock tydliga skillnader i åldersfördelningen. Ju äldre respondenten är, desto mer sannolikt är det att hen är en vänkund. Av vänkunderna är den största enskilda åldersgruppen personer över 80 år: rentav 27 procent av vänkunderna är över 80 år. Å andra sidan har endast fyra personer över 80 år (n = 70) besvarat enkäten gällande nätväänner. Andelen nätvänskunder av alla respondenter ökar i takt med att åldern sjunker. Ju yngre respondenten är, desto mer sannolikt är det att hen har en vän på nätet. Redan i gruppen 50–59 år finns det fler nätvänsrespondenter än vänrespondenter. Skillnaderna mellan åldersgrupperna kan förklaras bland annat av digitala färdigheter och vanor, och det faktum att äldre ofta inte har någon annan elektronisk utrustning än telefoner. Detta framgick också av telefonintervjuerna.

Majoriteten, 80 procent, av de kunder som svarade på enkäten uppgav att deras kön var kvinna och 18 procent att deras kön var man. Av kunderna i åldern 60–79 år är 86 procent kvinnor och av dem över 80 år rentav 96 procent. Männen andel ökar däremot ju lägre ålder det är fråga om. Till exempel uppgav 30 procent av 18–29-åringarna att deras kön är man och 62 procent kvinnor. Majoriteten av både vän- och nätvänskunderna är kvinnor. Andelen män (21 %) är dock något högre bland nätvänskunder än bland vänkunder (16 %), medan andelen kvinnor är relativt sett högre bland vänkunder (83 %) än bland nätvänskunder (76 %).

Effektundersökningen visar också att en klar majoritet av kunderna inom vänverksamheten upplever ensamhet, och ensamhet är också den vanligaste orsaken till att både män och kvinnor söker sig till vänverksamhet. Män som deltar i vänverksamhet är djupt ensamma, eftersom upp till en tredjedel av männen upplever ensamhet dagligen. Ensamhet betonas också bland kvinnliga kunder: en fjärdedel upplever ensamhet dagligen och en fjärdedel flera gånger i veckan. Kön och ålder kan också förklara vissa skillnader i upplevelsen av ensamhet. Till exempel visar undersökningen Hälsosamma Finland att mäns ensamhet och sämre upplevelse av delaktighet är vanligast bland 20–54-åringar. Majoriteten av de män som deltar i vän- och nätvänsverksamhet faller inom detta åldersintervall. När det gäller kvinnor känner man till att ensamhet är vanligt inte bara bland unga vuxna, utan också bland personer över 75 år.<sup>3</sup>

Respondenterna kommer från alla 19 landskap i Finland. En klar majoritet, det vill säga en tredjedel av respondenterna kommer från Nyland. Av dem som besvarade enkäten bor 9 procent i Birkaland, 8 procent i Egentliga Finland, 7 procent i Norra Österbotten och 6 procent

---

<sup>3</sup> Undersökningen Hälsosamma Finland. THL, 2023. Ensamhet, delaktighet och upplevelser av diskriminering. [Ensamhet, delaktighet och upplevelser av diskriminering \(thl.fi\)](#)

i Mellersta Finland. Svartsprocenten i andra regioner är fem eller lägre. Minst respondenter kommer från Åland, Södra Savolax och Lappland. Fler vänkunder än nätvänskunder finns bara i Nyland, Norra Österbotten, Mellersta Österbotten, Egentliga Tavastland, Kymmenedalen och Norra Savolax. Hela 41 procent av vänkunderna bor i Nyland, medan det relativt sett är betydligt färre nätvänner som bor där, bara 23 procent. Skillnaderna i de regionala kundmängderna mellan verksamhetsformerna förklaras bland annat av att det är mer flexibelt att bedriva vänverksamhet på nätet i glesbygden, eftersom man kan sammanföra människor som bor på olika håll i Finland på nätet.

En klar majoritet, 61 procent, av vänverksamhetens kunder uppger att de bor ensamma. Näst mest, 27 procent, bor tillsammans med en nära anhörig eller familjemedlem. Det verkar som om ensamboendet är en viktig faktor som har motiverat människor att delta i vänverksamheten. Av de ensamboende uppgav 77 procent att de sökt en vän på grund av ensamhet, medan 71 procent av dem som bor på annat sätt uppgav detsamma. Långvarig ensamhet verkar också vara något vanligare bland dem som bor ensamma än bland andra: 45 procent av dem som bor ensamma och 38 procent av de övriga respondenterna har upplevt ensamhet i över fem år. Enligt Statistikcentralen har upplevelsen av ensamhet ökat i alla hushåll under de senaste några åren, men den är vanligast bland ensamboende. År 2022 kände sig omkring hälften av ensamboende ensamma hela tiden eller för det mesta. Motsvarande siffra för 2018 var cirka 40 procent.<sup>4</sup> Utöver ensamma människor finns det bland vänverksamhetens kunder många människor som upplever andra utmaningar kring mental hälsa samt svårigheter i sociala relationer. Särskilt i verksamheten ansikte mot ansikte finns det äldre människor hos vilka olika funktionella begränsningar är avsevärt allmänna, utöver ensamheten.

---

<sup>4</sup> Statistik över levnadsförhållanden. Statistikcentralen, 2022.  
<https://www.stat.fi/sv/publikation/cl8sh640so9n30bw7s21tu6s8>



## 2 Vänskapens livscykel och betydelse

### 2.1 Kontakten med en vän

Största delen (88 %) av dem som besvarade enkäten har haft en vänskapsrelation med en vän från Röda Korset som varat i 3 mån.–3 år. Hos 39 procent av dem har vänrelationen pågått i 1–3 år. Mer än en tredjedel av dem som deltar i vän- och nätvänsverksamheten har haft ett vänskapsförhållande med en vän från Röda Korset i 1–3 år. Längre än så har relationen främst varat med en frivillig vän. För cirka 10 procent av vänkunderna har vänrelationen varat i 4–5 år och för sex procent i 6–9 år. Längden på kundrelationerna i nätvänsverksamheten påverkas av att nätvänsverksamheten har kommit igång på allvar först år 2020 och att kännedomen om verksamheten har ökat gradvis, vilket innebär att det inte heller har hunnit skapas några långvariga vänrelationer.

En klar majoritet, 72 procent, av kunderna i vänverksamheten har hållit kontakt med sin vän minst en gång i månaden. Av respondenterna uppger 15 procent att vänrelationen har upphört. Det mest typiska är att hålla kontakt varje vecka eller ett par gånger i månaden: Av respondenterna uppger 24 procent att de har haft kontakt med en vän en gång i veckan och ytterligare 24 procent säger att de har haft kontakt med en vän varannan vecka. Baserat på de öppna svaren är denna andel otillräcklig för en del. En del vänkunder uppger att deras egen upplevelse av ensamhet inte har lindrats nämnvärt när de bara har träffat en person två gånger i månaden eller en gång i veckan. Å andra sidan är kunder som besvarat undersökningen vanligtvis också tacksamma för denna andel. Endast två procent av vänkunderna har haft kontakt med en vän två gånger i veckan eller oftare. För denna del är kontakten med nätvänner vanligare: nio procent har haft kontakt med en vän två gånger i veckan eller oftare. Mindre kontakt än en gång i månaden hölls av 10 procent av respondenterna med en frivillig vän och 16 procent av respondenterna med en nätvän.

### 2.2 Andra människor i livet

Frågan ”Vilka personer träffar du eller vem hörs du med förutom din FRK-vän?” besvarades av totalt 432 kunder. Respondenterna träffar oftast sina anhöriga (66 %). Hälften av respondenterna uppger att de träffar vänner, vilket också tyder på att **hälften av dem som svarade på enkäten inte har några andra vänner som de skulle umgås med förutom vännen från Finlands Röda Kors**. Utöver anhöriga och vänner har 21 procent av respondenterna kontakt med skol-, studie- eller arbetskamrater, 23 procent med bekanta

som de träffar i hobbyer eller någon annanstans, 24 procent med grannar och 24 procent med vänner och bekanta på nätet. Till exempel nämns make/maka, flickvän eller pojkvän och familj vid punkten Annan. Det fanns inget separat alternativ för dejtingpartner eller make/maka i undersökningen. Många respondenter säger dock att de har en partner. Dessutom nämner respondenterna till exempel städare, personliga assistenter och frivilliga vänner som de fått via en annan aktör. **Nio procent av vänverksamhetens kunder uppger också att de inte hörs med någon annan än vännen från Finlands Röda Kors.** I den öppna delen fick respondenterna även möjlighet att beskriva sina relationer med andra personer. Många pekar också på en djup upplevelse av ensamhet och ett litet antal relationer.

*"I åratal har jag känt mig ensam, bortglömd och onödig. --- Jag har en väldigt stark känsla av att jag sakta blir osynlig."*

*Kvinna 60–69*

*"Nästan alla före detta vänner är äldre, sjuka eller döda eller på annat sätt i dåligt skick."*

*Kvinna 70–79*

Det finns små skillnader mellan vänskunder och nätvänskunder när det gäller via vilka vägar och vem de har att göra med. När det gäller en vän uppgav 72 procent av respondenterna att de hörs med släktingar, 54 procent med vänner och 29 procent med grannar. Motsvarande siffror för nätvänskunder är 59 procent för anhöriga, 44 procent för vänner och 17 procent för grannar. Av nätvänskunderna håller 34 procent kontakt med vänner och bekanta på nätet. Motsvarande siffra för vänskunder är endast 15 procent. Av vänskunderna uppger 7 procent och av nätvänskunderna 12 procent att de inte hörs med någon annan än vännen från Finlands Röda Kors.

*"Jag har bara en vuxen dotter som bor i en närliggande stad, men jag har inga andra vänner än en FRK-vän."*

*Kvinna 60–69*

*"Min vänskrets är liten. Det har bara funnits en vän som jag har träffat ansikte mot ansikte regelbundet i flera år." Man 30–39*

*"Ibland pratar jag med någon, när jag sitter på bussen eller är på stan."*

*Kvinna 60–69*

I sina öppna svar beskriver många ensamhet och uppger att de knappt träffar någon eller sällan träffar till exempel professionell hjälp eller anhöriga. I den här delen är det många som

berömmar vänverksamheten och talar om vikten av frivilliga vänner. En del av respondenterna har dock också olyckliga erfarenheter av vän- eller nätvänsverksamhet. Bland respondenterna finns människor vars relation med en frivillig vän har slutat på ett trist sätt eller så har man inte hunnit träffa hen en enda gång. En del av respondenterna säger att det inte har gett önskat resultat att söka en vän och att de har fått vänta länge på att få en vän.

## 2.3 Varför letar man efter en vän?

*Det finns ingen människa omkring mig.*

*Man 18–29*

*Ensamhet är förkrossande. Jag längtar efter sällskap, någon som skulle lyssna.*

*Kvinna 60–69*

420 kunder svarade på frågan ”**Varför sökte du en FRK-vän**”? Man kunde välja flera alternativ för att svara på frågan. Det finns många orsaker till att söka sig till vänverksamheten, men upplevelsen av ensamhet är en stark gemensam nämnare mellan vänkunderna. **75 procent av respondenterna berättade att de kände sig ensamma.** Av männen hade 78 procent sökt på grund av ensamhet, och 73 procent av kvinnorna. Man kan också skönja mindre skillnader mellan ensamboende och de som bor på annat sätt: 77 procent av de ensamboende hade sökt en vän på grund av ensamhet, medan 71 procent av de som bodde på annat sätt hade gjort det. Andelen som berättar om ensamhet varierar mellan 73 och 86 procent i åldersgruppen under 80. Färre, cirka hälften (51 procent) av 80-åriga berättar att ensamhet är anledningen till att de söker sig till vänverksamheten.

## Faktorer som påverkar beslutet att söka en vän

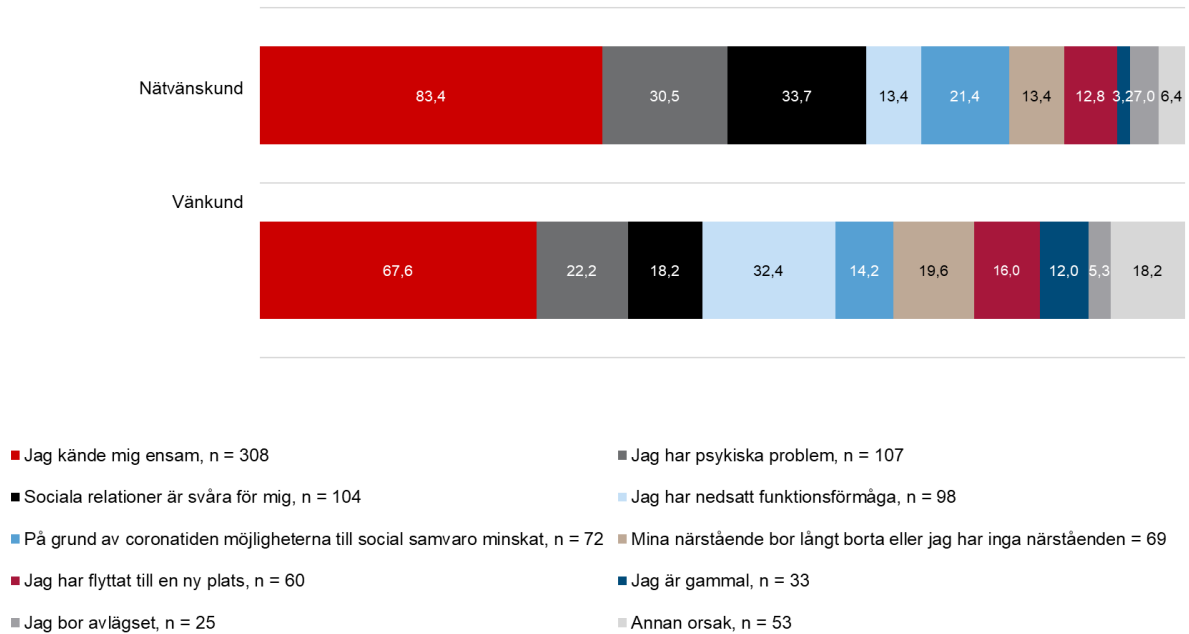


Diagram 2. Faktorer som påverkar beslut att söka en vän.

*”Jag skulle vara sällskaplig och pratsam, men det finns inte någon att tala med.”*

*Kvinna 70–79*

Även utmaningar i fråga om mental hälsa och sociala relationer framhävs, utöver erfarenheten av ensamhet. 26 procent av respondenterna berättar att de har sökt sig en vän på grund av problem med den mentala hälsan, eller upprepade nedstämdhet. Var fjärde kund berättar ha sökt en vän emedan de har haft svåra sociala problem, till exempel på grund av blyghet, eller spändhet i sociala situationer. Det är vanligast för unga åldersgrupper att de upplever att sociala relationer är svåra och detta avtar stadigt ju äldre grupperna som granskas är. Resultatet kan ses mot ensamhetsbarometern 2023, som visar att ungdomar ofta upplever

svårigheter i sociala relationer.<sup>5</sup> 17 procent av respondenterna berättar att de har sökt en vän emedan möjligheterna till social samvaro har minskat under coronatiden och efteråt. Detta framhävs bland personer i åldern 70–79. Hela 33 procent av dem svarade så. Därtill berättade 17 procent av kunderna att deras anhöriga bodde långt borta, eller att de inte har några anhöriga eller närstående. Många respondenter har valt flera alternativ och många av alternativen har sannolikt samband med varandra.

*”Jag kurade ihop mig hemma. Vi tar promenader med FRK:s vän.”*

*Kvinna 60–69*

*”Jag ville ha någon att gå ut med. Det är svårt att gå ut ensam. Någon som håller min hand.”*

*Kvinna, över 80*

Många respondenter berättar i de öppna svaren att de snarare saknat en kompis för promenader utomhus, eller hjälp för rörelse, och inte så värst för ensamhet i sig. 24 procent av respondenterna berättar att begränsad rörelseförmåga, eller sjukdom eller en skada har medverkat till att de sökt en vän. 40 procent av de över 80-åriga berättar att de sökt sig till vänverksamheten på grund av funktionsbegränsningar. Några upplever att de till exempel efter att ha ramlat inte längre vågat ge sig iväg ensam, och att de kunnat gå ut med en frivillig vän. En vän har motiverat att ge sig ut på en promenad, eller hjälpt om det är svårt att röra sig ensam.

*”Man erbjöd mig tjänsten. Någon på Röda Korset ringde mig när dottern hade sagt att jag kunde behöva.”*

*Kvinna, över 80*

*”En sjukskötare föreslog och erbjöd mig en vän. Hen ansåg tydligen att jag var såpass deprimerad. Detta var en bra lösning.”*

*Kvinna, över 80*

De öppna svaren visar också att många inte själv har sökt sig en vän. Någon annan, ofta en släkting, hade sökt eller föreslagit en vän för några. Även sjukhuset eller vårdpersonen på hemvården hade föreslagit en vän för några, till exempel på grund av ensamhet eller försämrad

---

<sup>5</sup> Forskningsrapporten Ensamhetsbarometer 2023. Finlands Röda Kors, 2023.  
<https://www.rodakorset.fi/globalassets/13.-uutiset/2023/yksinaisyys-koskettaa-yha-useampaa-suomessa/ensamhetsbarometern-2023.pdf>

rörelseförmåga. För några hade man även ordnat med en vän utan att fråga, eller så mindes de inte längre vilken väg de hade fått en vän. Vännen kan också ha ordnats av en orolig anhörig med vetskap om hjälpen som Finlands Röda Kors erbjuder.

*”Min livssituation förändrades efter att jag gick i pension. Jag ville ha nytt innehåll, människor i min vardag. Jag känner mig själv ensam och deprimerad, här har vänverksamheten gett omväxling. I gengäld vill jag även ge en annan människa vänskap och samvaro, omsorg och omtanke.”*

*Kvinna 60-69*

*”I am new in Finland and need to integrate. Having a friend from FRC has been huge blessing. I have learnt many new things. She is like a mother to me.”*

*Kvinna 40-49*

De öppna svaren visar livets hela spektrum, och dess utmaningar. Svaren visar att en förändrad livssituation, som lett till att man behöver en vän eller upplever ensamhet, ofta finns i bakgrunden till att man söker en vän. Man har sökt en vän i en svår situation, när man blivit ensam efter att en anhörig dött, eller när det känts som att man är ensam inför svåra eller nya situationer. Sådana är till exempel flytt till en ny ort eller ett nytt land, att bli arbetslös, sjuk eller att gå i pension. De som flyttat till Finland berättar att de med hjälp av en vän vill lära sig finska och få en finsk vän i det nya landet. Vännen har kunnat hjälpa med att anpassa sig till livsändringar och att hantera dem. För många är vännen också en person med vilken de kan tala om egna personliga frågor. Eller som en respondent beskrev: ”Jag ville tala med någon människa om mina egna problem och saker. Jag har själv mest varit en hink dit andra slängt sina problem”. Ensamheten hänger dock inte alltid samman med livssituationen: En stor del av kunderna berättar att deras ensamhet pågått länge – bakgrunden visar ofta isolation och svårighet att bilda mänskliga relationer.

När man jämför respondentgrupper har nätvänskunderna oftare än vänkunder sökt en vän på grund av ensamhet: 83 procent av nätvänskunderna och 63 procent av vänkunderna berättar att ensamhet är orsaken till att de söker en vän.

*”Det är ofta svårt för mig att bli bekant med nya människor och det är lättare att göra det via nätet.”*

*Man 40-49*

Nätvänskunder har även oftare än vänkunder sökt en vän på grund av psykiska problem, svårighet med sociala relationer och de färre möjligheterna till socialt umgänge under coronatiden. 30 procent av nätvänskunderna och 22 procent av vänkunderna berättar om

problem med den mentala hälsan. Den största skillnaden är i upplevelsen av svåra sociala relationer: 34 procent av nätvänskunderna berättar att en orsak till att söka en vän är att sociala relationer är så svåra för dem, till exempel på grund av blyghet eller spändhet. Endast 18 procent av vänkunderna svarar på samma sätt. Resultatet förklaras åtminstone med att ungdomar upplever mer svårigheter i sociala relationer och att nätvänskunderna typiskt är en aning yngre än vänkunderna – till exempel fler än var femte nätvänskund är under 30, medan bara 7 procent av vänkunderna är det. För äldre vänkunder ligger tyngdpunkten ganska naturligt på till exempel funktionsbegränsningar, hög ålder samt att anhöriga bor långt borta, eller att det inte finns några anhöriga eller närstående. För 32 procent av vänkunderna har funktionsbegränsningar lett till att söka en vän medan motsvarande siffra för nätvänner är 13 procent.

*”Jag ville ha någon som man kan tala med om vad som helst, sådant som man kanske inte skulle snacka om med andra. Stöd och en vän.”*

*Kvinna 60–69*

## **2.4 Erfarenheter av att få hjälp av Röda Korset**

415 kunder besvarade frågan **”Jag ansåg att få hjälp mot ensamhet via Röda Korset var...”** 72 procent av kunderna som svarade upplever att det är lätt eller ganska lätt att få hjälp mot ensamhet. Resultatet var likartat för vänkunder (71 %) och nätvänskunder (76 %). 13 procent av kunderna har upplevt att det är svårt eller mycket svårt att få hjälp. 15 procent visste inte. Frågan handlar om att få hjälp för ensamhet, vilket har kunnat påverka svararprocenten emedan alla respondenter inte upplever ensamhet. De flesta av kunderna som upplevde att det är svårt att få hjälp berättade i telefonintervjuer att de varit tvungna att vänta på en vän mycket länge, ibland i över ett år. Emellanåt har vänskapsförhållandet mycket snabbt upphört eller annars varit otillfredsställande om vännen hade träffats alltför sällan för ens egna behov.

## Hur väl uppfyllde vänförhållanden kundens behov?

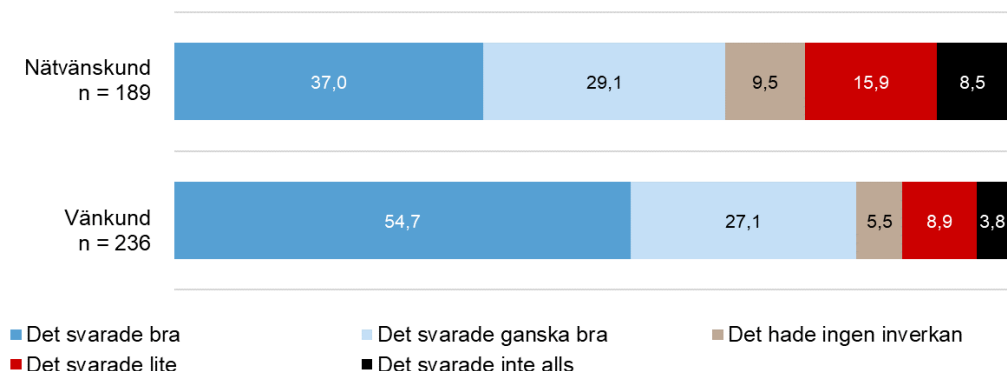


Diagram 3. Hur väl uppfyllde vänförhållanden kundens behov?

431 kunder besvarade frågan ”**Upplever du att det att du fick en vän via FRK motsvarade ditt behov?**” Majoriteten av kunderna är åtminstone ganska nöjda: 75 procent ansåg att det att de fått en vän har motsvarat det egna behovet bra (47 %) eller ganska bra (28%). 18 procent upplever dock att vännen endast lite (12 %) eller inte alls (6%) motsvarat det egna behovet. Sju procent upplever att vännen inte har påverkat det egna behovet.

Rentav 66 procent av nätvänskunderna upplever att vännen motsvarat deras behov antingen bra (37 %) eller ganska bra (29 %). För vänskunderna är resultatet ännu bättre: 82 procent av dem upplever att vännen motsvarat deras behov åtminstone ganska bra, och hela 55 procent att vännen motsvarat deras behov bra. Nätvänskunderna upplever dock en aning oftare att nätvänsverksamheten inte motsvarat deras behov. De öppna svaren visar att upplevelsen påverkas bland annat av att vänskapsförhållandena är kortvariga, behovet av att träffas ansikte mot ansikte samt att antalet kontakter är för litet.



## 3 Upplevd ensamhet och stödet av en frivillig vän

*”Min hustru gick bort och efter en lång tid kändes det konstigt. Det var bra att det fanns en vän. Bidrog till att det inte kändes så ensamt.”*

*Man, över 80*

I det tredje avsnittet ställdes frågor om upplevelsen av ensamhet, och om vännen. Den upplevda ensamheten bedömdes med flervälsfrågor om olika faktorer som påvekar ensamhet. För dem applicerade man University of Californias ensamhetsmätare (UCLA Loneliness Scale)<sup>6</sup> selektivt.

### 3.1 Varaktighet och frekvens av ensamhet

435 kunder besvarade frågan **”Hur ofta upplever du ensamhet”** om frekvensen av ensamhet. De kunder inom vänverksamhet som besvarade enkäten upplever ensamhet synnerligen ofta. 27 procent av kunderna berättar att de upplever ensamhet dagligen – de som upplever ensamhet dagligen var också den största respondentgruppen. 24 procent av kunderna upplever ensamhet flera gånger i veckan. Det är mycket vanligt att särskilt kunder som är över 70 år upprepat känner sig ensamma dagligen eller flera gånger i veckan. 12 procent av kunderna berättar att de känner sig ensamma ungefär en gång i veckan, och 14 procent några gånger i månaden. Merparten, 77 procent, av kunderna berättar således att de känner sig ensamma minst några gånger i månaden och cirka tre av fem minst en gång i veckan. I fråga om frekvensen av upplevelse av ensamhet finns det en viss skillnad mellan män och kvinnor som deltar i vänverksamheten. En tredjedel, 34 procent, av männen upplever dagligen ensamhet, en femtedel flera gånger i veckan. Däremot känner var fjärde kvinna sig dagligen ensam, och en annan fjärdedel flera gånger i veckan. Endast åtta procent alla respondenter svarade att de aldrig känner sig ensamma, och nio procent svarade att de inte vet.

**Hälften av vänverksamhetens kunder upplever ensamhet dagligen eller flera gånger i veckan.**

---

<sup>6</sup> Se t.ex. Tiikkainen & Pynnönen, 2018 7–8. UCLA:s ensamhetsmätare eller -skala är en av de mest kända mätarna av ensamhet inom vetenskapen. Den har testats och utnyttjats i olika kontexter även i Finland. Det finns också en kortare version av mätaren. Den ursprungliga UCLA-mätaren: Russell, Peplau & Cutrona, 1980.

Nätvänskunderna förefaller uppleva ensamhet mer frekvent än vänkunderna. Nästan en tredjedel eller **32 procent av nätvänskunderna berättar att de upplever ensamhet dagligen**. För vänkunderna är motsvarande siffra 23 procent. Dessa respondentgrupper har ändå nästan lika många som upplever ensamhet minst en gång i veckan. 56 procent av nätvänskunderna upplever ensamhet minst flera gånger i veckan, medan 47 procent av vänkunderna gör det. Å andra sidan kan resultatet påverkas av att 14 procent av vänkunderna och bara tre procent av nätvänskunderna inte vet hur ofta de upplever ensamhet. Men endast två procent av nätvänskunderna berättar att de aldrig upplever ensamhet, medan 13 procent av vänkunderna svarat så. Skillnaden kan dock inte bedömas på basis av dessa svar. Det torde dock förklaras med att vänkunder ofta är äldre och att vännen även är till hjälp vid rörelse utomhus eller i annars mer mångsidiga roller. Det kan också vara att ensamhet inte alltid identifieras bland äldre människor. Till exempel Ensamhetsbarometern berättar också att ungdomar allt oftare känner ensamhet. Även Statistikcentralens resultat för år 2022 visar att det finns mest ensamhet bland personer i åldersgrupperna 16–34 och över 75.

**Ensamheten bland vänverksamhetens kunder är även långvarig. 64 procent av respondenterna berättar att ensamheten varat i minst ett år. Ungefär två femtedelar berättar att deras ensamhet pågått i över fem år.**

### Varaktighet av ensamhet för vänkunder

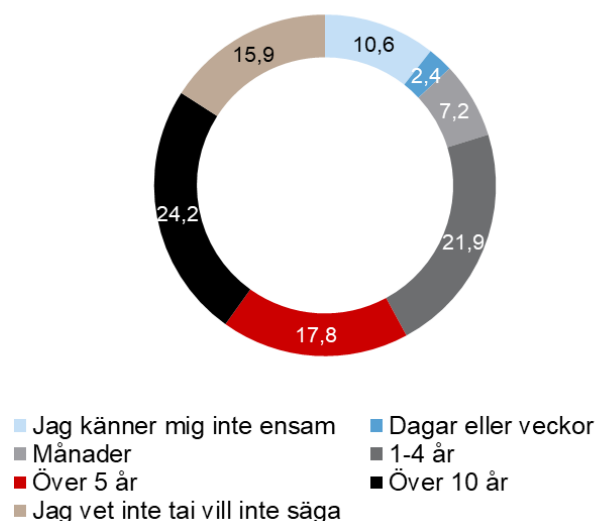


Diagram 4. Varaktighet av ensamhet för vänkunder.

433 kunder svarade på frågan ”**Hur länge har du känt dig ensam?**” Den största gruppen kunder som svarade, 24 procent, berättar att deras ensamhet pågått i över tio år. Ensamhet som varat i över tio år var vanligast i åldersgruppen 18–59 år. Endast hos få som hade upplevt ensamhet hade den pågått i månader eller kortare tid. Endast cirka tio procent berättade att de inte upplever ensamhet, och 14 procent visste inte. Dessa siffror avviker en aning från siffrorna som vi fick visavi frekvensen av ensamhet. Troligen hade de som sällan upplever ensamhet oftare antingen valt alternativet ”jag är inte ensam” eller ”jag vet inte”.

Även varaktigheten av upplevelsen av ensamhet bland nätvänskunder skiljer sig från vänskunders upplevelse. Ensamheten bland nätvänskunder har pågått längre. Närmare en tredjedel, 31 procent, av kundgruppen berättar att ensamheten pågått i över tio år, medan motsvarande siffra var 19 procent för vänskunder. En fjärdedel av nätvänskunderna har upplevt ensamhet i 1–4 år, och var femte av vänskunderna. Det fanns dock lika många, 18 procent, i denna grupp som upplevt ensamhet i över fem år.

### **3.2 Faktorer vid ensamhet**

Enkäten frågade om faktorer som påverkar ensamhet samt om variabler i fråga om emotionell eller social ensamhet. Social ensamhet är ensamhet med brist på sociala nätverk, eller upplevelse av att man inte hör till någon grupp. Bakgrunden till emotionell ensamhet innefattar att en människa saknar nära mänskliga relationer där man kan tala om ”vad som helst”.<sup>7</sup> En som är socialt ensam saknar således tillräckliga nätverk, och emotionellt ensamma mänskliga relationer saknar tillräcklig betydelse och närhet.<sup>8</sup> Enkäten gav möjlighet att bedöma variabler, som mäter upplevelse av ensamhet på en femgradig skala. Svararna ombads bedöma fem påståenden och berätta om de beskriver deras situation. 434 kunder bedömde påståendena.

---

<sup>7</sup> Saari, 2016.

<sup>8</sup> ” Vad är ensamhet?” Psykporten.fi, 2023.

<https://www.mielenterveystalo.fi/sv/egenvard/egenvardsprogrammet-ensamhet/vad-ar-ensamhet>

## "Det finns människor som verkligen förstår mig "

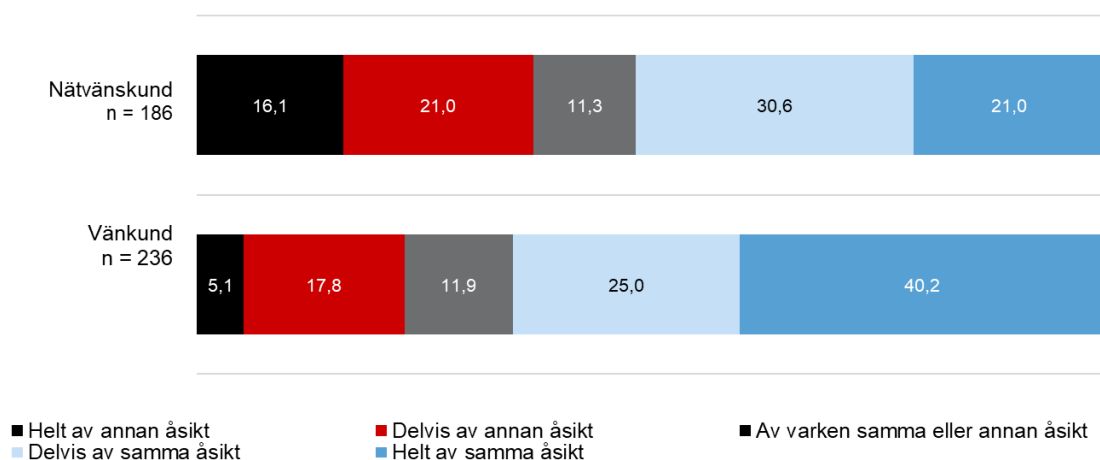


Diagram 5. "Det finns människor som verkligen förstår mig".

En stor del, 59 procent, av kunderna är delvis eller helt av samma åsikt att påståendet **"det finns människor som verkligen förstår mig"** beskriver deras situation. Några berättar i sina öppna svar att den frivillige vännen är en sådan människa för dem. 29 procent av alla respondenter är dock åtminstone delvis av åsikten att de saknar människor i sitt liv som faktiskt förstår dem. Nätvänskunder har denna åsikt oftare än vänskunder. Detta stödjer även observationerna att upplevelsen av ensamhet är mer allmän bland nätvänskunder. 65 procent av vänskunderna är åtminstone delvis av samma åsikt som påståendet, medan endast något över hälften eller 52 procent av nätvänskunderna är det. Skillnaderna är störst i extrema fall: 40 procent av vänskunderna och bara 21 procent av nätvänskunderna var helt av samma åsikt, och fem procent av vänskunderna, men 16 procent av nätvänskunderna var av helt annan åsikt.

**De flesta respondenter upplever att det finns människor i deras liv som faktiskt förstår dem. Cirka 11 procent av alla respondenter är av helt annan åsikt.**

## "Det finns åtminstone en person i mitt liv som jag öppet kan diskutera mina personliga angelägenheter med."

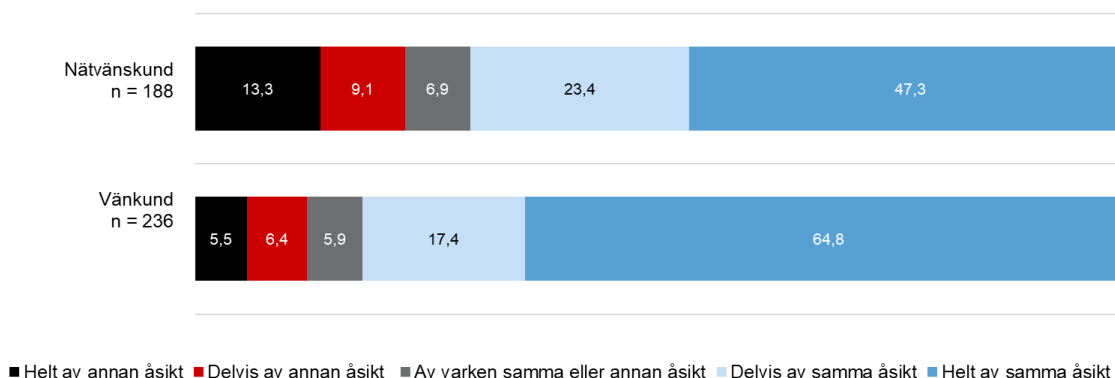


Diagram 6. "Det finns åtminstone en person i mitt liv som jag öppet kan diskutera mina personliga angelägenheter med."

En klar majoritet eller 77 procent av kunderna är delvis eller helt av samma åsikt som påståendet **"det finns åtminstone en person i mitt liv som jag öppet kan diskutera mina personliga angelägenheter med"**. 57 procent av kunderna är av helt samma åsikt som påståendet. Ungefär nio procent är av helt annan åsikt. Liksom för de tidigare påståendena var läget även här sämre för nätvänskunderna. Något färre än hälften eller 47 procent av nätvänskunderna är av helt samma åsikt som påståendet medan motsvarande siffra är 65 procent för vänkunderna. De öppna svaren visar att en frivillig vän för många vän- och nätvänskunder är en människa som man kan tala öppet med om egna frågor. För andra svar är skillnaden mindre mellan kundgrupperna. Men 13 procent av nätvänskunderna och sex procent av vänkunderna har dock en helt annan åsikt än påståendet.

## "Jag hittar sällskap när jag vill ha det"

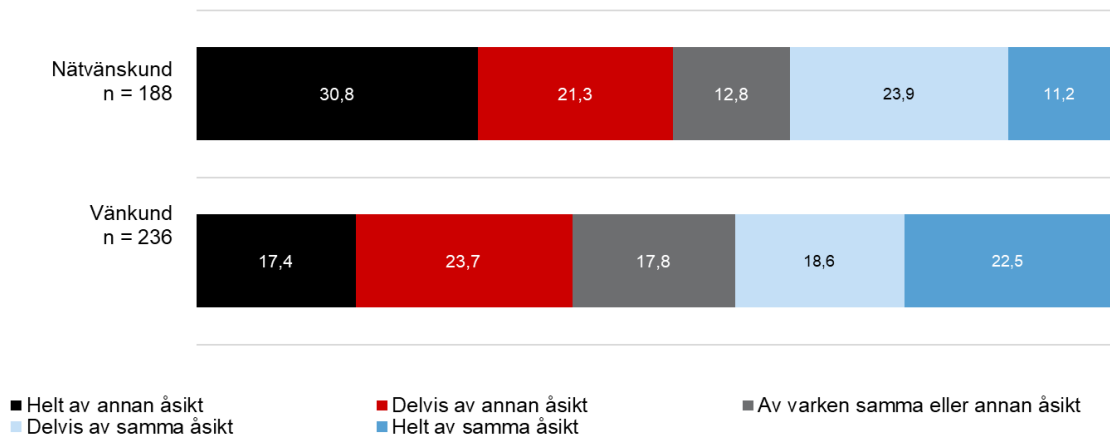


Diagram 7. "Jag hittar sällskap när jag vill ha det."

Social ensamhet framhävs starkare än emotionell ensamhet i kundernas svar. Bara 38 procent av kunderna är delvis eller helt av samma åsikt att påståendet **“jag hittar sällskap när jag vill”** beskriver deras situation. Nästan hälften eller 47 procent är delvis eller helt av annan åsikt som påståendet. Vänkunderna litar mer än nätvänskunderna på att de hittar sällskap när de vill. Observationen står i linje med de tidigare svaren. Mer än hälften, 52 procent, av nätvänskunderna berättar att de är delvis eller helt av annan åsikt som påståendet, medan 41 procent av vänkunderna är det. Skillnaderna mellan kundgrupperna är igen störst vad gäller de extrema värdena: Nästan en tredjedel eller 31 procent av nätvänskunderna är helt av annan åsikt om att de hittar sällskap om de vill, medan motsvarande andel är 17 procent hos vänkunderna och bara 11 procent av nätvänskunderna är helt av samma åsikt att de hittar sällskap om de vill, när motsvarande andel är 22 procent för vänkunderna.

## "Jag upplever att jag hör till en för mig betydelsefull gemenskap eller vängrupp"

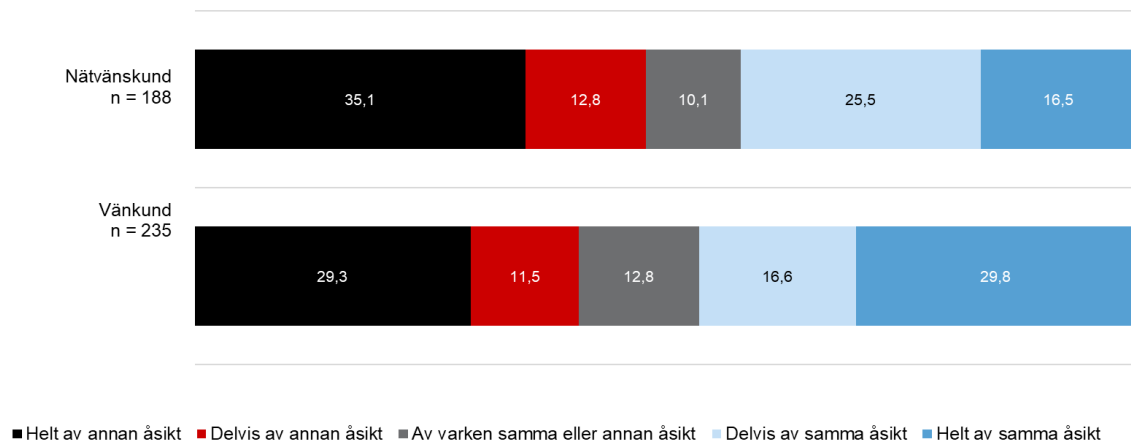


Diagram 8. "Jag upplever att jag hör till en för mig betydelsefull gemenskap eller vängrupp."

44 procent av kunderna är åtminstone delvis av samma åsikt om att påståendet **"jag känner att jag hör till en gemenskap eller vängrupp som har betydelse för mig"** beskriver deras situation. 45 procent av kunderna är delvis eller helt av en annan åsikt än påståendet. Nästan hälften eller 33 procent är helt av en annan åsikt än påståendet. Igen finns det skillnader mellan kundgrupperna: 30 procent av vänkunderna och bara 16 procent av nätvänskunderna är helt av samma åsikt om att de känner sig höra till en betydelsefull gemenskap eller vängrupp.

**Var tredje respondent är helt av annan åsikt om att de hörde till någon gemenskap eller vängrupp som har betydelse för dem. 28 procent av kunderna är helt av samma åsikt om att de känner sig utomstående.**

## "Jag känner mig utanför"

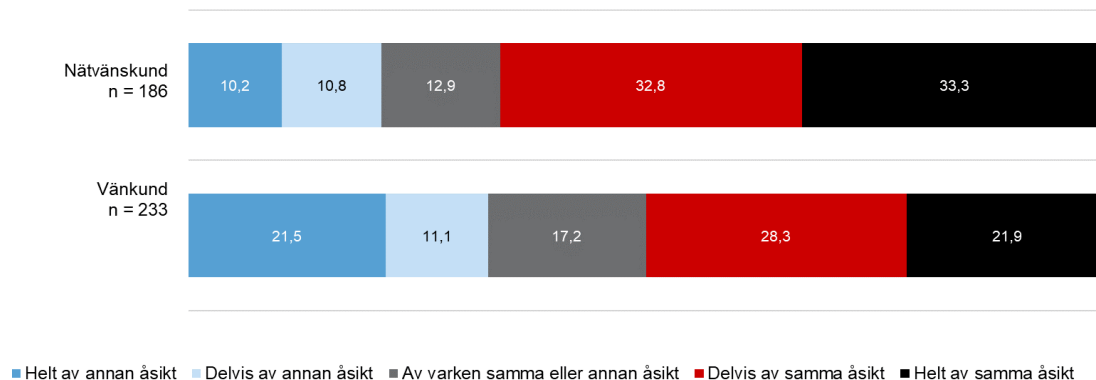


Diagram 9. "Jag känner mig utanför".

Över hälften eller 57 procent av kunderna berättar att de helt eller delvis är av samma åsikt som påståendet **"jag känner mig utanför"**. 28 procent av dem berättar att de är helt av samma åsikt som påståendet. Bara 16 procent är av helt annan åsikt än påståendet. 66 procent av nätvänskunderna är åtminstone delvis av samma åsikt som påståendet, medan 50 procent av vänskunderna är det. Skillnaderna är störst i extrema fall: en av tre nätvänskunder är av helt samma åsikt att man känner sig utomstående medan 22 procent av vänskunderna känner så, och bara 10 procent av nätvänskunderna är av helt annan åsikt än påståendet, medan motsvarande andel är 22 procent hos vänskunderna. Nätvänskunderna berättar således oftare än vänskunder att de känner sig utanför eller om en svag upplevelse av att tillhöra en gemenskap.

Svaren från vänverksamhetens kunder visar att social ensamhet är en allmänare form av ensamhet än emotionell ensamhet – upplevelsen av utanförskap och att inte höra till någon gemenskap bedöms som tämligen starka. Anmärkningsvärt många av vänverksamhetens kunder upplever att de inte hittar sällskap när de så vill eller att de inte hör till någon gemenskap eller vängrupp som är betydelsefull för dem. Många upplever till all lycka att de har människor i sitt liv som förstår dem, samt människor med vilka de kan tala öppet om personliga saker. Sådana människor möter de emotionella behoven, när man betraktar emotionell och social ensamhet.

I det stora hela upplever nätvänskunder emotionell och social ensamhet aningen oftare och starkare än vänskunder. Nätvänskunderna är även i genomsnitt yngre. Resultaten kan analyseras i ljuset av undersökningar som visar att ensamheten bland ungdomar har ökat.



Ännu i början av 2000-talet var ensamhet vanligare bland äldre åldersgrupper, men skillnaderna har sedan dess planat ut.<sup>9</sup> Under de senaste åren har ensamheten bland de unga ökat: unga vuxna och äldre upplever nu mest ensamhet. Statistikcentralens resultat för år 2022 visar att det finns mest ensamhet bland personer i åldersgrupperna 16–34 och över 75. Ensamheten ökar med åldern i gruppen av äldre. De i åldern 25–34 eller över 65 upplever oftast en känsla av utanförskap. För äldre personer ökar känslan av utanförskap med åldern.<sup>10</sup> Vad gäller vänverksamhetens kunder, syns upplevelsen av utanförskap och ensamhet dock mer markant i yngre åldersgrupper. Äldre kunder har ofta sökt sig till vänverksamheten på grund av till exempel funktionsbegränsningar.

---

<sup>9</sup> Moisio & Rämö 2007, 399.

<sup>10</sup> Statistik över levnadsförhållanden. Statistikcentralen 2022: [Av dem som fyllt 16 år upplevde 29,7 procent ensamhet år 2022 \(stat.fi\)](#)

### 3.3 Vännens effekt på känslan av ensamhet

*”Jag känner mig inte längre så ensam, fastän känslan av ensamhet ännu finns.”*

*Kvinna 30–39*

#### ”FRK-vännen har minskat min känsla av ensamhet ”

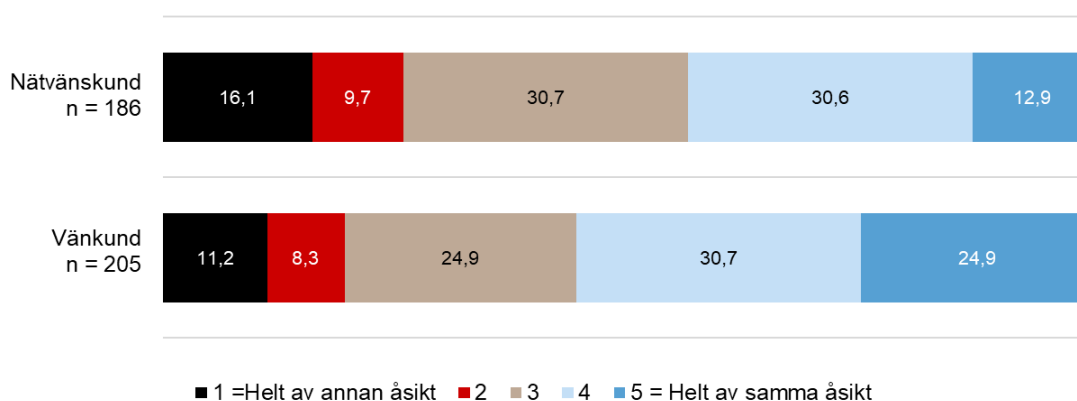


Diagram 10. ”FRK-vännen har minskat min känsla av ensamhet.”

Vi utredde effekten av en frivillig vän på kundens ensamhet med hjälp av påståendet **”FRK:s vän har minskat min känsla av ensamhet”**. 395 kunder inom vänverksamheten bedömde effekten av en vän på känslan av ensamhet. Man fick besvara påståendet på skalan 1–5 (1 = helt av annan åsikt, 5 = helt av samma åsikt) Medeltalet på denna skala av svaren var 3,3. Hälften av kunderna upplever att den frivilliga vännen har minskat deras känsla av ensamhet (svaret 4 eller 5). 30 procent svarade 4 (när 5 betydde helt av samma åsikt). 28 procent av kunderna svarade med 3 och resterande 23 procent hade en annan åsikt än påståendet. 56 procent av vänkunderna och 44 procent av nätvänskunderna bedömde att vännen hade minskat deras känsla av ensamhet (svarade med 4 eller 5). Medeltalet av vänkundernas svar var 3,5 och nätvänskundernas 3,1.

*”Jag känner mig levande och får annat att tänka på i min sorg. Jag känner mig viktig när en annan person ger mig tid.”*

*Kvinna 60–69*

*”Hen har hämtat glädje till mitt liv. Jag kan kommunicera om nästan vad som helst till hen. --- När vi kommunicerar via Telegram under mina svåra smärtattacker tänker jag inte så mycket på dem, och jag mår bättre. Jag är också glad över de naturfoton som hen skickar mig. Jag har inte själv kunnat komma ut i naturen (skogen osv. för att titta på växter och*

*djur) på två år.”*

*Kvinna 60–69*

*”Det har varit trevligt att få meddelanden och känna att någon faktiskt bryr sig om vad jag har att säga.”*

*Man 40–49*

*”Jag har inte längre varit så utslagen.”*

*Kvinna 18–29*

Respondenterna fick också med egna ord beskriva hur Röda Korsets vän har påverkat deras upplevelse av ensamhet. Största delen av kunderna beskriver här betydelsen av en positiv ton i vänförhållandet. Svaren visar att det är en väntad händelse att vännen tar kontakt, kontakten med vännen hämtar glädje till vardagen och man ser samtalen med vännen som viktiga. Många svar berättar att vännen bland annat piggar upp vardagen och ger den trygghet. Kunderna anser det vara viktigt att veta att det finns en människa som man kan träffa och som lyssnar. Man upplever att möjligheten till samtal är viktig. Det är även viktigt för många att de fått sällskap för uteliv, för promenader. Man ser också positiva sidor i att tala med obekanta – som en kund beskriver saken: ”det ger lättnad att skriva till någon helt okänd.” Det kan vara lättare att berätta för en frivillig vän om ens utmaningar eller smärtsamma frågor, än för andra närstående eller bekanta. Den frivillige beskrivs som en slags neutral lyssnare.

*”Via FRK lyckades jag hitta en människa för vilken jag faktiskt kan berätta hur jag mår.*

*Som inte blir skrämmd av dåliga ting och för vilken man inte behöver strö socker över nyheter. Och som samtidigt förstår hur små ting kan vara stora frågor.”*

*Annan 40–49*

*”Det har inte lättat min ensamhet så värst mycket emedan vi rätt sällan har kontakt och är aningen olika.”*

*Kvinna 30–39*

*”Hen bor alltför lång borta, och vi kommunicerar endast per brev. Vi har olika intressen och hobbyer. Jag är besviken, fastän jag gissade att det inte är lätt att hitta en lämplig vän åt mig. Breven piggar dock upp livet.”*

*Kvinna 60–69*

En del kunder inom vänverksamheten upplever också att vänrelationen inte har inverkat positivt på ens upplevelse av ensamhet, eller att vännen inte haft någon effekt alls på upplevelsen av ensamhet. En del kunder upplever inte ensamhet och en del beskriver i sina öppna svar att kommunikationen eller träffarna med vännen har skett för sällan, eller att

relationen av ett eller annat skäl inte har fungerat. En kund beskriver också sin upplevelse av utdragen ensamhet med att säga att "ensamheten har blivit ett levnadssätt". I svåra och utdragna situationer är till exempel några meddelanden av och an några gången i månaden nödvändigtvis inte en tillräcklig hjälp. En del kunder upplever också att vänner i olika ålder eller livslägen är utmanande. En del av kunderna upplever samtidigt att sådana skillnader piggar upp.

*"Åldern spelar ingen roll så länge saker och ting går ihop. Det räcker att den andra förstår och ser mig som en likvärdig människa. När man ser en annan och pratar, och denne är intresserad av samma saker, ännu desto bättre. Nog kan det funka oavsett åldern. Det är kiva att snacka och tiden gick ganska kvickt. Det verkade således ganska mycket."*

*Man 30–39*

## 4 Upplevt välbefinnande och stödet av en frivillig vän

*”Det finns någon som bryr sig. Det känns både psykiskt och fysiskt skönt.”*

*Kvinna över 80*

Det tredje avsnittet av enkäten kartlade välbefinnande som respondenterna upplevde, och hur vännen påverkade välbefinnandet. Respondenterna ombads först att bedöma om de är nöjda med sitt liv, sin fysiska och psykiska hälsa, mänskliga relationer och sig själv, samt om de upplever att de är nödvändiga för andra och har något förnuftigt att göra i livet. De påståenden i enkäten som används för att beskriva välbefinnande har använts i större utsträckning i Röda Korsets enkäter. Vid formulering av påståendena har man utnyttjat Världshälsoorganisationens mätare för livskvalitet.<sup>11</sup>

### 4.1 Upplevelse av eget välbefinnande

Anspraak	Kundgrupp	Helt av samma åsikt	Delvis av samma åsikt	Av varken samma eller annan åsikt	Delvis av annan åsikt	Helt av annan åsikt
Jag är nöjd med mitt liv	Vänkund	30,8	29,0	13,7	19,2	7,3
	Nätvänskund	10,7	36,6	15,6	23,1	14,0
Jag är nöjd med min fysiska hälsa	Vänkund	14,4	24,2	9,3	26,7	25,4
	Nätvänskund	14,5	32,8	8,6	24,7	19,4
Jag är nöjd med min psykiska hälsa	Vänkund	30,8	28,6	12,0	17,5	11,1
	Nätvänskund	18,1	29,3	12,8	22,3	17,5
Jag är nöjd med mig själv	Vänkund	27,6	29,4	17,0	16,2	9,8
	Nätvänskund	14,4	31,6	16,6	21,9	15,5
Jag är nöjd med mina mänskliga relationer	Vänkund	30,9	26,6	10,3	22,8	9,4
	Nätvänskund	9,7	25,8	18,3	29,0	17,2
Jag har förnuftigt att göra i mitt liv	Vänkund	25,6	32,9	10,7	18,4	12,4
	Nätvänskund	18,6	35,1	19,2	17,0	10,1
Jag upplever att jag är viktig för andra	Vänkund	21,8	26,5	14,5	21,8	15,4
	Nätvänskund	12,2	33,5	16,0	16,0	22,3
Jag vet var jag kan söka hjälp när jag behöver	Vänkund	41,0	27,4	11,1	15,8	4,7
	Nätvänskund	33,0	29,8	13,8	12,8	10,6
Saan riittävästi apua, kun sitä tarvitsen	Vänkund	31,9	21,7	15,7	21,3	9,4
	Nätvänskund	13,4	31,2	19,9	21,5	14,0

Tabell 1. Upplevt välbefinnande hos vänverksamhetens kunder.

<sup>11</sup> T.ex. Hietaranta 2020, 22–24. Upplevelsen av välbefinnande har mätts med samma frågor vid till exempel enkäter om mathjälp. För WHO:s ”mätare för kort livskvalitet” (WHOQOL-BREF) har liknande parametrar efterfrågats i frågeform.

54 procent av alla svarare (n = 427) är helt eller delvis av samma åsikt som påståendet **”jag är nöjd med mitt liv”**. Något fler än var femte (22 %) är av helt samma åsikt som påståendet. Många är i det stora hela tämligen nöjda med sitt liv, trots diverse utmaningar. Nästan var tredje (31 %) är dock delvis eller helt av en annan åsikt. **Vänkunder är i genomsnitt nöjdare med sitt liv än nätvänskunder.** 31 procent av vänkunderna berättar att de är helt av samma åsikt som påståendet, medan bara 11 procent av nätvänskunderna känner en såpass stark nöjdhet. Nätvänskunderna har också oftare än vänkunderna svarat att de är delvis eller helt av samma åsikt som påståendet.

Kunderna är synnerligen lite nöjda med sin fysiska hälsa. Endast 15 procent av alla svarare (n = 429) berättar att de är helt av samma åsikt som påståendet **”jag är nöjd med min fysiska hälsa”**. 28 procent är delvis av samma åsikt. Nästan hälften (49 %) av kunderna som svarade är delvis eller helt av samma åsikt som påståendet. Nästa en av fyra (23 %) är helt av annan åsikt. Respondenternas uppfattning om sin fysiska hälsa kan påverkas av åtminstone vänkundernas höga ålder därför att **vänkunder som är äldre än nätvänskunder är mindre nöjda med sin fysiska hälsa.** Endast 38 procent av vänkunderna och 47 procent av nätvänskunderna är delvis eller helt av samma åsikt som påståendet. 25 procent av vänkunderna är av helt annan åsikt än påståendet, medan 19 procent av nätvänskunderna är det. Siffrorna förklaras delvis med att många vänkunder har sökt sig till vänverksamheten på grund av rörelsebegränsningar, som ofta även har att göra med hög ålder.

Över hälften eller 54 procent av alla svarare (n = 428) är helt eller delvis av samma åsikt som påståendet **”jag är nöjd med min psykiska hälsa”**. Cirka en tredjedel (33 %) av svararna är helt eller delvis av samma åsikt **Nätvänskunder är mindre nöjda än vänkunder med sin psykiska hälsa.** 31 procent av vänkunderna berättar att de är helt av samma åsikt som påståendet, medan bara färre än en av fem (18 %) av nätvänskunderna svarar så. Därtill berättar 18 procent av nätvänskunderna att de är av helt annan åsikt än påståendet, medan 11 procent av vänkunderna svarar så.

Cirka hälften eller 52 procent av alla svarare (n = 429) är helt eller delvis av samma åsikt som påståendet **”jag är nöjd med mig själv”**. 22 procent av kunderna är av helt samma åsikt som påståendet, och 13 procent är av helt annan åsikt. Vänkunder är också nöjdare än nätvänskunder med sig själva. Av de första svarade 28 procent att de är helt av samma åsikt som påståendet, men av nätvänskunderna bara 14 procent. 37 procent av nätvänskunderna och 26 procent av vänkunderna är delvis eller helt av samma åsikt som påståendet.

Något färre än hälften eller 48 procent av alla svarare (n = 426) är helt eller delvis av samma åsikt som påståendet **”jag är nöjd med mina mänskliga relationer”**. Vi hade inte specificerat om påståendet gäller till exempel kvaliteten eller mängden av mänskliga relationer, utan vi utredde allmänna upplevelser av egna mänskliga relationer. 26 procent av svararna är delvis av annan åsikt än påståendet, medan 13 procent är helt av annan åsikt. Totalt 39 procent av svararna berättar att de inte är nöjd med sina mänskliga relationer. Vänkunderna är igen nöjdare än nätvänskunderna. 58 procent av vänkunderna berättar att de är delvis eller helt av samma åsikt som påståendet, och 31 procent av dem är helt av samma åsikt. Bara 10 procent av nätvänskunderna är helt av samma åsikt och en fjärdedel (26 %) delvis av samma åsikt.

Över hälften eller 56 procent av svararna (n = 429) har svarat att de är helt eller delvis av samma åsikt som påståendet **”jag har förnuftigt att göra i mitt liv”**. 30 procent är helt eller delvis av annan åsikt än påståendet. Endast 59 procent av vänkunderna och 54 procent av nätvänskunderna är delvis eller helt av samma åsikt som påståendet. 31 procent av vänkunderna och 27 procent av nätvänskunderna är delvis eller helt av annan åsikt än påståendet. Nätvänskunderna är således aningen mer sällan av samma åsikt som påståendet, men å andra sidan är vänkunderna aningen oftare av annan åsikt än påståendet. Upplevelsen av att sakna något förnuftigt att göra kan påverkas av till exempel besvärligheter till följd av sämre rörelseförmåga att utföra vardagliga göromål och saker som är viktiga för en själv. Många nämner ändå att de funnit något förnuftigt att göra i det nya läget.

Färre än hälften eller 47 procent av alla svarare (n = 429) berättar att de är helt eller delvis av samma åsikt som påståendet **”jag upplever att jag är viktig för andra”**. Utöver missnöjet med fysisk hälsa och mänskliga relationer, framhäver svaren även upplevelsen av att vara överflödig. Bara färre än en femtedel eller 18 procent är helt av samma åsikt som påståendet. 19 procent av svararna är delvis av annan åsikt, och även 19 procent av helt annan åsikt. Kunderna berättar att den egna familjen och särskilt barnen eller barnbarnen ökar upplevelsen av ens nödvändighet. Detta kan leda till att vänkunderna, som ofta är äldre än nätvänskunderna, känner sig aningen oftare vara nyttiga för andra. 48 procent av vänkunderna är av samma åsikt som påståendet, medan 46 procent av nätvänskunderna är det. I extrema fall framhävs skillnaderna: 22 procent av vänkunderna och 12 procent av nätvänskunderna är helt av samma åsikt som påståendet om sin nödvändighet. 15 procent av vänkunderna och 22 procent av nätvänskunderna är helt av annan åsikt än påståendet. Härvidlag är det dock skäl att observera att äldre vänkunder har intervjuats, och då kan det egna läget bedömas vara aningen bättre när en främling frågar, och å andra sidan kan även

lycklighetsmuren eller etos visavi att klara sig ensam framträda.<sup>12</sup> Därtill har vi via vänverksamheten ansikte mot ansikte nått många människor som har funktionsbegränsningar, men ofta upplever ett jämförelsevis bra välbefinnande. Fastän man vet att äldre upplever ensamhet mest, utöver ungdomar, när vi via vänverksamheten sämst dem för vilka situationen är allra värst, eftersom det för att få en vän krävs initiativ av den hjälpbehövande själv eller av de yrkesmänniskor eller närstående som hjälper hen. Om den som upplever ensamhet inte omfattas av tjänster, eller saknar närstående, kan det vara mycket svårt att söka hjälp via frivilligverksamheten.

En klar majoritet eller 66 procent av svararna (n = 429) har svarat att de är delvis eller helt av samma åsikt som påståendet ”**jag vet var jag kan söka hjälp när jag behöver den**”. 22 procent av alla respondenter är helt eller delvis av annan åsikt. 41 procent av vänkunderna är helt av samma åsikt, och var tredje (33 %) av nätvännerna. 11 procent av nätvänskunderna och 5 procent av vänkunderna berättar att de är helt av annan åsikt. Även om man kunde söka hjälp, upplever man att den inte fås tillräckligt. Exakt hälften av alla svarare (n = 428) svarade att de är delvis eller helt av samma åsikt som påståendet ”**jag får tillräckligt med hjälp när jag behöver den**”. 33 procent av svararna är delvis eller helt av en annan åsikt än påståendet. 54 procent av vänkunderna och 45 procent av nätvänskunderna är delvis eller helt av samma åsikt som påståendet. Bara 13 procent av nätvänskunderna är helt av samma åsikt, medan nästan var tredje eller 32 procent av vänkunderna är det. Även nätvänskundernas upplevelse av att få hjälp är således sämre än vänklienternas.

De flesta mätare för upplevt välbefinnande visar att nätvänskundernas upplevda välbefinnande är åtminstone aningen sämre än vänkundernas. Det är endast klart vanligare bland vänkunder att de är missnöjda med sin fysiska hälsa.

## 4.2 Relationen med vännen samt välbefinnandet därav

Kunderna inom vänverksamheten fick beskriva sin vänrelation genom att välja påståenden, som beskriver den egna relationen med Röda Korsets vän. Kunderna fick välja flera påståenden. Totalt 400 kunder svarade på påståendena.

---

<sup>12</sup> Lumme-Sandt, 2005.



Svararna valde påståendet **”mötena piggar upp mig och jag ser fram emot dem”** mest. 67 procent (n = 267) av vänverksamhetens kunder upplever att träffarna med vännen piggar upp och är väntade. Hela 84 procent av vänkunderna och 45 procent av nätvänskunderna upplevde saken på så sätt. Formuleringen av frågan kan inverka på skillnaderna i mängden svar. För nätvänskunderna kunde det ha varit mer träffande att tala om till exempel kontakthållning, inte om träffar. Slutsatsen stöds av att en betydande del av nätvänskunderna upplever att den frivilliga vännen har förbättrat deras välbefinnande. Dessa resultat presenteras noggrannare i nästa underkapitel.

Svararna valde påstående **”jag har blivit modigare och mer aktiv tack vare min vän”** näst mest. Var tredje eller 34 procent (n = 137) av vänverksamhetens kunder anger detta. 43 procent av vänkunderna och 24 procent av nätvänskunderna upplever att de blivit modigare och mer aktiva tack vare vännen. En frivillig i vänverksamheten kan kanhända mer konkret uppmuntra och stödja sin vän att lämna hemmet för att exempelvis röra sig utomhus, och kanske ger sig med de första gångerna. Å andra sidan behöver inte alla sådan uppmuntran, utan deltar i vänverksamheten till exempel för att de vill ha sällskap på dagarna. Inom nätvänsverksamheten är nätvännen inte ett stöd i vardagen på samma sätt som frivilliga vänner, fastän även hen kan uppmuntra och sporra med sina ord. Även här kan skillnaderna påverkas av att välbefinnandet som upplevs i nätvänsverksamheten är på en lägre nivå än i vänverksamheten.

Påståendet **”jag känner mig trygg tack vare mötena med min vän”** valdes tredje mest. 31 procent (n = 124) av kunderna upplever att vännen har ökat den egna känslan av trygghet. 43 procent av vänkunderna och 16 procent av nätvänskunderna upplever saken på så sätt. Skillnaderna mellan svarargrupperna förklaras sannolikt åtminstone med att vänkunderna är äldre och att de har fler funktionsbegränsningar och då inverkar en frivillig vän särskilt på upplevelsen av trygghet hos sådana kunder. Det kan också behövas att man träffas ansikte mot ansikte för att känslan av trygghet ska uppstå, och detta sker inte i nätverksamheten.

Det fjärde påståendet är att **”min vän är mig mycket nära”** Exakt var fjärde (n = 100) kund anser att vännen är mycket nära. 35 procent av vänkunderna och 13 procent av nätvänskunderna upplever saken på så sätt. Formuleringen ”mycket nära” i påståendet syftar på en tämligen djup mänsklig relation och det tar ofta tid för vänskapsförhållanden att bli mycket nära. Även personkemin sammanfaller inte alltid så väl att ens en angenäm mänsklig relation skulle bli mycket nära. Sådana saker kan bidra till att majoriteten inte ser sin vän som mycket nära. Inom vänverksamheten är vänrelationer ofta längre än inom nätvänsverksamheten, som kom ordentligt igång år 2020, varför det inom den inte har hunnit

bildas lika många vänrelationer. En del vänpar samtalar också anonymt inom nätvänsverksamheten och då kan det vara svårt att beskriva vänrelationen som nära.

24 procent (n = 94) av kunderna inom vänverksamheten upplever att påståendet ”**det känns ibland tvunget att hålla kontakt med vännen**” beskriver deras vänrelation. 19 procent av vänkunderna och 29 procent av nätvänskunderna upplever saken på så sätt. När vi för människor samman tar vi hänsyn till exempelvis gemensamma intressen, men det garanterar inte att personkemin sammanfaller. Öppna svar visar att upplevelsen av tvång påverkas bland annat av att man inte nödvändigtvis finner tillräckligt med samtalsämnen med vännen.

Sex procent (n = 23) av vänverksamhetens kunder har valt påståendet “**”jag kan inte lita på min vän**”. Fyra procent av dem är vänkunder och åtta procent nätvänskunder. Antalen svar är dock små för vardera och upplevelserna enstaka. Öppna svar visar att en sådan upplevelse kan påverkas av exempelvis att den frivilliga vännen inte har hållit sig till överenskomna tidsplaner.

Avsevärt fler vänkunder än nätvänskunder har besvarat påståendena. Det var kanske lättare ur vänkundens synvinkel att besvara en del påståenden i enkäten, eller de beskrev bättre relationen som bildas genom traditionell vänverksamhet. I denna enkät tar nätvänskunderna upp fler besvärliga upplevelser och för dem har även vänverksamhetens effekter av många anledningar blivit klenare. Svaren i enkäten visar att situationerna för dem som deltar i nätvänsverksamheten ofta är mer utmanande än för dem som deltar i vänverksamheten. Då räcker inte stödet från en frivillig, utan kunderna behöver även professionellt stöd. En frivillig nätvän är dock en lätt åtkomlig möjlighet till socialt umgänge.

### **4.3 Vänverksamhetens betydelse och inverkan på välbefinnandet**

*”Det är underbart att veta att någon vill höra hur jag mår.”*

*Annan 40–49*

## Kundens bedömning av hur en frivillig vän påverkar deras välbefinnande

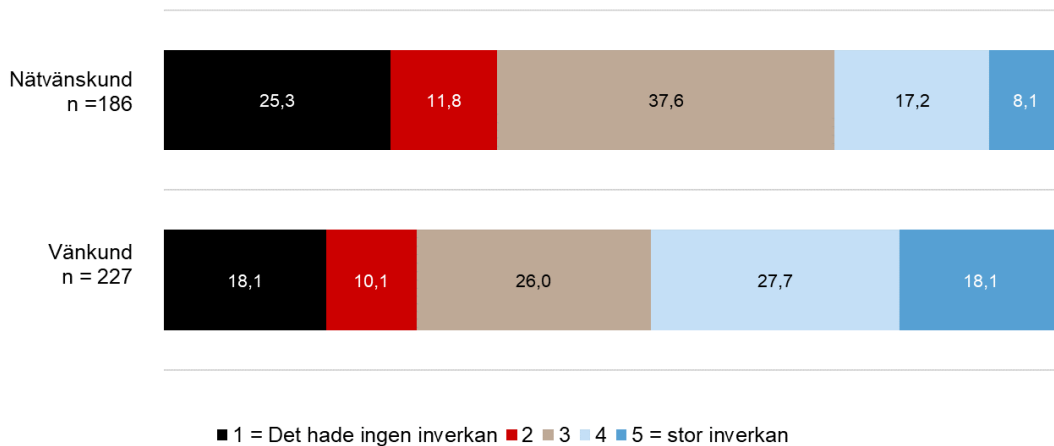


Diagram 11. Kundens bedömning av hur en frivillig vän påverkar deras välbefinnande.

Kunderna inom vänverksamheten tillfrågades också direkt om att bedöma den frivilliga vännens effekt på det egna välbefinnandet. 416 kunder svarade på frågan **”har du märkt att ditt välbefinnande har förbättrats tack vare FRK-vännen?** Frågan kunde besvaras på skalan 1–5 (1 = ingen betydelse, 5 = förbättrats mycket). Medeltalet av svaren var 3 bland alla som svarat. 37 procent av kunderna svarade 4 eller 5, dvs. vännen har haft en stor inverkan på deras välbefinnande. Nästan en tredjedel eller 31 procent har märkt att vännen har förbättrat välbefinnandet med värdet 3, vilket kunde uttryckas med att välbefinnandet har blivit något eller en aning bättre genom vännen. Cirka en femtedel eller 21 procent av vänverksamhetens kunder upplever att vännen inte haft betydelse för det egna välbefinnandet (svaret 1).

För frågan som mäter välbefinnande är medeltalet av svaren från vänkunderna 3,2 och nätvänskunderna 2,7. 46 procent av vänkunderna och 25 procent av nätvänskunderna svarade här med 4 eller 5. 26 procent av vänkunderna och 38 procent av nätvänskunderna svarade med 3. Man kan anse att effekten är avsevärd, eftersom livsläget för nätvänskunderna ofta är utmanande och då är enbart en frivillig vän inte nödvändigtvis ett tillräckligt stöd för dessa kunder. 18 procent av vänkunderna och 25 procent av nätvänskunderna upplever att den frivilliga vännen inte haft betydelse för det egna välbefinnandet.

*”Nätvännen har stöttat mig mycket, lyssnat mycket på mig och uppmuntrat.”*

*Kvinna 18–29*

## Kundens bedömning av betydelsen av vänverksamheten för dem

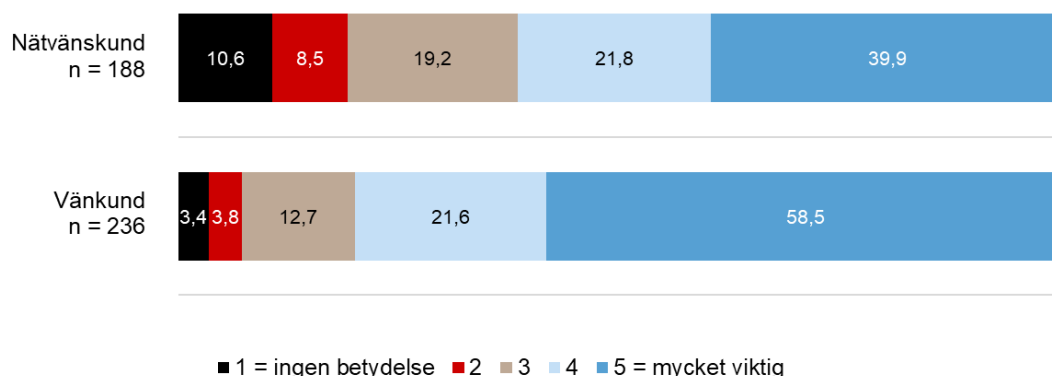


Diagram 12. Kundens bedömning av betydelsen av vänverksamheten för dem.

Kundernas bedömning av vänverksamheten utreddes med frågan **”hur viktig anser du att Röda Korsets vänverksamhet är för dig själv?”** På skalan 1–5 (1= ingen betydelse, 5 = synnerligen viktig) är medeltalet av alla svar 4 (n = 428). Exakt hälften av svararna har upplevt att vänverksamheten är viktig för dem. Därtill gav fler än en av fem (22 %) värdet 4 för den personliga vikten av verksamheten. Hela 72 procent av kunderna anser således att verksamheten är mycket viktig för dem själva. Sju procent av svararna svarade ”Ingen betydelse” (värde 1) och sex procent gav värdet två. Största delen av svararna upplever alltså verksamheten som viktig.

Vänkunderna gav vänverksamheten medeltalet 4,3 och nätvänskunderna 3,7. Hela 59 procent av vänkunderna och 40 procent av nätvänskunderna anser att vänverksamheten är mycket viktig för dem själva. 22 procent av både vän- och nätvänskunderna har svarat med värdet 4, medan 13 procent av vänkunderna och 19 procent av nätvänskunderna gett värdet 3. Bara tre procent av vänkunderna och 11 procent av nätvänskunderna upplever att vänverksamheten inte haft betydelse för dem själva.

*”Jag är alltid glad en liten tid när vi träffats, och det är sällsynt för mig.”*

*Kvinna 60–69*

*”Jag är inte längre så luktfri, smaklös och genomskinlig.” Så kände jag när det inte länge fanns några vänner.”*

*Kvinna 60–69*

*”Jag har fått hopp att fortsätta vidare.” Man 40–49*

*”Kanske jag har fått min livslust tillbaka. Vi har intressanta pratstunder. Mina tankar öppnar sig och ligger inte hela tiden i min sorg.*

*Kvinna 60–69*

*”Mitt sinne har effektivt kvicknat till, och det har varit lättare att tala om trevliga saker.”*

*Man 18–29*

Kunder fick också med egna ord beskriva hur vännen har påverkat deras eget välbefinnande. Härvidlag berättar många med egna ord hur vännen har förbättrat deras eget välbefinnande, minskat upplevelsen av ensamhet och höjt sinnesstämningen. Öppna svar upprepar vännens uppiggande och sporrande inverkan. Respondenterna beskriver betydelsen av vännens närvaro. Många anser att den frivilliga vännen är en människa för vilken man öppet kan berätta om egna saker och betydelsen av detta framhävs. Vännen är både en samtalskamrat och en människa som ger stöd. En svarare beskriver sin frivilliga vän som ett ”andningshål” i vardagen. Många tar också upp vännens aktiverande och uppmuntrande inverkan – vännen har till exempel stöttat och motiverat kunden att ge sig ut.

*”Vännen har fått mig att röra på mig mera. Det känns bra att kunna berätta om sina saker för en pålitlig person.”*

*Kvinna över 80*

*”Jag har vågat mera. Jag har gjort bättre val.”*

*Kvinna 40–49*

#### **4.4 Vänverksamheten som beskriven av kunderna**

*”Träffen är oftast en promenadtur och en kopp kaffe på något lämpligt kafé. Samtidigt berättar vi nyheter och det uppstår intressanta diskussioner. Vännen är avsevärt yngre än jag. Det är trevligt att höra om hens tankar och upplevelser.*

*Kvinna över 80*

*”Vi går, snackar, hen har en härlig hund med sig. Jag behöver inte spänna mig så värst mycket.”*

*Kvinna 50–59*

*”Lugna, avslappnade. Ingen stress. Man får vara sig själv, bli hörd, sedd och uppskattad som man är.”*

*Kvinna 18–29*

Respondenter ombads med egna ord beskriva hurdana mötena och kontakten med vännen var. Vänkunderna beskriver hur de har varit ute och promenerat med vännen, besökt museer och butiken, samtalat eller druckit kaffe. Aktiviteterna har varierat från bärplockning till utflykter, biobesök och bara samtal – allt efter hur vardera orkat och varit intresserad. Samtal och att utbyta nyheter har ofta stått i centrum. Vänner har ofta också hjälpt med att röra sig utomhus när den andra inte har orkat ensam eller kunnat röra sig.

*”Vi ger oss av för en promenad och hen är hemskt trevlig och tålmodig. Hen orkar alltid vänta, och hastar aldrig. Hen snackar om alla sorters frågor, som är aktuella eller annars gemensamma.”*

*Kvinna över 80*

*”Kontakterna är avslappnade, fastän det som vi talar om ibland är sannerligen smärtsamt. Jag har inte ännu träffat min vän, så det är svårt att säga någonting om att träffas. Jag väntar på det en aning spänd.”*

*Man 30–39*

*“They are very cordial. Like mother and daughter meetings. We go to the sauna and pool together. Last summer, we went berry picking on many occasions.”*

*Nainen 40–49*

Kunderna beskriver träffarna i en positiv anda och deras svar förmedlar värme och behovet av att ha en vän. Många berättar att träffarna har gett energi och piggat upp vardagen. Vänner har ofta hjälpt med vardagliga ting, varit en trygg samtalspartner och åhörare vid bekymmer samt gett möjlighet att dela tid och närvaro med en annan människa. En del kunder beskriver också att exempelvis stor åldersskillnad har gett relationen mervärde. De har tyckt att det varit trevligt att höra nyheter om annorlunda människor och lära sig nytt om en yngre persons tankar och upplevelser. En del berättar att vännen är dem mycket nära.

*”Träffarna med vännen har förändrats och fått mer betydelse, nu när vi redan känner varandra bättre.”*

*Kvinna 60–69*

*”Jag väntade alltid på träffarna. Jag hade inte alltid lust, som på vintern, men det var ändå trevligt och uppiggande. Det lindrade ensamheten.”*

*Kvinna 50–59*

Det berättas mindre om vänrelationernas utmaningar, men även sådana finns. Några berättar att vännen talat mer om sig själv och inte frågat efter hur kunden mår. Vissa kunder berättar om ansträngdhet och att det är svårt att hitta något gemensamt att tala om. En svarare berättar

att träffarna rentav är pinsamma. En annan beskriver långa stunder av tystnad. Även det att vännens intressen har varit helt annorlunda har ibland känts vara besvärligt.

*”Ganska fjärran och även besvärligt.”*

*Kvinna 70–79*

*”Glest överenskomna spelkvällar. Nu är det paus i åtminstone ett halvår på grund av vännens egna ärenden. Jag har inte heller varit aktiv.”*

*Kvinna över 80*

En del av kunderna har även upplevt att ansvaret för kontakterna alltför mycket travats på dem. Detta kunde vara särskilt utmanande om kunden har till exempel problem med den mentala hälsan, svårigheter att ta kontakt eller ta sig till mötesplatsen. Därtill berättar en del kunder att träffarna är för sällan. Det berättas att träffarna blivit för få därför att både den frivilliga och vänkunden har varit inaktiva. Ibland upplevde man också att vännen inte varit lämplig för en, eller att vännen varit fjärrad i sin roll. Situationerna har ofta varit retsamma därför att många skulle ha behövt en vän.

*”Det känns besvärligt när någon frågar i telefonen eller virtuellt. Jag upplever ändå inte att kontakterna nödvändigtvis är negativa.”*

*Kvinna över 80*

*”Vi skrev några gånger, men hen skrev mest om sin egen situation och om sina utmaningar i livet. Jag upplevde inte att jag på något sätt skulle ha blivit hörd. Kontakterna tog ganska snart slut.”*

*Odefinierad 40–49*

*”Kontakterna med nätvännen har mest varit brevväxling per e-post. Diskussionen har gällt varierande ämnen och i sig i regel varit intressant, men det känns som om att det är svårt att finna teman, och det gör att kontakterna ibland känns tvungna. Så är det också om saken tangerar någonting som jag egentligen inte förstår. Det tar ibland längre tid att skriva meddelande än jag skulle vilja. Jag är inte säker om vännen i fråga är helt bästa möjliga för mig med tanke på hur väl personligheter passar samman.”*

*Man 40–49*

*”Vi kommunicerar i positiv anda om vardagliga ting, hobbyer och samma intressen. Alltså, fastän attityden är positiv, ger kontakterna inte ett gott sinne.”*

*Man 70–79*

Nätvänskunderna bytte nyheter i regel elektroniskt, även om de ibland avtalade om möten på distans eller ansikte mot ansikte. Upplevelserna framhäver betydelsen av samtal och att byta nyheter. Meddelanden är ofta samtal om helt vardagliga frågor och livshändelser. Ibland har nätvänskapen känts som rentav belastande. Dåliga upplevelser framhäver bristen på kontakt, tvungenhet och att det är besvärligt att skriva. En del svarare upplever att de inte blir hörda, och att den frivilliga inte alltid har kunnat komma till mötes. Men man skrev ändå mest om positiva upplevelser av nätvänskapen – Kommunikationen upplevdes vara viktig och många svarare ansåg att den var trevlig. Kunderna berättade att det är bra att få höra om en annans saker och kunna berätta om sina egna. Många anser att det är viktigt att någon varit intresserad av dem.

*”Vi skriver aktivt om våra liv. Det känns bra att hen är intresserad av mina saker.”*

*Kvinna 50–59*

*”E-postmeddelandena är varma och trevliga, man blir alltid på gott humör av dem!”*

*Kvinna 30–39*

*”Vi skriver e-post varannan vecka, vi har sakteligen blivit bekanta, jag hoppas att skriveriet fortsätter ännu länge.”*

*Kvinna 60–69*

*”Vi växlar goda nyheter vardera. Jag får berätta om mitt eget liv och höra om en annans.”*

*Kvinna 30–39*

Kunderna bedömer vänverksamheten i sina öppna inlägg, både personligt och mer allmänt. Responserna fördelar sig över personliga upplevelser, förväntningar på utveckling samt generella inlägg om värdet av hela verksamheten. Det finns många positiva erfarenheter i mängden, men också förslag till utveckling. Positiva responser ger verksamheten ett personligt och ett allmännare värde. Tråkiga händelser som träffat en själv och utmaningarna för de frivilliga att binda sig kommer däremot särskilt fram i kritiken. En del anser att verksamheten i princip är bra, men man har inte hittat en vän som skulle passa en själv. Man anser dock att viljan att hjälpa människor är en fin sak.

*”Verksamheten är mycket viktig för många ensamma. När man hittar en likasinnad person, är allt bra.”*

*Kvinna över 80*



## 5 Sammanfattning och slutsatser

### 5.1 Vänverksamheten när människor i en svår situation

Den centrala utgångspunkten för Röda Korsets vänverksamhet är att besvara upplevelsen av ensamhet bland människor och att hjälpa dem som är i ett svårt läge. Resultaten av enkäten om effekterna av vänverksamheten bekräftar att vår vänverksamhet når dem som upplever ensamhet samt hjälpbehövande, som av andra skäl är i ett svårt läge. Upplevelsen av ensamhet är den mest allmänna bakgrundsfaktorn vid deltagande i vänverksamhet – 75 procent av kunderna berättar att de sökt en vän på grund av ensamhet, och hela 51 procent att de upplever ensamhet dagligen eller flera gånger i veckan. Å andra sidan finns det ofta många faktorer i bakgrunden som delvis är beroende av varandra. Majoriteten av kunderna till vänverksamheten bor ensamma, deras sociala relationer är ofta knappa och många upplever svag hälsa. 26 procent av svararna berättar om problem med mentala hälsan och en av fyra upplever att sociala relationer är svåra för dem på grund av blyghet eller att de är spända inför sociala situationer. Bakgrunden till att man söker en vän visar ofta även ett förändrat livsläge såsom sjukdom, en anhörigs död, skilsmässa, pensionering eller flytt till ett nytt land eller en ny ort, vilket har lett till att man upplever ensamhet eller behöver en vän. Även Ensamhetsbarometern visar att den allmännaste orsaken i bakgrunden till ensamhet är att livsläget har förändrats.

Endast hälften av kunderna inom vänverksamheten berättar att de utöver den frivilliga vännen även har kontakt med andra vänner. **Därtill anger närmare en av tio kunder att de inte utbyter nyheter med någon annan än vännen från Röda Korset.** – Siffrorna antyder således att den frivilliga vännen ibland är rentav den enda regelbundna människokontakten i respondenternas liv. Många svar berättar om en minimal mängd mänskliga kontakter och en djup upplevelse av ensamhet – för de flesta kunderna är ensamheten konstant och utdragen. 77 procent av svararna upplever ensamhet några gånger i månaden och hela 51 procent dagligen eller flera gånger i veckan. Därtill har ensamheten pågått i minst ett år för 64 procent av kunderna. Den största gruppen kunder som svarade, 24 procent, berättar att deras ensamhet pågått i över tio år. Och för en fjärdedel har ensamheten pågått i 1–4 år. Även Ensamhetsbarometern visar att ensamheten för denna respondentgrupp ökade under covid-19-perioden, och en del har inte kunnat komma ur detta när läget normaliserats.

Även livskvaliteten är på en svag nivå bland de som besvarade enkäten. Nästan hälften (49 %) av svararna berättar att de är missnöjda med sin fysiska hälsa, och en av tre (33 %) är inte nöjd med sin psykiska hälsa. Bara 54 procent berättar att de är nöjda med sitt liv. Färre än hälften (47 %) upplever att de är nyttiga för andra. Upplevelsen av fysisk och psykisk hälsa bland

svararna, respektive av nöjdhet med livet och av psykosocialt välbefinnande såsom upplevelse av att ha betydelse, är även på en avsevärt lägre nivå än i enkäten till kunderna inom Röda Korsets mathjälp.<sup>13</sup> Kunderna till mathjälpen anses allmänt vara sämre lottade och i en särskilt svår ställning, men läget bland kunderna inom vänverksamheten är avsevärt sämre visavi välbefinnandet som de upplever.

De flesta mätarna av upplevt välbefinnande visar att nätvänskunderna mår en aning sämre än vänskunderna. Nätvänskunderna är även markant och synnerligen ensamma samt upplever mentalhälsoproblem och utmaningar i sociala situationer oftare än vänskunderna. Problemen med mental hälsa samt svåra sociala relationer är mycket allmänna bland kunderna under 50 av vilka de flesta deltar i nätvänsverksamheten. Nätvänsverksamheten är verksamhet med låg tröskel där vi når yngre personer i utmanande situationer bättre.

## 5.2 Man upplever att de frivilliga stödjer ens eget välbefinnande

Då det inte finns kontrolldata om respondenterna innan de deltog i verksamheten, kan man baserat på det här materialet inte dra några direkta slutsatser om effekterna av verksamheten. Enkäten visar dock att effekterna av vänverksamheten på svararnas eget välbefinnande och upplevelse av ensamhet är betydande. Effekten av Röda Korsets vän på ens eget välbefinnande kunde bedömas på skalan 1–5 (1 = ingen betydelse, 5 = blivit mycket bättre). Kunderna ger medeltalet 3 för effekten på välbefinnandet. 37 procent av kunderna svarade 4 eller 5 på den femgradiga skalan, dvs. vännen har haft en stor inverkan på deras välbefinnande. Nästan en av tre (31 %) har märkt att vännen förbättrat dennes eget välbefinnande med värdet 3, och då har man upplevt att välbefinnandet åtminstone blivit en aning bättre tack vare vännen. Cirka en femtedel (21 %) av vänverksamhetens kunder upplever att vännen inte haft betydelse för ens eget välbefinnande.

Man utredde effekten av en frivillig vän på kundens ensamhet med hjälp av påståendet ”FRK:s vän har minskat min känsla av ensamhet”. Medeltalet av givna svar var 3,3 på skalan 1–5 (1 = helt av annan åsikt, 5 = helt av samma åsikt) Exakt **hälften av kunderna upplever att Röda Korsets vän har minskat deras känsla av ensamhet**. 23 procent upplever att vännen inte har minskat ens egen känsla av ensamhet.

---

<sup>13</sup> Hietaranta, 2020.

Kunderna ombads därtill berätta om sin upplevelse av hur viktig Röda Korsets vänverksamhet är för dem. Hälften av vänverksamhetens kunder anser att verksamheten är synnerligen viktig för dem, och nästan en femtedel har bedömt vikten av den på skalan 1–5 med värdet 4 (1 = ingen betydelse, 5 = synnerligen viktig). Totalt **72 procent av vänverksamhetens kunder har bedömt att verksamheten är mycket viktig för dem**. Nätvänskunderna anser något mer sällan än vänkunderna att verksamheten har påverkat det egna välbefinnandet eller att känslan av ensamhet har minskat, men 40 procent av även dem anser att nätvänsverksamheten är mycket viktig för dem själva, och 22 procent har gett verksamhetens betydelse värdet 4. **Att 75 procent av alla respondenter upplevde att vännen motsvarade ens eget behov väl eller ganska väl** berättar något om verksamhetens effekter.

67 procent av vänverksamhetens kunder ansåg enhälligt att påståendet ”mötena [med vännen] piggar upp mig och är inväntande”. Hela 84 procent av vänkunderna upplevde saken på så sätt. Färre nätvänskunder har upplevt saken så, och detta påverkas sannolikt av påståendets formulering och av nätvänskundernas allmänna utmaningar i fråga om välbefinnande, såsom mentalhälsoproblem. 34 procent av vänverksamhetens kunder berättar också att ”tack vare vännen har jag blivit modigare och även annars aktiverats”, och 31 procent berättar också att påståendet ”Jag känner mig tryggare tack vare träffarna med vännen” stämmer för deras del. Rentav 43 procent av vänklienterna upplever att vännen har uppmuntrat och aktiverat samt gett livet en känsla av trygghet. Vänskunderna upplever saken så oftare än nätvänskunderna – vänskunderna är äldre och har fler funktionsbegränsningar och då hämtar en frivillig vän konkret stöd och trygghet till vardagen, och kan samtidigt uppmuntra att till exempel gå ut. Det kan också behövas att man träffas ansikte mot ansikte för att känslan av trygghet ska uppstå, och detta sker inte i nätverksamheten.

### **5.3 Röda Korsets roll för att minska ensamhet**

Rollen av Röda Korsets vänverksamhet för att minska ensamhet har utformats på basis av de metoder som Masi m.fl. (2011) framför i sin metaanalys för att lösa ensamhet. Traditionell vänverksamhet där en frivillig träffar en som bett om en vän, antingen på tu man hand eller inom gruppverksamhet, *är avsedd att öka möjligheterna till sociala kontakter* (metod 1). Att delta som frivillig eller hjälpmottagare i även annan frivilligverksamhet erbjuder sociala kontakter och bidrar till att minska ensamhet. Med Röda Korsets övriga arbeten mot ensamhet såsom kampanjer påverkar vi medborgarnas *attityder, att ensamma beaktas samt ömsesidighet* (metod 2). Vi stärker *sociala och sociokognitiva färdigheter* via programmen för Kompisfärdigheter (metod 3). Röda Korsets arbete mot ensamhet omfattar däremot inte att *bryta negativa tänkesätt* (metod 4), utan detta omfattas av professionell hjälp.

Vänverksamhetens roll att möjliggöra träffar är stöd med låg tröskel som ges av frivilliga. Att finna stöd kräver någon form av initiativförmåga och funktionsförmåga av den som upplever ensamhet. Ju längre och kraftigare ensamheten har pågått, desto mer är den förknippad med negativa tankeförvrängningar, som kräver professionell hjälp för att kunna korrigeras. I sådana situationer räcker vänverksamheten ofta inte som enda stödform för ensamma.

Detta framträder särskilt i nätverksamheten – för nätvänskunderna är mentalhälsoproblemen och svårigheten med sociala relationer vid sida av ensamhet mest betydande orsaker att uppsöka vänverksamheten. Det är lättare för en person i ett svårt läge att söka hjälp i nätvänsverksamheten än i vänverksamheten ansikte mot ansikte. Det är ett lätt sätt att fylla i ett formulär på nätet för att be om en vän: det kan ifyllas oberoende av plats och tid, och man behöver inte utreda kontaktuppgifter och öppettider för en lokal vänförmedlare. Det kan också vara lättare att skapa en social kontakt via kommunikation, särskilt för de som spanner inför sociala situationer. Man har sett att nätvänsverksamheten fungerar särskilt väl när tröskeln till annan verksamhet är hög, till exempel på grund av spänning inför sociala situationer, svår ensamhet eller mentalhälsoproblem. Nätvänskunderna har dock upplevt att vänverksamheten inverkar på deras upplevelse av ensamhet och välbefinnande mindre än hos vänkunder. När utgångsläget är svårare, kan man med det lättare stödet från en frivillig inte stödjande alla nätvänskunder tillräckligt. I en svår situation är enbart vänverksamhet inte nödvändigtvis en tillräcklig hjälp, utan kunderna kan vara i behov av ett starkare stöd och till exempel professionellt stöd.

Vänskunderna söker sig till vänverksamheten på grund av ensamhet, men även begränsad funktionsförmåga, och är i genomsnitt äldre än nätvänskunder. Det är lättare för en frivillig vän att åtgärda sådana hjälpbehov och då är även effekterna som upplevs vid verksamheten mer tydliga. Det är viktigt att det finns olika stödformer inom verksamheten att tillgå för de olika målgruppernas olika livslägen.

72 procent av kunderna inom vänverksamheten upplever även att det har varit lätt eller tämligen lätt att via Röda Korset få hjälp mot ensamhet. Resultatet är bra, eftersom det ställvis råder brist på frivilliga inom vänverksamheten, och önskemålen hos den frivillige och kunden möts inte alltid, och väntetiderna inom vänförmedlingen är ibland mycket långa. Utöver att människorna själva söker hjälp i vänverksamheten, har vännen föreslagits av någon annan, ofta en släkting eller skötare. Detta visar att en del yrkesfolk och närstående känner till vänverksamheten, och anser den vara ett effektivt sätt att minska ensamhet. Å andra sidan får vi även responser om att vi kommunicerar för lite om vår verksamhet, och vår vänverksamhet är svår att hitta. Det är fortfarande skäl att utveckla nya sätt att nå målgrupperna.

Resultaten av effektivitetsenkäten tyder också på att verksamheten inte nödvändigtvis alltid når målgrupperna i mest sårbar ställning. På befolkningsnivå vet man att äldre människor vid sidan av ungdomar upplever ensamhet allra mest, men bland kunderna som upplever ensamhet finns det färre av dem än av andra åldersgrupper: 51 procent av dem över 80 år berättar att de upplever ensamhet, medan andelen grupper under 70 år varierar kring 80 procent. Å andra sidan kan resultatet berätta om lycklighetsmuren, som kan vara högre för de äldre än för andra, då det kan vara viktigt för dem att ta upp att de klarar sig själva.<sup>14</sup> En viktig åtgärd för utveckling är att fundera på hur vi når olika målgrupper bättre. Detta har också samband med olika verksamhetsformer: det är viktigt att vi med verksamhet ansikte mot ansikte och nätvänsverksamhet kan nå människor, som har bäst nytta av fördelarna med verksamhetsformerna. Majoriteten av de yngsta målgrupperna deltar i nätvänsverksamheten, men det är viktigt att de också nås inom vänverksamheten som sker ansikte mot ansikte. Framdeles är det även skäl att noggrannare kartlägga hur man når till exempel invandrare med verksamheten – Detta framgår inte av denna enkät. Det är också viktigt att verksamhet tar hänsyn till konsekvenserna av covid-19-perioden. 17 procent av respondenterna berättar att de har sökt en vän emedan möjligheterna till social samvaro har minskat under coronatiden och efteråt. Detta framhävs bland personer i åldern 70–79. Hela 33 procent av dem svarade så. De exceptionella tiderna har haft betydande konsekvenser särskilt för livet för de äldre, och för många har lägena förändrats permanent. Det är ett klart objekt för utveckling att söka upp och stödja de som blivit ensamma under covid-19-perioden

Det har inte utförts en lika omfattande utvärdering av effekter för vänkunder tidigare. Stiftelsen för Rehabilitering bedömde år 2019 effekterna av vänverksamheten och frågorna var då delvis desamma, men samplet var så litet att det inte direkt går att göra en bredare jämförelse. Effekterna av vänverksamheten var då avsevärt mer effektiva än i enkäten som utförs nu. Å andra sidan berättade respondenterna i enkäten, som utförs nu, oftare än i den tidigare enkäten att ensamhet var orsak till att de kom med i vänverksamheten.<sup>15</sup> Resultatet i sig är inte överraskande, emedan flera undersökningar visar att ensamheten har blivit allmännare under de senaste åren och berör allt fler, och för många fördjupats över flera veckor eller förlängts över flera år. Problemen med mental hälsa har samtidigt ökat och de exceptionellt svåra pandemiåren i det nära förflutna försämrade välbefinnandet för hela befolkningen och även ökade ensamheten.<sup>16</sup>

---

<sup>14</sup> Lumme-Sandt, 2005.

<sup>15</sup> Utvärdering av effekten av Finlands Röda Kors vänverksamhet, 2019.

<sup>16</sup> Institutet för hälsa och välfärd, 2022.

På basis av svaren till enkäten kan man säga att ensamheten har fördjupats – det visar även Ensamhetsbarometern. Ensamhet identifieras också bättre och det berättas mer öppet om den. Lägena för de som ber om en vän är ofta svåra och det upplevda välbefinnandet är svagt. Ett besök av en frivillig varannan vecka löser då inte situationen eller tar bort ensamheten helt. Den frivilliga kan dock vara en supporter och ett stöd av avgörande betydelse, som hjälper att komma vidare i livet. Med frivilligverksamheten kan man lindra ensamhet och öka välbefinnandet och detta är viktigt i en tid där ensamheten har ökat och gäller allt fler.

## Källor

Hietaranta, Marianne. (2020). Suomen Punaisen Ristin Kemin ja Rovaniemen Ruoka-apuun turvautuvien ruoka-avunsaajien koettu hyvinvointi. Pro gradu terveystieteiden oppiaineessa. Jyväskylän yliopisto, Jyväskylä.

<https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/68988/1/URN%3ANBN%3Afi%3Aaju-202005153210.pdf>

Lumme-Sandt, Kirsi. (2005). Vanhan ihmisen kohtaaminen haastattelutilanteessa. Teoksessa Johanna, Ruusuvoori & Liisa, Tiittula (toim.) Haastattelu. Tutkimus, tilanteet ja vuorovaikutus. Tampere: Vastapaino, 125–21.

Masi, Christopher M., Chen, Hsi-Yuan Chen, Louise C. Hawkley and John T. Cacioppo. (2011). A Meta-Analysis of Interventions to Reduce Loneliness. *Pers Soc Psychol Rev.* 2011 Aug; 15(3). <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3865701/>

Vad är ensamhet? Psykporten.fi, 2023.

<https://www.mielenterveystalo.fi/sv/egenvard/egenwardsprogrammet-ensamhet/vad-ar-ensamhet>

Moisio, Pasi & Tuomas Rämö. (2007) ”Koettu yksinäisyys demografisten ja sosioekonomisten taustatekijöiden mukaan Suomessa vuosina 1994 ja 2006.” *Yhteiskuntapolitiikka* 72(4), 392–401.

Russell, Dan, Letitia A Peplau & Carolyn E Cutrona. (1980). “The Revised UCLA Loneliness Scale: Concurrent and Discriminant Validity Evidence.” *Journal of personality and social psychology* 39(3) 472–480. APA, Washington.

<https://doi.org/10.1037/0022-3514.39.3.472>

Saari, Juho (toim.). (2016) ”Yksinäisten Suomi”. Gaudeamus.

Finlands Röda Kors. (2023). ”Vad är vänverksamhet?” <https://www.rodakorset.fi/bli-frivillig/vanverksamhet/>

Finlands Röda Kors. (2023). ”Allt fler finländare känner sig ensamma”. <https://www.rodakorset.fi/nyheter/2023/allt-fler-finlandare-kanner-sig-ensamma/>

Finlands Röda Kors ensamhetsbarometer. (2023). <https://www.rodakorset.fi/globalassets/13.-uutiset/2023/yksinaisyys-koskettaa-yhaseampaa-suomessa/ensamhetsbarometern-2023.pdf>

Utvärdering av effekten av Finlands Röda Kors vänverksamhet. (2019). Rapport. Stiftelsen för Rehabilitering. Ej publicerad.

Institutet för hälsa och välfärd. (2022). Covid-19-epidemian vaikutukset hyvinvointiin, palvelujärjestelmään ja kansantalouteen. Laura Kestilä, Satu Kapiainen, Merita Mesiäislehto ja Pekka Rissanen (toim.). Asiantuntija-arvio, kevät 2022. Raportti 4 / 2022.

[https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/144268/THL\\_Rap4\\_2022\\_Covid-seuranta\\_kevat2022\\_vs2.pdf?sequence=7&isAllowed=y](https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/144268/THL_Rap4_2022_Covid-seuranta_kevat2022_vs2.pdf?sequence=7&isAllowed=y)

Tiikkainen Pirjo & Pynnönen Katja. (2018). *Sosiaalisen toimintakyvyn arviointi ja mittaaminen väestötutkimuksissa*. Suositus. TOIMIA.

[https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/132198/18\\_Sosiaalisen%20toimintakyvyn%20arviointi%20ja%20mittaaminen%20vaestotutkimuksessa.pdf?sequence=2&isAllowed=y](https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/132198/18_Sosiaalisen%20toimintakyvyn%20arviointi%20ja%20mittaaminen%20vaestotutkimuksessa.pdf?sequence=2&isAllowed=y)