

Ensamhetsbarometern

2025

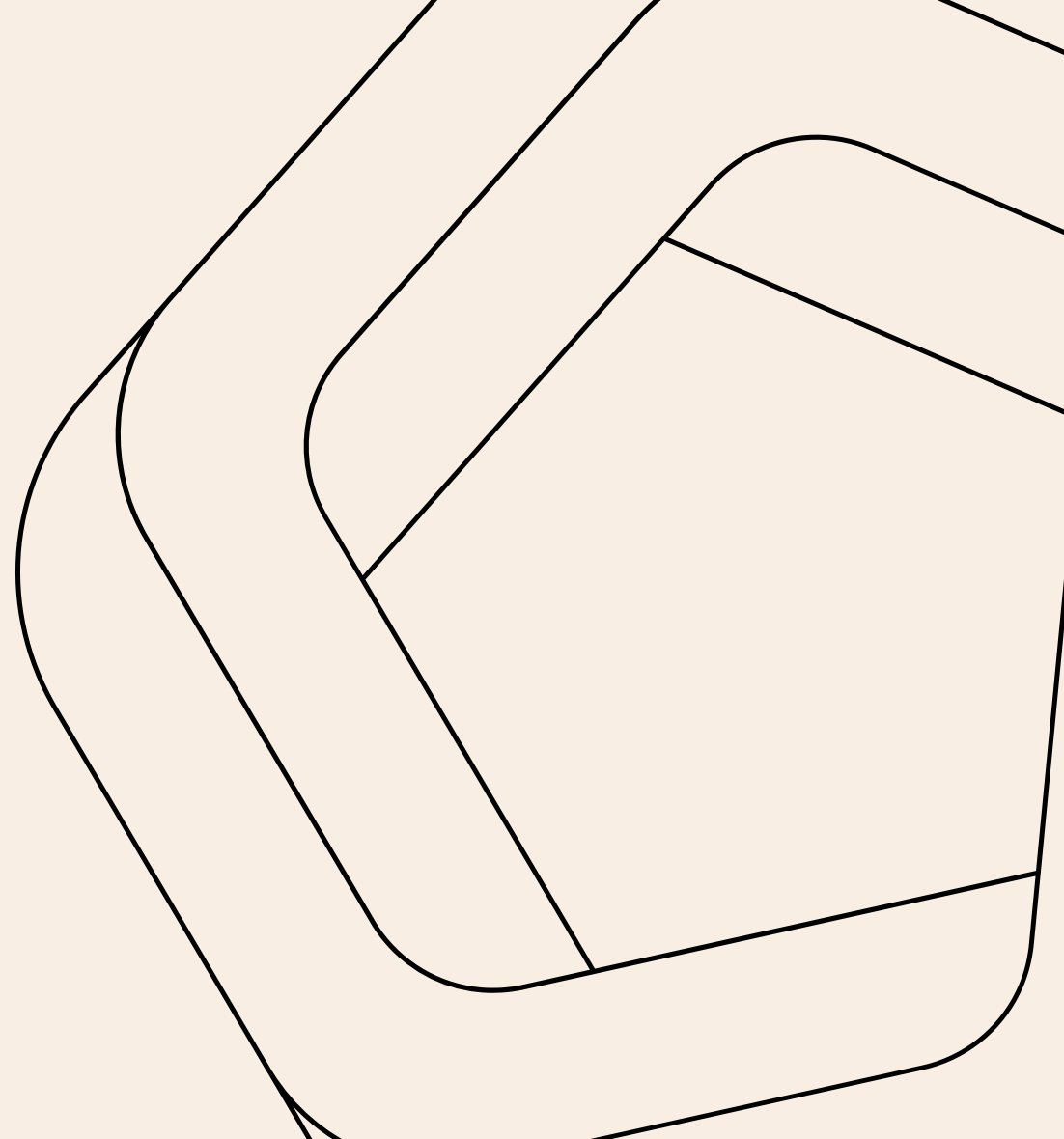
Finlands Röda Kors

Riikka Soivio och Jaakko Hyry, Verian

10.1.2025

verian 

Röda Korset 



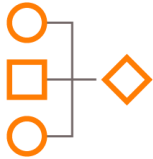
Undersökningsmetod och undersökningens genomförande



Målgrupp som eftersträvades

- Målgruppen var personer över 16 år i Finland, med undantag för Åland.
- Materialet representerar och har viktats för att motsvara befolkningen inom denna åldersgrupp.
- Urvalet för undersökningen viktades enligt ålder, kön och bosättningsområde för att motsvara målgruppen.

Datainsamling



- Materialets storlek är 1 094 respondenter, varav andelen 16–24-åringar är 130 intervjuade och andelen personer över 80 år är 31 intervjuade.
- Undersökningen genomfördes i form av en internetbaserad enkät, i en befolkningsrepresentativ internetpanel som Verian tillämpar.
- Resultatens konfidensintervall är med tanke på totalresultatet +/- 3,1 procentenheter (på 50 % resultatnivå).
- Enkätens datainsamling genomfördes i december 2024 och januari 2025.
- Respondenterna ombads separat att uppge könstillhörighet med hjälp av svarsalternativen kvinna, man, annan, vill inte svara. I materialet var antalet icke-binära eller personer som inte uppgett sin könstillhörighet två stycken. Antalet respondenter är inte tillräckligt för att resultaten ska kunna granskas tillförlitligt som en grupp, så den aktuella gruppen granskas inte separat i rapporten.
- I tidigare referensmaterial (Taloustutkimus 2022, 2023, 2024) tillämpades telefonintervjuer som intervjumetod, vilket med tanke på resultaten inte är en direkt jämförbar datainsamlingsmetod med den internetbaserade enkäten.



Enkätformulär

- Frågorna kunde besvaras antingen på finska, svenska eller engelska.
- Frågorna har utformats av Finlands Röda Kors.



Rapportering

- Power Point-rapport av totalresultaten och kommenterad med tanke på centrala bakgrundsuppgifter

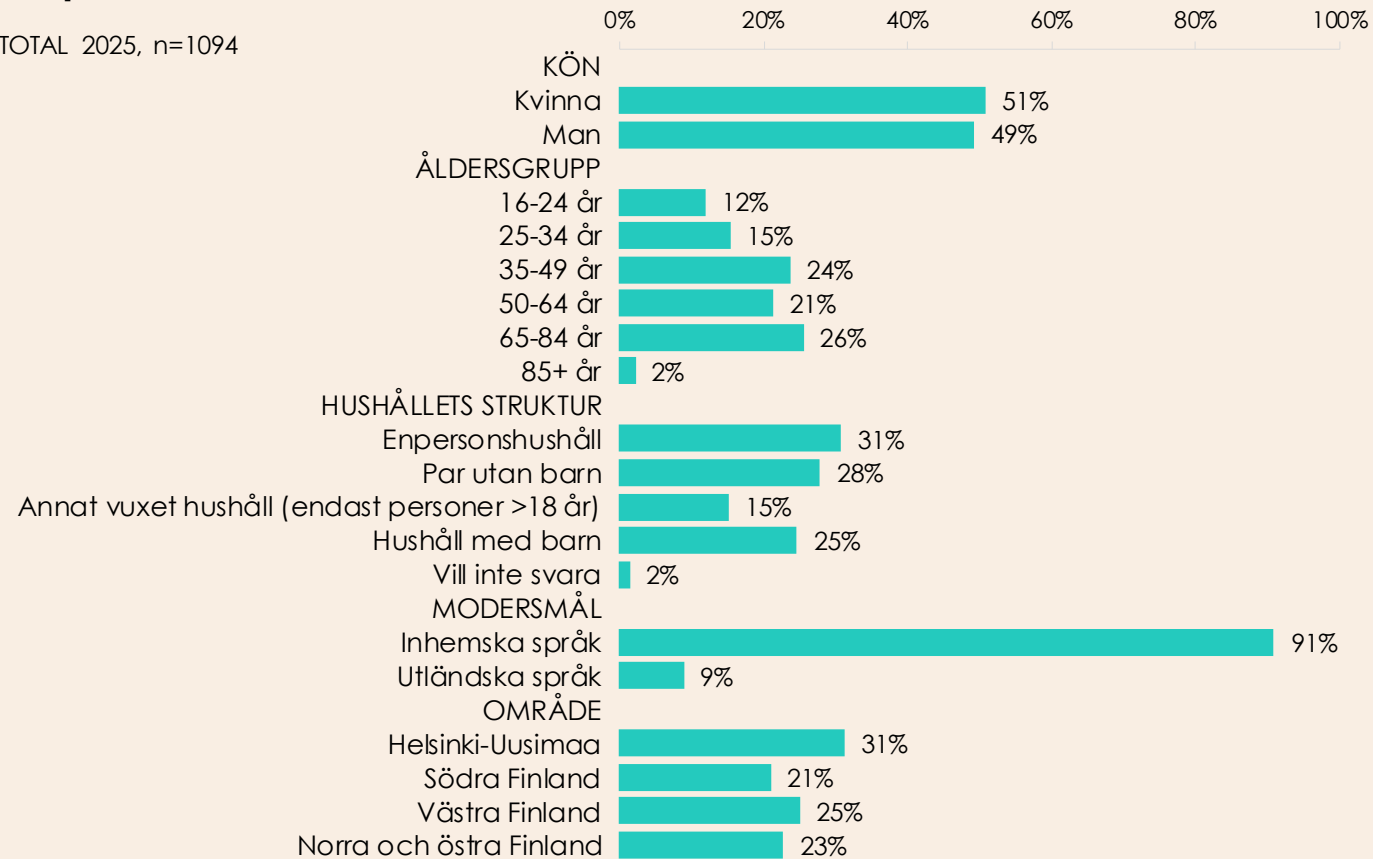
1

Materialiets struktur

Materialets struktur

Respondentstruktur

TOTAL 2025, n=1094



2

Känslor av ensamhet, isolering och utanförskap

Känslor av ensamhet, isolering och utanförskap 1/2

- **Mer än hälften (59 procent) av respondenterna uppger att de upplever ensamhet åtminstone ibland.** Av respondenterna upplever 5 procent ensamhet varje dag, 6 procent flera dagar i veckan, 8 procent ungefär en gång i veckan, 16 procent några gånger i månaden och 24 procent några gånger om året.
- **Av respondenterna upplever 19 procent ensamhet ofta** (en gång i veckan eller oftare), **medan 35 procent av respondenterna känner sig ensamma mer sällan än så** (några gånger i månaden eller oftare).
- **Ensamhet upplevs oftare än några gånger per månad i synnerhet av personer under 25 år.** Ju yngre respondenten är och ju lägre inkomster hen har, desto oftare upplever hen ensamhet. Även studerande känner sig oftare ensamma, medan pensionärer känner så mer sällan än andra i ensamhushåll samt i hushåll med barn upplevs ensamhet oftare än i andra boendeformer.
- **Två tredjedelar (67 %) upplever känslor av isolering åtminstone ibland.** Så känner 5 procent dagligen, 10 procent flera dagar i veckan och 11 procent ungefär en gång i veckan. Av respondenterna upplever 18 procent känslor av isolering några gånger i månaden och 23 procent några gånger om året. Ju yngre respondenten är och ju lägre inkomster hen har, desto oftare upplever hen känslor av isolering. Även studerande känner sig oftare isolerad än andra, medan pensionärer känner så mer sällan än andra. I ensamhushåll samt i hushåll med barn upplevs känslor av isolering oftare än i andra hushåll.

Känslor av ensamhet, isolering och utanförskap 2/2

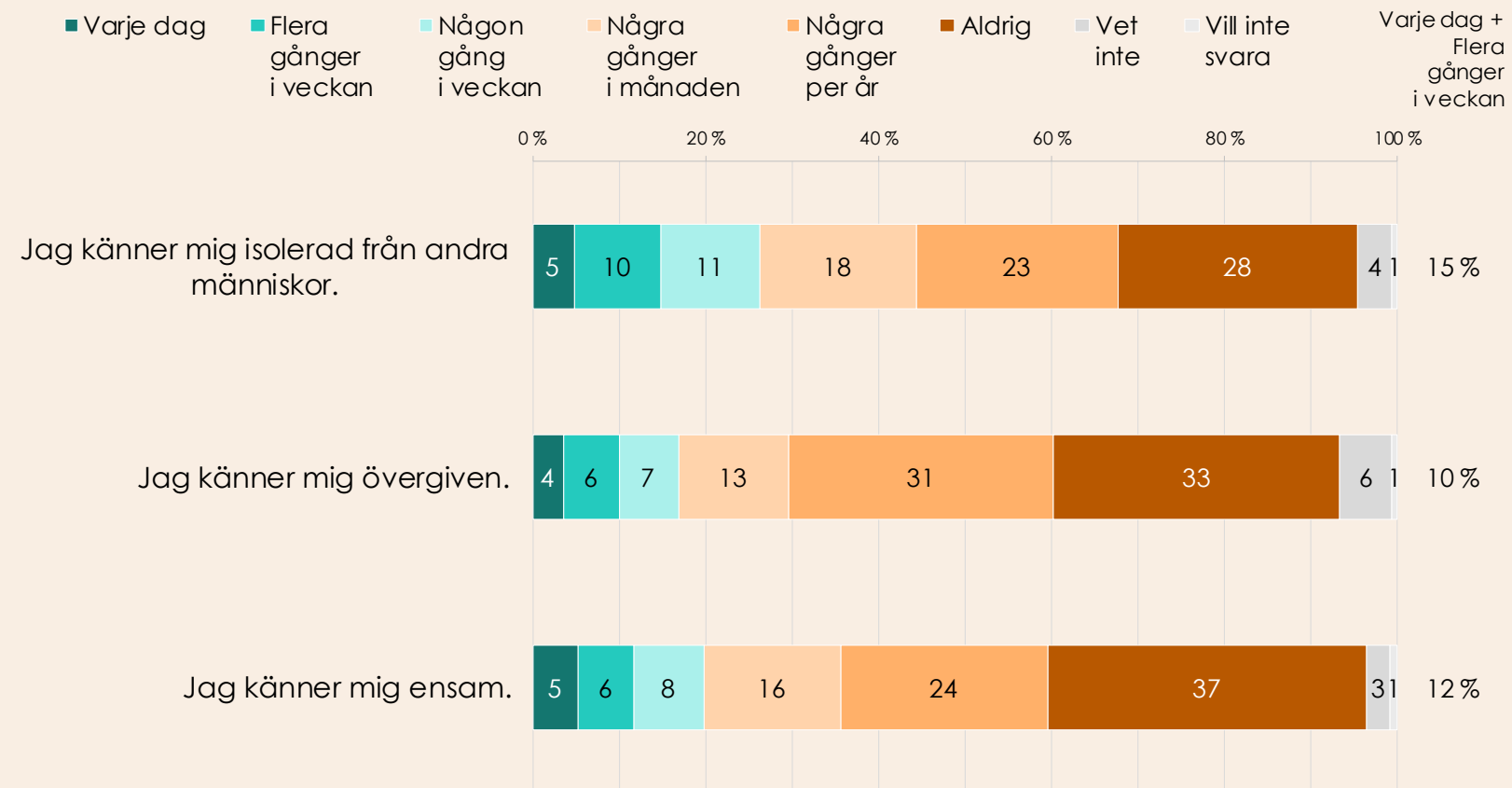
- **Av alla som bor i Finland upplever 61 procent åtminstone ibland känslor av att bli lämnade utanför.** Sådana känslor har 4 procent dagligen, 6 procent flera dagar i veckan, 7 procent omkring en gång i veckan och 13 procent några gånger i månaden. Av respondenterna känner sig 31 procent lämnade utanför några gånger om året. Känslor av att bli lämnade utanför upplevs oftast av 16–24-åringar. Även bland respondenter med annat modersmål än finska eller svenska upplever dessa känslor något oftare än personer som talar de inhemska språken. Ju yngre respondenten är och ju lägre inkomster hen har, desto oftare upplever hen känslor av att lämnas utanför. Även studerande upplever känslor av att bli lämnade utanför oftare än andra, medan pensionärer upplever dessa känslor mer sällan än andra. I ensamhushåll samt i hushåll med barn upplevs känslor av isolering oftare än i andra boendeformer.
- **Andelen respondenter som känner sig isolerade, lämnade utanför eller som upplever ensamhet har ökat sedan förra året.** Bytet av metod för datainsamling från telefonintervjun, som kräver social interaktion, till en internetenkät, som man besvarar i lugn och ro, förklarar en del av ökningen. Upplevelsen av ensamhet, isolering och av att bli lämnad utanför har sannolikt även ökat bland befolkningen.
- **Känslor av ensamhet, isolering och utanförskap betonas och är förknippade med varandra hos personer under 25 år.** Detta syns även i att studerande just dessa samma känslor samtidigt och oftare än andra yrkesgrupper. Däremot är situationen den motsatta bland pensionärer och således de äldre åldersgrupperna. Bland dem upplevs alla dessa känslor samtidigt i betydligt mindre utsträckning än bland andra respondenter. När man dessutom går från den yngsta åldersgruppen till den äldsta, minskar upplevelsen av dessa tre känslor samtidigt stadigt i takt med att åldern ökar.

Känslor av ensamhet, isolering och utanförskap

Alla respondenter

Hur ofta upplever du följande?

TOTAL 2025, n=1094



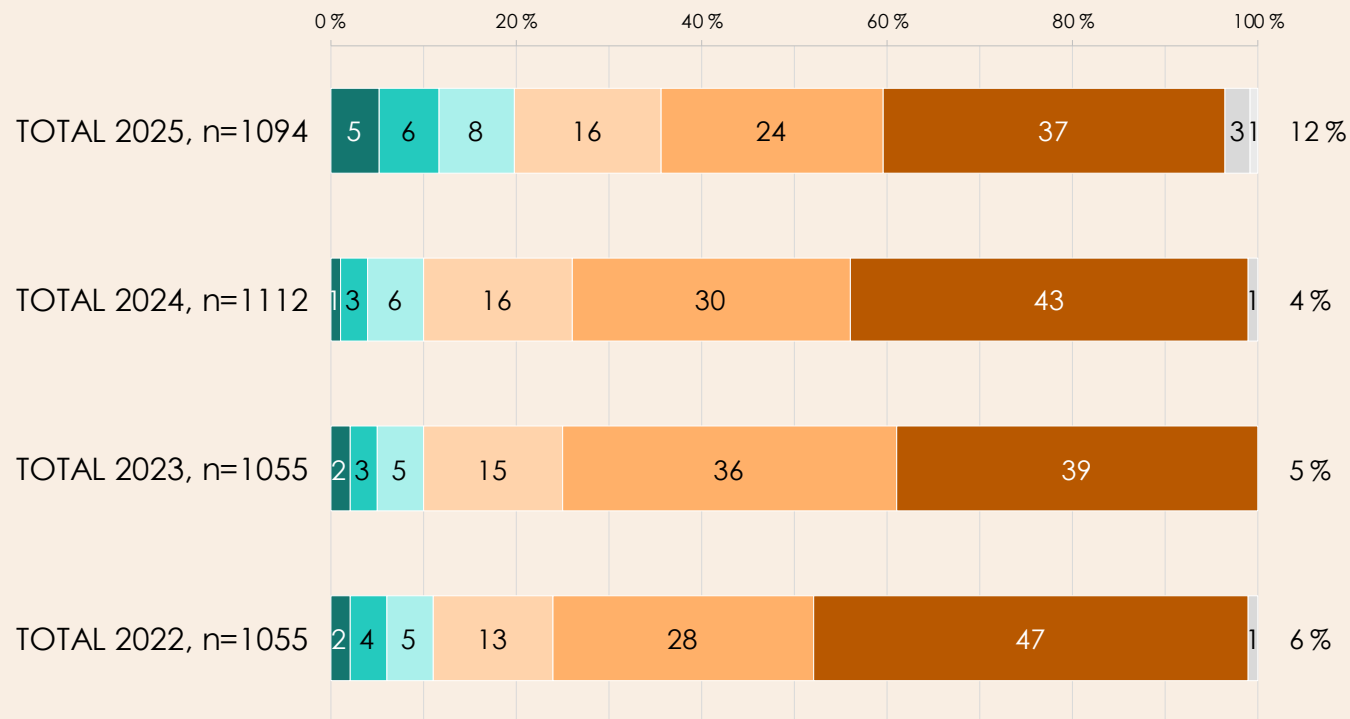
Upplevelse av ensamhet

Alla respondenter, årsjämförelse

Hur ofta upplever du följande?

Jag känner mig ensam.

■ Varje dag
 ■ Flera gånger i veckan
 ■ Någon gång i veckan
 ■ Några gånger i månaden
 ■ Några gånger per år
 ■ Aldrig
 ■ Vet inte
 ■ Vill inte svara
 Varje dag + Flera gånger i veckan

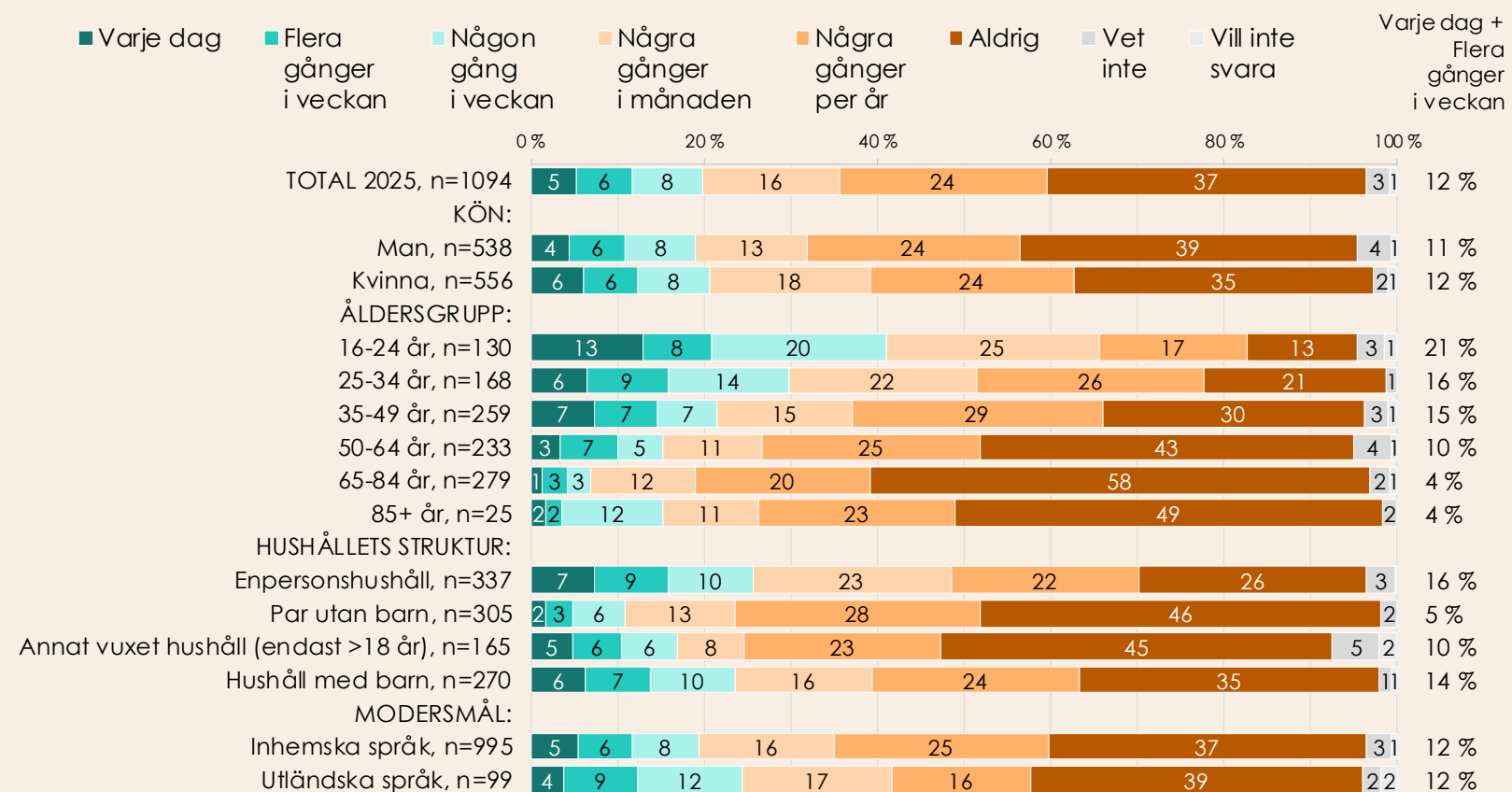


Upplevelse av ensamhet

Alla respondenter, per bakgrundsgrupp

Hur ofta upplever du följande?

Jag känner mig ensam.



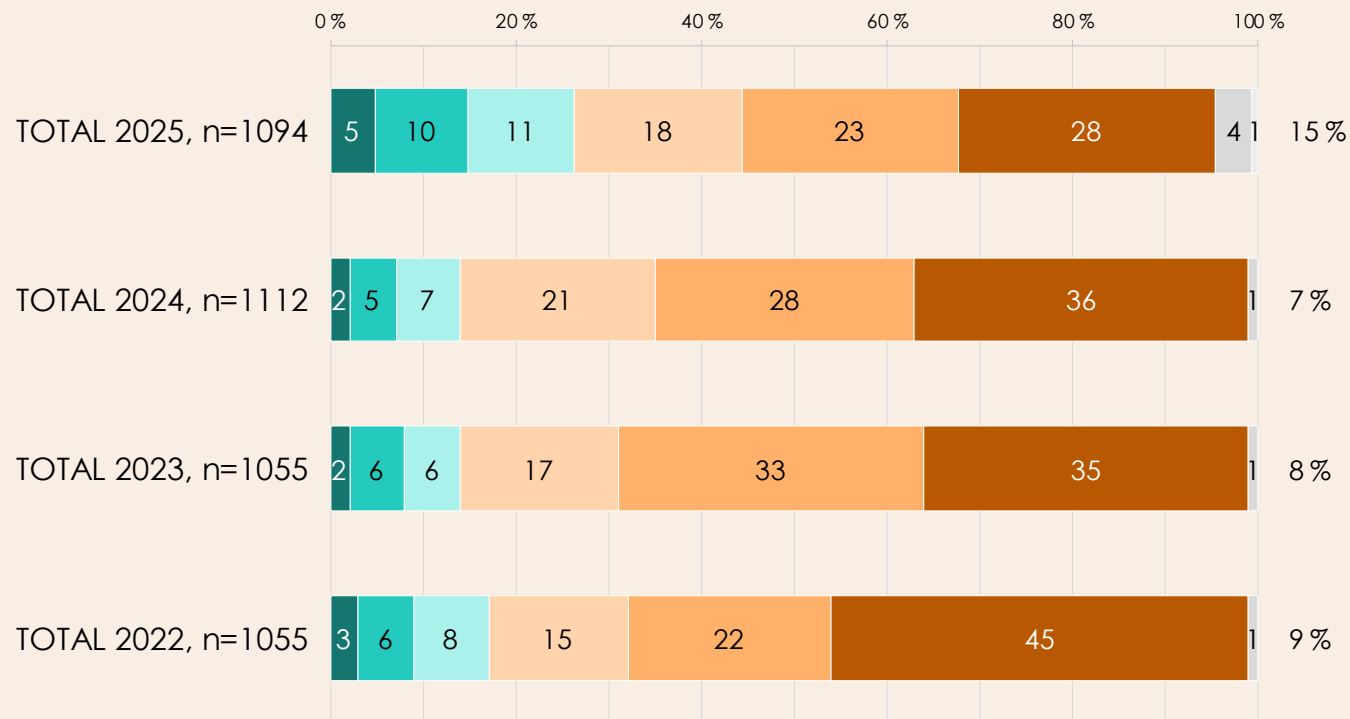
Upplevelse av isolering

Alla respondenter, årsjämförelse

Hur ofta upplever du följande?

Jag känner mig isolerad från andra människor.

■ Varje dag
 ■ Flera gånger i veckan
 ■ Någon gång i veckan
 ■ Några gånger i månaden
 ■ Några gånger per år
 ■ Aldrig
 ■ Vet inte
 ■ Vill inte svara
 Varje dag + Flera gånger i veckan

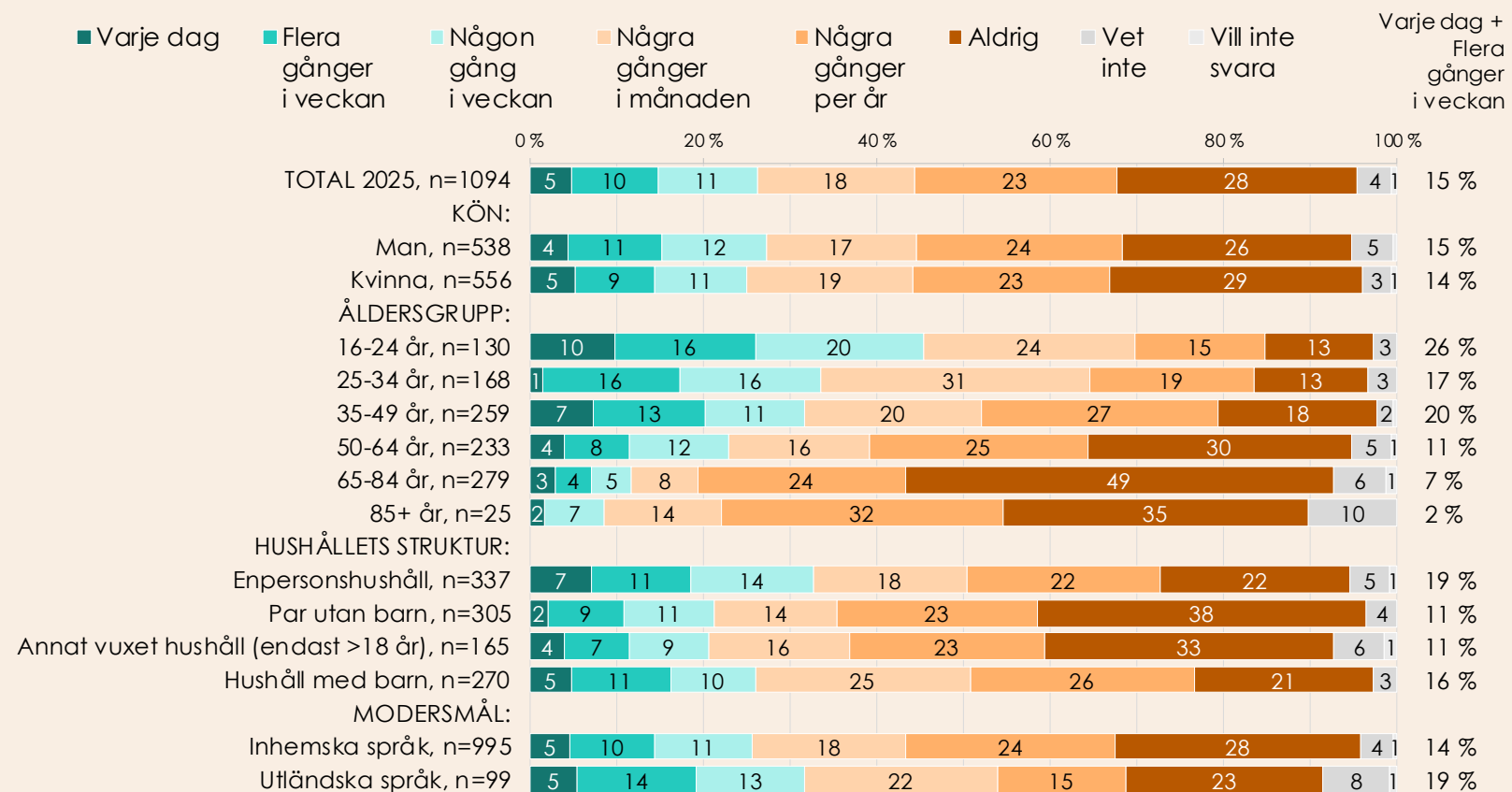


Upplevelse av isolering

Alla respondenter, per bakgrundsgrupp

Hur ofta upplever du följande?

Jag känner mig isolerad från andra människor.



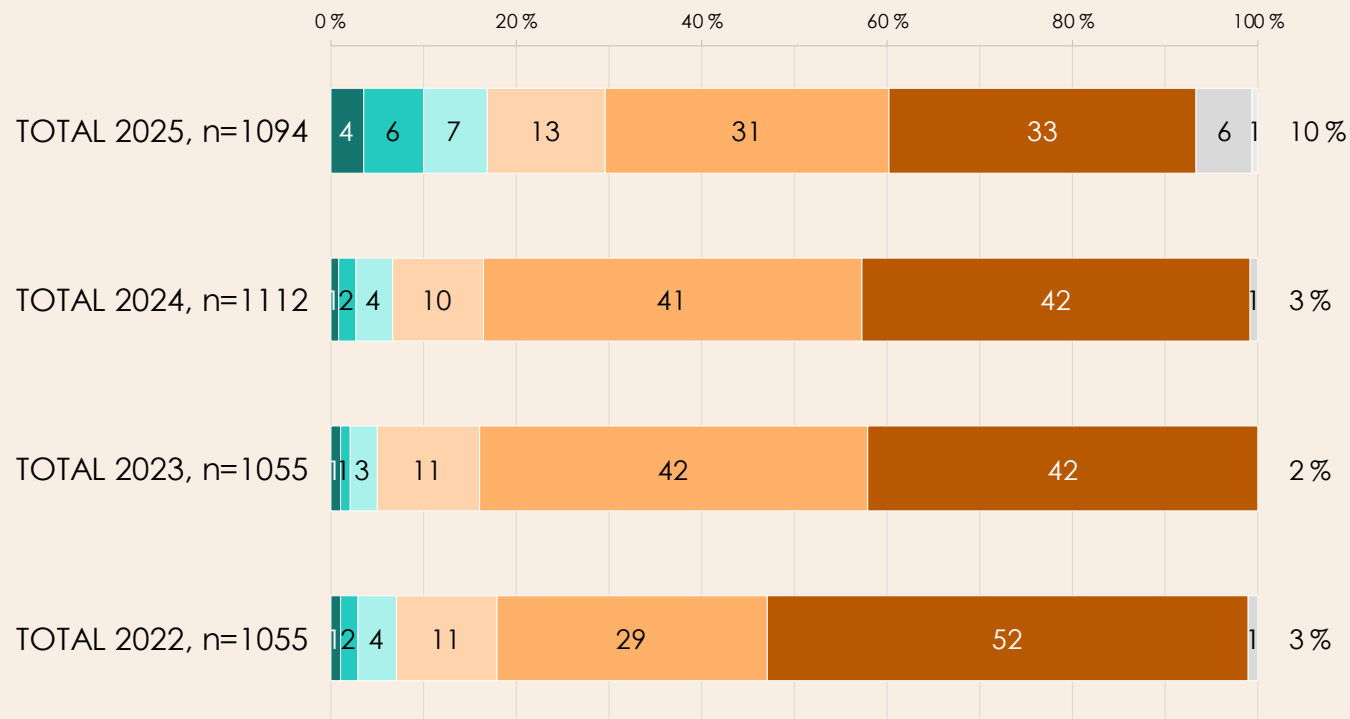
Upplevelse av att bli lämnad utanför

Alla respondenter, årsjämförelse

Hur ofta upplever du följande?

Jag känner mig övergiven.

■ Varje dag
 ■ Flera gånger i veckan
 ■ Någon gång i veckan
 ■ Några gånger i månaden
 ■ Några gånger per år
 ■ Aldrig
 ■ Vet inte
 ■ Vill inte svara
 Varje dag + Flera gånger i veckan

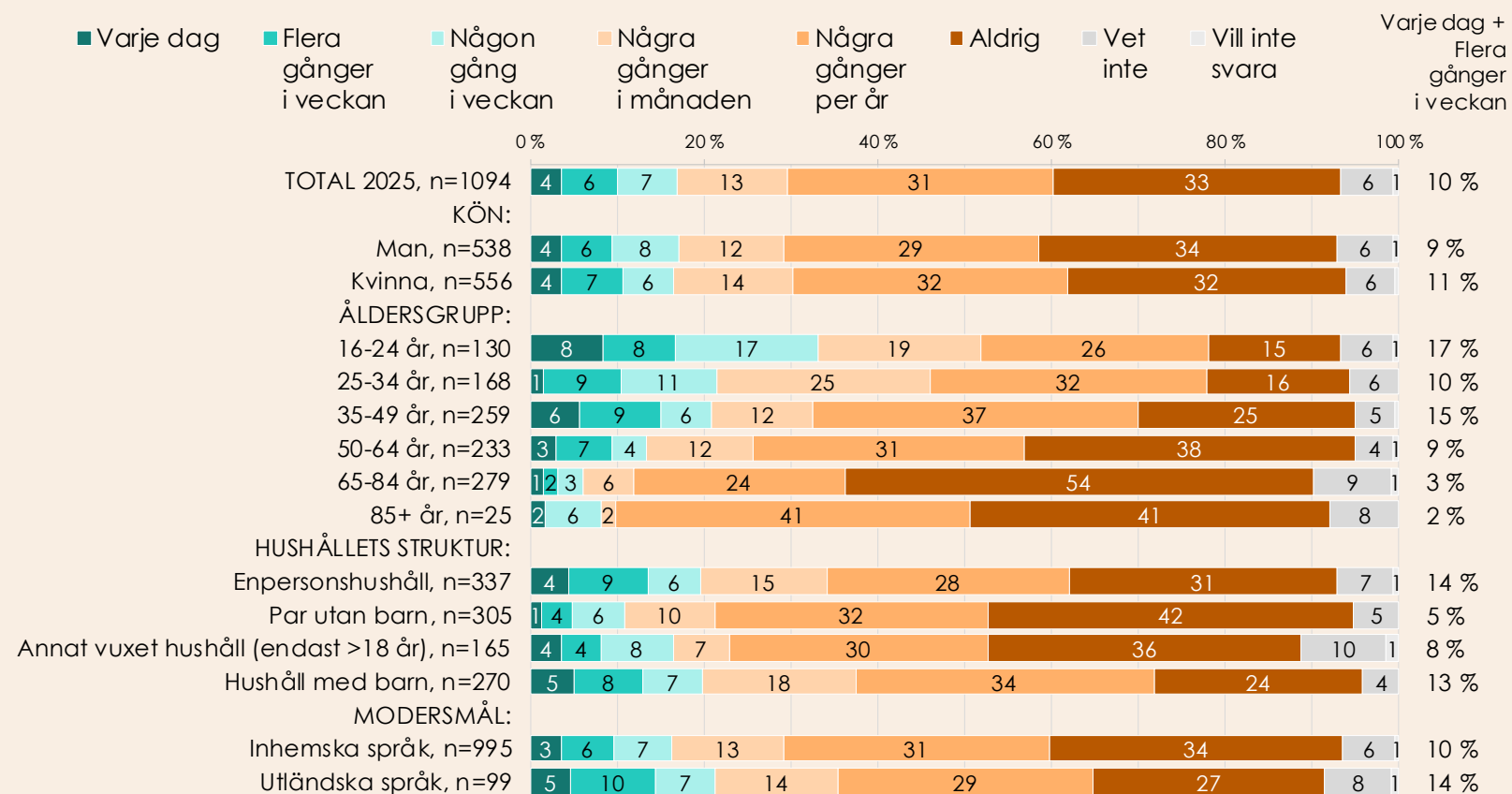


Upplevelse av att bli lämnad utanför

Alla respondenter, per bakgrundsgrupp

Hur ofta upplever du följande?

Jag känner mig övergiven.



3

Längden av upplevelsen av ensamhet

Längden av upplevelsen av ensamhet

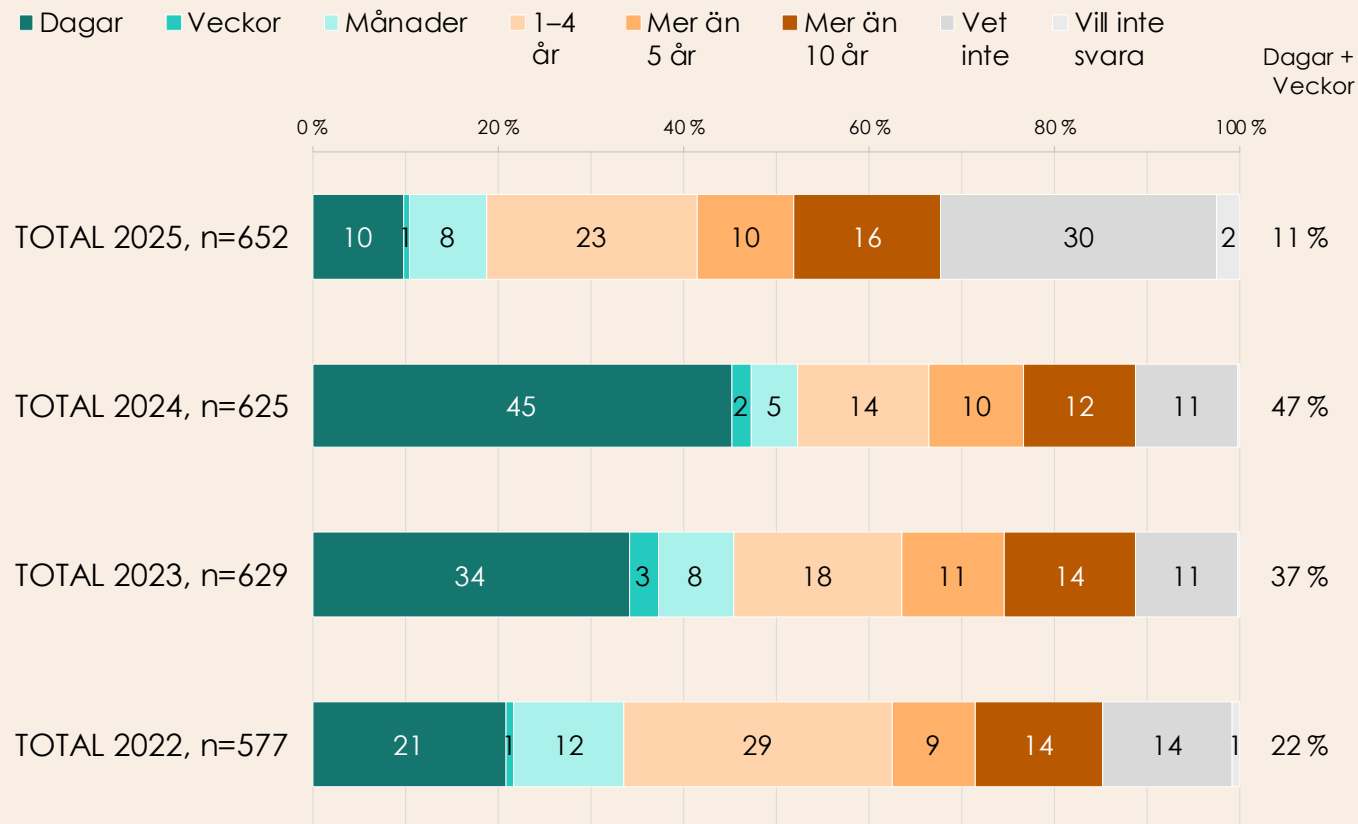
- Av de respondenter som kände sig ensamma åtminstone ibland frågades hur länge ensamheten har varat.
- Av dem bedömde 10 procent att ensamheten hade pågått i flera dagar. Hos 9 procent hade ensamheten pågått i veckor eller månader, hos 23 procent i 1–4 år, hos 10 procent i över fem år och hos 16 procent i över tio år.
- Sammanlagt upplevs det ganska ofta att ensamheten har pågått länge. Andelen personer vars ensamhet har pågått i mer än fem år uppgår till 26 procent av alla respondenter som har upplevt ensamhet.
- Längden på upplevelsen av ensamhet är dock inte enkel att bedöma, eftersom så många som 30 procent inte kan bedöma längden på sin upplevelse av ensamhet.
- Kortvarig ensamhet betonas bland män, personer under 25 år, studerande och personer som talar ett annat modersmål än finska eller svenska. Ensamhet som har pågått i mer än ett år betonas bland kvinnor, ensamhushåll, men även i någon utsträckning bland 25–49-åringar samt i synnerhet bland personer över 85 år.

Längden av upplevelsen av ensamhet

Respondenter som har upplevt ensamhet ibland, årsjämförelse

Hur länge har du känt dig ensam?

n=har ibland upplevt ensamhet

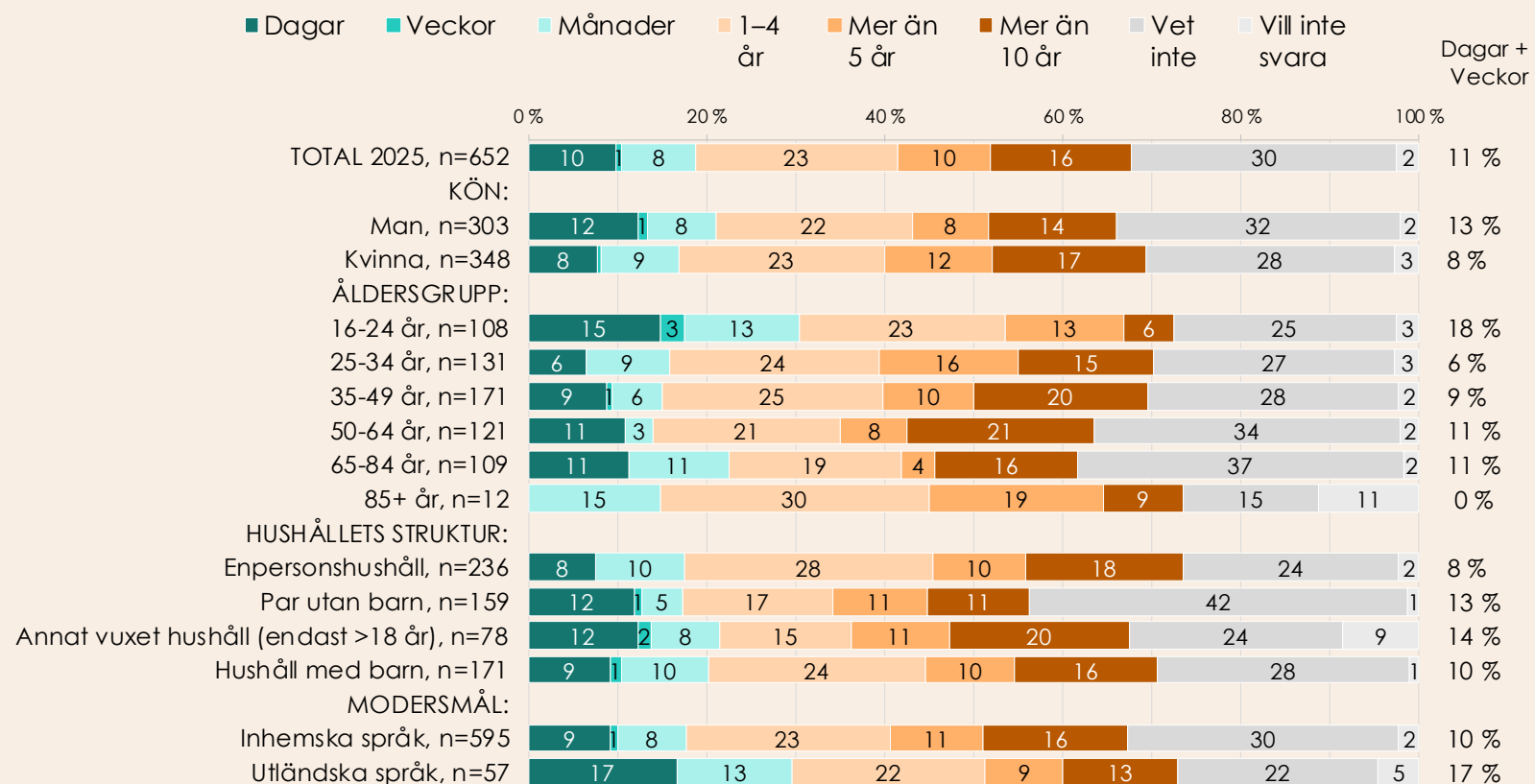


Längden av upplevelsen av ensamhet

Respondenter som har upplevt ensamhet ibland, per bakgrundsgrupp

Hur länge har du känt dig ensam?

n=har ibland upplevt ensamhet



4

Upplevelse av att hitta
sällskap och människor som förstår en själv

Upplevelse av att hitta sällskap och människor som förstår en själv

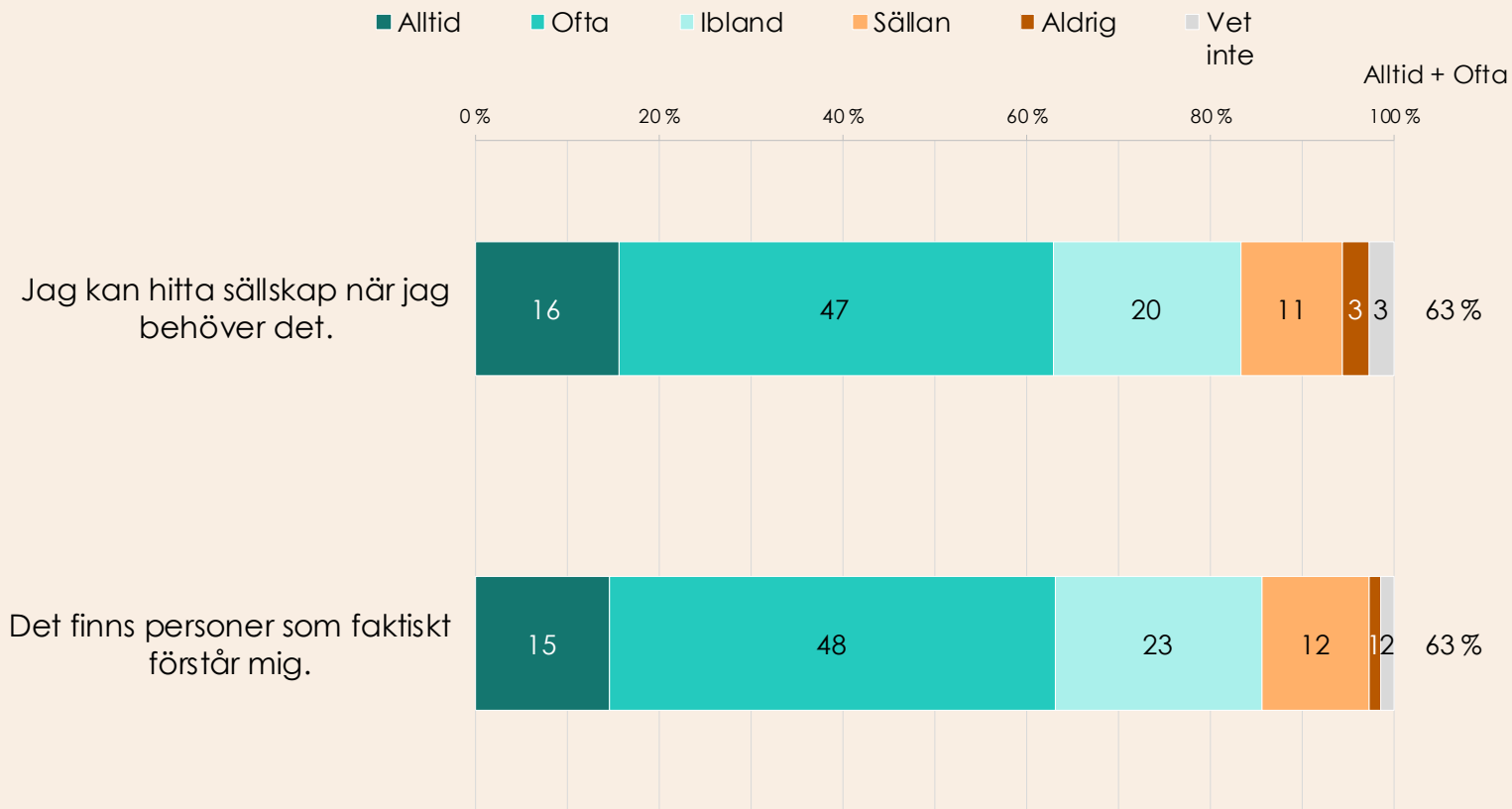
- Fler än hälften, 63 procent, upplever att de alltid eller vanligtvis hittar sällskap när de vill ha det. Likaså upplever 63 procent att det i livet finns människor som verkligen förstår dem.
- Andelen respondenter som alltid hittar sällskap när de vill ha det uppgick 2024 till 82 procent och nu är den 63 procent. Det är en ganska stor skillnad, som delvis kan orsakas av att man har bytt metod för datainsamling.
- Upplevelse av att hitta sällskap oftare än genomsnittet har 16–24-åringar samt personer som är 65 år och äldre, personer som bor i hushåll, som har årsinkomster på mer än 50 000 euro och barnlösa par.
- En femtedel upplever att de hittar sällskap ibland och 14 procent upplever detsamma sällan eller aldrig. Andelen respondenter som upplever att de hittar sällskap endast ibland är större än andra bland 25–49-åringar, personer med annat modersmål än finska eller svenska, ensamhushåll och barnhushåll.
- Andelen respondenter som alltid eller vanligen upplever att det finns människor som verkligen förstår dem uppgår till 63 procent. (Motsvarande andel 2024 var 82 procent.) Lite mindre än en fjärdedel (23 procent) upplever så här ibland och 12 procent sällan.
- Upplevelsen av att personer som förstår en själv och alltid eller vanligen finns tillgängliga betonas bland dem som är över 65 år och i synnerhet bland dem som är över 85 år samt bland barnlösa par.
- Upplevelsen av att inte alltid hitta någon som förstår en själv betonas bland personer med annat modersmål än finska, svenska eller samiska, 16–24-åringar, 35–49-åringar och ensamhushåll.

Upplevelse av att hitta sällskap och människor som förstår en själv

Alla respondenter

Ungefär hur ofta känner du dig på följande sätt?

TOTAL 2025, n=1094

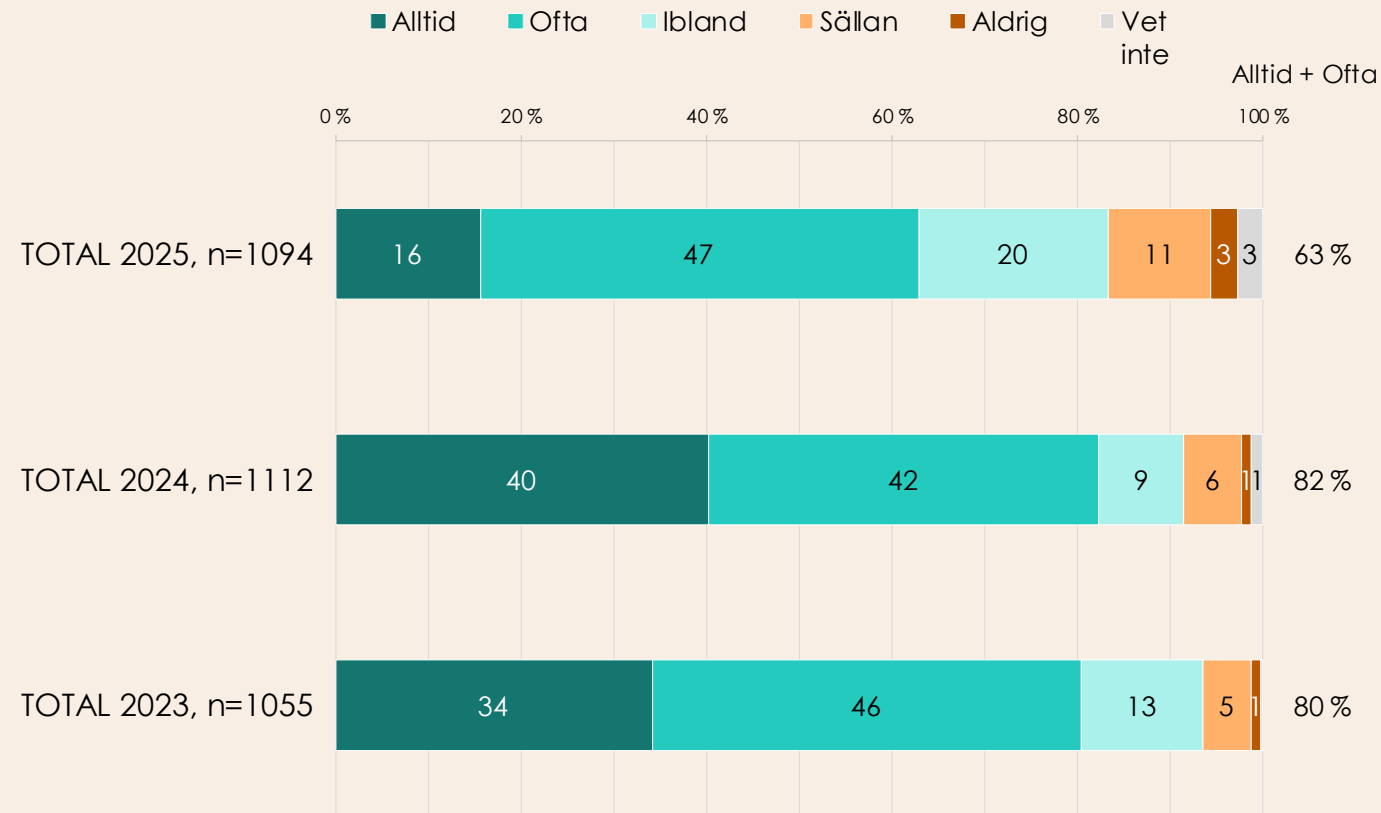


Upplevelse av att hitta sällskap

Alla respondenter, årsjämförelse

Ungefär hur ofta känner du dig på följande sätt?

Jag kan hitta sällskap när jag behöver det.

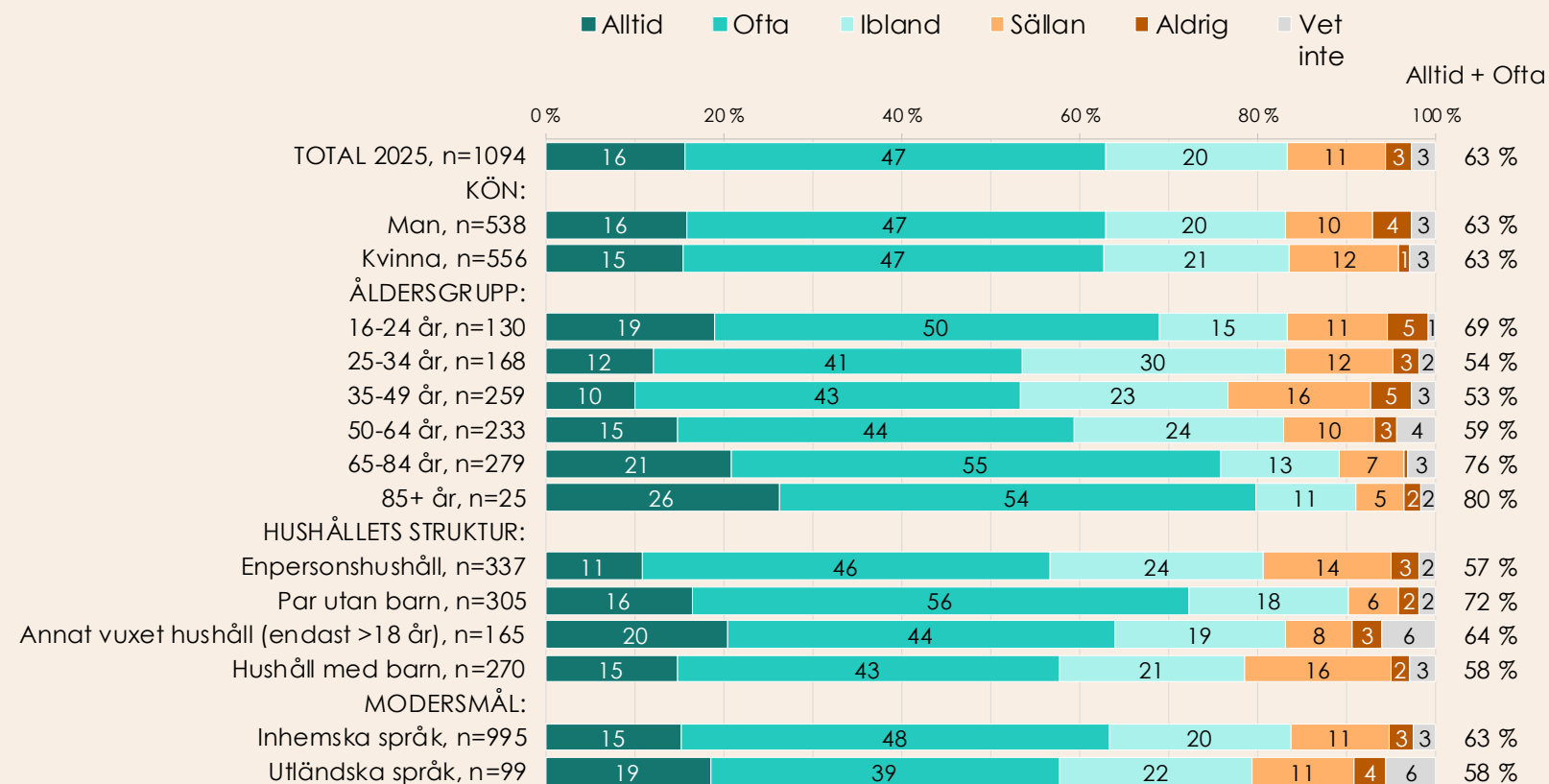


Upplevelse av att hitta sällskap

Alla respondenter, per bakgrundsgrupp

Ungefär hur ofta känner du dig på följande sätt?

Jag kan hitta sällskap när jag behöver det.

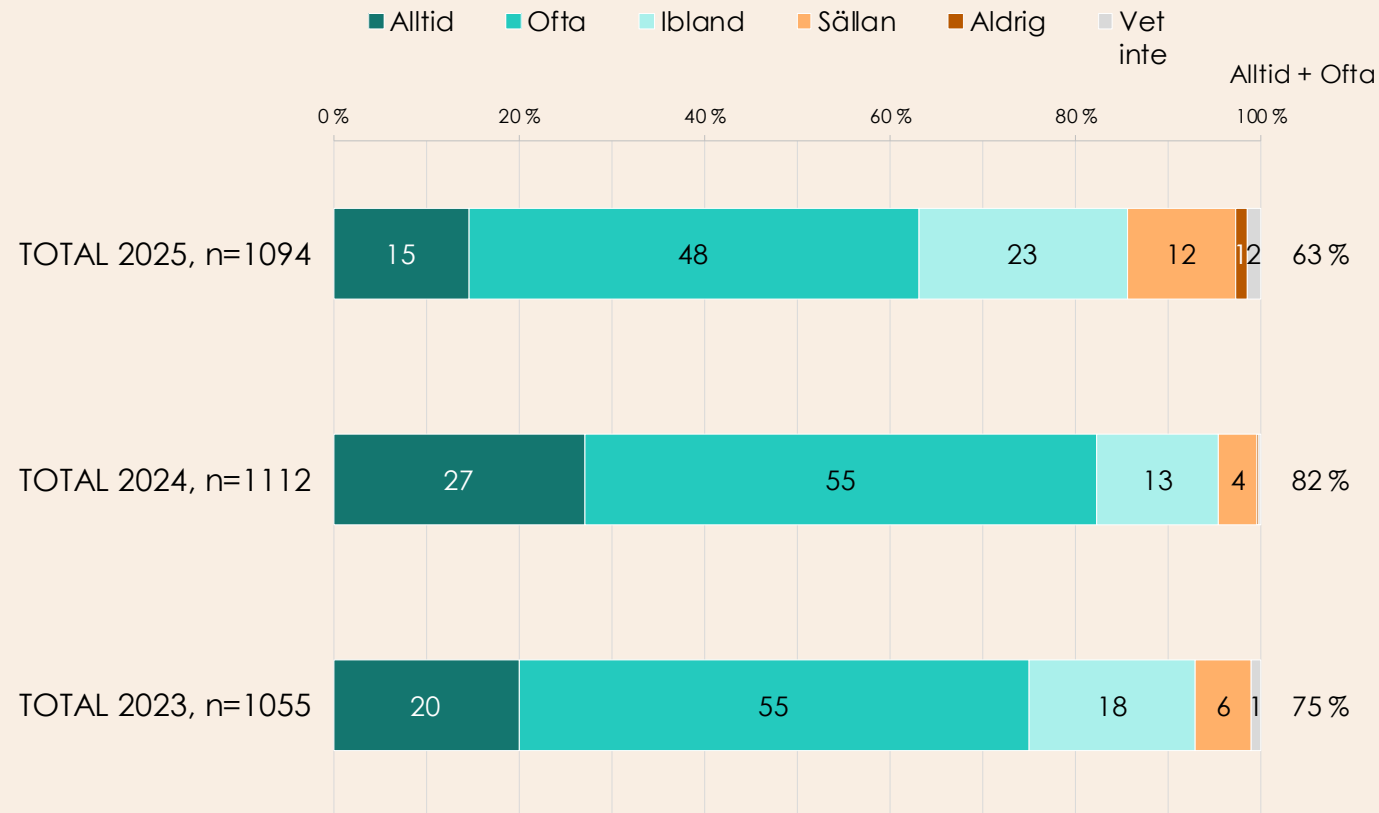


Upplevelse av att hitta människor som förstår en själv

Alla respondenter, årsjämförelse

Ungefär hur ofta känner du dig på följande sätt?

Det finns personer som faktiskt förstår mig.

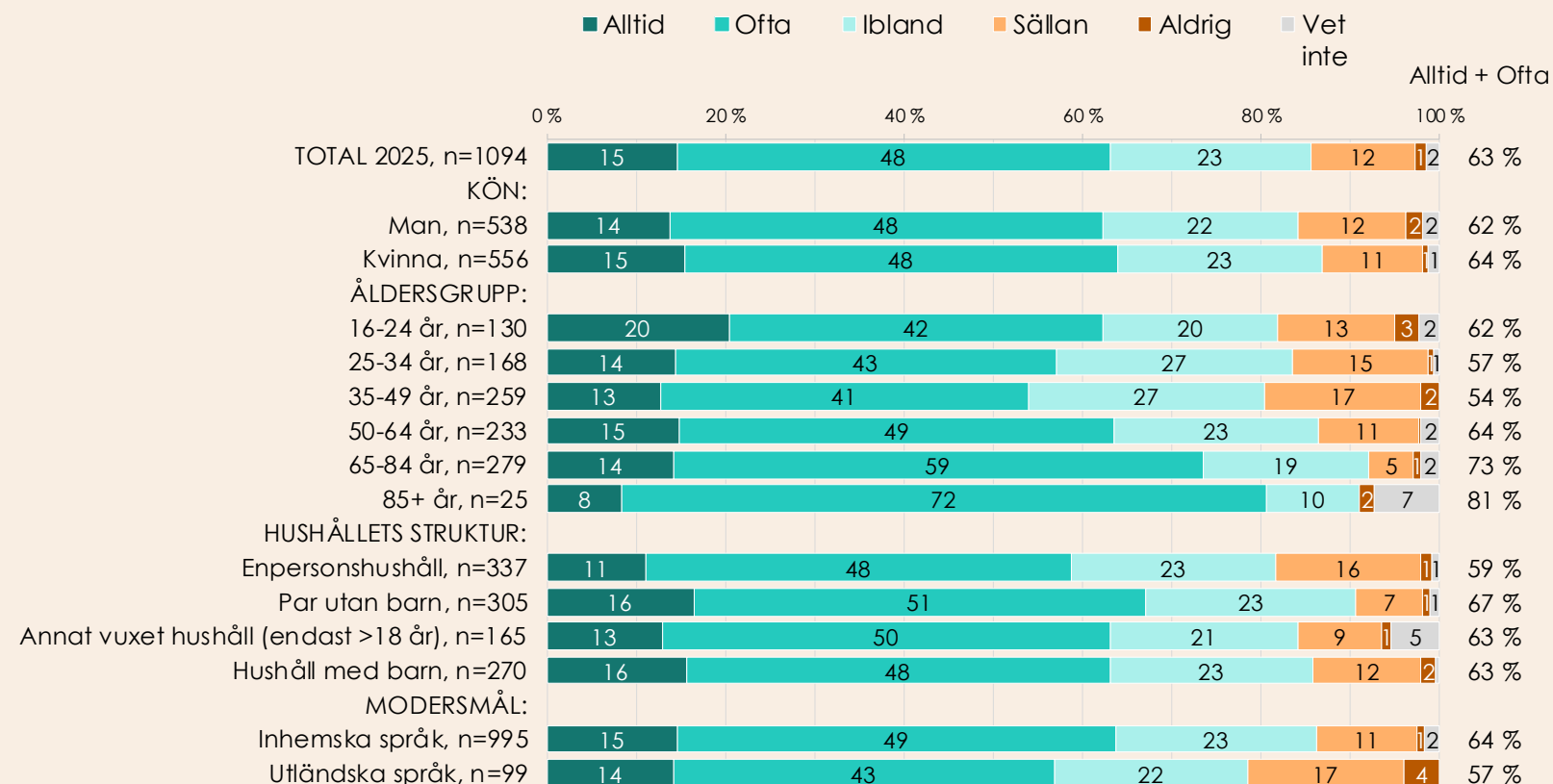


Upplevelse av att hitta människor som förstår en själv

Alla respondenter, per bakgrundsgrupp

Ungefär hur ofta känner du dig på följande sätt?

Det finns personer som faktiskt förstår mig.



5

Bedömning av orsakerna till ensamheten

Bedömning av orsakerna till ensamheten

- Av dem som upplever ensamhet åtminstone ibland frågades vad de tror att deras ensamhet beror på. Alternativen visades för respondenterna i slumpvis ordning.
- Av alla olika faktorer är den vanligaste orsaken till ensamhet det att personen upplever utanförskap och olikhet (42 %). De näst vanligaste orsakerna är en förändrad livssituation, efter vilken man inte har hittat sällskap (38 %), svårigheter att bekanta sig med nya människor på grund av blyghet eller social ångest (37 %), att låta bli att delta i evenemang eller träffas på grund av dålig ekonomisk situation (35 %) samt avsaknad av parförhållande och att bo ensam (33 %).
- Fysiska begränsningar, som förhindrar eller gör det svårare för personen att lära känna nya människor eller träffa människor bedöms orsaka ensamhet mer sällan (12 %).
- Av de presenterade alternativen för orsak till ensamheten valdes näst mest sällan psykiska problem (15 %) och dåliga människorelationer, som minskar lusten att ha att göra med andra människor (20 %).

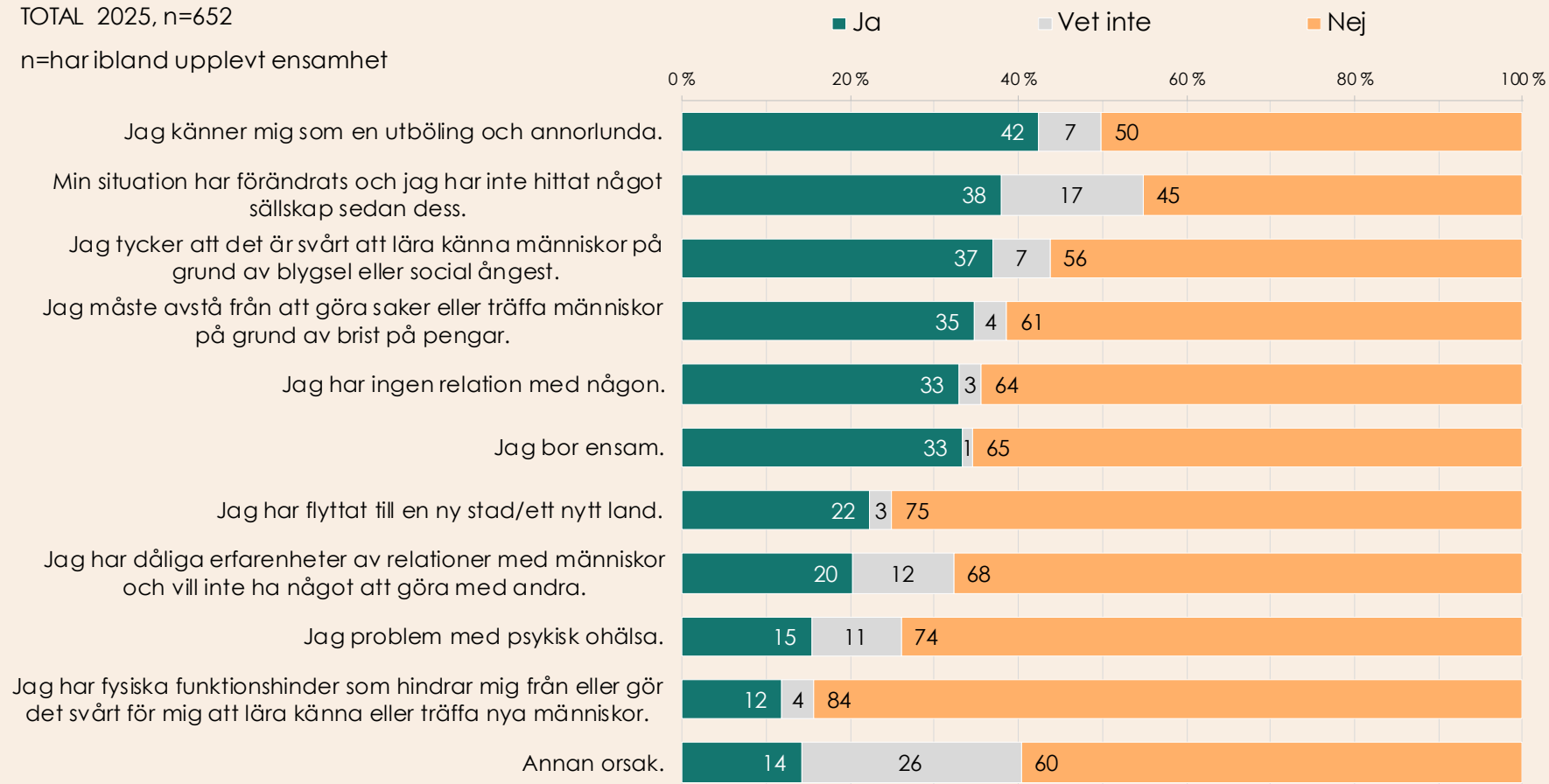
Bedömning av orsakerna till ensamheten

Respondenter som har upplevt ensamhet ibland

Vad tror du är orsaken till att du känner dig ensam?

TOTAL 2025, n=652

n=har ibland upplevt ensamhet

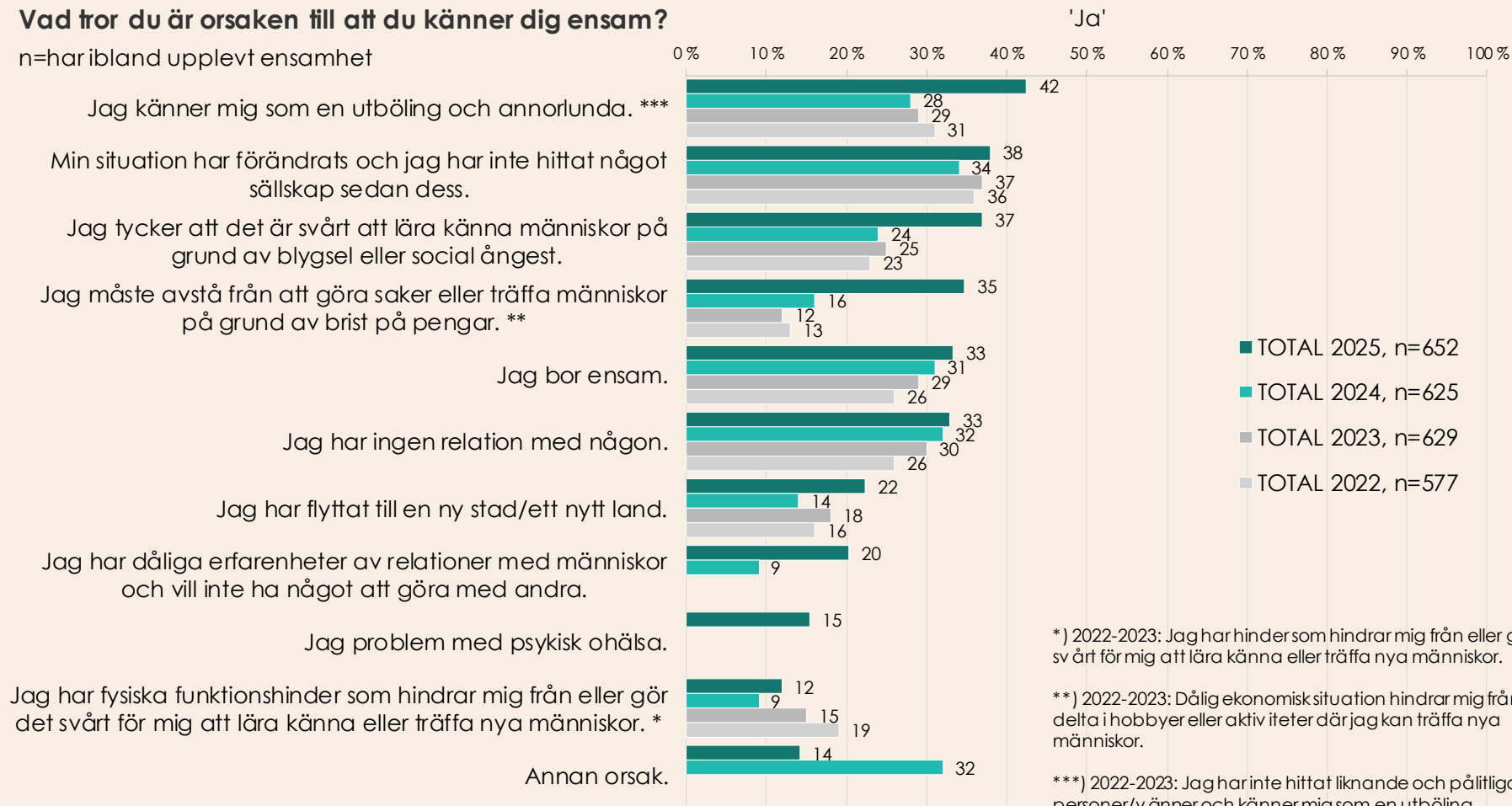


Bedömning av orsakerna till ensamheten

Respondenter som har upplevt ensamhet ibland, årsjämförelse

Vad tror du är orsaken till att du känner dig ensam?

n=har ibland upplevt ensamhet



*) 2022-2023: Jag har hinder som hindrar mig från eller gör det svårt för mig att lära känna eller träffa nya människor.

**) 2022-2023: Dålig ekonomisk situation hindrar mig från att delta i hobbyer eller aktiviteter där jag kan träffa nya människor.

***) 2022-2023: Jag har inte hittat liknande och pålitliga personer/vänner och känner mig som en utböling.

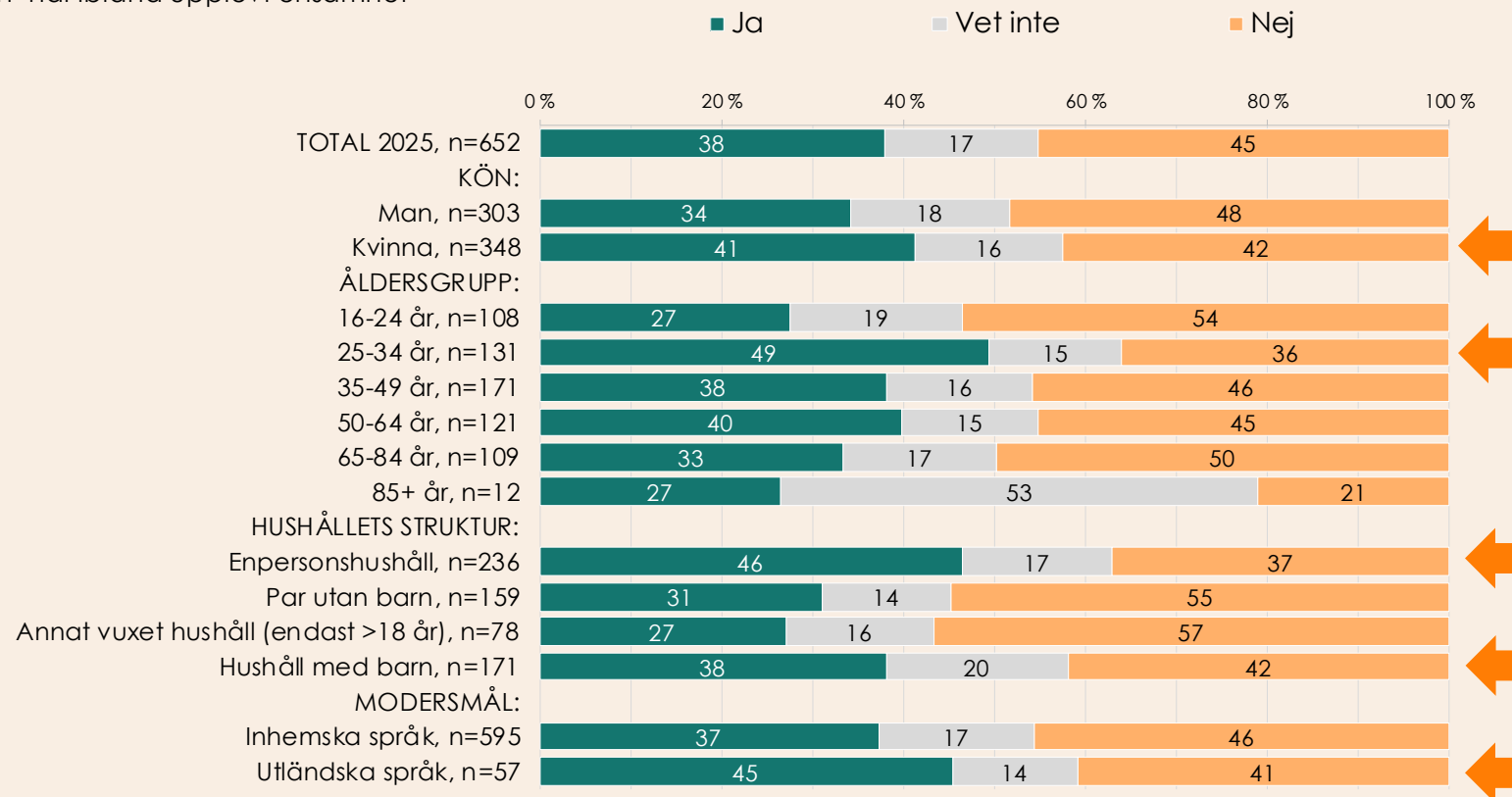
Bedömning av orsakerna till ensamheten (1/11)

Respondenter som har upplevt ensamhet ibland, per bakgrundsgrupp

Vad tror du är orsaken till att du känner dig ensam?

Min situation har förändrats och jag har inte hittat något sällskap sedan dess.

n=har ibland upplevt ensamhet



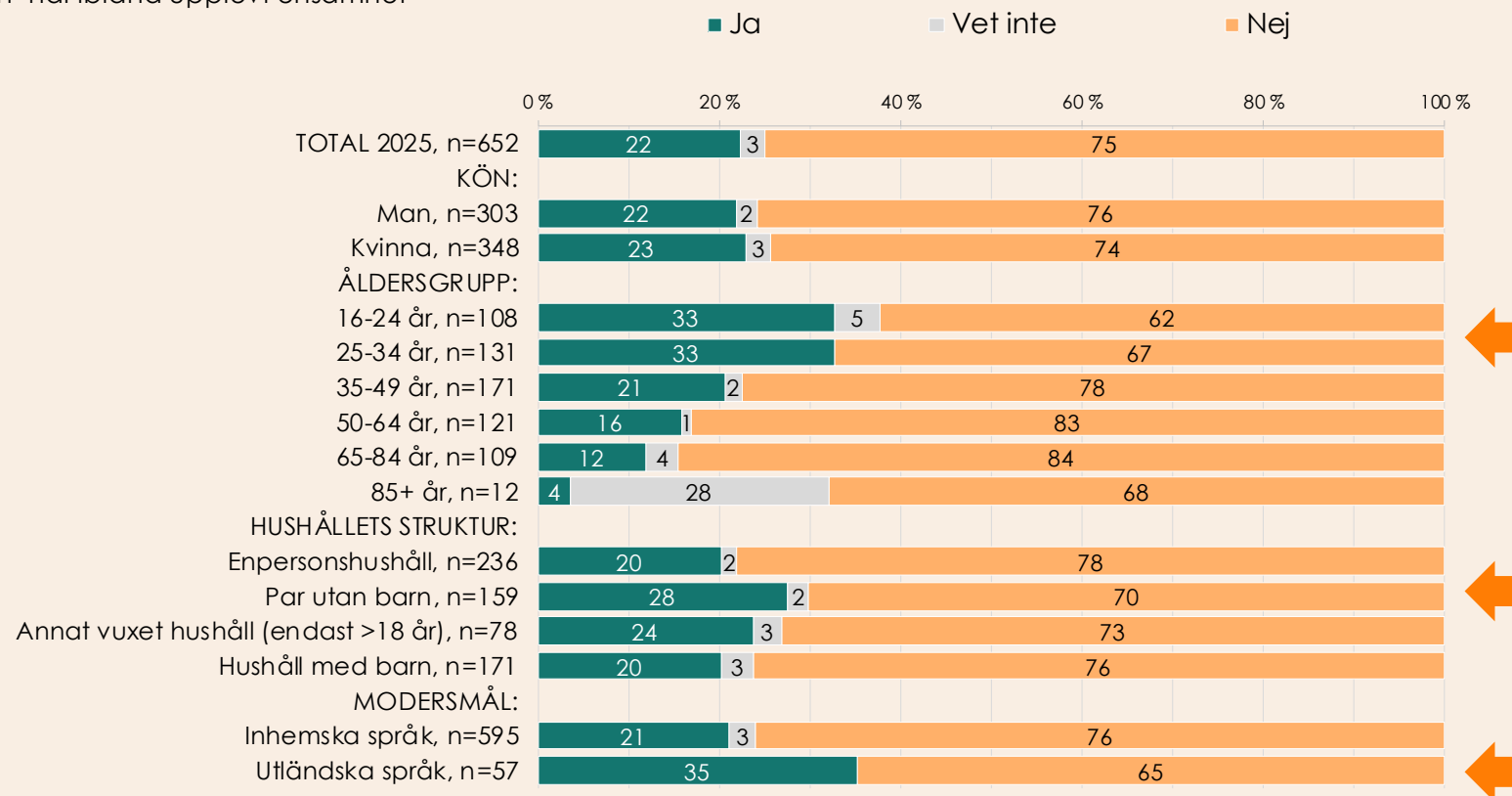
Bedömning av orsakerna till ensamheten (2/11)

Respondenter som har upplevt ensamhet ibland, per bakgrundsgrupp

Vad tror du är orsaken till att du känner dig ensam?

Jag har flyttat till en ny stad/ett nytt land.

n=har ibland upplevt ensamhet



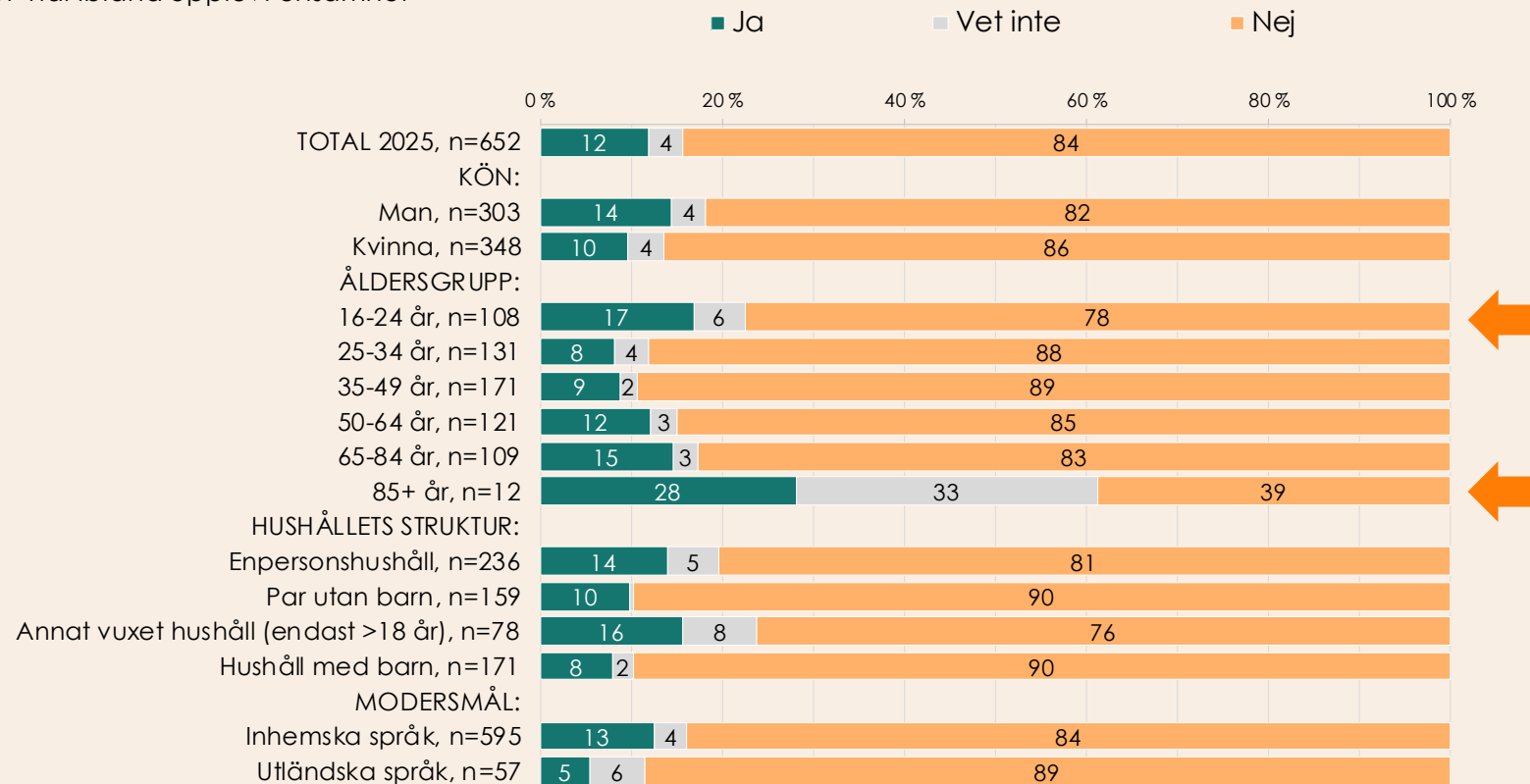
Bedömning av orsakerna till ensamheten (3/11)

Respondenter som har upplevt ensamhet ibland, per bakgrundsgrupp

Vad tror du är orsaken till att du känner dig ensam?

Jag har fysiska funktionshinder som hindrar mig från eller gör det svårt för mig att lära känna eller träffa nya människor.

n=har ibland upplevt ensamhet



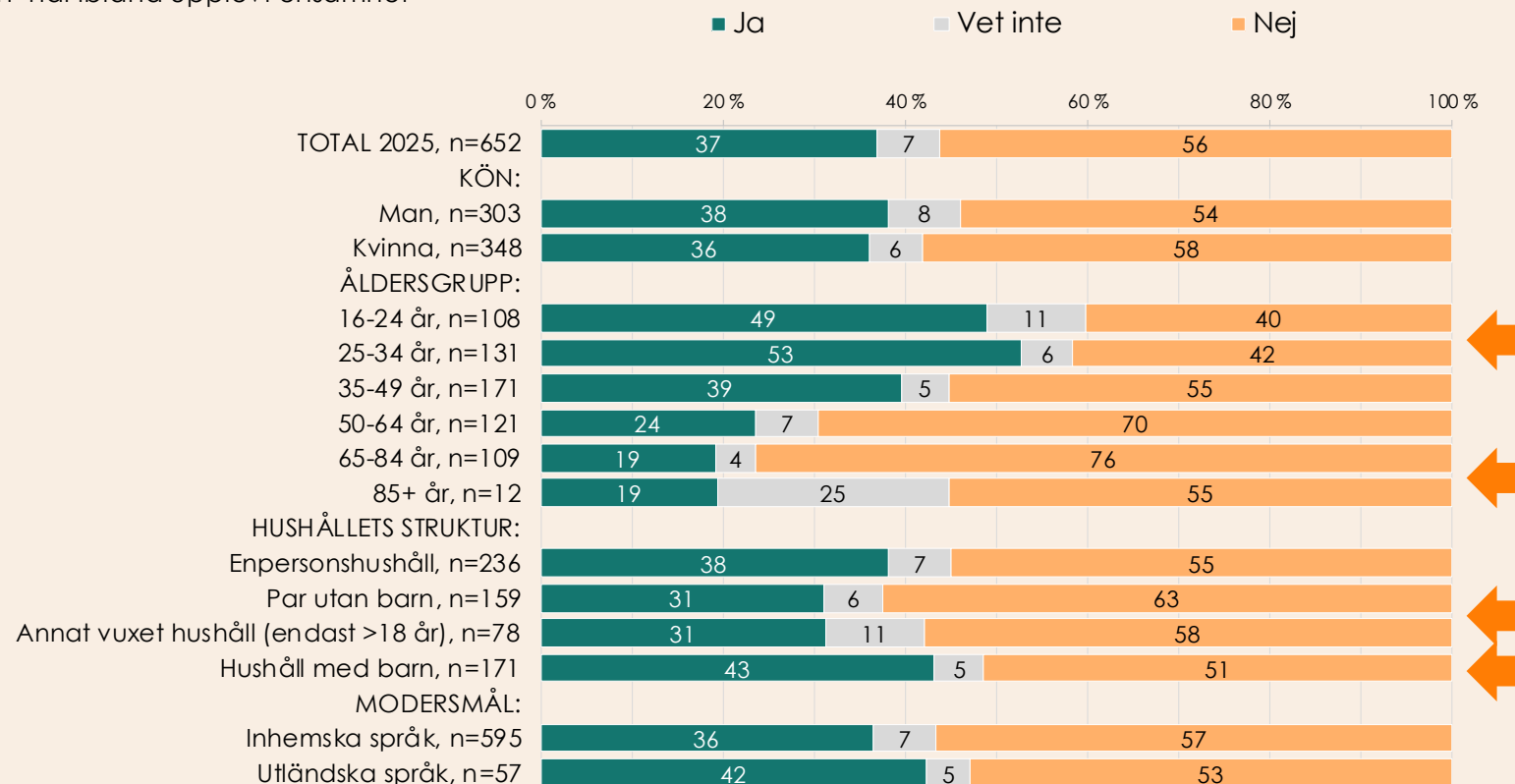
Bedömning av orsakerna till ensamheten (4/11)

Respondenter som har upplevt ensamhet ibland, per bakgrundsgrupp

Vad tror du är orsaken till att du känner dig ensam?

Jag tycker att det är svårt att lära känna människor på grund av blygsel eller social ångest.

n=har ibland upplevt ensamhet



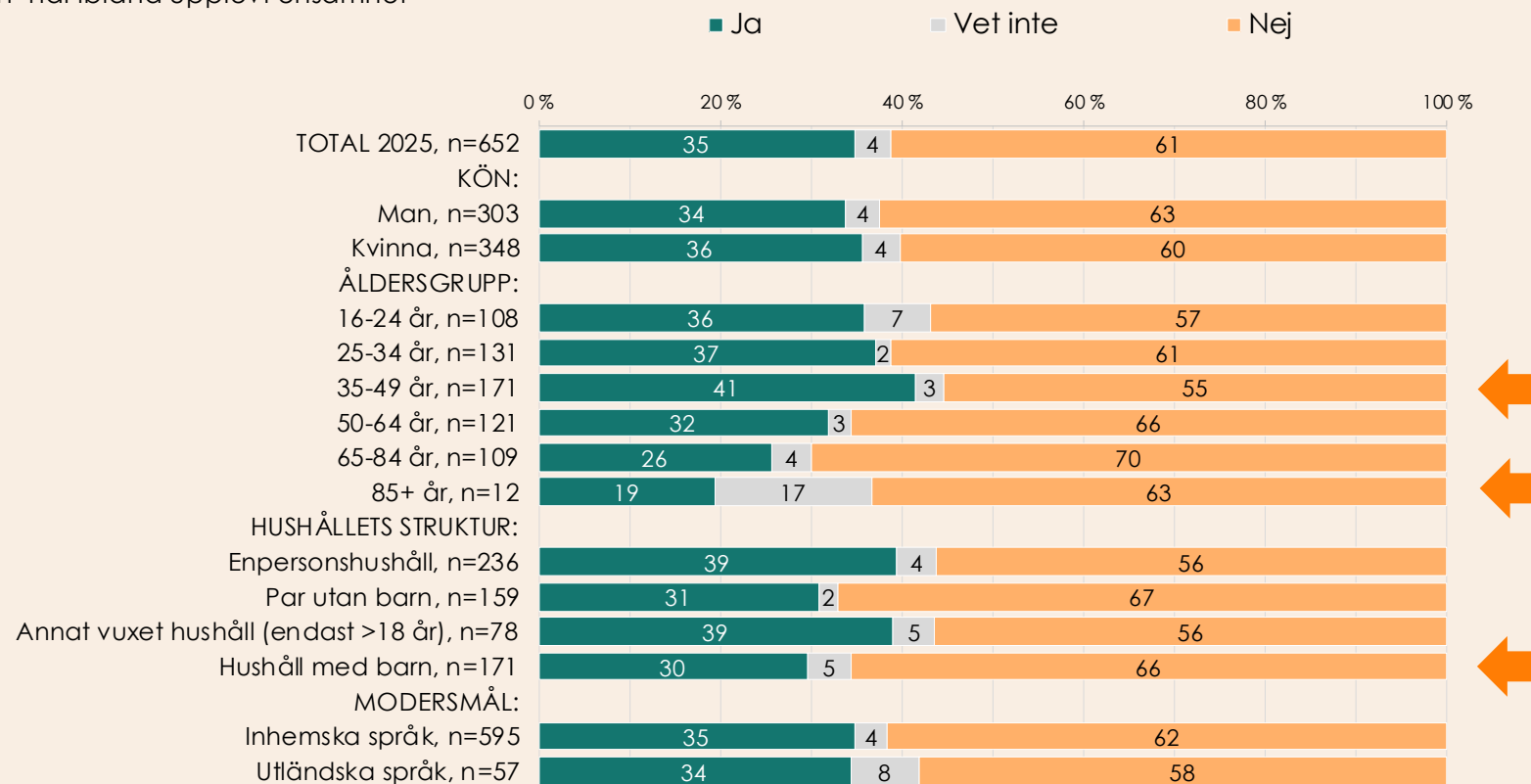
Bedömning av orsakerna till ensamheten (5/11)

Respondenter som har upplevt ensamhet ibland, per bakgrundsgrupp

Vad tror du är orsaken till att du känner dig ensam?

Jag måste avstå från att göra saker eller träffa människor på grund av brist på pengar.

n=har ibland upplevt ensamhet



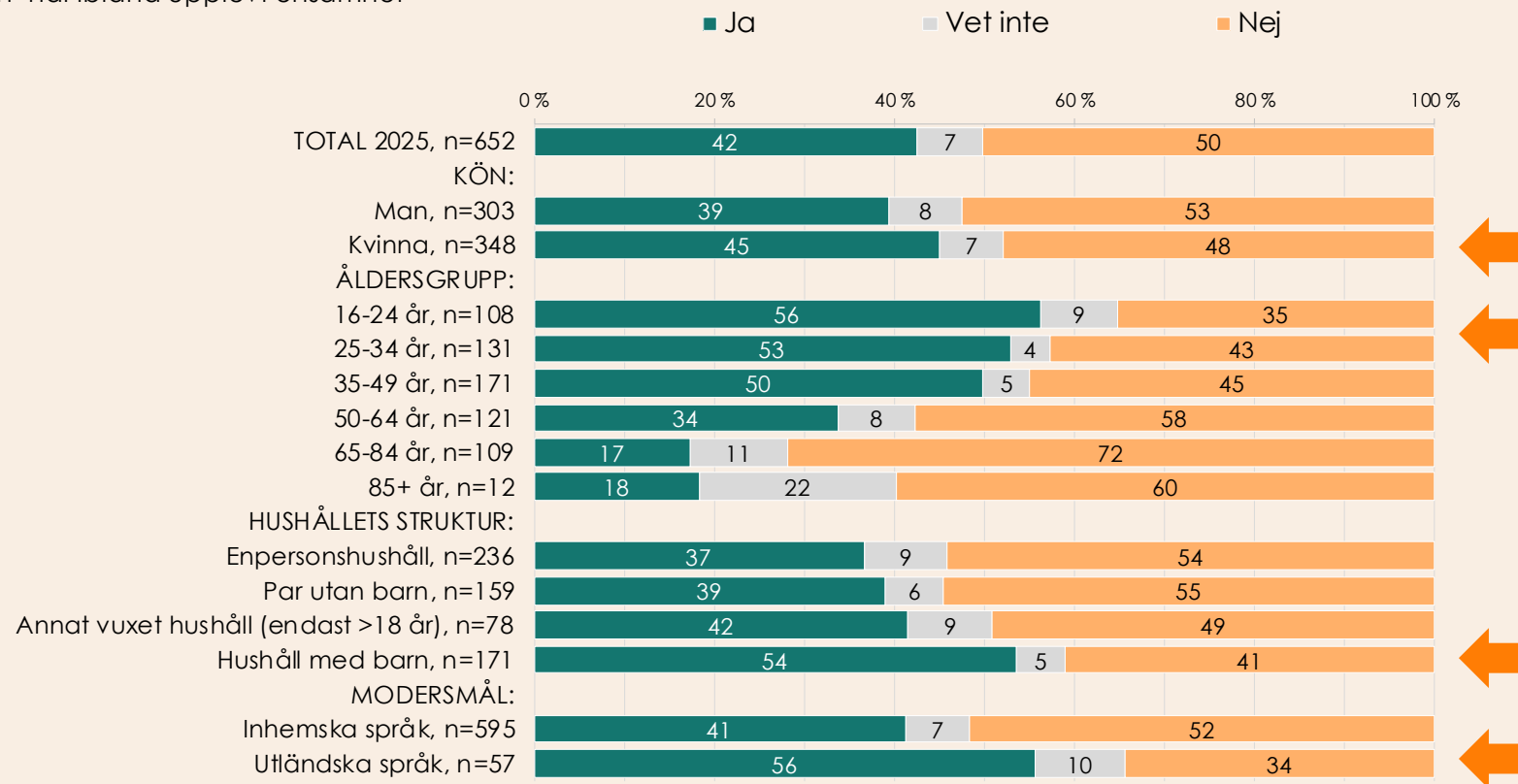
Bedömning av orsakerna till ensamheten (6/11)

Respondenter som har upplevt ensamhet ibland, per bakgrundsgrupp

Vad tror du är orsaken till att du känner dig ensam?

Jag känner mig som en utböling och annorlunda.

n=har ibland upplevt ensamhet



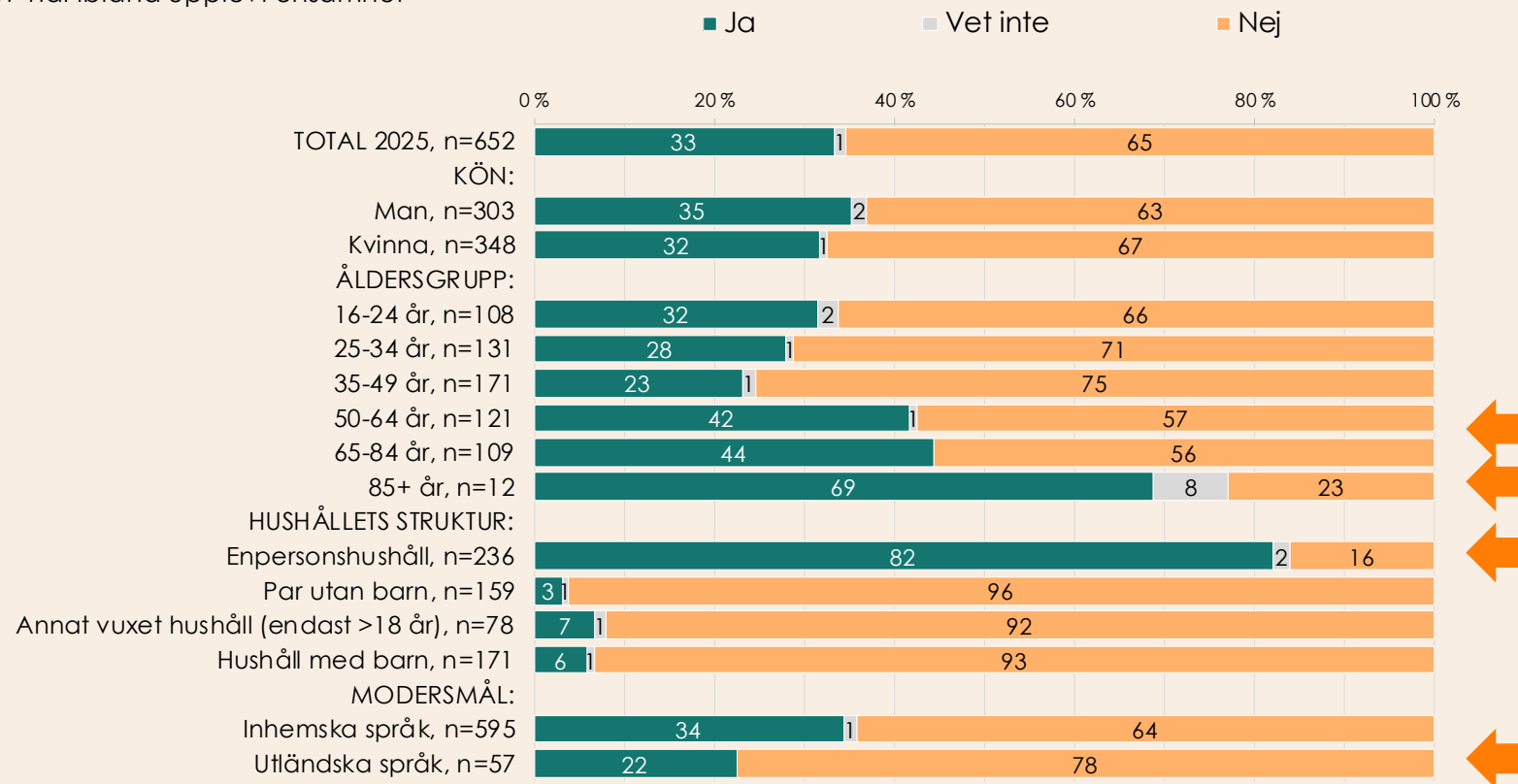
Bedömning av orsakerna till ensamheten (7/11)

Respondenter som har upplevt ensamhet ibland, per bakgrundsgrupp

Vad tror du är orsaken till att du känner dig ensam?

Jag bor ensam.

n=har ibland upplevt ensamhet



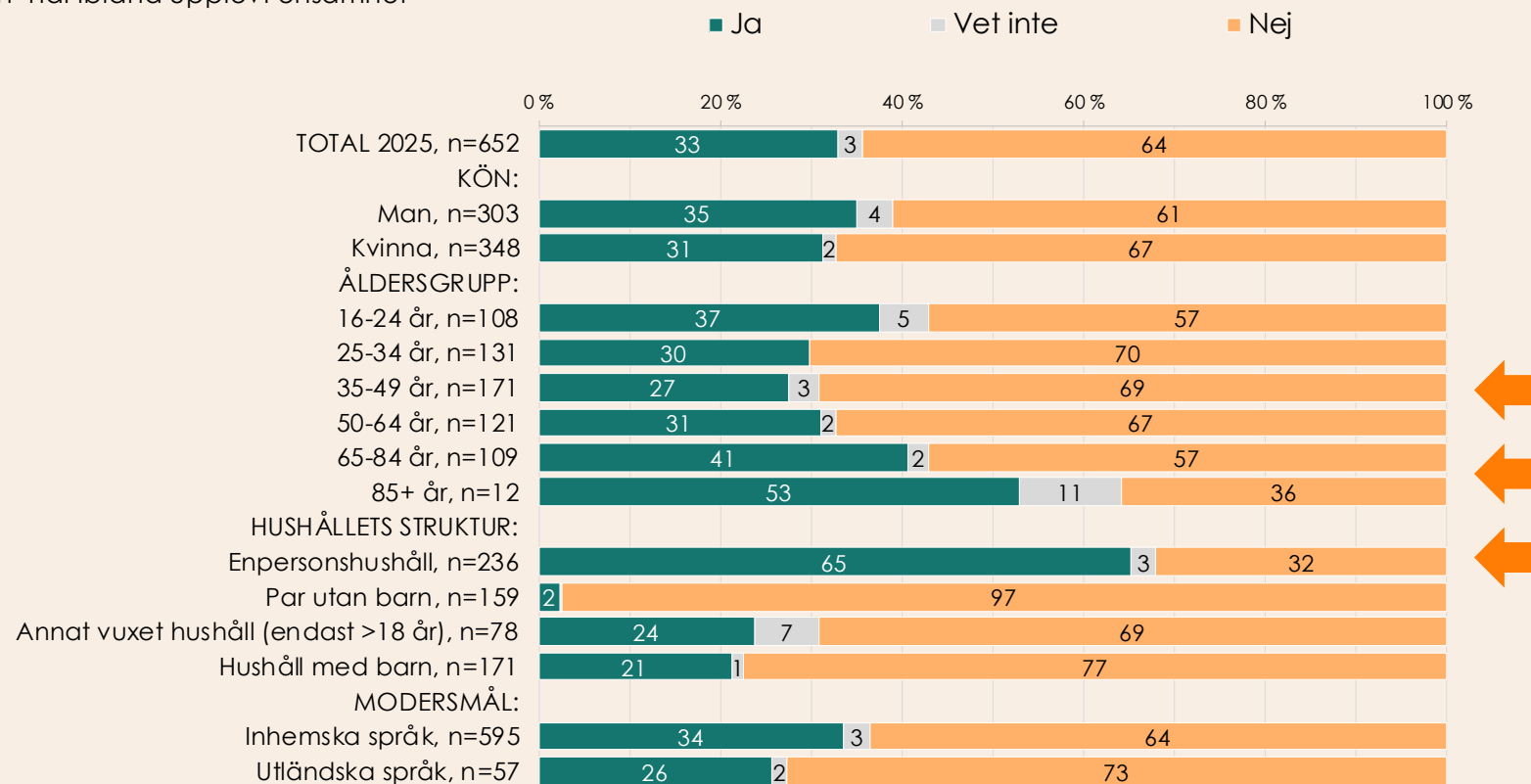
Bedömning av orsakerna till ensamheten (8/11)

Respondenter som har upplevt ensamhet ibland, per bakgrundsgrupp

Vad tror du är orsaken till att du känner dig ensam?

Jag har ingen relation med någon.

n=har ibland upplevt ensamhet



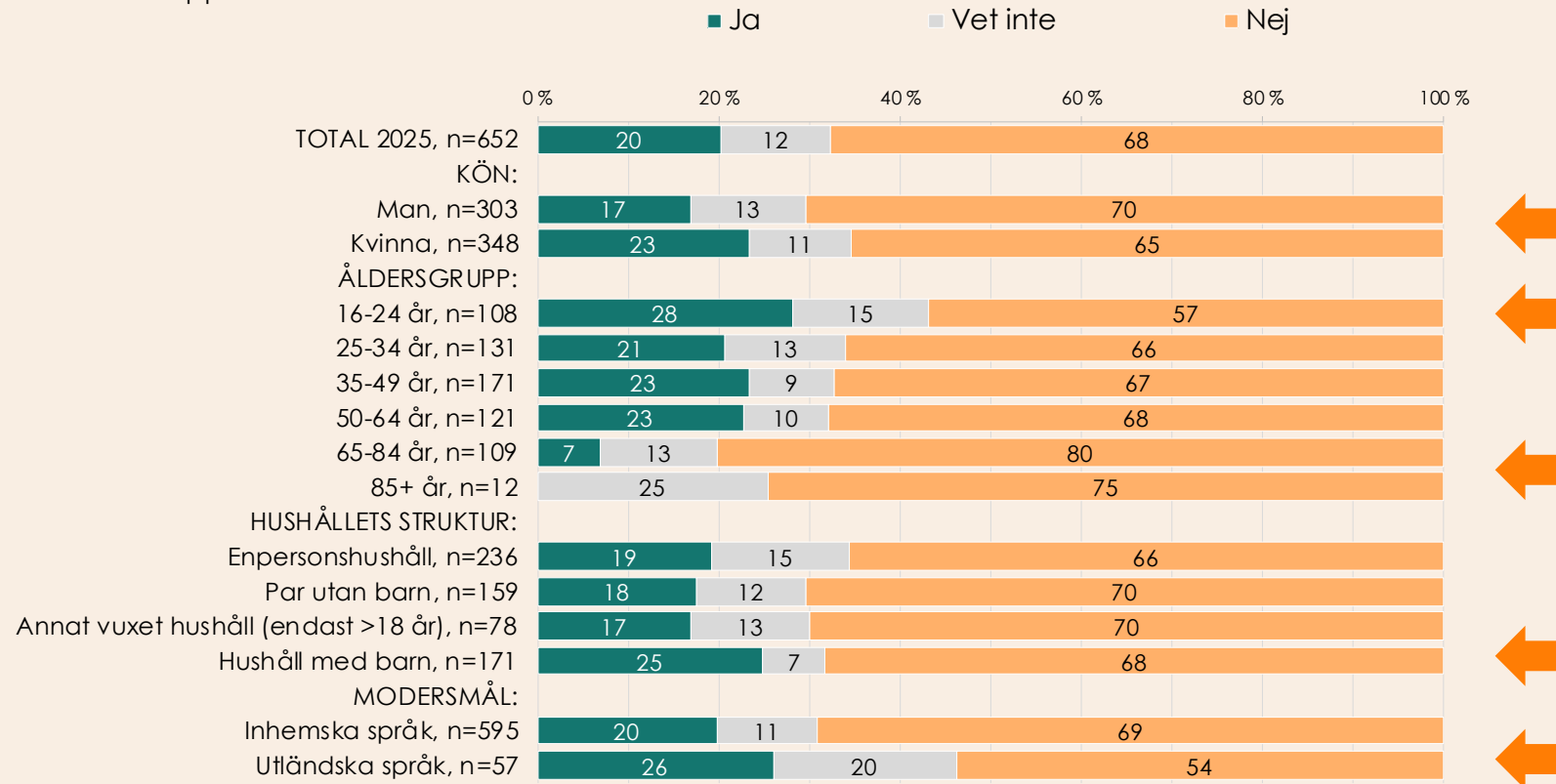
Bedömning av orsakerna till ensamheten (9/11)

Respondenter som har upplevt ensamhet ibland, per bakgrundsgrupp

Vad tror du är orsaken till att du känner dig ensam?

Jag har dåliga erfarenheter av relationer med människor och vill inte ha något att göra med andra.

n=har ibland upplevt ensamhet



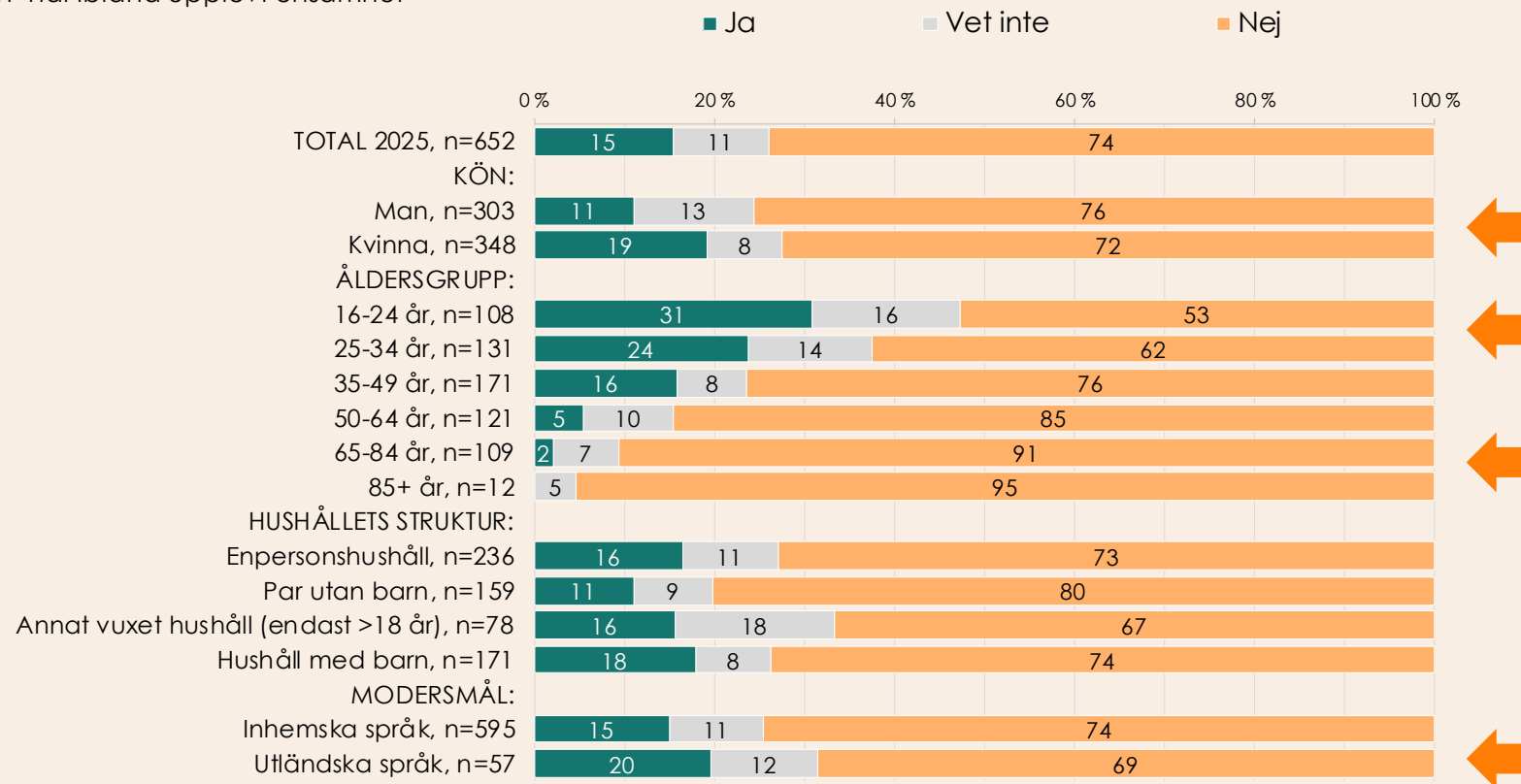
Bedömning av orsakerna till ensamheten (10/11)

Respondenter som har upplevt ensamhet ibland, per bakgrundsgrupp

Vad tror du är orsaken till att du känner dig ensam?

Jag problem med psykisk ohälsa.

n=har ibland upplevt ensamhet



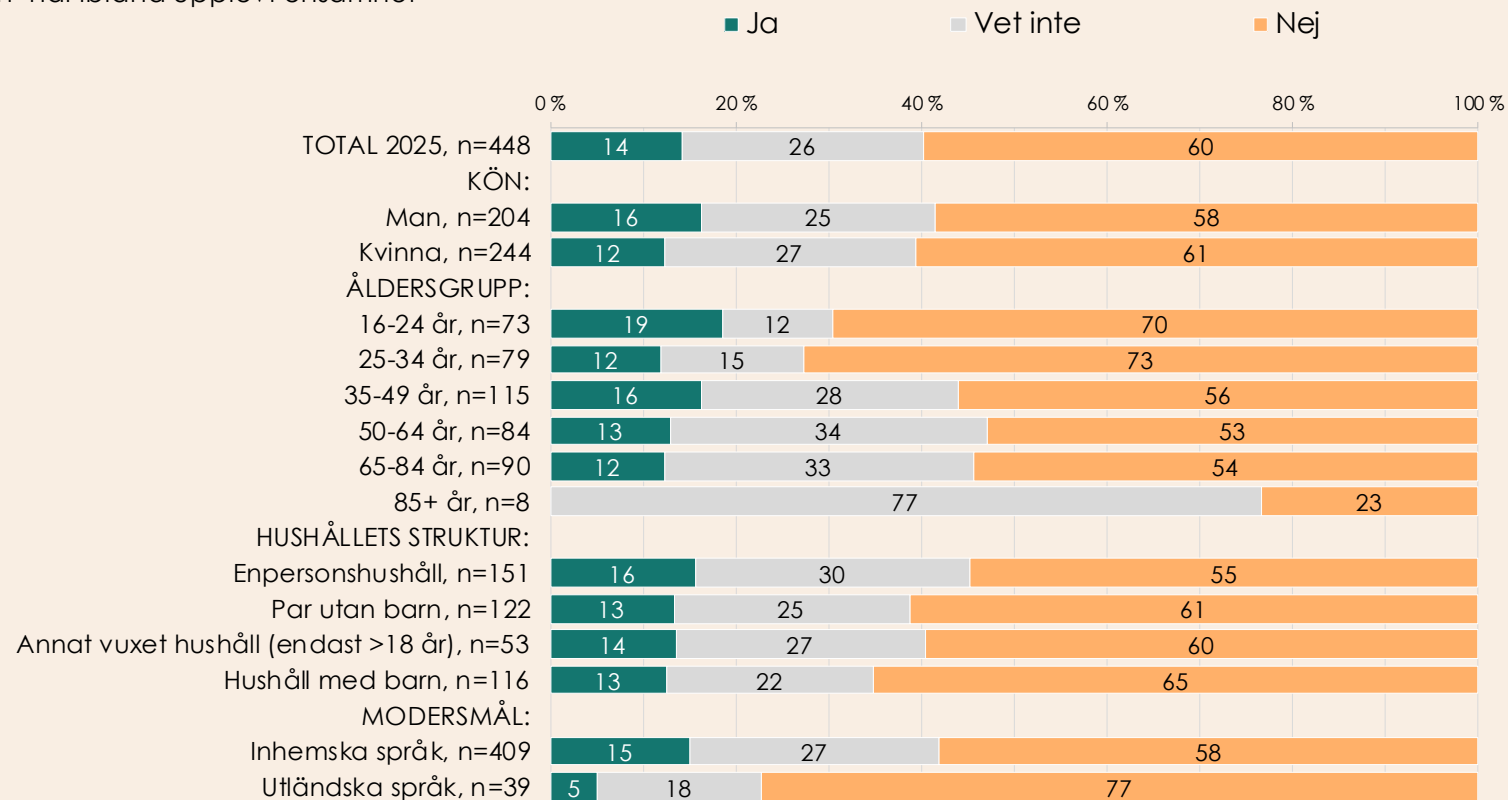
Bedömning av orsakerna till ensamheten (11/11)

Respondenter som har upplevt ensamhet ibland, per bakgrundsgrupp

Vad tror du är orsaken till att du känner dig ensam?

Annand orsak. Ange:

n=har ibland upplevt ensamhet



6

Har ensamheten orsakat psykiska problem?

Har ensamheten orsakat psykiska problem?

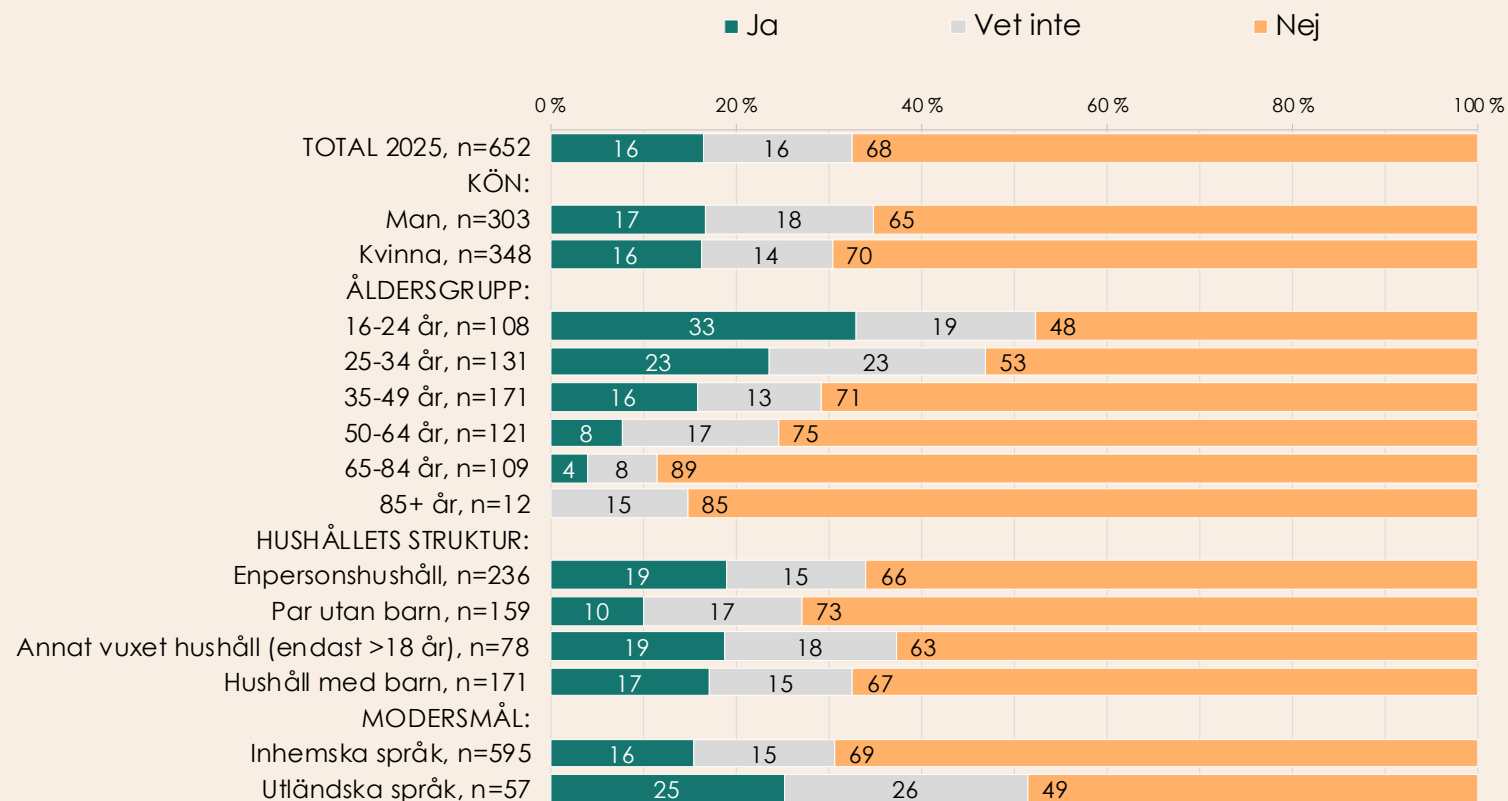
- En ny fråga till dem som upplevt ensamhet åtminstone ibland gällde huruvida ensamheten har orsakat psykiska problem för dem själva.
- Av respondenterna bedömde 16 procent att så var fallet.
- Ensamhet har orsakat psykiska problem i synnerhet bland 16–24-åringar och 25–34-åringar. Ju yngre respondenten är och ju lägre inkomster hen har, desto oftare upplever hen att ensamheten har orsakat psykiska problem.
- Även hos studerande och personer med annat modersmål är finska eller svenska har ensamhet orsakat psykiska problem oftare än hos andra.

Har ensamheten orsakat psykiska problem?

Respondenter som har upplevt ensamhet ibland, per bakgrundsgrupp

Har ensamhet orsakat dina problem med psykisk ohälsa?

n=har ibland upplevt ensamhet



7

Söka hjälp mot ensamhet

Söka hjälp mot ensamhet

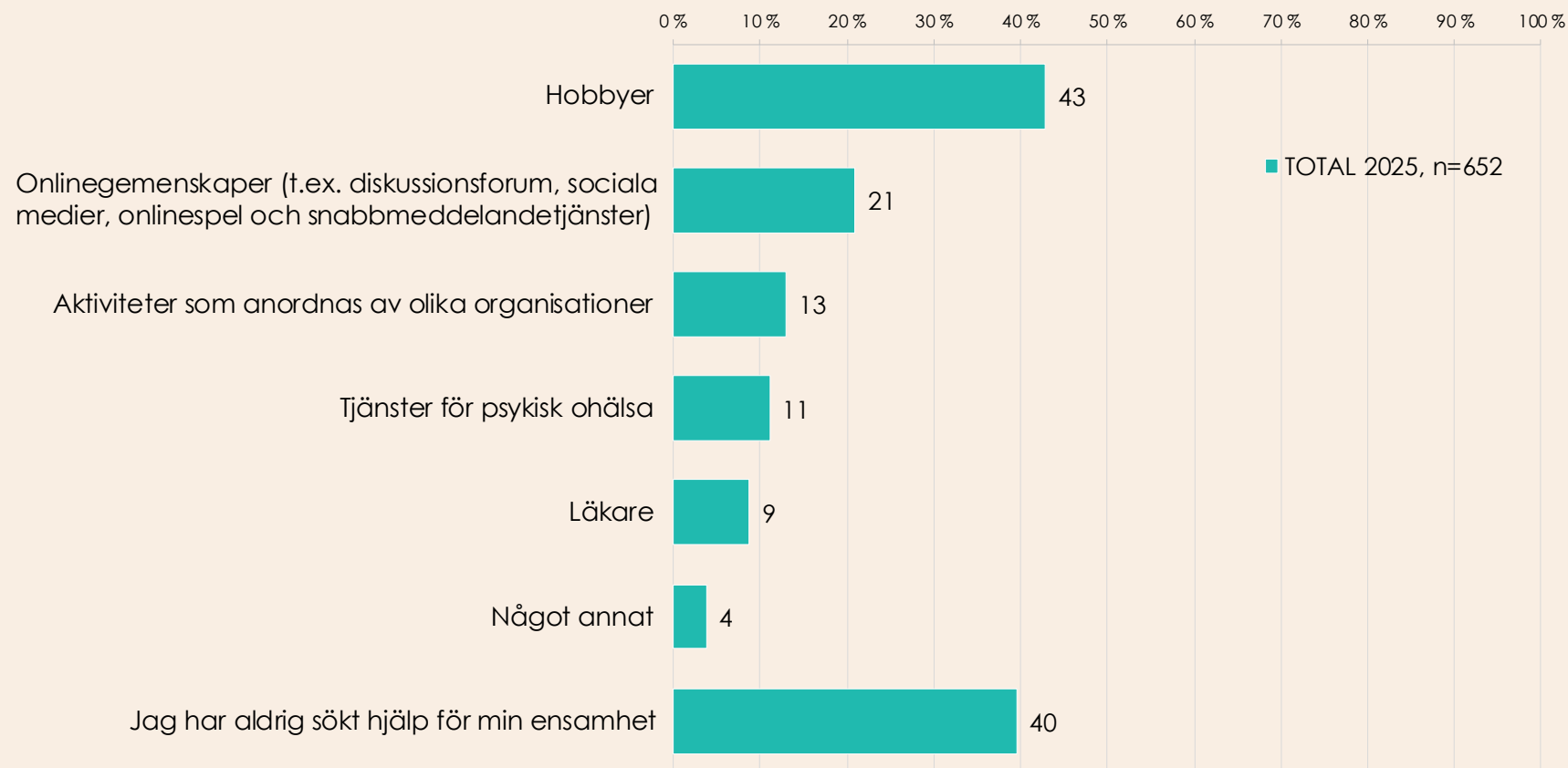
- Av de respondenter som upplever ensamhet åtminstone ibland har fler än hälften (60 %) sökt hjälp för sin ensamhet.
- Oftast har man sökt hjälp genom hobbyer, där 43 procent har sökt hjälp. Näst mest har hjälp sökts via nätgemenskaper (21 %), organisationers verksamhet (13 %), mentalvårdstjänster (11 %) och läkare (9 %).
- Av respondenterna har 4 procent sökt hjälp någon annanstans. I de öppna svaren nämns oftast vänner och arbetskamrater.
- Åldersgruppen 16–34 år söker oftare hjälp mot ensamhet via mentalvårdstjänster och läkare än äldre åldersgrupper.
- Åldersgruppen 65–84 år söker oftare hjälp mot ensamhet via organisationers verksamhet än andra åldersgrupper. Åldersgruppen 50–64 år har sökt hjälp mot ensamhet mer sällan än andra åldersgrupper.
- Av dem som upplevt ensamhet och som inte har sökt hjälp mot den frågades om orsaken till att man inte har sökt hjälp för att lindra den.
- Den vanligaste orsaken var att man inte vill ha hjälp, detta uppgav fler än hälften (53 procent) av respondenterna.
- Av respondenterna uppgav 23 procent att de bara inte kommer sig för att söka hjälp, 18 procent tror sig inte få hjälp och söker därför inte hjälp, 9 procent skäms för sin ensamhet, 8 procent vet inte var de skulle söka hjälp och 4 procent har dåliga erfarenheter av att söka hjälp. Av respondenterna faller 17 procent i kategorin "något annat skäl". I de öppna svaren nämns oftast att man inte behöver hjälp mot ensamhet.
- Åldersgruppen 25–34 år har inte sökt hjälp mot ensamhet oftare än andra åldersgrupper, eftersom de skäms för sin ensamhet eller så vet de inte var de skulle söka hjälp.
- Kvinnor har inte sökt hjälp mot ensamhet oftare än män, detta med anledning av dåliga erfarenheter av att söka hjälp. Inte heller 16–24-åringar har sökt hjälp mot ensamhet oftare än andra åldersgrupper, detta med anledning av dåliga erfarenheter av att söka hjälp.

Söka hjälp mot ensamhet

Respondenter som har upplevt ensamhet ibland

Vilket av följande har du försökt med för att få hjälp med din ensamhet?

n=har ibland upplevt ensamhet

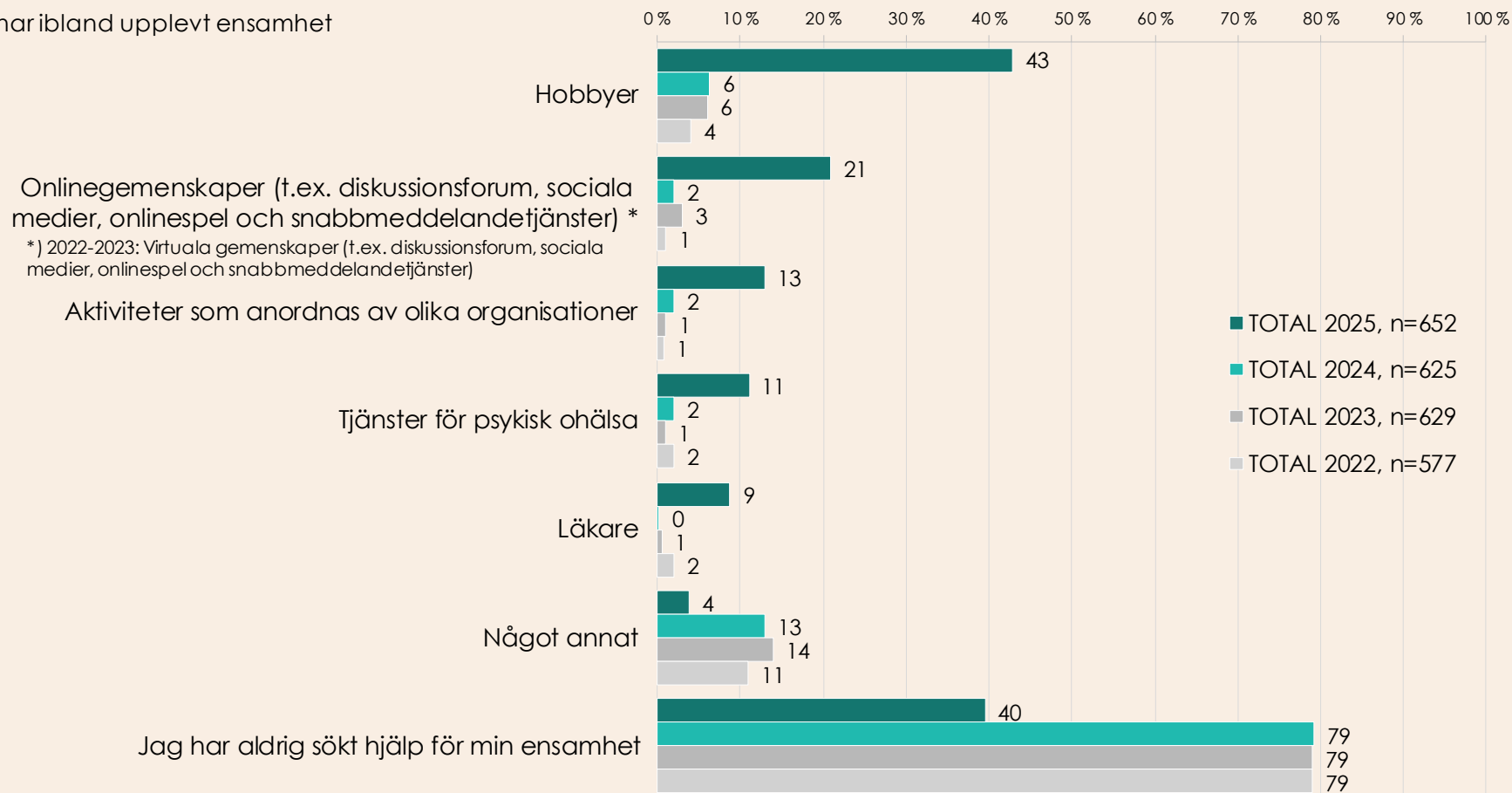


Söka hjälp mot ensamhet

Respondenter som har upplevt ensamhet ibland, årsjämförelse

Vilket av följande har du försökt med för att få hjälp med din ensamhet?

n=har ibland upplevt ensamhet



Söka hjälp mot ensamhet

Respondenter som har upplevt ensamhet ibland, per bakgrundsgrupp

En statistiskt betydande skillnad mot det övriga materialet (95 %

- +

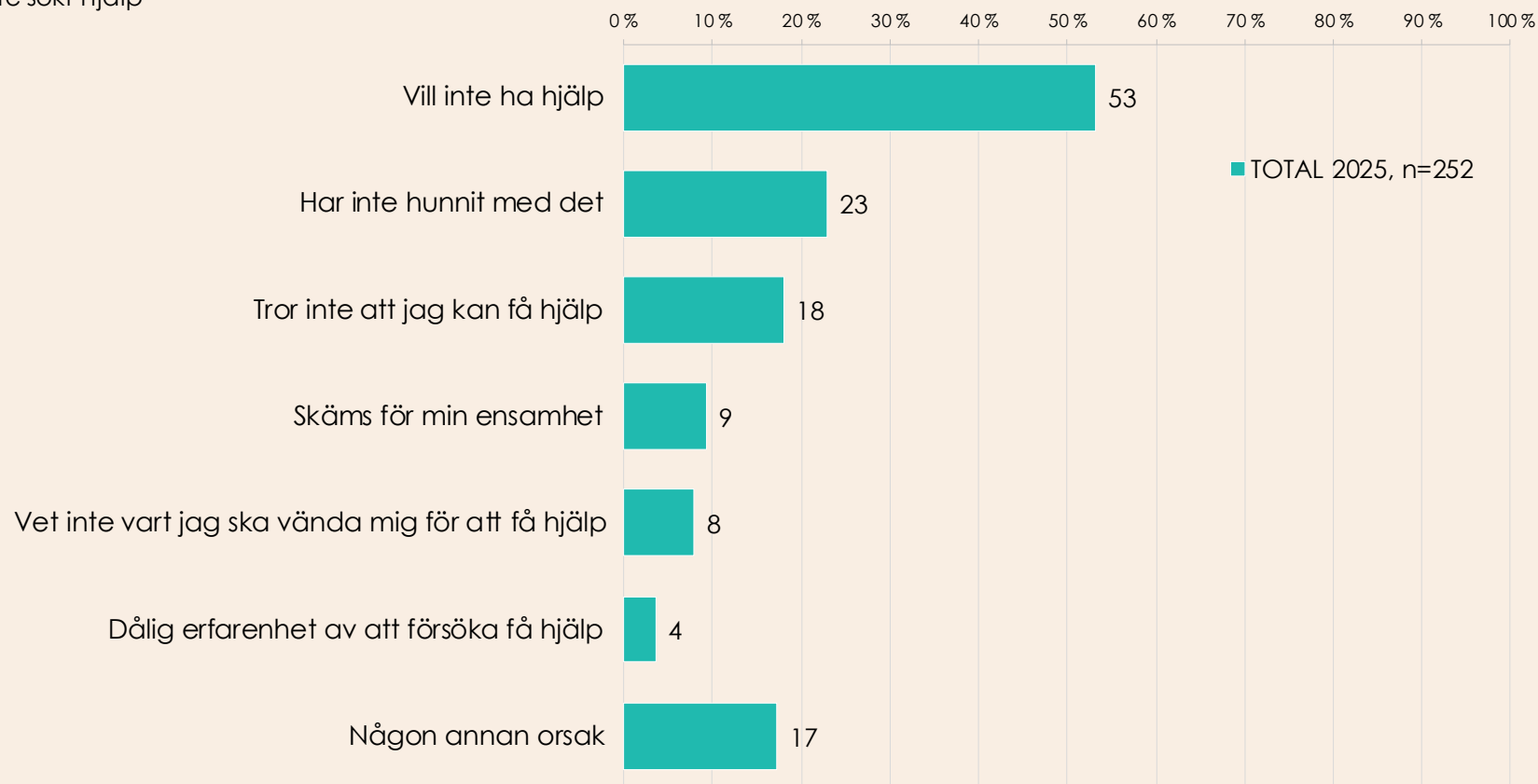
Vilket av följande har du försökt med för att få hjälp med din ensamhet? %	TOTAL 2025, n=652	Man, n=303	Kvinna, n=348	16-24 år, n=108	25-34 år, n=131	35-49 år, n=171	50-64 år, n=121	65-84 år, n=109	85+ år, n=12	En-personshushåll, n=236	Par utan barn, n=159	Annat vuxet hushåll (endast >18 år), n=78	Hushåll med barn, n=171	In-hemska språk, n=595	Ut-ländska språk, n=57
Hobbyer	43	44	42	50	41	43	32	48	56	42	45	43	43	42	52
Onlinegemenskaper (t.ex. diskussionsforum, sociala medier, onlinespel och snabbmeddelandetjänster)	21	22	20	19	26	26	16	17	0	24	21	12	22	21	25
Aktiviteter som anordnas av olika organisationer	13	11	15	14	8	10	9	28	8	16	14	4	12	14	4
Tjänster för psykisk ohälsa	11	10	12	18	20	12	3	2	0	11	8	5	15	11	10
Läkare	9	8	9	12	18	8	2	4	0	9	7	10	10	9	8
Något annat	4	3	5	3	3	6	3	4	0	4	4	6	3	4	0
Jag har aldrig sökt hjälp för min ensamhet	40	39	40	29	39	34	57	40	36	40	39	38	39	40	34

Orsak till varför man inte har sökt hjälp mot ensamhet

Respondenter som har upplevt ensamhet, men som inte har sökt hjälp

Varför har du aldrig sökt hjälp för din ensamhet?

n=har ibland upplevt ensamhet,
men inte sökt hjälp

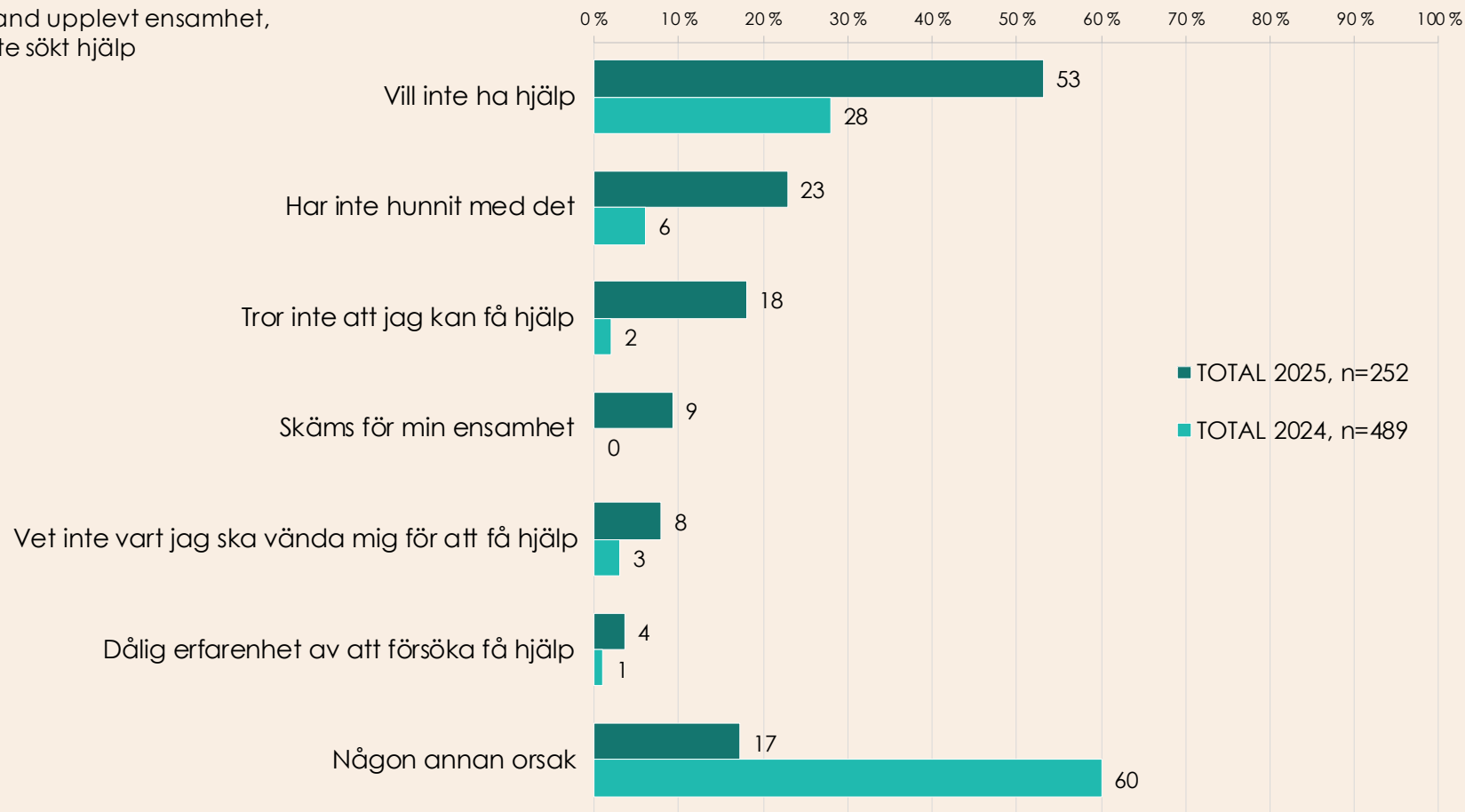


Orsak till varför man inte har sökt hjälp mot ensamhet

Respondenter som har upplevt ensamhet, men som inte har sökt hjälp, årsjämförelse

Varför har du aldrig sökt hjälp för din ensamhet?

n=har ibland upplevt ensamhet,
men inte sökt hjälp



Orsak till varför man inte har sökt hjälp mot ensamhet

Respondenter som har upplevt ensamhet, men som inte har sökt hjälp, per bakgrundsgrupp

En statistiskt betydande skillnad mot det övriga materialet (95 %



Varför har du aldrig sökt hjälp för din ensamhet? %	TOTAL 2025, n=252	Man, n=116	Kvinna, n=137	16-24 år, n=30	25-34 år, n=50	35-49 år, n=58	50-64 år, n=68	65-84 år, n=42	85+ år, n=4	En- persons- hushåll, n=92	Par utan barn, n=62	Annat vuxet hushåll (endast >18 år), n=29	Hushåll med barn, n=65	In- hemska språk, n=234	Ut- ländska språk, n=18
Vill inte ha hjälp	53	55	52	58	60	44	55	49	77	50	63	48	52	53	57
Har inte hunnit med det	23	24	22	35	33	20	14	22	23	27	15	23	25	23	20
Tror inte att jag kan få hjälp	18	20	16	28	21	17	15	15	10	21	12	19	20	17	25
Skäms för min ensamhet	9	8	10	13	21	10	4	0	0	11	5	7	11	9	17
Vet inte vart jag ska vända mig för att få hjälp	8	9	7	14	18	11	0	0	13	12	5	0	9	8	9
Dålig erfarenhet av att försöka få hjälp	4	0	7	12	2	2	2	2	13	4	3	6	3	3	5
Någon annan orsak	17	17	17	10	12	24	20	17	0	14	16	27	17	18	11

8

Hur allvarligt problemet med ensamhet är

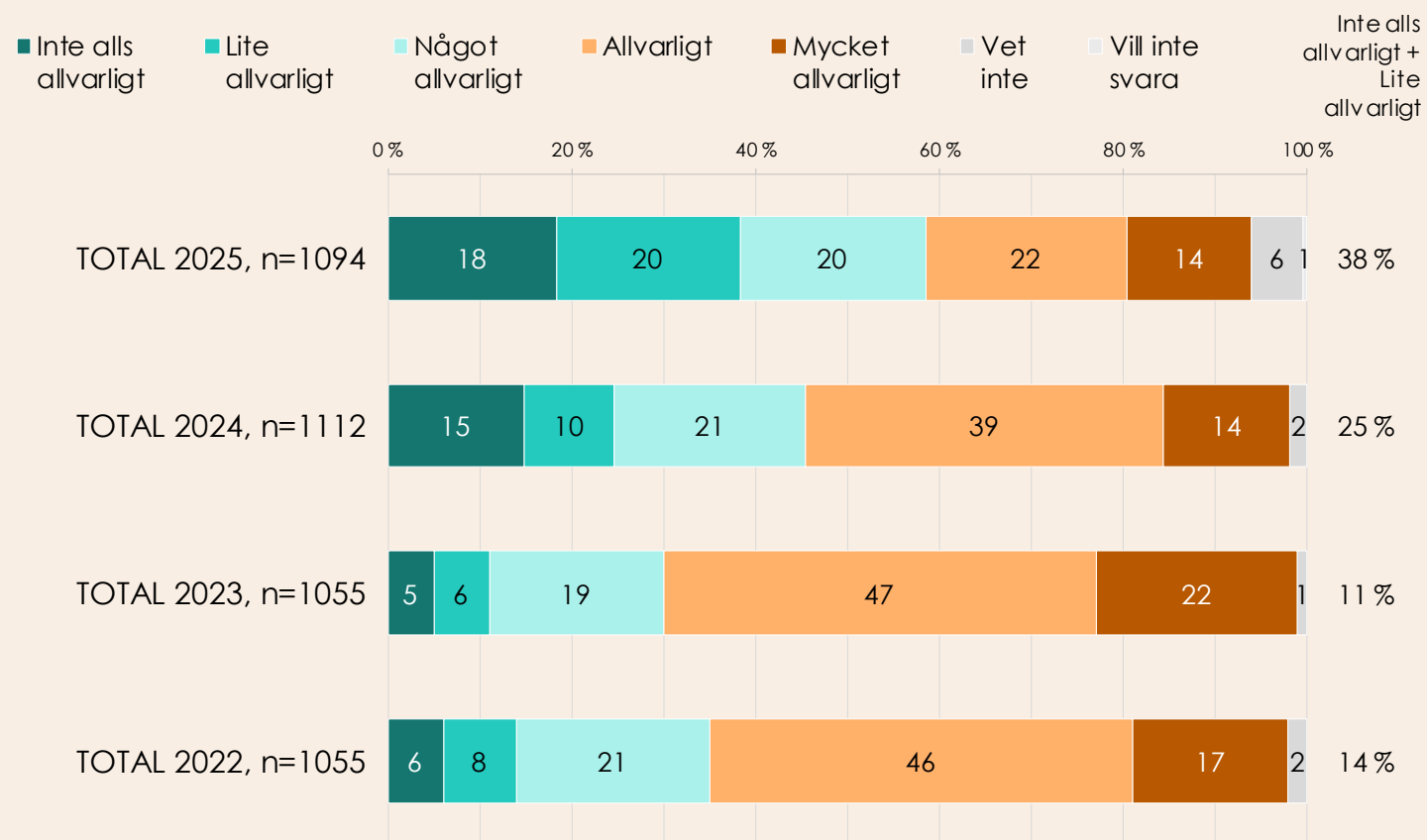
Hur allvarligt problemet med ensamhet är

- Ensamheten upplevs som ett mycket allvarligt eller allvarligt problem av totalt 36 procent. Var femte respondent anser att frågan är ett måttligt problem. Andelen respondenter som inte anser att ensamhet är ett problem alls eller endast ett mindre allvarligt problem uppgår till 38 procent.
- Ensamhet bedöms mest som ett allvarligt problem bland respondenter i åldern 16–24 år. Å andra sidan förminskas inte problemets allvarlighetsgrad i någon av de granskade respondentgrupperna, utan bedömningarna i frågan är på ganska lika nivåer.

Hur allvarligt problemet med ensamhet är

Alla respondenter, årsjämförelse

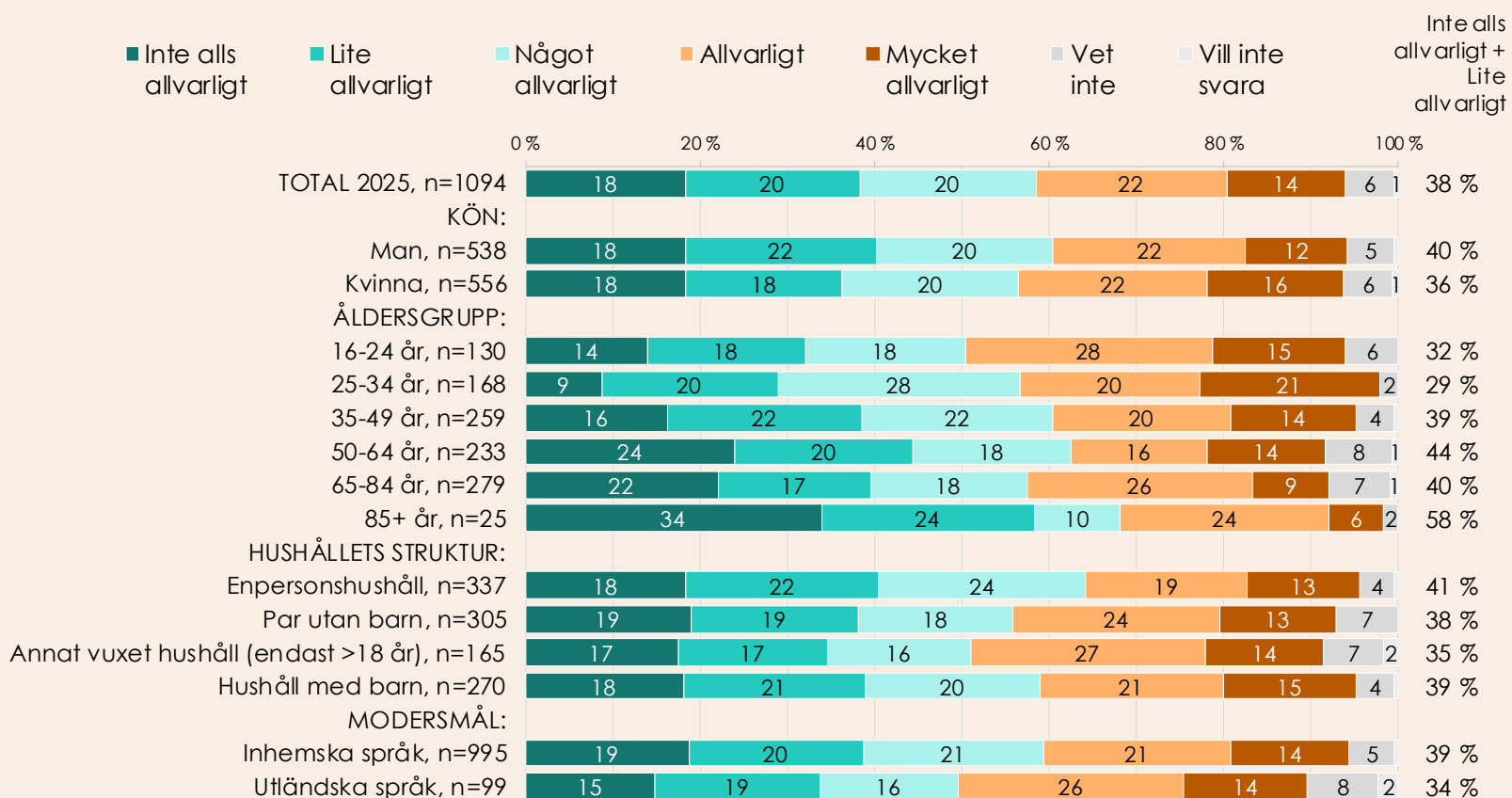
Hur allvarligt problem anser du att ensamhet är?



Hur allvarligt problemet med ensamhet är

Alla respondenter, per bakgrundsgrupp

Hur allvarligt problem anser du att ensamhet är?



9

Nöjdhet med olika delområden i det egna livet

Nöjdhet med olika delområden i det egna livet

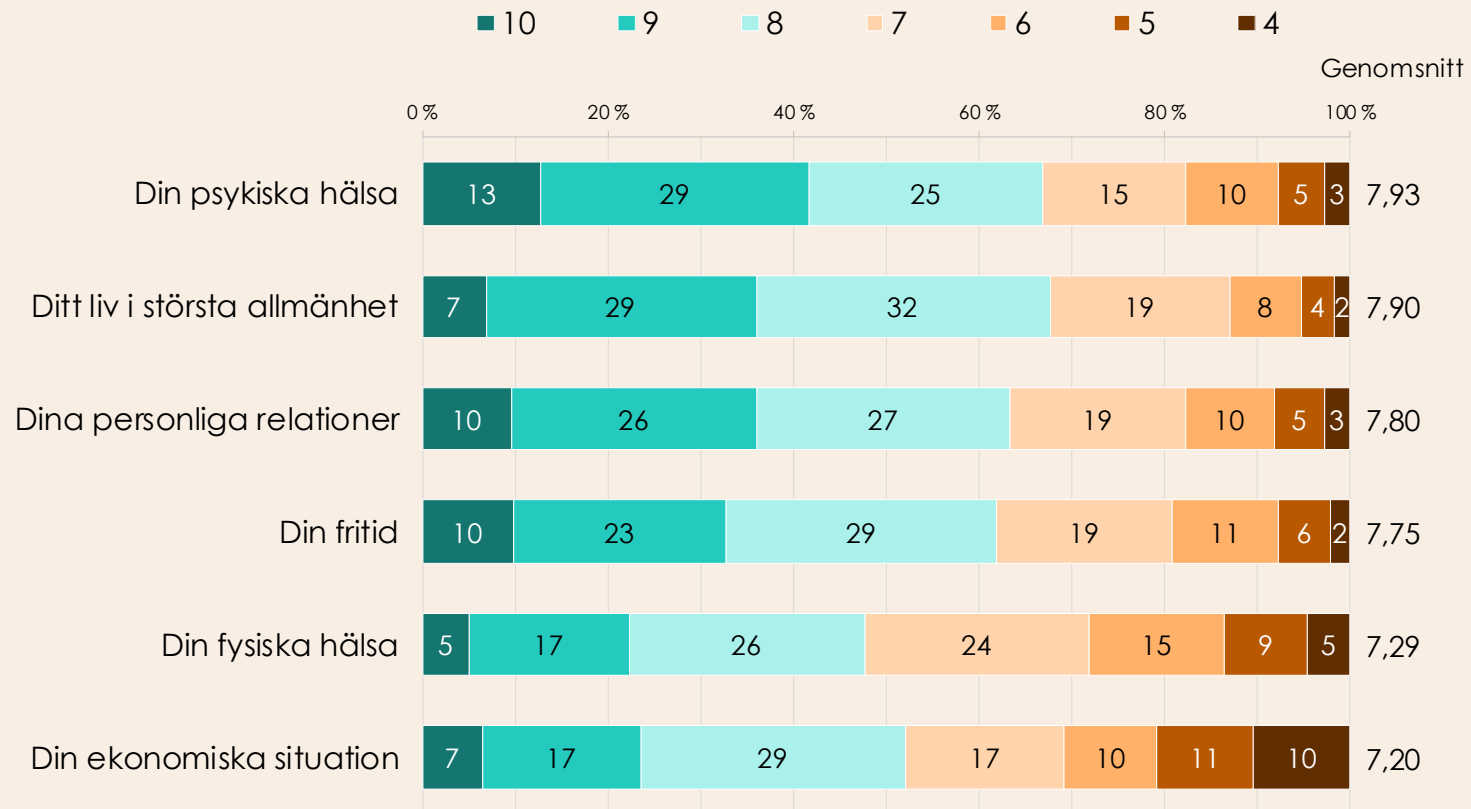
- En ny fråga som ställdes gällde bedömning av nöjdheten med det egna livet. Bedömningar om olika delområden kunde anges på skalan 4–10.
- Mest nöjd var man med den egna psykiska hälsan och livet överlag. Näst mest nöjdhet väckte mänskliga relationer och fritid.
- Minst nöjd var man med den fysiska hälsan och den ekonomiska situationen, om vilka totalt 21 procent av respondenterna gav värdet 4 eller 5.
- Respondenter över 65 år och barnlösa par var mest nöjda med den ekonomiska situationen, sin fritid, sina mänskliga relationer, sin psykiska hälsa och livet överlag.
- Respondenter med de inhemska språken som modersmål var något mer nöjda i alla delområden än respondenter med annat modersmål.
- Hos respondenterna som upplever ensamhet var nöjdheten med den ekonomiska situationen, fritiden, mänskliga relationer, fysisk och psykisk hälsa och livet överlag mindre än bland dem som inte upplever ensamhet.

Nöjdhet med olika delområden i det egna livet

Alla respondenter

Hur nöjd är du med följande?

TOTAL 2025, n=1094

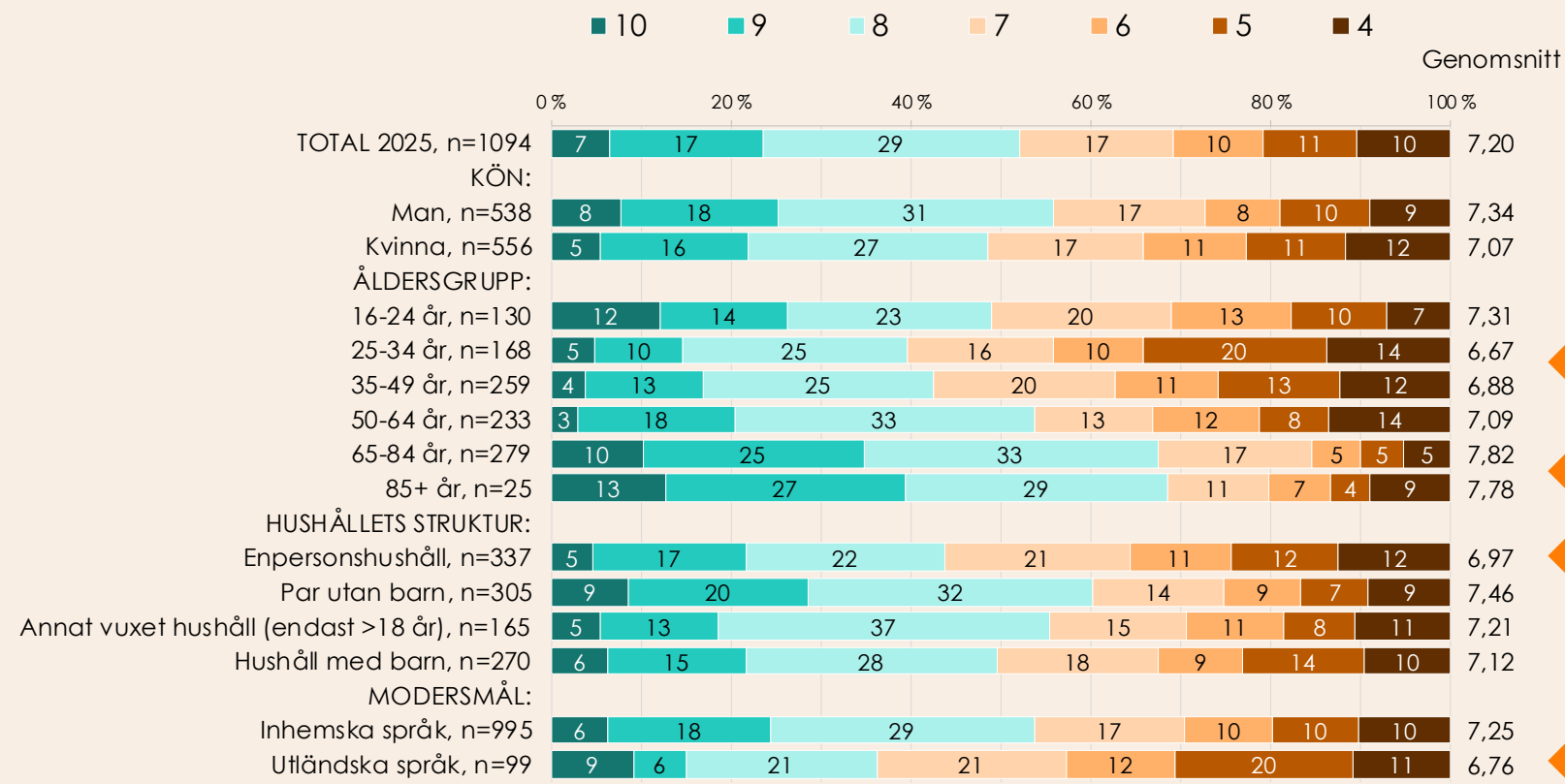


Nöjdhet med olika delområden i det egna livet (1/6)

Alla respondenter, per bakgrundsgrupp

Hur nöjd är du med följande?

Din ekonomiska situation

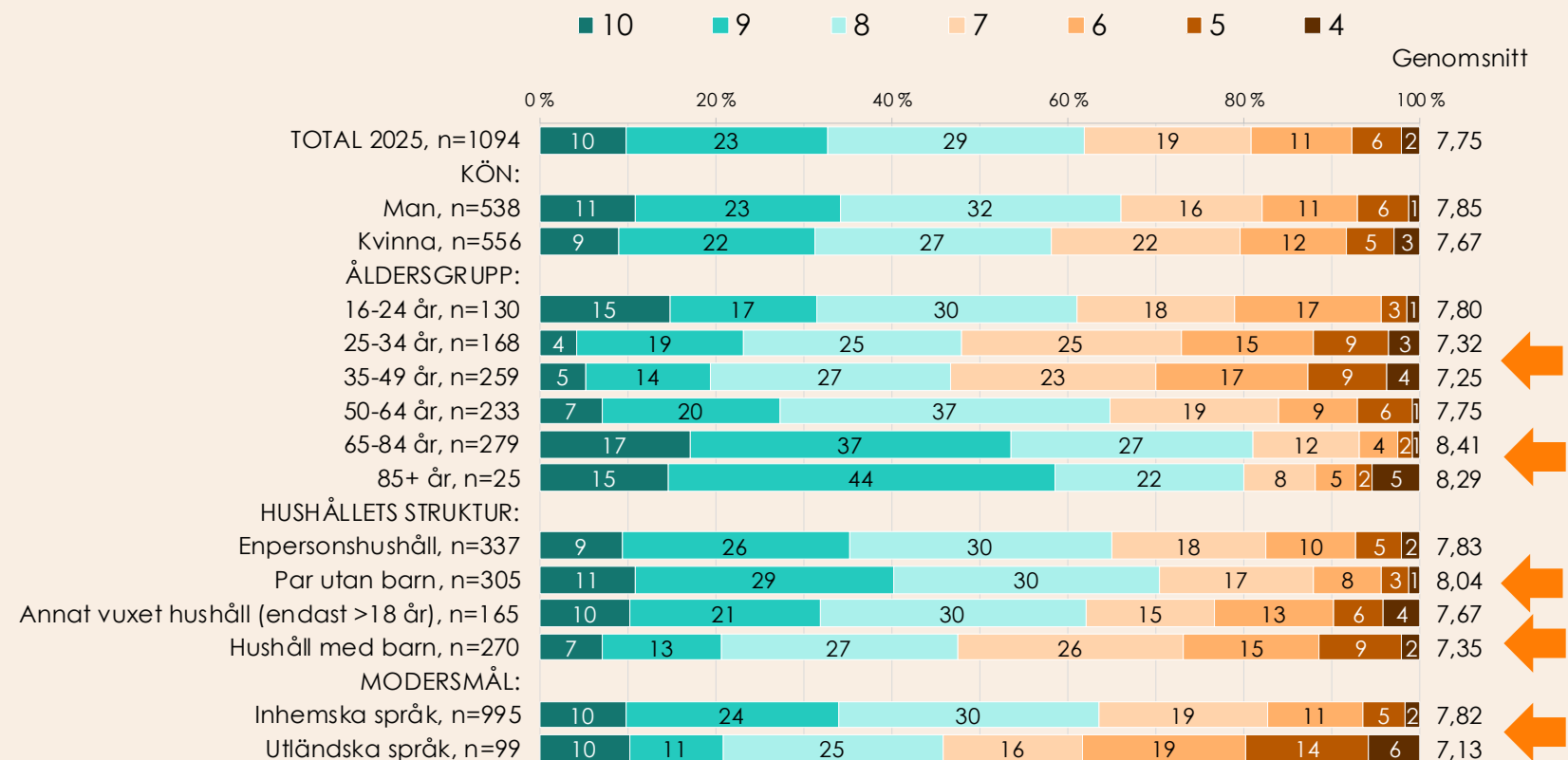


Nöjdhet med olika delområden i det egna livet (2/6)

Alla respondenter, per bakgrundsgrupp

Hur nöjd är du med följande?

Din fritid

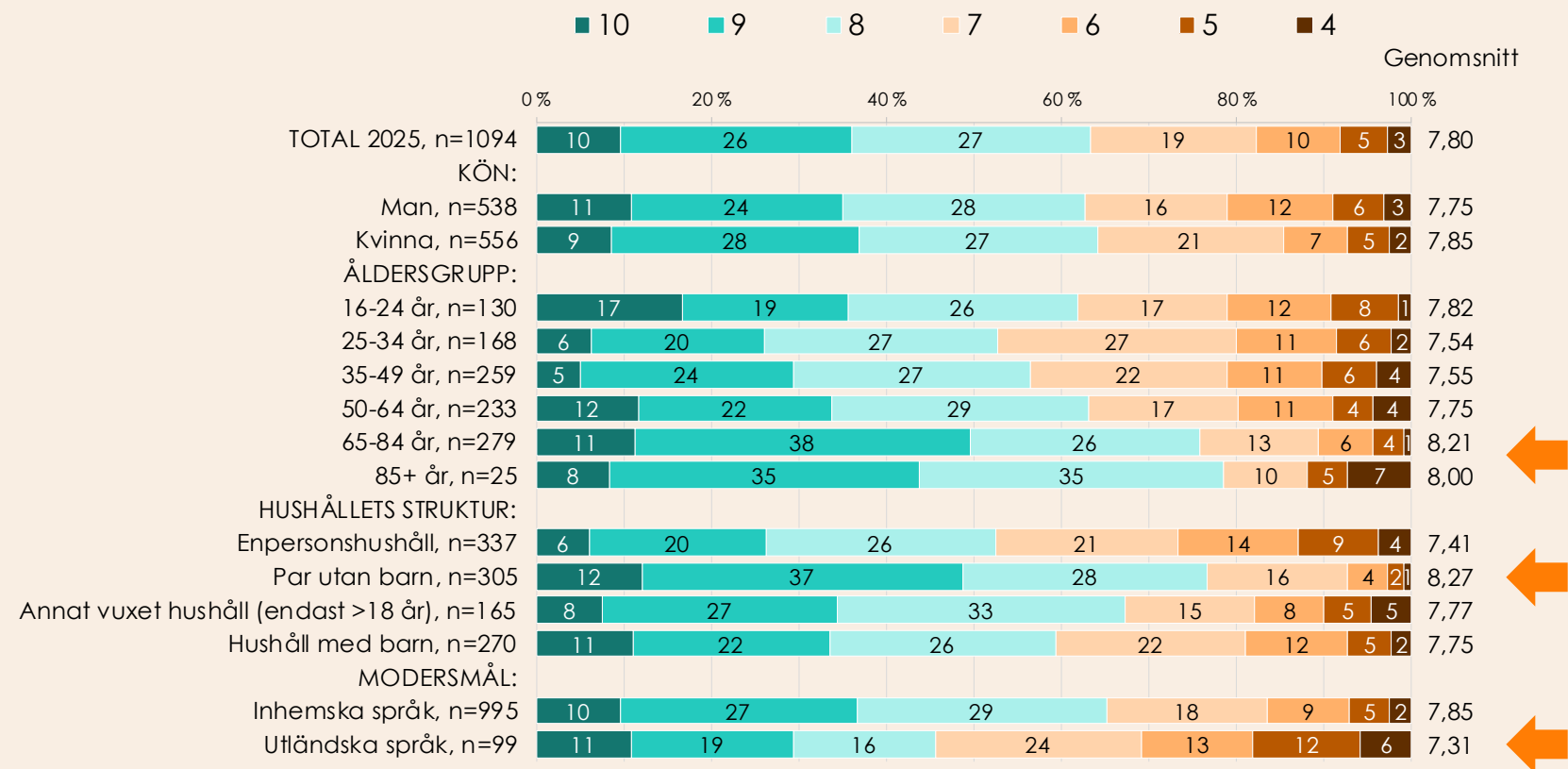


Nöjdhet med olika delområden i det egna livet (3/6)

Alla respondenter, per bakgrundsgrupp

Hur nöjd är du med följande?

Dina personliga relationer

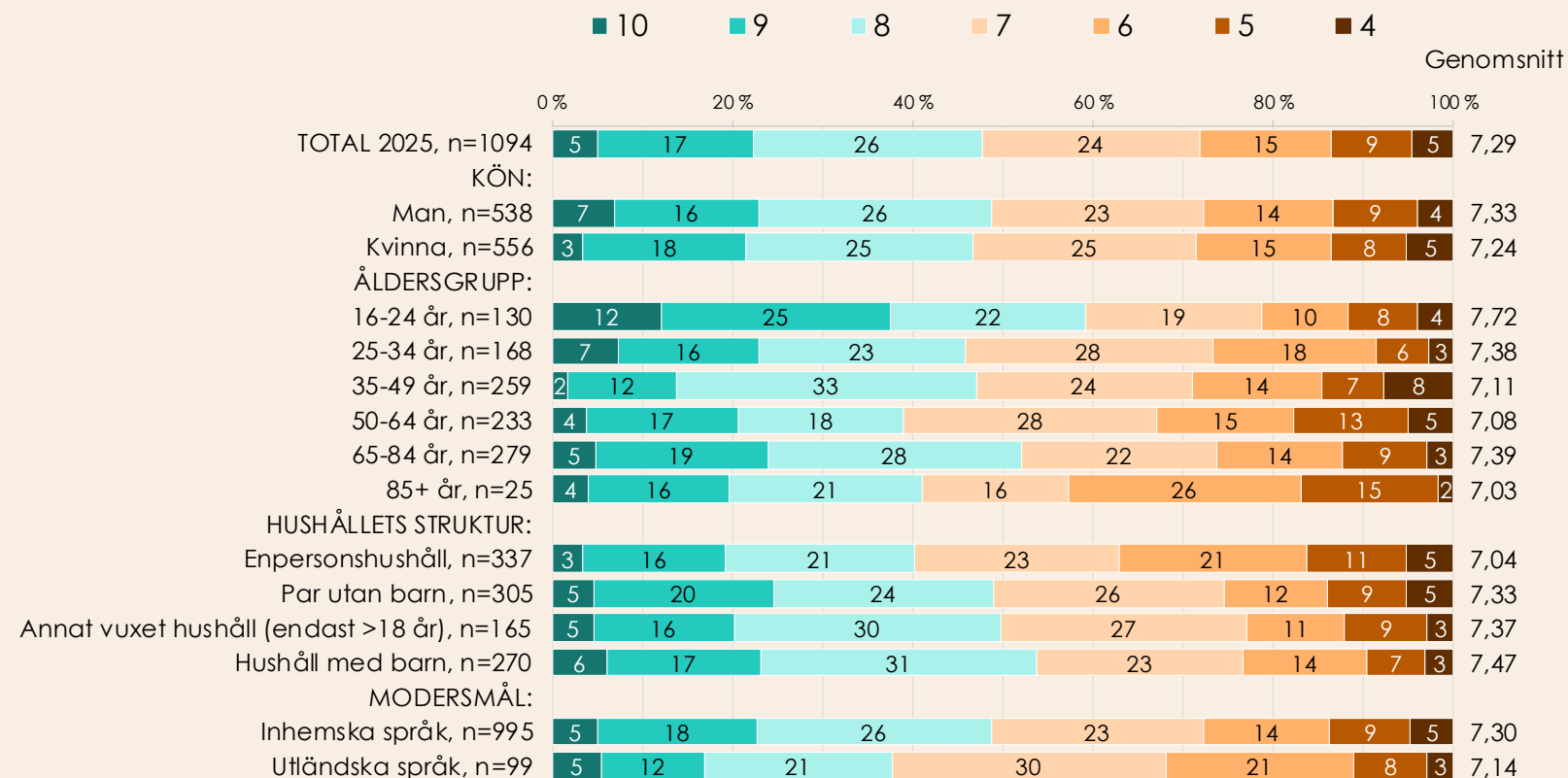


Nöjdhet med olika delområden i det egna livet (4/6)

Alla respondenter, per bakgrundsgrupp

Hur nöjd är du med följande?

Din fysiska hälsa

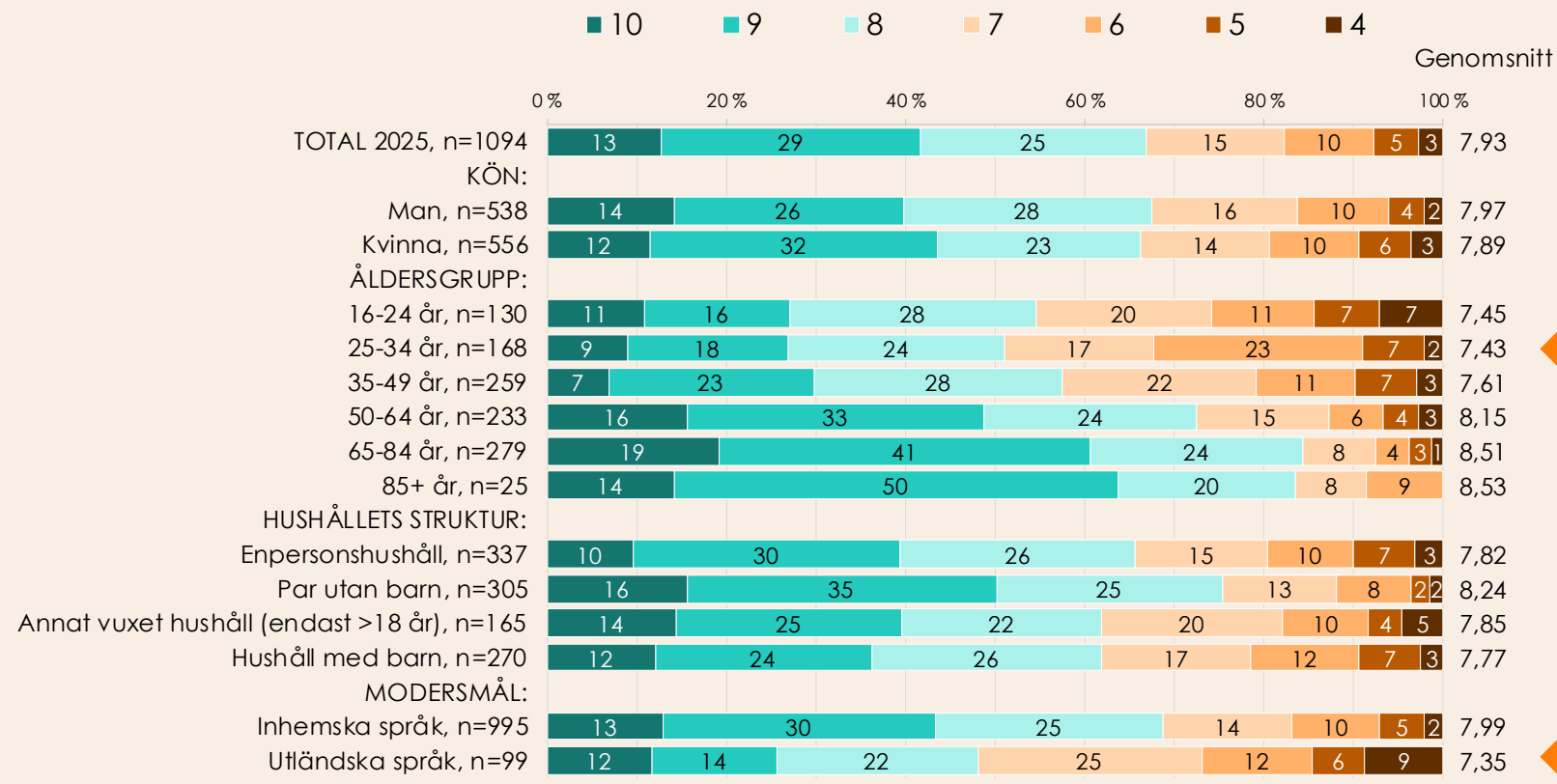


Nöjdhet med olika delområden i det egna livet (5/6)

Alla respondenter, per bakgrundsgrupp

Hur nöjd är du med följande?

Din psykiska hälsa

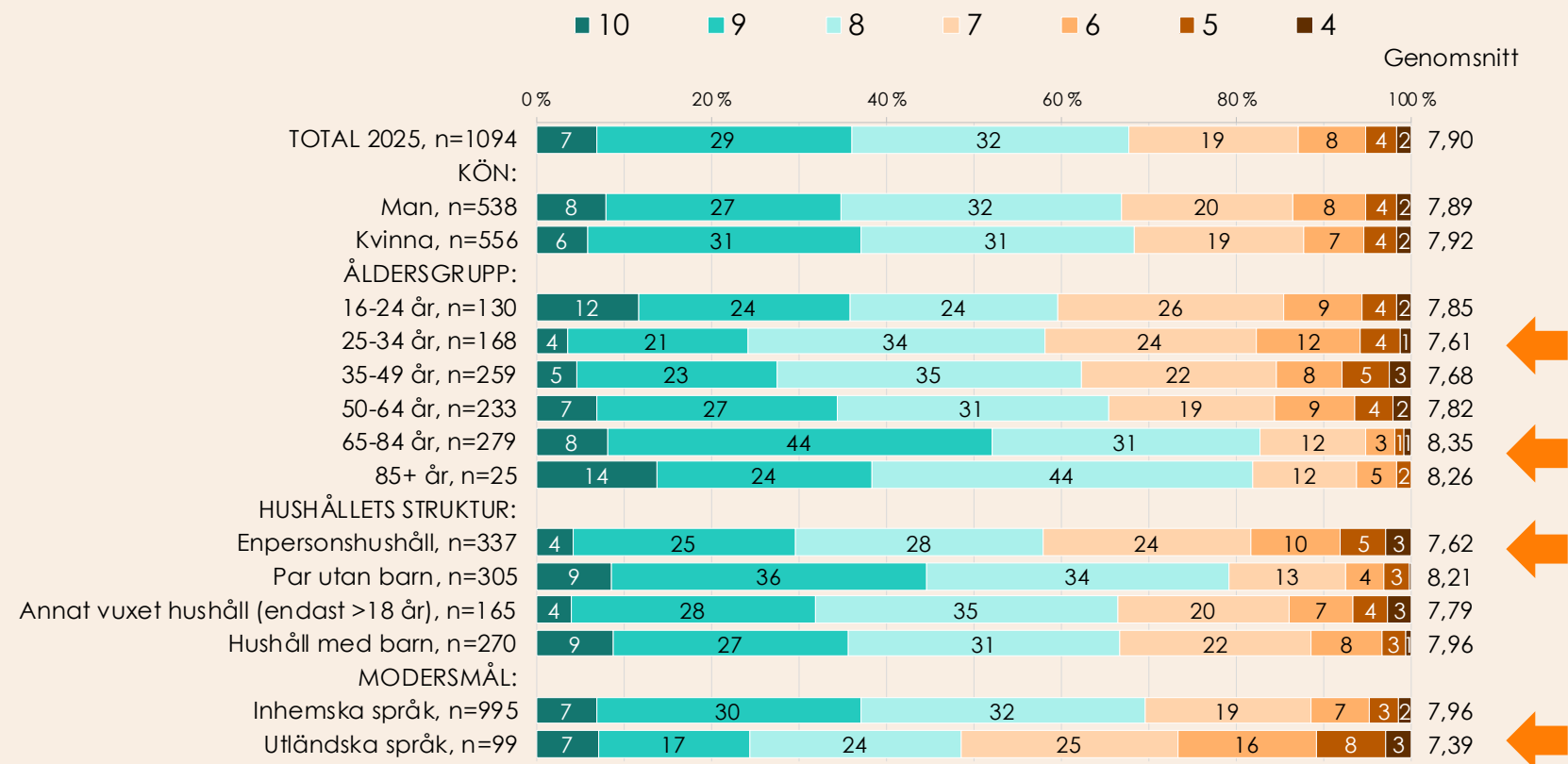


Nöjdhet med olika delområden i det egna livet (6/6)

Alla respondenter, per bakgrundsgrupp

Hur nöjd är du med följande?

Ditt liv i största allmänhet



10

Hoppfullhet i relation till framtiden

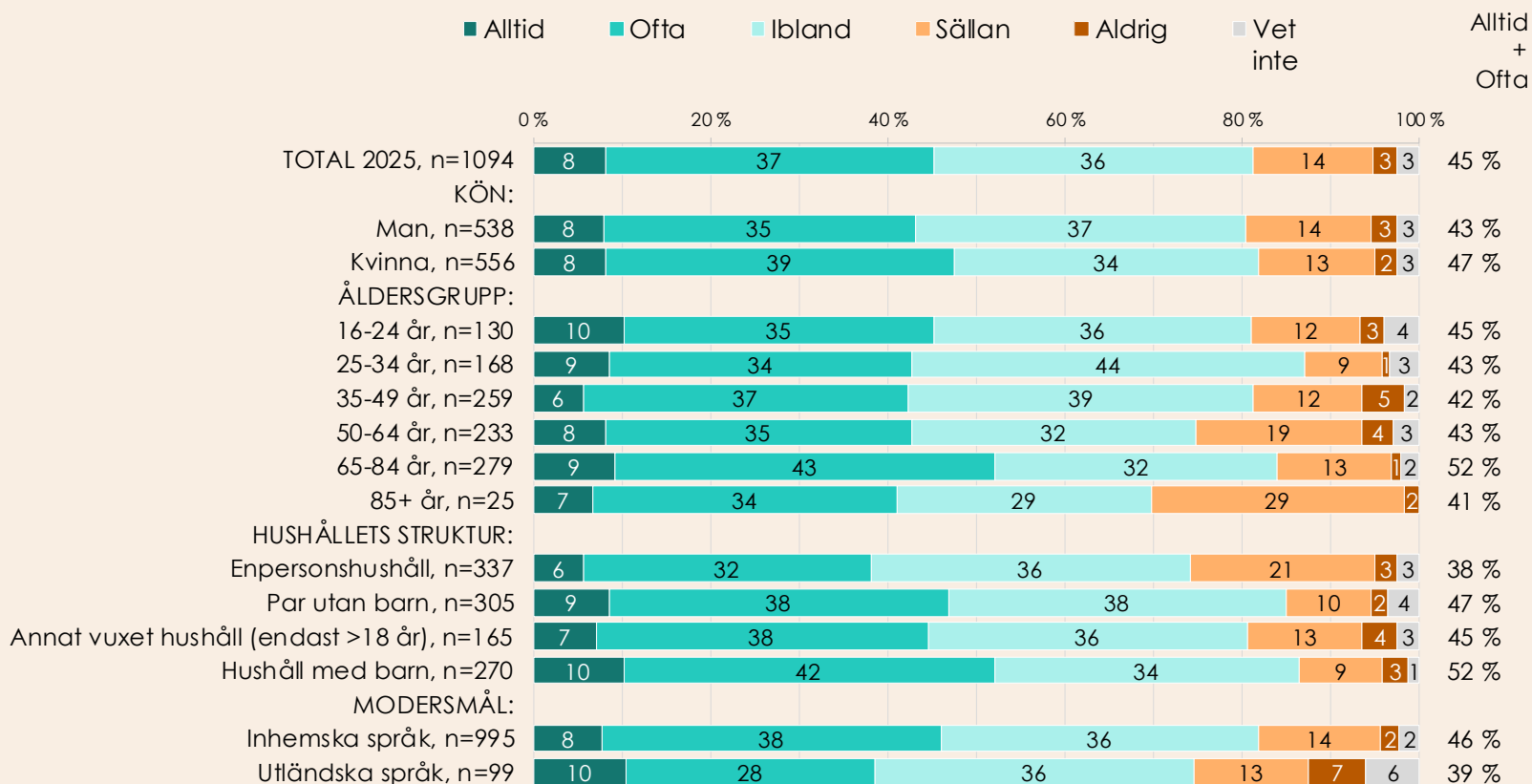
Hoppfullhet i relation till framtiden

- En ny fråga gällde även hoppfullhet i relation till framtiden.
- Allra mest hoppfulla i relation till framtiden (åtminstone då och då) kände sig 65–84-åringar och de hushålls som inte omfattar barn.
- Allra minst hoppfulla i relation till framtiden kände sig respondenter över 85 år, boende i ensamhushåll och respondenter med annat modersmål än de inhemska språken.
- Respondenter som upplever ensamhet kände mer sällan hoppfullhet i relation till framtiden än respondenter som inte upplever ensamhet.

Hoppfullhet i relation till framtiden

Alla respondenter, per bakgrundsgrupp

Hur ofta känner du dig hoppfull när du tänker på framtiden?



11

Mer information

Konfidensintervalltabell

Konfidensgrad 95 procent

Resultat % andel	ANTAL RESPONDENTER																	
	20	40	60	80	100	140	180	220	260	300	400	500	600	800	1000	2000	3000	5000
5 eller 95	±13,2	±8,5	±6,5	±5,5	±4,8	±3,9	±3,4	±3,1	±2,8	±2,6	±2,2	±2,0	±1,8	±1,5	±1,4	±1,0	±0,8	±0,6
10 eller 90	±14,9	±10,1	±8,1	±6,9	±6,1	±5,1	±4,5	±4,1	±3,7	±3,5	±3,0	±2,7	±2,4	±2,1	±1,9	±1,3	±1,1	±0,8
15 eller 85	±16,3	±11,4	±9,2	±8,0	±7,1	±6,0	±5,3	±4,8	±4,4	±4,1	±3,5	±3,1	±2,9	±2,5	±2,2	±1,6	±1,3	±1,0
20 eller 80	±17,3	±12,4	±10,1	±8,8	±7,9	±6,6	±5,9	±5,3	±4,9	±4,5	±3,9	±3,5	±3,2	±2,8	±2,5	±1,8	±1,4	±1,1
25 eller 75	±18,2	±13,2	±10,8	±9,4	±8,4	±7,1	±6,3	±5,7	±5,3	±4,9	±4,2	±3,8	±3,5	±3,0	±2,7	±1,9	±1,6	±1,2
30 eller 70	±18,9	±13,8	±11,4	±9,9	±8,9	±7,5	±6,7	±6,0	±5,5	±5,2	±4,5	±4,0	±3,7	±3,2	±2,8	±2,0	±1,6	±1,3
35 eller 65	±19,4	±14,2	±11,8	±10,3	±9,2	±7,8	±6,9	±6,3	±5,8	±5,4	±4,7	±4,2	±3,8	±3,3	±3,0	±2,1	±1,7	±1,3
40 eller 60	±19,8	±14,6	±12,1	±10,5	±9,4	±8,0	±7,1	±6,4	±5,9	±5,5	±4,8	±4,3	±3,9	±3,4	±3,0	±2,2	±1,8	±1,4
45 eller 55	±20,0	±14,7	±12,2	±10,7	±9,6	±8,1	±7,2	±6,5	±6,0	±5,6	±4,9	±4,3	±4,0	±3,4	±3,1	±2,2	±1,8	±1,4
50	±20,1	±14,8	±12,3	±10,7	±9,6	±8,2	±7,2	±6,6	±6,0	±5,6	±4,9	±4,4	±4,0	±3,5	±3,1	±2,2	±1,8	±1,4

Exempel på tolkningen:

Undersökningsfrågan har besvarats av 1 019 personer. Av respondenterna uppgav 33 procent att de är "av samma åsikt". I tabellen söker man upp antalet respondenter, som är närmast antalet respondenter som besvarade undersökningsfrågan, samt procentandelen som är närmast procentandelen för svars kategorin som undersökningsfrågan behandlar. Närmast antalet respondenter i tabellen till 1 019 är antalet 1 000 respondenter och närmast procentandelen 33 är procentandelen 35. Konfidensintervallet är skärningspunkten mellan antalet 1 000 respondenter och procentandelen 35.

Procentandelen av hela befolkningen som svarat "av samma åsikt" på frågan är med andra ord med 95 procents säkerhet inom intervallet $33 \pm 3,0$, det vill säga inom intervallet 30–36.

Var så goda



Jaakko Hyry

Jaakko.hyry2@veriangroup.com



Powering decisions
that shape the world.