



Foto: Joonas Brandt / Finlands Röda Kors

Utvärderingsrapport om effekterna av Finlands Röda Kors vänverksamhet

2026

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 9 000 utbildade frivilliga vänner.¹ Vännerna arbetar med människor i olika livssituationer, 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 främja socialt välbefinnande. 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.² 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 vänverksamhetens effektundersökning som samlades in 2026. Enkäten besvarades av personer som har eller har haft en frivillig vän ansikte mot ansikte eller på nätet. 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 effektundersökningen 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 355 respondenterna är majoriteten också nöjda med det stöd och den vän de fått. Närvaro och samtal piggar upp och ökar trygghetskänslan. En respondent beskriver vänrelationens effekter så här:

”Det känns inte lika ensamt när man vet att det finns en vän.”

Finlands Röda Kors, Centralbyrån

¹ Finlands Röda Kors 2026a, 16.

² Finlands Röda Kors, 2026b.

Innehållsförteckning

Till läsaren	2
1 Inledning	1
1.1 Genomförande av effektundersökningen	1
1.2 Vem söker hjälp genom vänverksamheten?	2
2 Vänrelationens livscykel och betydelse	7
2.1 Kontakten med vännen	7
2.2 Andra människor i livet	8
2.3 Varför letar man efter en vän?	10
2.4 Erfarenheter av att få hjälp från Röda Korset	14
3 Upplevd ensamhet och stödet från en frivillig vän	17
3.1 Ensamhetens längd och frekvens	17
3.2 Faktorer vid ensamhet	19
3.3 Vännens inverkan på känslan av ensamhet	24
4 Upplevt välbefinnande och stödet av en frivillig vän	27
4.1 Upplevelse av det egna välbefinnandet	27
4.2 Upplevelsen av delaktighet	34
4.3 Relationen med vännen samt välbefinnandet därav	35
4.4 Vänverksamhetens betydelse och inverkan på välbefinnandet	38
4.5 Vänverksamheten beskriven av deltagarna	41
5 Sammanfattning och slutsatser	44
5.1 Vänverksamheten når människor i en svår situation	44
5.2 Man upplever att de frivilliga stödjer ens eget välbefinnande	46
5.3 Röda Korsets roll i minskandet av ensamhet	48
Källor	52
Bilagor	54

Figurer

Figur 1. Åldersfördelningen bland respondenterna.	2
Figur 2. Respondenternas ställning på arbetsmarknaden.	4
Figur 3. Respondenternas boendeformer.	5
Figur 4. Längden på respondenternas vänrelation med FRK-vännen.	7
Figur 5. Respondenternas sociala kontakter, n = 345.	8
Figur 6. Faktorer som påverkat sökandet efter en vän.	10
Figur 7. Bedömning av hur lätt det är att få hjälp.	14
Figur 8. Vänrelationens svar på behovet.	15
Figur 9. Upplevelsen av ensamhet.	17
Figur 10. Ensamhetens längd.	18
Figur 11. "Det finns människor som verkligen förstår mig."	20
Figur 12. "Det finns åtminstone en person i mitt liv som jag öppet kan diskutera mina personliga angelägenheter med."	21
Figur 13. "Jag hittar sällskap när jag vill ha det."	22
Figur 14. "Jag känner mig utanför."	23
Figur 15. "FRK-vännen har minskat min känsla av ensamhet."	24
Figur 16. "Jag är nöjd med mitt liv."	27
Figur 17. "Jag är nöjd med min fysiska hälsa."	28
Figur 18. "Jag är nöjd med min psykiska hälsa."	29
Figur 19. "Jag är nöjd med mig själv."	30
Figur 20. "Jag är nöjd med mina människorelationer."	31
Figur 21. "Jag har meningsfulla saker att göra i mitt liv."	32
Figur 22. "Jag vet var jag ska söka hjälp om jag behöver det."	33
Figur 23. Relationen till FRK-vännen.	35
Figur 24. En bedömning av hur FRK-vännen påverkar det egna välbefinnandet.	38
Figur 25. En bedömning av hur viktig vänverksamheten är för en själv.	40

1 Inledning

I rapporten presenteras resultaten av vänverksamhetens effektundersökning som samlades in 2026. Enkäten besvarades av personer som sökt hjälp genom vänverksamheten och som har eller har haft en frivillig vän som de oftast träffar ansikte mot ansikte, eller en frivillig nätvän som de håller kontakt med på nätet. I rapporten kallas de för person som fått hjälp genom vänverksamheten ansikte mot ansikte och person som fått hjälp genom nätvänverksamheten. Resultaten presenteras både som en helhet och genom att jämföra olika grupper med varandra, som till exempel personer som fått hjälp genom nätvänverksamheten respektive vänverksamheten ansikte mot ansikte. Dessutom jämförs resultaten från denna effektundersökning med den föregående effektundersökningen som gjordes 2023. Baserat på dessa data är det också möjligt att sammanställa ytterligare analyser med olika variabler.

I enkäten kartlades respondenternas upplevelser av ensamhet, välbefinnande och delaktighet, vänverksamhetens effekt på upplevelsen av ensamhet och välbefinnande, respondenternas relation till sin frivilliga vän eller nätvän samt verksamhetens betydelse för dem. Dessutom ställdes frågor om deltagande i Röda Korsets övriga verksamhet samt intresse för andra verksamhetsformer. Respondenterna hade också möjlighet att ge öppen respons och utvecklingsförslag gällande vänverksamheten.

Enkäten besvarades av 355 personer som fått hjälp genom vänverksamheten eller nätvänverksamheten. Majoriteten av dem som deltagit i verksamheten är nöjda med det stöd och den vän de 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 effektundersökningen

Vänverksamhetens effektundersökning genomfördes med en elektronisk blankett. Svaren samlades in via en enkätlänk som skickades med e-post. Dessutom samlades svar in genom telefonintervjuer. Det var möjligt att besvara den elektroniska enkäten på finska, svenska eller engelska. Telefonintervjuerna genomfördes på finska. Antalet svar via den elektroniska länken uppgick till totalt 324 och antalet svar som samlades in genom telefonintervjuer uppgick till 31. E-postmeddelandet skickades framgångsrikt till 1 052 adresser. Därmed besvarades den

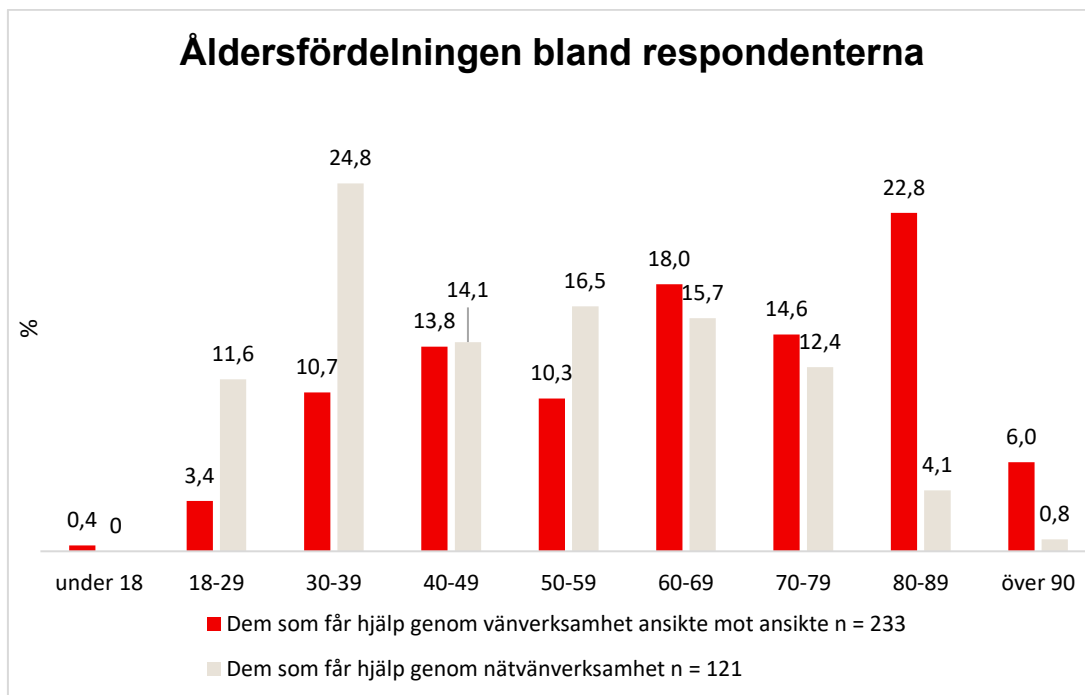
elektroniska enkäten av ungefär en tredjedel (31 %) av meddelandets mottagare. Det finns för närvarande cirka 3 300 aktiva vänrelationer i det elektroniska vänförmedlingssystemet.

Telefonintervjuer genomfördes med personer över 80 år som får hjälp genom vänverksamheten. Detta beslut fattades eftersom det var få av personerna över 80 år som hade en känd e-postadress. Genom telefonintervjuerna ville man säkerställa att även erfarenheterna från denna åldersgrupp uppmärksammas. Den elektroniska enkäten samt telefonintervjuerna genomfördes under två veckor i april–maj 2026.

Enkäten genomfördes anonymt och deltagarna kan inte identifieras i materialet utifrån sina svar. Som bakgrundsinformation samlade man in respondentens ålder, kön, modersmål, arbetsmarknadsstatus, bostadslandskap samt boendeform. Enkäten bestod av flervålsfrågor och öppna frågor. Det var i huvudsak frivilligt att besvara frågorna i enkäten, vilket gör att antalet respondenter varierar för enskilda frågor.

1.2 Vem söker hjälp genom vänverksamheten?

Av respondenterna får 65 procent hjälp genom vänverksamheten ansikte mot ansikte och 32 procent får hjälp via nätvänverksamheten. Tre procent har både en vän och en nätvän.

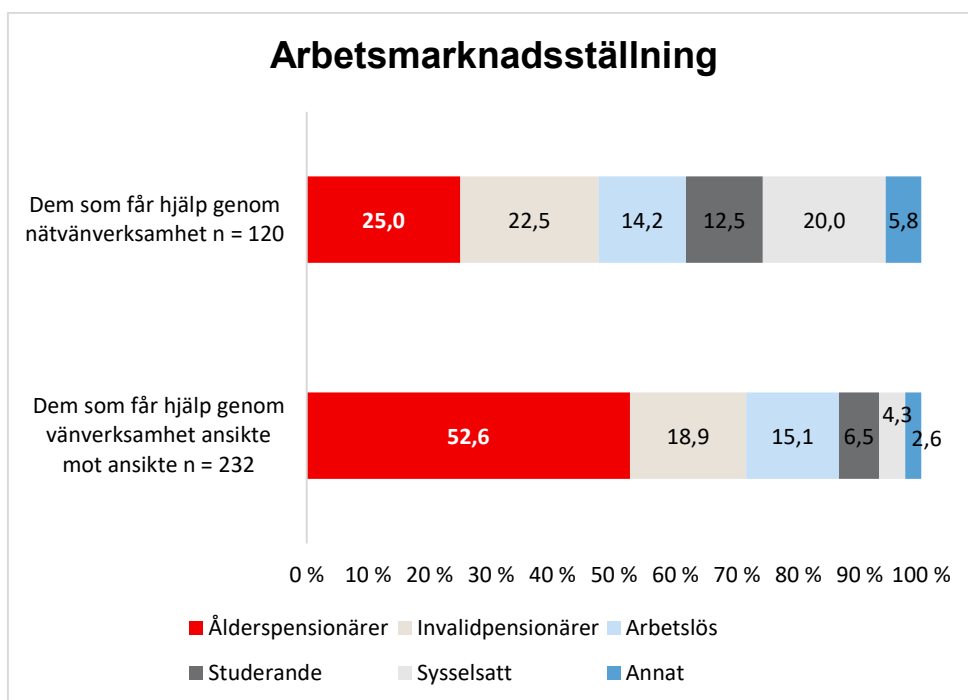


Figur 1. Åldersfördelningen bland respondenterna.

Frågan om ålder besvarades av 354 respondenter. Ungefär hälften av respondenterna (52 %) är över 60 år. Åldersfördelningen bland respondenterna är ganska likadan som i 2023 års enkät. Respondenterna i årets enkät är något äldre jämfört med tidigare. Det går dock att notera skillnader i åldersfördelningen mellan de respondenter som deltar i vänverksamheten ansikte mot ansikte och de som deltar i nätvänverksamheten. Av dem som får hjälp genom vänverksamheten ansikte mot ansikte är drygt en fjärdedel (29 %) över 80 år, medan endast fem procent av dem som deltar i nätvänverksamheten är över 80 år. Enligt uppgifter från den elektroniska vänförmedlingen är så mycket som 52 procent av dem som får hjälp genom vänverksamheten ansikte mot ansikte över 80 år. I den elektroniska vänförmedlingen är andelen personer över 80 år som får hjälp genom nätvänverksamheten sex procent. Omkring hälften (51 %) av dem som får hjälp genom nätvänverksamheten är under 50 år. I den elektroniska vänförmedlingen är närmare 70 procent av dem som får hjälp genom nätvänverksamheten under 50 år.

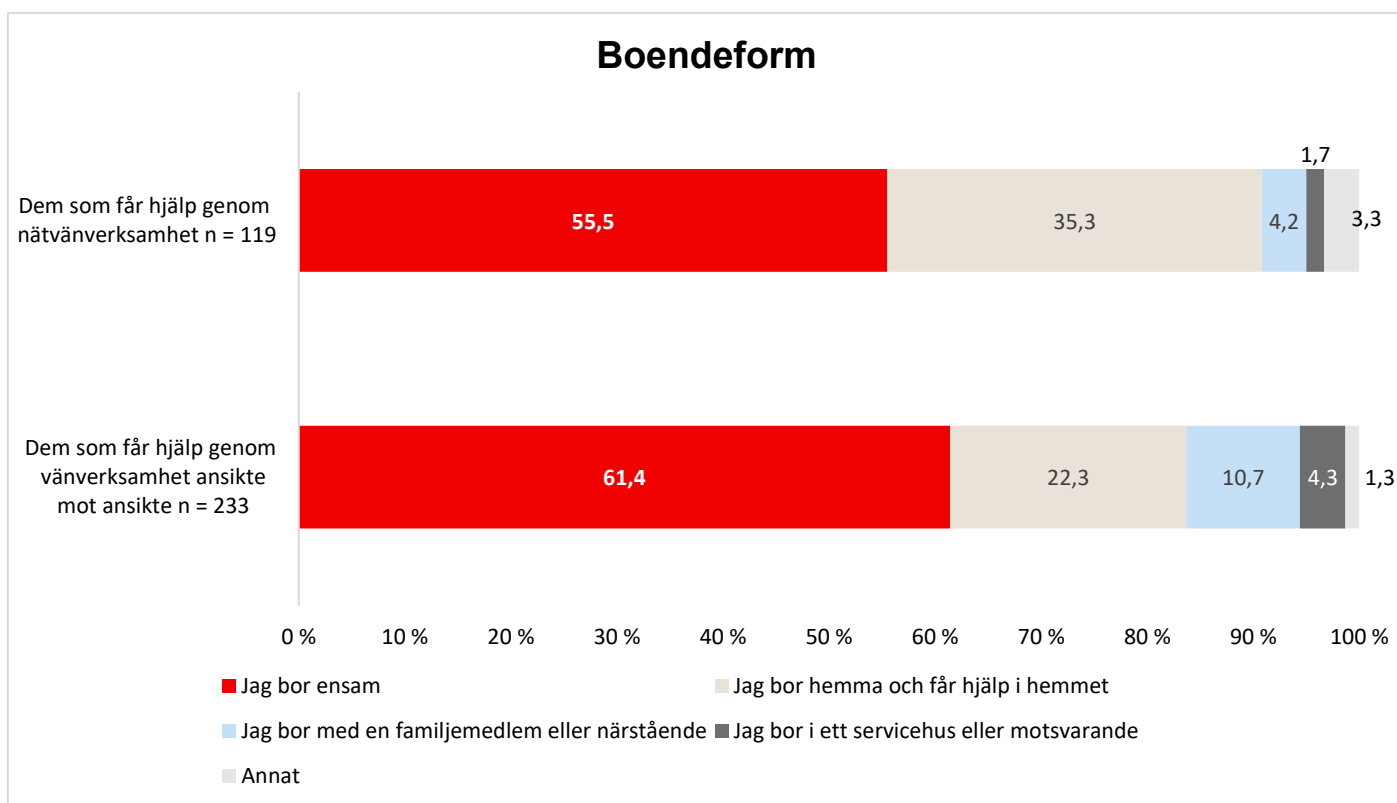
Frågan om kön besvarades av 353 respondenter. Majoriteten av respondenterna, 76 procent, uppger att deras kön är kvinna och 21 procent uppger att deras kön är man. De resterande tre procenten av respondenterna (n = 11) svarade "annat", "definierar inte" eller "vill inte svara". Antalet är så litet att det inte är möjligt att jämföra grupperna på ett tillförlitligt sätt. I den elektroniska vänförmedlingen är andelen kvinnor 79 procent, män 20 procent och övriga en procent. Resultaten för dem som får hjälp genom vänverksamheten ansikte mot ansikte och genom nätvänverksamheten är likartade. Av dem som får hjälp genom nätvänverksamheten är 74 procent kvinnor (n = 89) och 22 procent män (n = 26), medan de som får hjälp genom vänverksamheten ansikte mot ansikte är 78 procent kvinnor (n = 180) och 20 procent män (n = 47).

Frågan om modersmål besvarades av 353 respondenter. Majoriteten (84 %) av respondenterna uppgav finska som sitt modersmål. Av respondenterna är mindre än 2 procent (n = 6) svenskspråkiga. Andelen respondenter som talar de inhemska språken är därmed 86 procent. Andelen respondenter som talar icke-inhemska språk är 14 procent (n = 50). Enligt uppgifterna i den elektroniska vänförmedlingen har 9 procent av dem som får hjälp genom vänverksamheten uppgivit ett annat modersmål än finska eller svenska. Som modersmål uppgavs bland annat engelska (n = 6), ukrainska (n = 7), arabiska (n = 5), farsi (n = 5), ryska (n = 5) samt andra språk med färre än fem respondenter. Andelarna för dessa språkgrupper är så små att det inte går att jämföra dem individuellt. Därför jämförs de som en gemensam grupp av talare av icke-inhemska språk. Majoriteten, det vill säga 90 procent av talarna av icke-inhemska språk, är under 60 år.



Figur 2. Respondenternas ställning på arbetsmarknaden.

Frågan om ställning på arbetsmarknaden besvarades av 352 respondenter. Av respondenterna uppger 43 procent att de är ålderspensionärer och 20 procent att de är sjukpensionärer. Mer än hälften av dem som får hjälp genom vänverksamheten ansikte mot ansikte är ålderspensionärer, vilket förklaras av att andelen pensionärer eller personer nära pensionsålder, det vill säga över 60 år, utgör över 60 procent av dem som får hjälp. Av respondenterna är 10 procent sysselsatta och 15 procent arbetslösa. Bland dem som får hjälp genom nätvänverksamheten är en betydligt större andel yrkesverksamma på grund av en lägre ålder.



Figur 3. Respondenternas boendeformer.

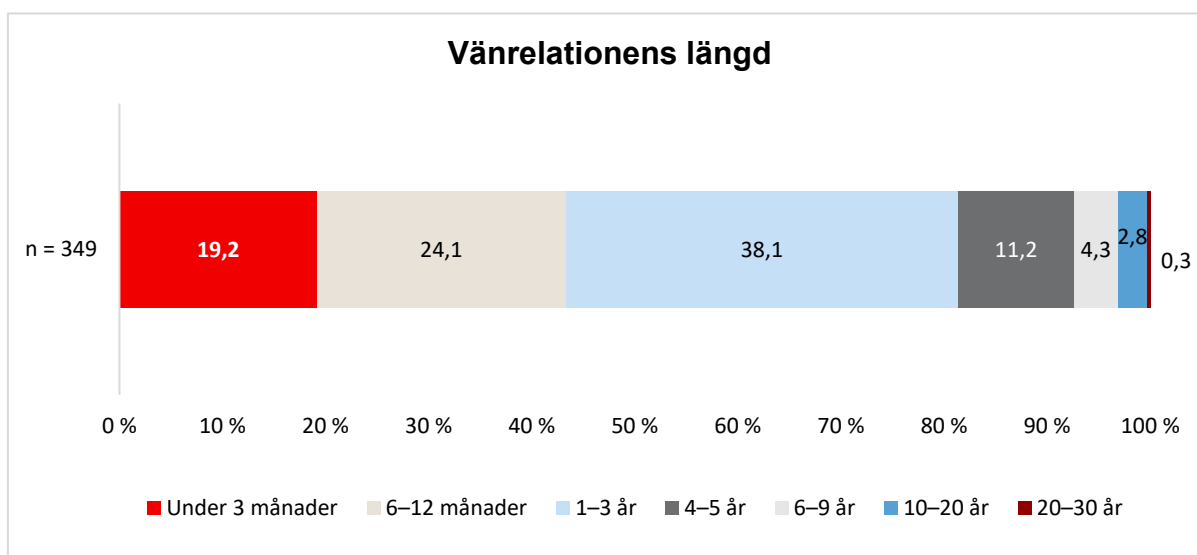
Frågan om boendeformer besvarades av 352 respondenter. De flesta, det vill säga 59 procent av respondenterna (n = 209), bor ensamma. Näst flest av respondenterna (27 %, n = 94) svarar att de bor med en familjemedlem eller närstående. Av respondenterna uppger nio procent (n = 30) att de bor hemma och får hjälp i hemmet. Av dem som får hjälp genom vänverksamheten ansikte mot ansikte bor 61 procent ensamma, medan motsvarande siffra för dem som får hjälp genom nätvänverksamheten är 56 procent. Av dem som får hjälp genom nätvänverksamheten bor bara fyra procent med en familjemedlem eller närstående, medan motsvarande siffra för dem som får hjälp genom vänverksamheten ansikte mot ansikte är 11 procent. En större andel av dem som deltar i nätvänverksamheten får hjälp i hemmet, även om en större andel av dem som får hjälp genom vänverksamheten ansikte mot ansikte är äldre.

Frågan om bostadsområde besvarades av 339 respondenter. Respondenterna kommer från alla 19 landskap i Finland. Majoriteten av respondenterna, det vill säga 41 procent, är från Nyland. Av de övriga landskapen är 12 procent av respondenterna från Birkaland, sju procent från Mellersta Finland, sju procent från Norra Österbotten, fem procent från Egentliga Tavastland och fem procent från Egentliga Finland. Svarsandelarna för de övriga landskapen är under fem procent. Av dem som får hjälp genom vänverksamheten ansikte mot ansikte är nästan hälften, 48 procent (n = 105), från Nyland. Av dem som får hjälp genom nätvänverksamheten är bara 28 procent (n = 33) från Nyland. Enligt uppgifterna i den elektroniska vänförmedlingen bor 31

procent av dem som fått hjälp genom vänverksamheten ansikte mot ansikte i Nyland, och 39 procent av dem som fått hjälp genom nätvänverksamheten.

2 Vänrelationens livscykel och betydelse

2.1 Kontakten med vännen



Figur 4. Längden på respondenternas vänrelation med FRK-vännen.

Frågan **”Hur länge har du haft en FRK-vän?”** besvarades av 349 respondenter. För 43 procent av enkätens respondenter har relationen med FRK-vännen varit i mindre än ett år. Nästan hälften (49 %) av vänrelationerna har varit i 1–5 år. Av dem som fått hjälp genom vänverksamheten ansikte mot ansikte uppger 22 procent ($n = 51$) att vänrelationen har varit i mindre än 3 månader, medan motsvarande resultat för dem som fått hjälp genom nätvänverksamheten är 13 procent ($n = 16$). Däremot är relationer som varit i 6–12 månader vanligare inom nätvänverksamheten. Av dem som fått hjälp genom nätvänverksamheten uppger 28 procent ($n = 34$) att relationen har varit i 6–12 månader, medan motsvarande resultat för vänverksamheten ansikte mot ansikte är 22 procent ($n = 50$). Långvariga relationer som varit i över 4 år utgör 19 procent av vänrelationerna.

Frågan **”Hur ofta håller du kontakt med din FRK-vän?”** besvarades av 351 respondenter. En klar majoritet (75 %) håller kontakt med sin vän minst en gång i månaden. Detta har inte förändrats sedan enkäten 2023. Det mest typiska är att hålla kontakt en gång i veckan (25 %), en gång i månaden (24 %) eller varannan vecka (22 %). Av respondenterna håller 12 procent kontakt med sin vän mer sällan än en gång i månaden, och 13 procent uppger att relationen med vännen har upphört. Av dem som får hjälp genom vänverksamheten ansikte mot ansikte håller 78 procent ($n = 180$) kontakt med sin vän minst en gång i månaden, och inom nätvänverksamheten är motsvarande siffra 69 procent ($n = 83$). Utgående från de öppna svaren

upplever en del att träffarnas och kontaktens frekvens är otillräcklig och skulle önska att de förekom oftare:

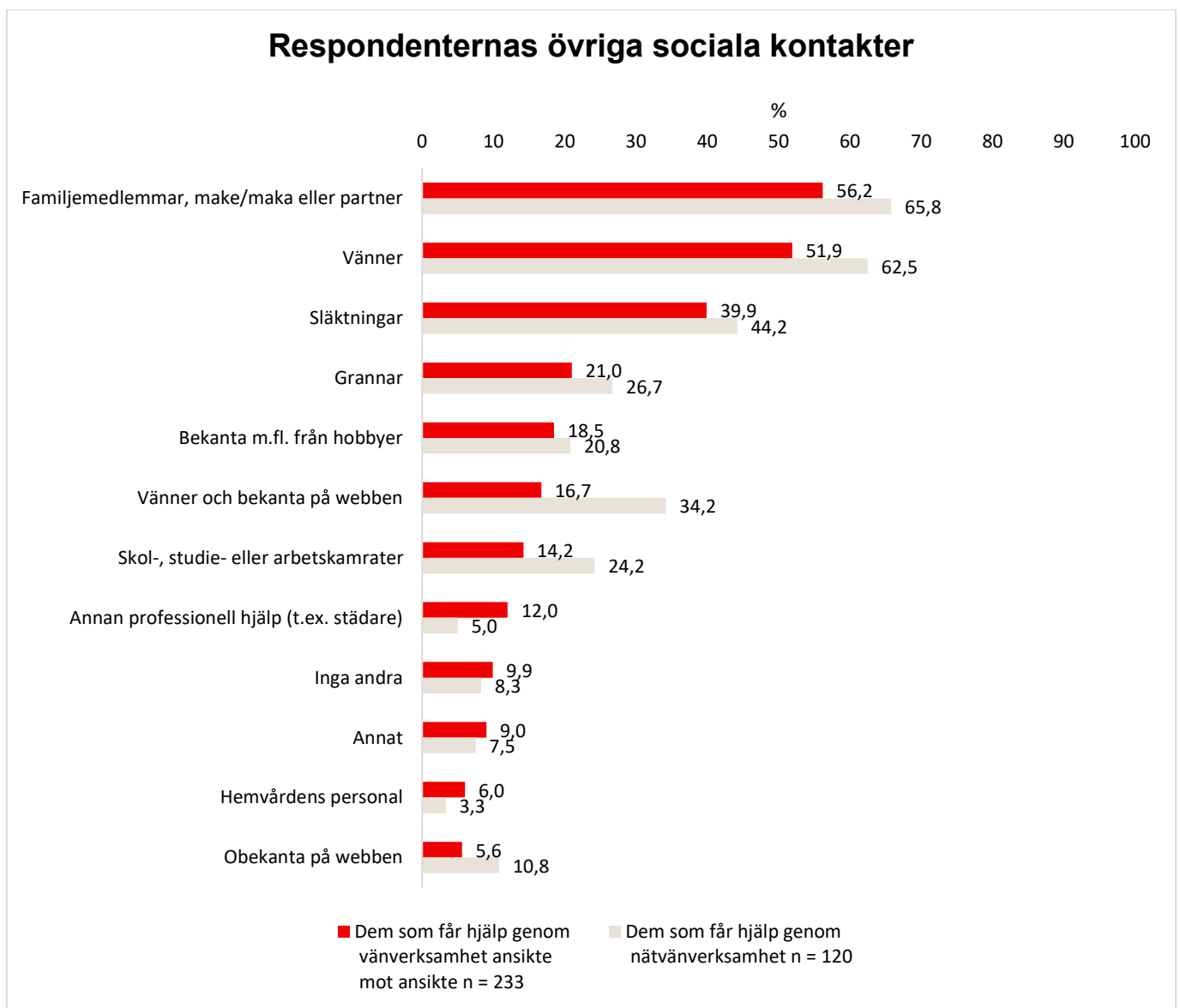
"Vi har träffats alldeles för lite och alltför sällan. Mitt behov av hjälp skulle vara större."

Kvinna i åldern 60–69 år som fått hjälp genom vänverksamheten

"Kontakten är begränsad på grund av vännens tidsbrist, man borde träffa vännen minst en gång i veckan."

Kvinna i åldern 30–39 år som fått hjälp genom vänverksamheten

2.2 Andra människor i livet



Figur 5. Respondenternas sociala kontakter, n = 345.

Frågan **”Vilka personer träffar du eller vem utbyter du nyheter med förutom FRK-vännerna?”** besvarades av 353 respondenter. Det var möjligt att välja flera svarsalternativ i frågan. Svarsalternativen från 2023 års enkät utökades och justerades för att bli mer precisa, vilket innebär att resultaten från olika år inte är helt jämförbara. Majoriteten, det vill säga 60 procent (n = 210) av respondenterna, uppger att de träffar eller håller kontakt med familjemedlemmar, sin make/maka eller sin partner. Av respondenterna håller 56 procent (n = 196) kontakt med vänner, vilket samtidigt tyder på att **drygt 40 procent av respondenterna inte har några andra vänner än sin vän inom Röda Korset som de umgås med.** Det betyder dock inte att personerna inte har kontakt med vänner eller bekanta som ingår bland svarsalternativen. De som får hjälp genom nätvänverksamheten har fler vänner i sitt liv än de som deltar i vänverksamheten där man träffas ansikte mot ansikte. Av de som får hjälp genom nätvänverksamheten uppger 63 procent att de håller kontakten med sina vänner, medan 52 procent av dem som får hjälp genom vänverksamheten ansikte mot ansikte svarar på samma sätt.

På tredje plats kommer kontakten med släktingar (41 %, n = 146). En större andel av dem som får hjälp genom nätvänverksamheten håller även kontakt med släktingar. Av dem som får hjälp genom nätvänverksamheten håller 44 procent kontakt med sina släktingar, och motsvarande siffra för dem som får hjälp genom vänverksamheten ansikte mot ansikte är 40 procent. De som får hjälp genom nätvänverksamheten håller också oftare kontakt med vänner och bekanta på nätet jämfört med dem som deltar i vänverksamheten ansikte mot ansikte. Av dem som får hjälp genom vänverksamheten ansikte mot ansikte uppger endast 17 procent att de håller kontakt med vänner och bekanta på nätet, medan 34 procent av dem som deltar i nätvänverksamheten gör det. **Av respondenterna uppger 9 procent (n = 33) att de inte träffar eller håller kontakt med någon annan än sin FRK-vän.** Resultatet har varit oförändrat sedan 2023. Respondenterna hade möjlighet att ge mer detaljerad information om kontakten via en öppen fråga. Många hänvisar också till en djup upplevelse av ensamhet samt ett begränsat socialt nätverk.

”Jag har inte en enda vän. Varken släktingar eller familjen håller någon kontakt.

Jag är helt ensam.”

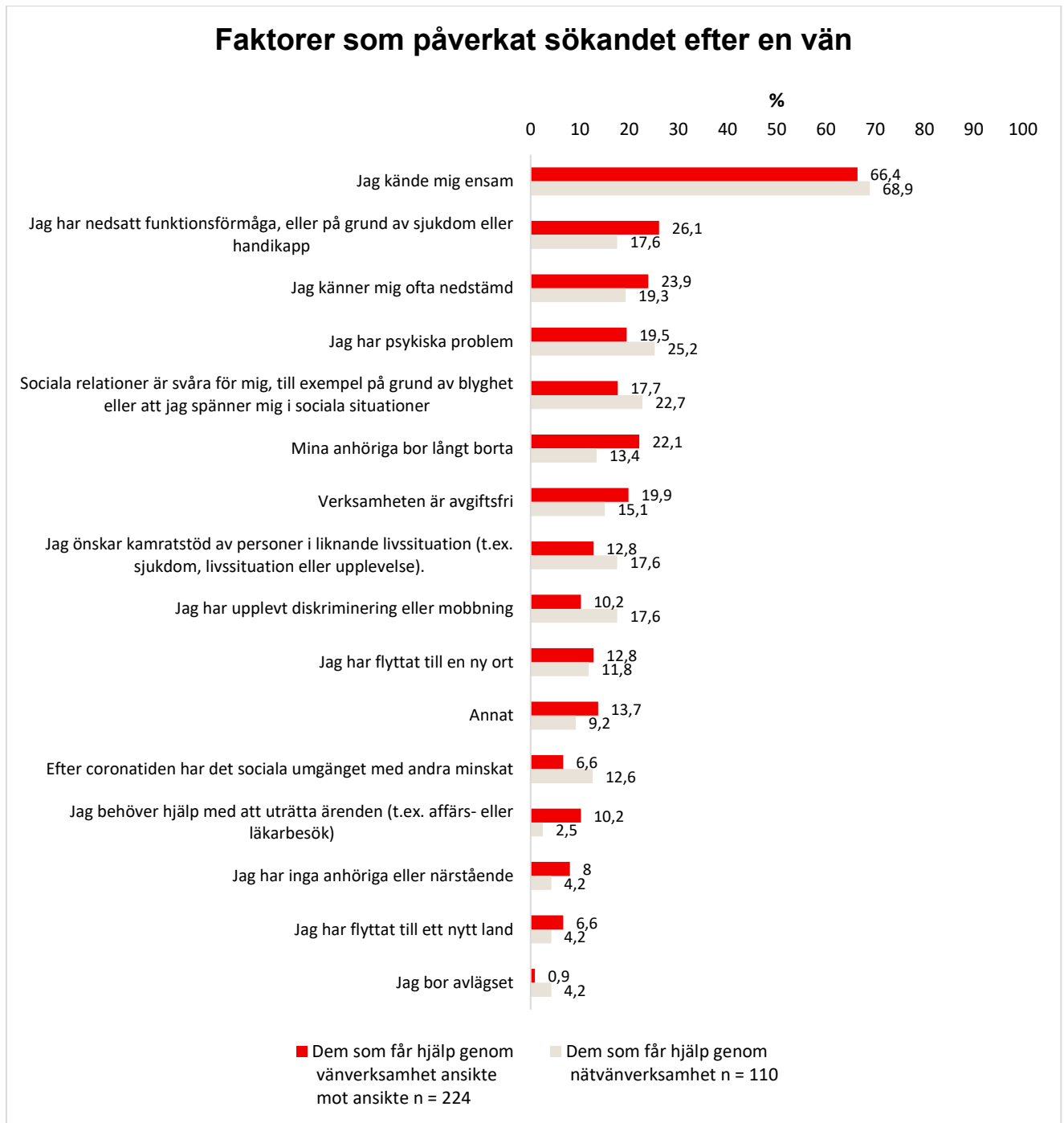
Kvinna i åldern 18–29 år som fått hjälp genom vänverksamheten

”Jag har inga vänner att ringa ens, alla har dött.”

Kvinna över 90 år som fått hjälp genom vänverksamheten

”Jag har inga närstående. Jag har visserligen barnen, men de är minderåriga. Dessutom har jag bekanta som jag kan ta en kopp kaffe med. Det har varit underbart att ha någon som ger mig lite extra trygghet.” Kvinna i åldern 30–39 år som fått hjälp genom vänverksamheten

2.3 Varför letar man efter en vän?



Figur 6. Faktorer som påverkat sökandet efter en vän.

”Jag är verkligen ensam och inte ens mina släktingar hör av sig, för att inte tala om mina egna barn, så det vore tryggt om det åtminstone fanns en som vet.”

Kvinna i åldern 60–69 år som fått hjälp genom vänverksamheten

”Jag hade ingen att dela dagens händelser med.”
Man i åldern 40–49 år som fått hjälp genom nätvänverksamheten

Frågan ”**Varför sökte du en FRK-vän?**” besvarades av 345 respondenter. Man kunde välja flera alternativ för att svara på frågan. Den främsta anledningen till att söka en vän är känslan av ensamhet. Av respondenterna angav 67 procent ensamhet som skäl till att söka en vän genom Röda Korset. I undersökningen från 2023 uppgav 75 procent av respondenterna att känslan av ensamhet var anledningen till att de sökte en vän. I årets enkät finns det dock fler svarsalternativ, vilket gör att resultaten inte är direkt jämförbara. I undersökningen från 2023 angav 83 procent av dem som fått hjälp genom nätvänverksamheten och 68 procent av dem som fått hjälp genom vänverksamheten ansikte mot ansikte att känslan av ensamhet var anledningen till att de sökte en vän. Motsvarande siffror i årets undersökning är 69 procent när det gäller nätvänverksamheten och 66 procent när det gäller vänverksamheten ansikte mot ansikte.

I en jämförelse mellan åldersgrupperna är det personer i åldern 40–49 år som oftast uppger att de känner sig ensamma. Av dessa anger 81 procent (n = 39) att orsaken är en upplevelse av ensamhet. De som minst ofta anger att de söker en vän för att motverka känslan av ensamhet är personer över 80 år, av vilka dock 51 procent (n = 35) valde detta alternativ. Bland dem som talar andra språk än de inhemska uppger endast 43 procent (n = 21) att deras önskan att skaffa en vän beror på att de känner sig ensamma. Detta tyder på att man söker en FRK-vän för andra ändamål, till exempel för att lära sig språket. De öppna svaren bekräftar detta påstående, eftersom flera av dem som talar andra språk än de inhemska uppger att de har sökt en vän för att lära sig finska:

”Wanted to learn Finnish language.”
Kvinna i åldern 30–39 år som fått hjälp genom nätvänverksamheten

“Someone to assist me with the language. Assist in the system here in Finland.” Kvinna i åldern 40–49 år som fått hjälp genom vänverksamheten

Bland dem som talar andra språk än de inhemska framträder svarsalternativet ”jag har flyttat till ett annat land” som en framträdande anledning till att söka en vän. Av dem som talar andra språk än de inhemska anger 39 procent (n = 19) att orsaken är en flytt till ett nytt land.

Den näst vanligaste anledningen (23 %) som angavs av alla respondenter för att söka en vän var nedsatt rörelseförmåga på grund av sjukdom eller funktionsnedsättning. Detta kan förklaras av att en stor del av respondenterna är äldre och att funktionsnedsättningarna därför kan bero på ålderdom. Bland dem som får hjälp genom vänverksamheten ansikte mot ansikte är andelen 26

procent (n = 59), medan den för nätvänverksamheten är 18 procent (n = 21). I de öppna svaren beskrivs hur funktionsnedsättningarna påverkar livet:

”Eftersom jag har nedsatt rörlighet kan jag inte gå någonstans på egen hand, jag skulle vilja ha mer sällskap.” Kvinna i åldern 80–89 år som fått hjälp genom vänverksamheten

En fjärdedel (n = 30) av dem som får hjälp genom nätvänverksamheten anger psykiska problem som skäl till att söka en vän, medan en femtedel (n = 44) av dem som får hjälp genom vänverksamheten ansikte mot ansikte anger samma skäl. Nedstämdhet är i sin tur en vanligare orsak till att söka en vän inom vänverksamheten ansikte mot ansikte än bland dem som söker hjälp via nätvänverksamheten. Av dem som har sökt sig till nätvänverksamheten uppger 19 procent (n = 23) att nedstämdhet är anledningen till att de söker en vän. Bland dem som sökt hjälp genom vänverksamheten ansikte mot ansikte anger något fler, 24 procent (n = 54), nedstämdhet som orsak.

Utmaningen med sociala relationer framstår som en viktig anledning att söka en vän bland unga vuxna och inom nätvänsverksamheten. Av de under 30 år angav 44 procent (n = 10) att svårigheter i sociala relationer var anledningen till att de sökte en vän. Även upplevelser av diskriminering och mobbning är vanligare bland personer under 30 år jämfört med andra åldersgrupper (39 %, n = 9), medan motsvarande siffra för samtliga svarande endast är 13 procent. Det är dock viktigt att notera att antalet respondenter är mycket lågt. Bland dem som sökt sig till nätvänverksamheten upplever 18 procent (n = 21) diskriminering och mobbning, medan motsvarande siffra för dem som deltar i vänverksamheten ansikte mot ansikte endast är 10 procent (n = 23).

Respondenterna fick möjlighet att via ett öppet svarsfält berätta mer om sina skäl att söka en vän. Även av de öppna svaren framgår det att man i stor utsträckning söker vänner för att lindra ensamheten. Man söker en vän eftersom man behöver en viktig person i sitt liv som man håller regelbunden kontakt med. Respondenterna söker ofta framför allt efter någon att prata med om livet. Av svaren att döma ligger ofta en förändrad livssituation bakom sökandet efter en vän, vilket har lett till en känsla av ensamhet eller ett behov av en vän. Till exempel kan en flytt eller en närståendes bortgång leda till en känsla av ensamhet och ett behov av vänner.

*”Efter min mans död kände jag att jag behövde vänner.”
Kvinna i åldern 80–89 år som fått hjälp genom nätvänverksamheten*

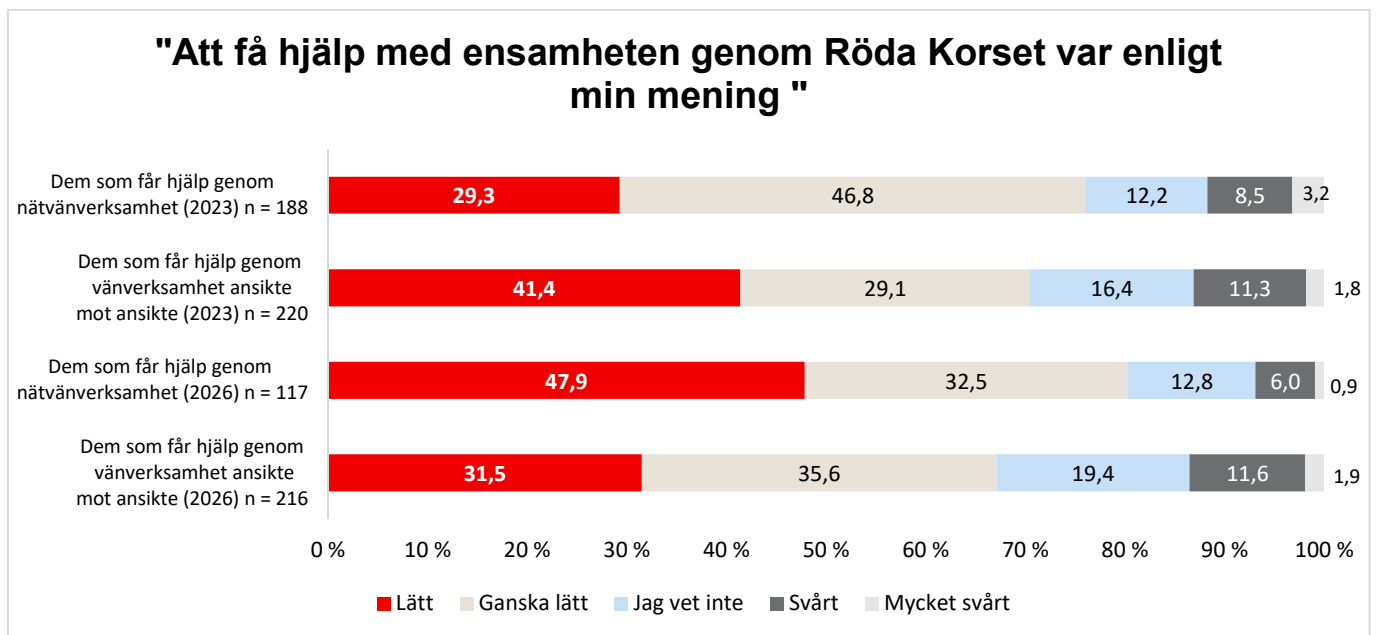
”Jag flyttade hemifrån för första gången. Samtidigt spreds hela vänkretsen ut över olika delar av Finland. Jag hade inte längre några sociala kontakter på samma sätt.”

*Kvinna i åldern 18–29 år som fått hjälp genom nätvänverksamheten och vänverksamheten
ansikte mot ansikte*

Av svaren framgår också att en del av respondenterna inte själva har sökt efter en vän. Detta framgick även av telefonintervjuerna. För en del hade någon annan, till exempel en närstående eller personal inom hemvården, föreslagit eller ansökt om en vän. Detta kan bero på att personerna själva inte är medvetna om sitt behov av en vän, men en närstående eller vårdpersonal har uppmärksammat det. Å andra sidan kan orsaken också vara bristande kunskap om Finlands Röda Kors vänverksamhet, vilket har lett till att respondenten inte själv har vetat hur man ansöker om en vän.

2.4 Erfarenheter av att få hjälp från Röda Korset

Frågan ”Att få hjälp med ensamheten genom Röda Korset var enligt min mening...” besvarades av 333 respondenter. Av respondenterna uppger 72 procent att det var lätt eller ganska lätt att få hjälp med ensamheten. Resultatet har varit oförändrat sedan rapporten från 2023.



Figur 7. Bedömning av hur lätt det är att få hjälp.

En betydande förändring har skett när det gäller respondenternas upplevelse av hur lätt det är att få hjälp inom nätvänverksamheten. Nästan hälften (48 %) av dem som har sökt sig till nätvänverksamheten upplever att det är lätt att få hjälp, medan motsvarande siffra i undersökningen från 2023 endast var 29 procent. När det gäller vänverksamheten uppgav 41 procent av respondenterna 2023 att det var lätt att få hjälp, medan motsvarande siffra i denna enkät är 32 procent. Det kan kännas svårare att få en vän på grund av de långa väntetiderna. Detta beror på att det kan uppstå långa köer vid vänförmedlingar på grund av det begränsade antalet frivilliga.

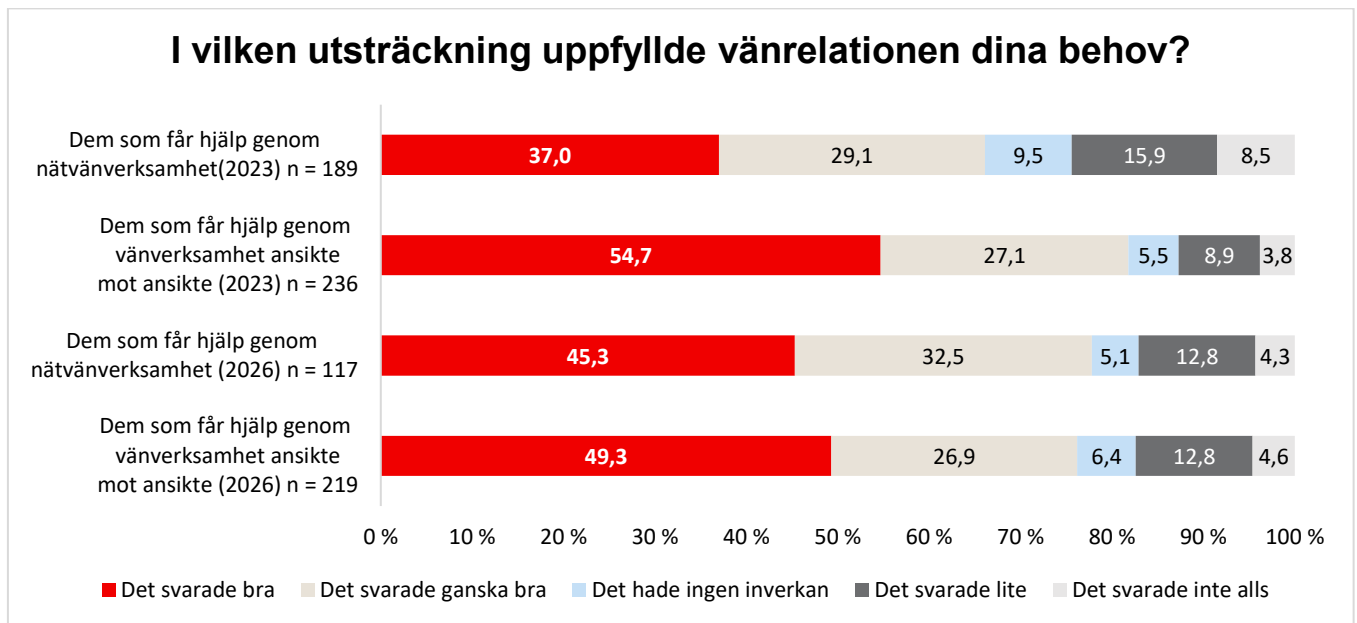
I de öppna svaren beskrivs orsaker till varför det upplevs svårt att få hjälp mot ensamhet. De öppna svaren handlar mer allmänt om ett missnöje med vänverksamheten, inte bara när det gäller att få hjälp mot ensamhet. I svaren framhålls särskilt missnöjet med hur länge man måste vänta på att få en vän.

”Snabbare reaktion på vänbehovet.”

Kvinna i åldern 60–69 år som fått hjälp genom vänverksamheten

”Fler frivilliga till verksamheten, så att den som är ensam inte behöver vänta orimligt länge.

”Jag väntade i över ett år, det är alldeles för lång tid. Kvinna i åldern 60–69 år som fått hjälp genom vänverksamheten



Figur 8. Vänrelationens svar på behovet.

Frågan ”**Upplever du att det svarade på ditt behov att få en FRK-vän?**” besvarades av 336 respondenter. Av alla respondenter uppgav 77 procent att FRK-vännen hade tillgodosett deras vänbehov väl eller ganska väl. Resultatet är något bättre jämfört med resultatet för 2023 (74 %, n = 320). När det gäller nätvänverksamheten finns det skillnader vid en jämförelse mellan åren. Av de som sökte hjälp genom nätvänverksamheten 2023 uppgav 66 procent att vänrelationen tillgodosåg deras behov väl eller ganska väl. Nu är samma resultat något bättre, det vill säga 78 procent.

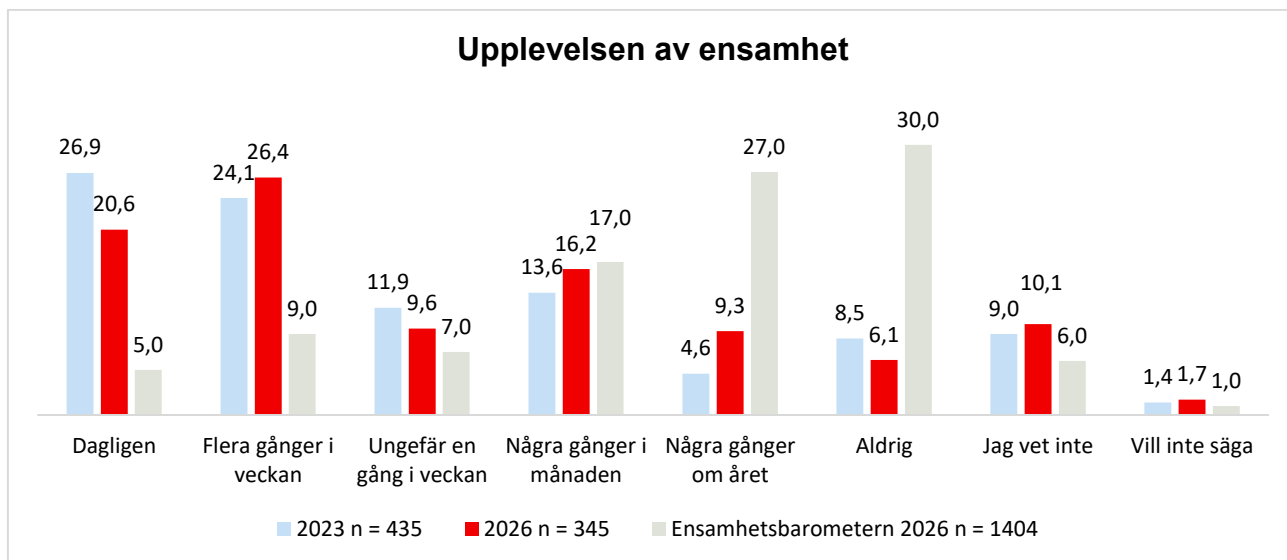
Nästan hälften (49 %) av dem som fått hjälp genom vänverksamheten ansikte mot ansikte upplever att vännen har tillgodosett deras behov väl. Resultatet har dock sjunkit något jämfört med den föregående enkäten, då motsvarande siffra var 55 procent. Bland dem som fått hjälp genom nätvänverksamheten anser något färre (45 %) att vännen har tillgodosett deras behov väl. Andelen är dock högre än 2023, då den uppgick till 37 procent. Nöjdheten med nätvänrelationerna har faktiskt ökat sedan 2023. Missnöjet beror bland annat på att respondentens förväntningar på vänrelationen inte infrias. Det finns olika orsaker till missnöjet,

vilka belyses i rapportens olika delar. Förslag till förbättringar och utmaningar presenteras i slutet av rapporten.

3 Upplevd ensamhet och stödet från en frivillig vän

I det tredje avsnittet ställdes frågor om upplevelsen av ensamhet, och om vännen. Den upplevda ensamheten bedömdes med flervalsfrågor om olika faktorer som påvekar ensamhet. Frågorna bygger på ensamhetsskalan från University of California (UCLA Loneliness Scale).³

3.1 Ensamhetens längd och frekvens



Figur 9. Upplevelsen av ensamhet.

Frågan **”Hur ofta upplever du ensamhet?”** besvarades av 345 respondenter. Över hälften (57 %) av alla respondenter upplever ensamhet minst en gång i veckan. Motsvarande resultat var något högre 2023 (63 %). Även om andelen personer som upplever ensamhet minst en gång i veckan har minskat bland dem som får hjälp genom vänverksamheten, är resultatet betydligt högre än det som framkom i den årliga Ensamhetsbarometern som Finlands Röda Kors lät genomföra 2026. Av de som svarade på Ensamhetsbarometern, som är representativ för hela den finska befolkningen, upplever endast en femtedel (21 %) ensamhet minst en gång i veckan.⁴ Av de som svarade på Ensamhetsbarometern uppger 30 procent att de aldrig känner sig

³ Se t.ex. Tiikkainen och Pynnönen 2018, 7–8. UCLA:s ensamhetsmätare eller -skala är ett av de mest kända vetenskapliga mätarna av ensamhet. Den har testats och utnyttjats i olika kontexter även i Finland. Det finns dessutom en kortare version av mätaren. Den ursprungliga UCLA-mätaren: Russell, Peplau och Cutrona, 1980.

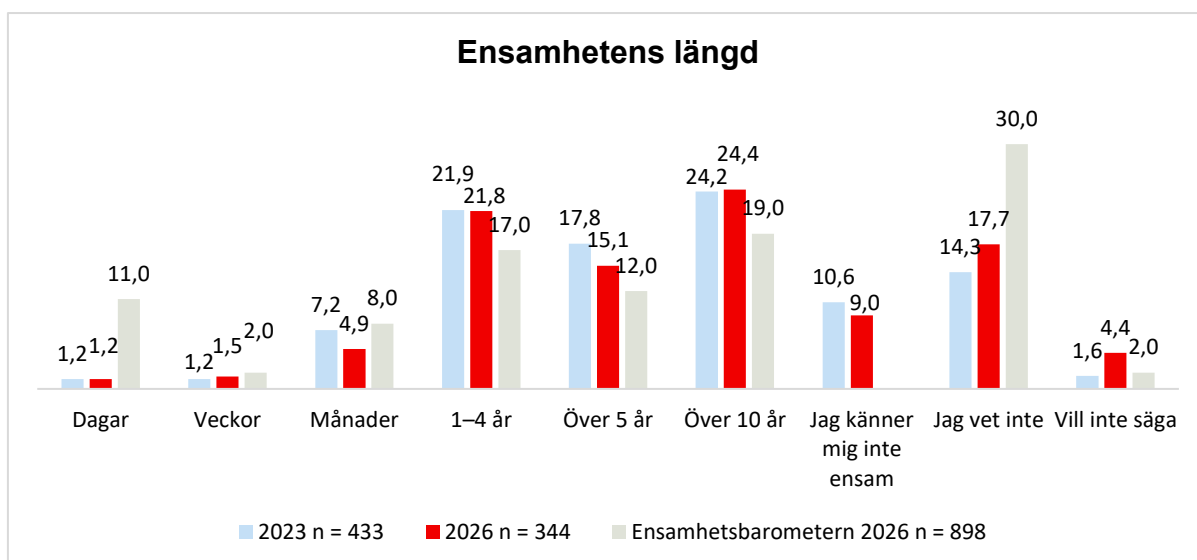
⁴ Finlands Röda Kors, 2026a.

ensamma, medan motsvarande siffra bland de som svarade på effektundersökningen endast är sex procent.

Nästan hälften av dem som svarade på vänverksamhetens effektundersökning upplever ensamhet varje dag eller flera gånger i veckan.

Hos dem som får hjälp genom nätvänverksamheten kan man konstatera en betydande förändring i hur ofta de upplever ensamhet. I undersökningen från 2023 upplevde så många som 73 procent (n = 137) av dem som fick hjälp genom nätvänverksamheten ensamhet minst en gång i veckan, medan motsvarande siffra nu är 57 procent (n = 68). De som deltar i nätvänverksamheten upplever därför inte längre ensamhet lika ofta, men fortfarande upplever nästan 60 procent av respondenterna ensamhet minst en gång i veckan. Förändringen har framför allt skett när det gäller den ensamhet som upplevs dagligen. Varje dag upplever 16 procent (n = 19) av dem som får hjälp genom nätvänverksamheten ensamhet. Motsvarande resultat för 2023 var till och med hälften så högt, det vill säga 32 procent (n = 60).

Vid en jämförelse mellan olika åldersgrupper är det oftast personer i åldern 50–69 år som upplever ensamhet. Av de som är 50–59 år upplever 70 procent (n = 31) ensamhet minst en gång i veckan, och av de som är 60–69 år upplever 69 procent (n = 42) ensamhet minst en gång i veckan. Däremot är det de som är över 80 år som upplever ensamhet mer sällan, eftersom endast 35 procent (n = 24) uppger att de känner sig ensamma minst en gång i veckan. Detta kan bero på att ensamhet inte alltid uppmärksammas bland äldre människor. Av dem som talar andra språk än de inhemska upplever 41 procent (n = 20) ensamhet minst en gång i veckan. Även vid en jämförelse mellan könen finns det skillnader. Av männen uppger 67 procent (n = 47) att de känner sig ensamma minst en gång i veckan, medan 53 procent av kvinnorna (n = 141) upplever detsamma.



Figur 10. Ensamhetens längd.

Frågan ” **Hur länge har du känt dig ensam?**” besvarades av 344 respondenter. Den största andelen av enkätens respondenter, 24 procent, uppger att ensamheten har pågått i över 10 år. Resultatet är detsamma som 2023. Den långvariga upplevelsen av ensamhet är särskilt uttalad bland dem som deltar i nätvänverksamheten och bland män. Av de som deltar i nätvänverksamheten uppger 31 procent (n = 37) att de har känt sig ensamma i över 10 år, medan motsvarande siffra för vänverksamheten ansikte mot ansikte är 21 procent (n = 47). Andelen som får hjälp genom nätvänverksamheten har varit oförändrad sedan 2023, och andelen som får hjälp genom vänverksamheten ansikte mot ansikte är nästan densamma (19 %, n = 45). Av männen uppger 33 procent (n = 22) att känslan av ensamhet har varat i över 10 år, medan motsvarande siffra för kvinnor är 22 procent (n = 57). Ensamhet som varat i över 10 år är vanligast bland personer i åldern 50–59 år (35 %, n = 15).

För över hälften av respondenterna (61 %) har ensamheten varat längre än ett år. Resultatet har minskat något jämfört med resultatet för 2023, som uppgick till 64 procent. I Ensamhetsbarometern var motsvarande siffra 48 procent. För över 40 procent av respondenterna har ensamheten varat i mer än fem år. Motsvarande siffra för 2023 var 42 procent och i Ensamhetsbarometern 31 procent. Över en femtedel (22 %) av respondenterna kunde inte svara eller ville inte svara på frågan om hur länge ensamheten varat. Det är bara en liten andel, åtta procent, som upplever ensamhet under flera dagar, veckor eller månader. Bland dem som talar andra språk än de inhemska varar ensamheten oftast i 1–4 år (25 %, n = 12).

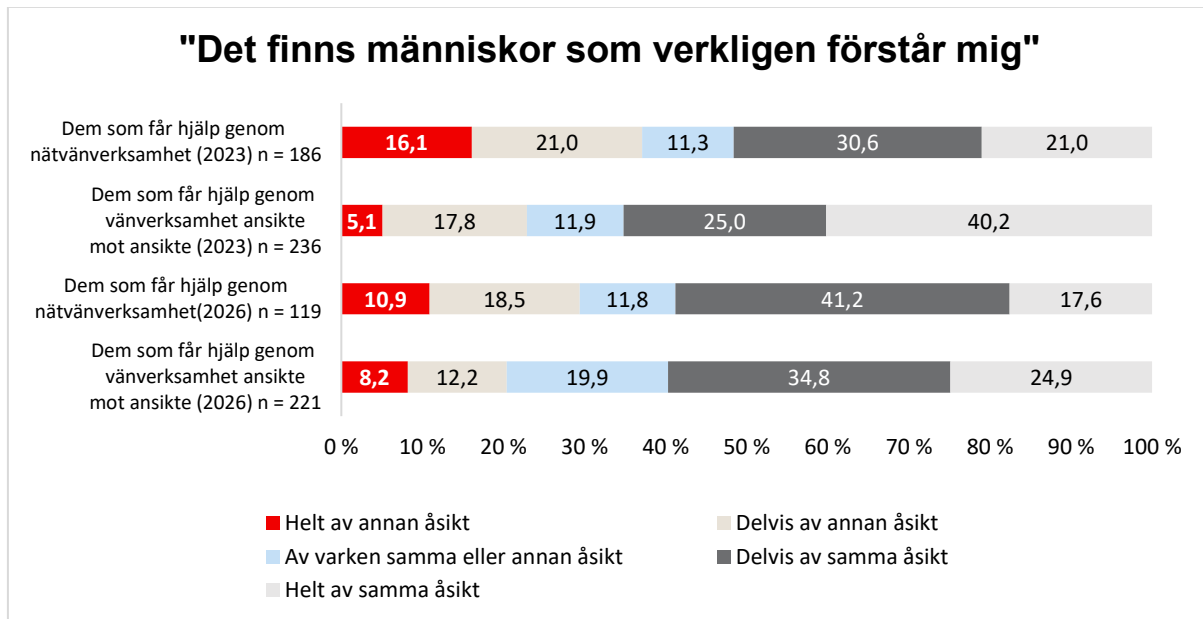
Den ensamhet som upplevs av dem som söker hjälp genom vänverksamheten är långvarig. Av respondenterna uppger 61 procent att ensamheten har pågått i minst ett år. Cirka 40 procent uppger att deras ensamhet har pågått i över fem år.

3.2 Faktorer vid ensamhet

I enkäten ställdes frågor om faktorer som påverkar ensamhet samt om variabler kopplade till emotionell och social ensamhet. Social ensamhet är ensamhet med brist på sociala nätverk, eller upplevelse av att man inte hör till någon grupp. Emotionell ensamhet innebär däremot att en människa saknar nära mänskliga relationer där man kan tala om ”vad som helst”.⁵ En person som är socialt ensam saknar således tillräckliga sociala nätverk, och emotionellt ensamma

⁵ Saari, 2016.

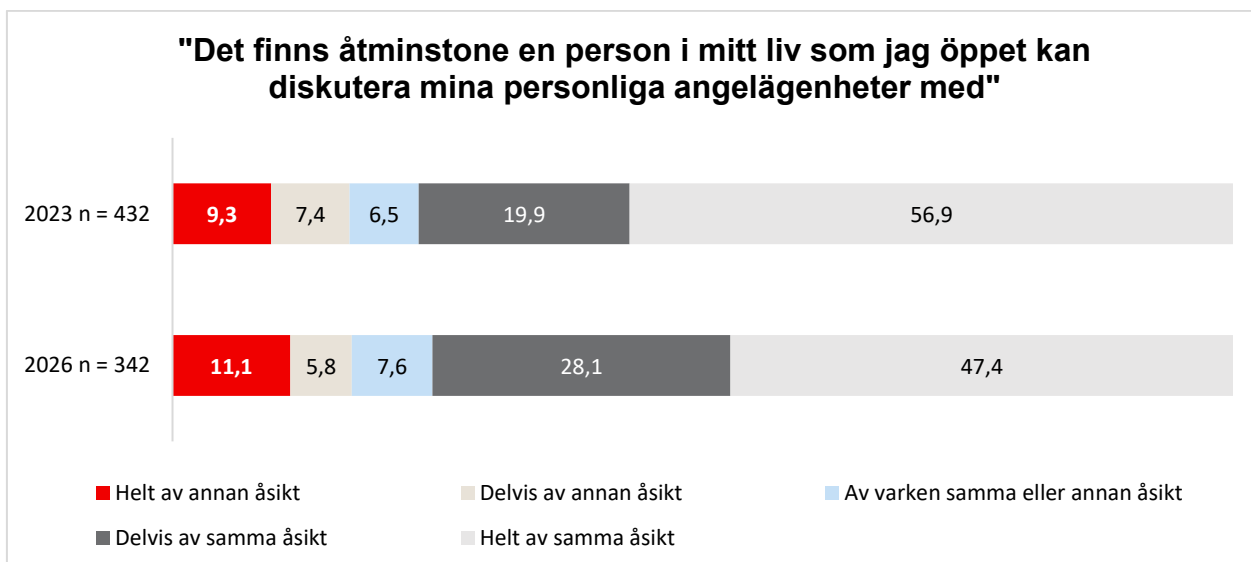
personer saknar tillräckligt betydelsefulla och nära mänskliga relationer.⁶ I enkäten kunde de variabler som mäter upplevelsen av ensamhet bedömas på en femgradig skala: helt av annan åsikt, av annan åsikt, varken av samma eller annan åsikt, delvis av samma åsikt och helt av samma åsikt. För att mäta faktorerna som bidrar till ensamhet användes samma frågor som 2023. En av frågorna är dock densamma som en av frågorna i THL:s delaktighetsindikator, så den ställdes endast i samband med delaktighetsindikator.



Figur 11. "Det finns människor som verkligen förstår mig."

Frågan ” **Det finns människor som verkligen förstår mig**” besvarades av 340 respondenter. Av respondenterna är 24 procent helt eller delvis av annan åsikt än påståendet. Siffran har minskat något sedan 2023, då den var 29 procent (n = 126). Av respondenterna uppger 59 procent i sin tur att påståendet helt eller delvis speglar deras situation. Siffran har varit oförändrad sedan 2023. Beträffande dem som får hjälp genom vänverksamheten ansikte mot ansikte har antalet personer som instämmer helt eller delvis minskat sedan 2023. År 2023 var resultatet 65 procent, medan det i denna enkät är 60 procent. Andelen som instämmer helt eller delvis bland dem som får hjälp genom nätvänverksamheten har ökat, eftersom resultatet var 52 procent 2023 och nu 59 procent.

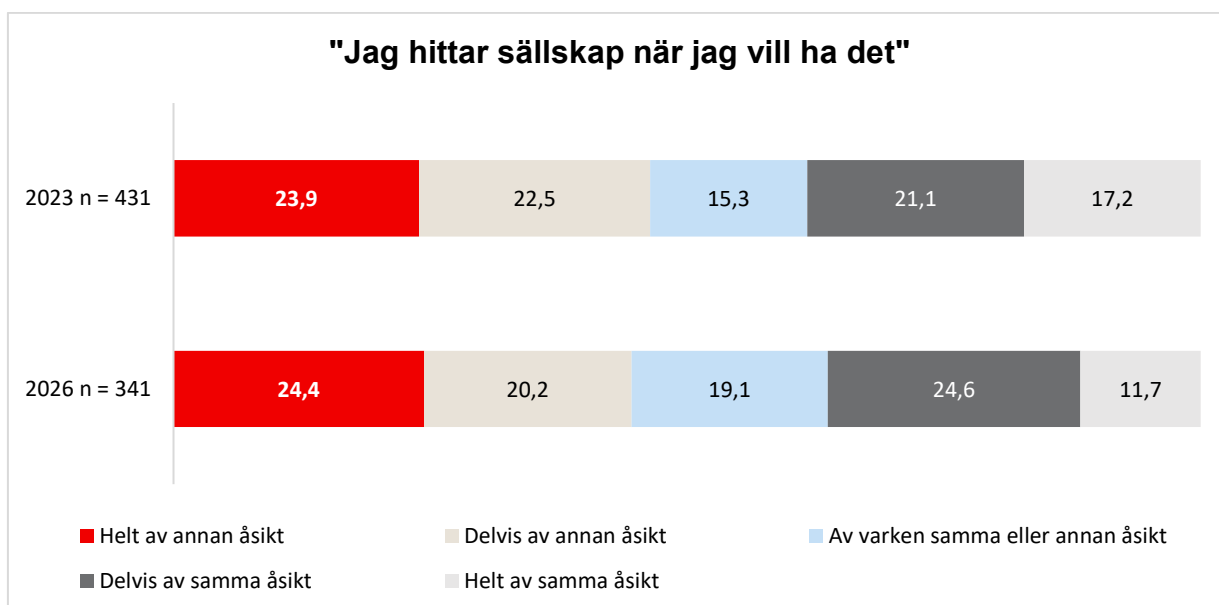
⁶ Mielenterveystalo, 2026.



Figur 12. "Det finns åtminstone en person i mitt liv som jag öppet kan diskutera mina personliga angelägenheter med."

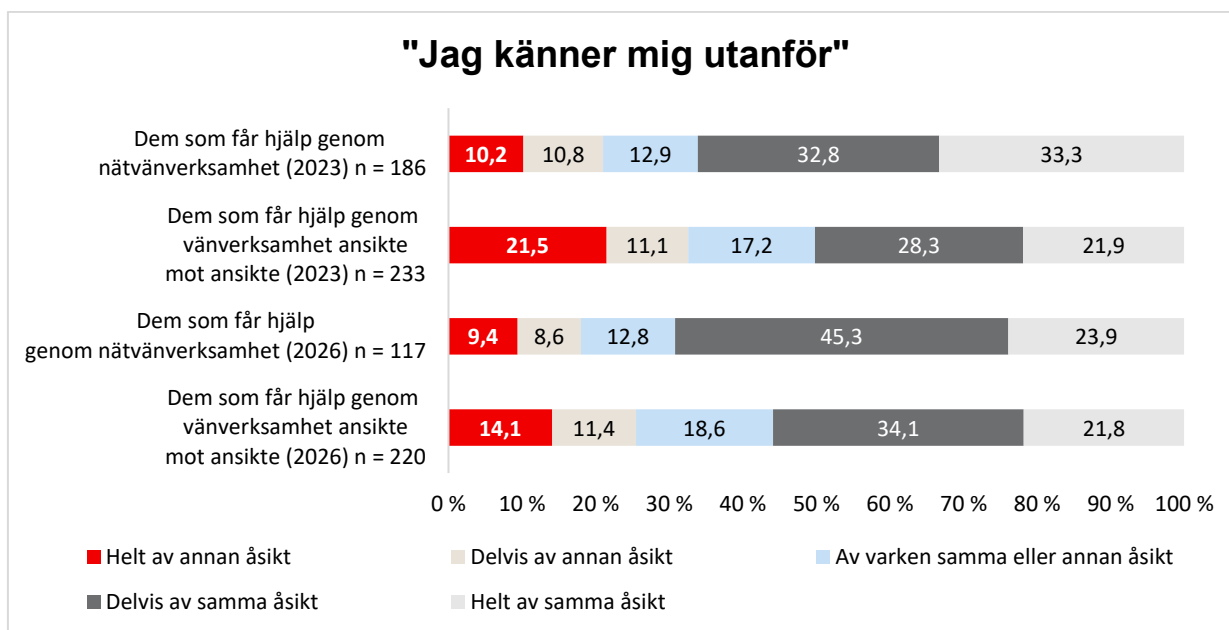
Frågan **"Det finns åtminstone en person i mitt liv som jag öppet kan diskutera mina personliga angelägenheter med"** besvarades av 342 respondenter. Av respondenterna är 17 procent helt eller delvis av annan åsikt än påståendet. Resultatet har förblivit nästan detsamma sedan 2023. Dock är en tydlig majoritet, 76 procent av respondenterna, helt eller delvis av samma åsikt som påståendet. Resultatet är nästan detsamma som i den föregående enkäten (77 %). Andelen som svarat att de instämmer helt har minskat något sedan 2023.

De som får hjälp genom nätvänverksamheten är i högre grad av annan åsikt än påståendet än de som får hjälp genom vänverksamheten ansikte mot ansikte. Bland dem som deltar i nätvänverksamheten uppger nästan en fjärdedel (23 %, n = 27) att de är helt eller delvis av annan åsikt än påståendet. I vänverksamheten ansikte mot ansikte är motsvarande siffra 14 procent (n = 31). Många som får hjälp genom vänverksamheten och nätvänverksamheten beskriver i de öppna svaren den frivilliga vännen som en person som man kan diskutera sina angelägenheter öppet med.



Figur 13. "Jag hittar sällskap när jag vill ha det."

Frågan ” **Jag hittar sällskap när jag vill ha det**” besvarades av 341 respondenter. Av respondenterna uppger 44 procent att de är helt eller delvis av annan åsikt än påståendet. Siffran har förblivit nästan densamma sedan 2023, då den var 46 procent. I sin tur är andelen respondenter som instämmer helt eller delvis 36 procent, vilket är nästan detsamma som i den föregående enkäten (38 %). Det syns inga betydande skillnader i svaren mellan nätvänverksamheten och vänverksamheten ansikte mot ansikte, utan andelarna är nästan desamma för varje svarsalternativ. Det har dock skett förändringar sedan 2023. Bland dem som får hjälp genom nätvänverksamheten var 52 procent (n = 98) helt eller delvis av annan åsikt än påståendet i 2023 års enkät, medan motsvarande siffra nu är 45 procent (n = 54). Motsvarande siffror för vänverksamheten ansikte mot ansikte är 41 procent år 2023 (n = 97) och nu 44 procent (n = 98).



Figur 14. "Jag känner mig utanför."

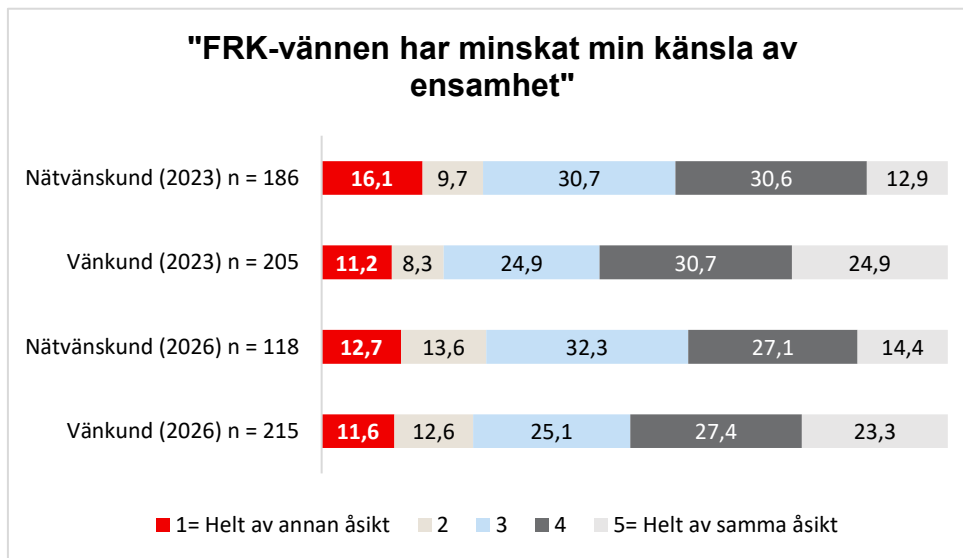
Frågan ”**Jag känner mig utanför**” besvarades av 337 respondenter. Mer än hälften av respondenterna, 61 procent, uppger att de är av helt eller delvis samma åsikt som påståendet. Resultatet är något högre än under 2023 (58 %, n = 245). En femtedel av respondenterna upplever sig inte känna utanförskap, då andelen respondenter som är helt eller delvis av annan åsikt är 23 procent. Resultatet har minskat sedan 2023, då det var 27 procent (n = 116).

Upplevelserna av utanförskap har ökat för dem som får hjälp via såväl vänverksamheten som nätvänverksamheten. I enkätundersökningen 2023 var 66 procent av dem som fick hjälp via nätvänverksamheten helt eller delvis av samma åsikt som påståendet. Motsvarande resultat nu är något högre, 69 procent. Även när det gäller vänverksamheten ansikte mot ansikte har upplevelsen av utanförskap ökat något. År 2023 var resultatet 50 procent och nu på motsvarande sätt 56 procent. De som upplever mest utanförskap är 30–39-åringar, av vilka 73 procent (n = 40) är helt eller delvis av samma åsikt som påståendet. Minst utanförskap upplever däremot personer över 80 år (48 %, n = 31).

I svaren från dem som får hjälp via vänverksamheten ansikte mot ansikte framstår social ensamhet som vanligare än emotionell ensamhet. En anmärkningsvärt stor andel av dem som söker hjälp via vänverksamheten upplever känslor av utanförskap. För en del är det också utmanande att hitta sällskap. 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. Helhetsmässigt upplever de respondenter som deltar i nätvänverksamheten något oftare och

starkare emotionell och social ensamhet än de som deltar i vänverksamheten ansikte mot ansikte.

3.3 Vännens inverkan på känslan av ensamhet



Figur 15. "FRK-vännen har minskat min känsla av ensamhet."

"FRK-vännen besöker mig varje vecka och nu känner jag mig inte alls ensam längre." Person som fått hjälp via vänverksamheten, kvinna 18–29 år

Frågan **"FRK-vännen har minskat min känsla av ensamhet"** besvarades av 333 respondenter. Med påståendet undersöktes den frivilliga vännens inverkan på respondentens upplevelse av ensamhet. Det var möjligt att svara på påståendet på en skala från 1–5 (1 = helt av annan åsikt, 5 = helt av samma åsikt). Medelvärde för svaren är 3,3, vilket är detsamma som i enkätundersökningen 2023. Nästan hälften (47 %) av respondenterna upplever att den frivilliga vännen har minskat deras känsla av ensamhet (svar 4 eller 5). Av respondenterna upplevde 12 procent att den frivilliga vännen inte alls minskade känslan av ensamhet (svar 1).

För dem som får hjälp via nätvänverksamheten är medelvärde för svaren 3,2 och för dem som får hjälp via vänverksamheten ansikte mot ansikte 3,4. Motsvarande medelvärden i 2023 års enkätundersökning var 3,1 för nätvänverksamheten och 3,5 för vänverksamheten. Av dem som får hjälp via vänverksamheten ansikte mot ansikte väljer ungefär hälften (51 %) alternativ 4 eller 5. Motsvarande andel som väljer svarsalternativ 4 eller 5 bland dem som får hjälp via nätvänverksamheten är 42 procent. I enkätundersökningen 2023 var upplevelsen av den frivilliga vännens inverkan på att minska ensamheten något bättre. När det gäller

nätvänverksamheten är resultaten nästan desamma, men för vänverksamheten ansikte mot ansikte har resultatet försämrats något.

Medelvärde för de respondenter som talar andra språk än de inhemska är 3,3, vilket är detsamma som medelvärdet för samtliga respondenter. Bland åldersgrupperna har de under 30 år och de över 80 år det högsta medelvärdet för påståendet, vilket är 3,6. Det lägsta medelvärdet har åldersgruppen 40–49 år (3,0). Bland kvinnorna är medelvärdet för svaren bättre än för samtliga respondenter, då det ligger på 3,4. För männen är medelvärdet däremot lägre (3,1).

Längden på vänrelationen kan påverka hur man upplever att den har inverkat på den egna känslan av ensamhet. Respondenter vars relation till sin vän har varat i över fyra år upplever att vännen har haft en större inverkan på känslan av ensamhet. Medelvärdet för svaren från dem som har varit med i vänverksamheten i över 4 år är 3,7, vilket är bättre än medelvärdet för samtliga respondenter.

Respondenterna fick också med egna ord beskriva hur Röda Korsets vän har påverkat deras upplevelse av ensamhet. Baserat på de öppna svaren har vänverksamheten en huvudsakligen positiv inverkan på upplevelsen av ensamhet. Majoriteten av respondenterna beskriver att ensamheten har minskat eller lindrats åtminstone i någon mån. I svaren lyfts det fram att vännen gör det möjligt att bli hörd, piggar upp humöret och att vännens kontakt eller mötet med vännen är en efterlängtd händelse.

”Tack vare FRK-vännen har min ensamhet börjat lättas och jag tror att jag utan den här möjligheten inte skulle ha gjort så här stora framsteg, utan fortfarande skulle vara isolerad och ensam.” – Kvinna, 30–39 år, som fått hjälp via vänverksamheten

”FRK-vännen bryter ensamheten.”

Man, 60–69 år, som fått hjälp via nätvänverksamheten

”Den mest skärande känslan av ensamhet har lindrats.”

Kvinna, 70–79 år, som fått hjälp via nätvänverksamheten

”Har piggat upp humöret och förbättrat livskvaliteten. Ensamheten har minskat betydligt i och med vännen, eftersom mina anhöriga bor långt borta.”

Kvinna, 40–49 år, som fått hjälp via vänverksamheten

I många svar framkommer att vännen bland annat piggar upp vardagen och ger den trygghet. Respondenterna anser det vara viktigt att veta att det finns en människa som man kan träffa och som lyssnar. Möjligheten att prata och berätta om saker i det egna livet upplevs som mycket viktigt. Det är även viktigt för många att de fått sällskap för friluftsliv, så som för promenader.

För vissa lindrar relationen till Röda Korsets vän ensamheten på ett övergripande sätt och förbättrar humöret mer varaktigt. För vissa är den lindring av ensamheten som vännen ger dock endast kortvarig, och känslan av ensamhet kanske lättar bara under själva mötet med vännen:

”Har haft en positiv inverkan för stunden, men sedan blir det som vanligt igen.” – Kvinna, 18–29 år, som fått hjälp via vänverksamheten

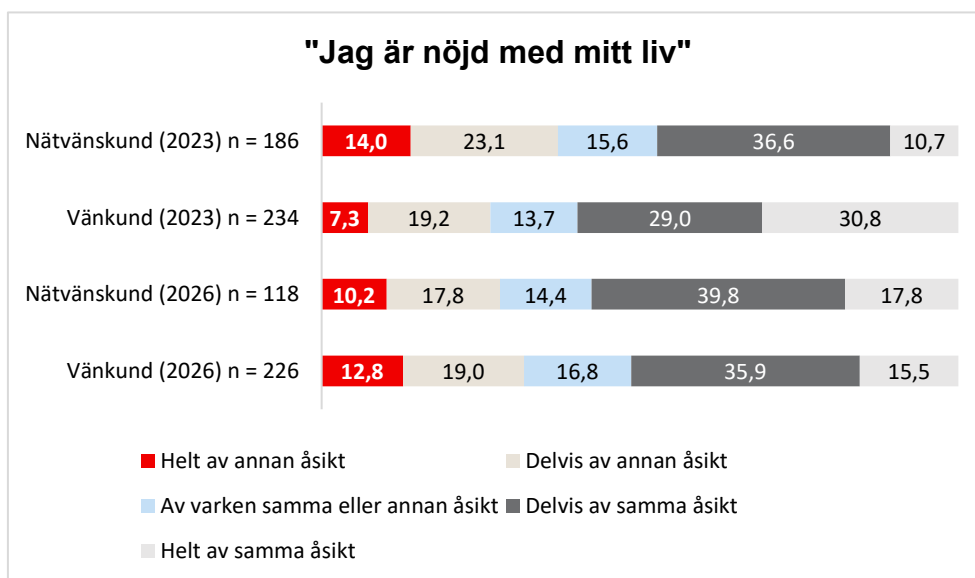
”När hen är hos mig piggnar jag till. På grund av min psykiska ohälsa varar uppiggandet inte så länge.”

Kvinna, 70–79 år, som fått hjälp via vänverksamheten

4 Upplevt välbefinnande och stödet av en frivillig vän

Det tredje avsnittet av enkäten kartlade välbefinnande som respondenterna upplevde, och hur vännen påverkade välbefinnandet. Respondenterna ombads först att bedöma exempelvis tillfredsställelsen med sitt liv, sin fysiska och psykiska hälsa, sina relationer och sig själv. Dessutom ombads respondenterna att bedöma om de har meningsfull sysselsättning i sitt liv eller om de vet vart de kan vända sig för att få hjälp. De påståenden som användes i undersökningen för att beskriva välbefinnande har även använts i andra undersökningar genomförda av Röda Korset, bland annat i effektundersökningen från 2023. Vid formulerandet av påståendena har man utnyttjat Världshälsoorganisationens mätare för livskvalitet.⁷ En del av de påståenden som användes i undersökningen från 2023 ingick i THL:s delaktighetsindikator, och påståendena i delaktighetsindikatorn behandlas inte separat här. Man ville undersöka upplevelsen av delaktighet, eftersom den är en central faktor för välbefinnandet.⁸

4.1 Upplevelse av det egna välbefinnandet

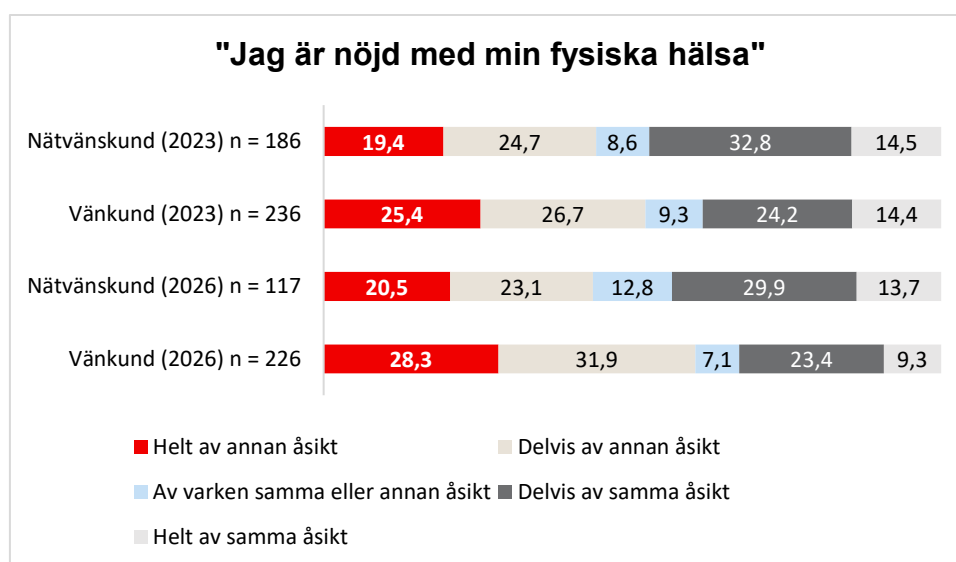


Figur 16. "Jag är nöjd med mitt liv."

⁷ T.ex. Hietaranta 2020, 22–24. Upplevelsen av välbefinnande har mätts med samma frågor vid till exempel enkäter om mathjälp. För WHO:s korta mätinstrument för livskvalitet (WHOQOL-BREF) har liknande parametrar efterfrågats i frågeform.

⁸ Institutet för hälsa och välfärd (THL), 2025.

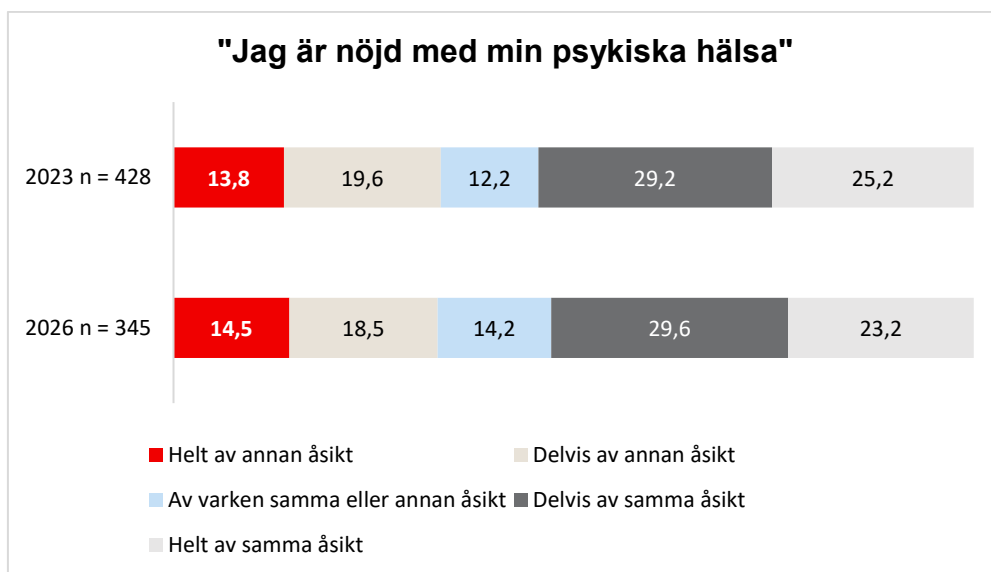
Frågan **"Jag är nöjd med mitt liv"** besvarades av 344 respondenter. Cirka en tredjedel (31 %) av respondenterna uppger att de är helt eller delvis av annan åsikt än påståendet. Över hälften (54 %) uppger dock att de är helt eller delvis av samma åsikt, det vill säga att de är nöjda med sitt liv. Tillfredsställelsen med livet är något större hos dem som får stöd genom nätvänverksamheten jämfört med dem som får stöd genom vänverksamheten ansikte mot ansikte. Av dem som deltar i nätvänverksamheten är 58 procent helt eller delvis av samma åsikt, och motsvarande siffra för dem som deltar i vänverksamheten är 51 procent. I undersökningen från 2023 var resultaten de motsatta, eftersom endast 47 procent av dem som fick hjälp genom nätvänverksamheten var helt eller delvis av samma åsikt beträffande påståendet, medan andelen var så hög som 60 procent bland dem som fick hjälp genom vänverksamheten. De som har fått hjälp genom nätvänverksamheten och som har svarat på denna enkät är alltså mer nöjda än respondenterna från 2023. De som fått hjälp genom vänverksamheten ansikte mot ansikte var i sin tur mer nöjda i enkäten från 2023.



Figur 17. "Jag är nöjd med min fysiska hälsa."

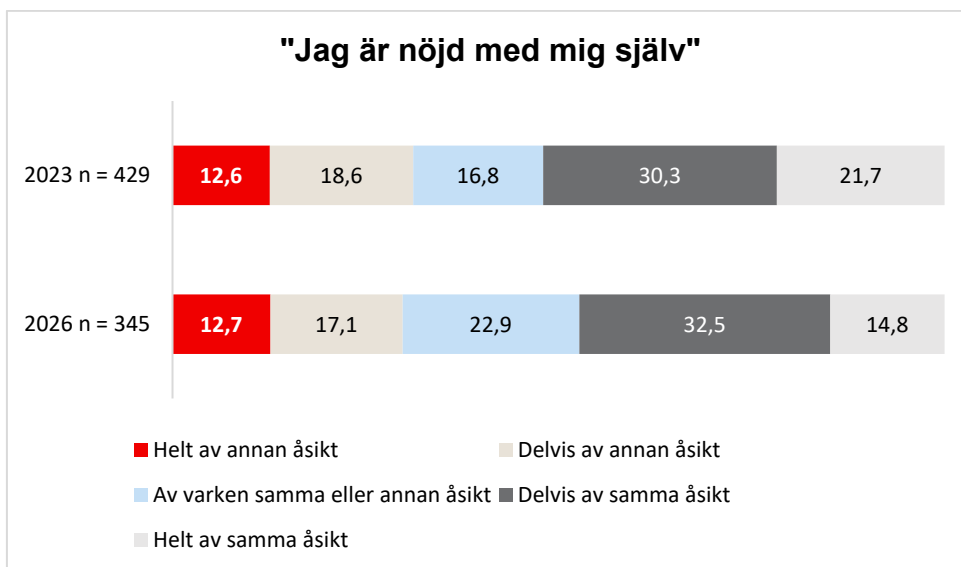
Frågan **"Jag är nöjd med min fysiska hälsa"** besvarades av 343 respondenter. Av respondenterna uppger 55 procent att de är helt eller delvis av annan åsikt än påståendet. Detta innebär att över hälften av de tillfrågade är missnöjda med sin fysiska hälsa. Av respondenterna är 36 procent av helt eller delvis samma åsikt som påståendet. Missnöjet med den fysiska hälsan är särskilt uttalat bland dem som deltar i vänverksamheten ansikte mot ansikte, vilket kan bero på högre ålder och de funktionsbegränsningar som åldern medför. Av de respondenter som får hjälp genom vänverksamheten ansikte mot ansikte är 60 procent helt eller delvis missnöjda med sin fysiska hälsa, medan motsvarande siffra för dem som får hjälp genom

nätvänverksamheten är 43 procent. Missnöjet med den egna fysiska hälsan har ökat bland dem som deltar i vänverksamheten ansikte mot ansikte sedan 2023, då siffran låg på 52 procent.



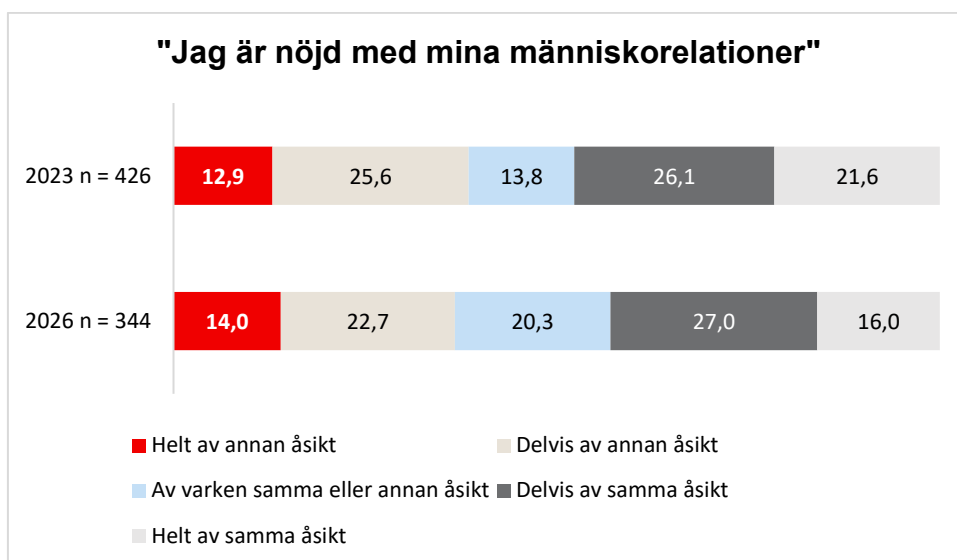
Figur 18. "Jag är nöjd med min psykiska hälsa."

Frågan **"Jag är nöjd med min psykiska hälsa"** besvarades av 345 respondenter. Nöjdheten med den psykiska hälsan är högre än med den fysiska hälsan, eftersom endast 33 procent av de tillfrågade uppger att de är helt eller delvis av annan åsikt än påståendet. Av respondenterna uppger 53 procent att de är helt eller delvis nöjda med sin psykiska hälsa. Det finns inga märkbara skillnader i tillfredsställelsen med den psykiska hälsan mellan dem som får hjälp genom nätvänverksamheten och dem som får hjälp genom vänverksamheten. Andelen respondenter har förblivit nästan oförändrad jämfört med enkäten från 2023. Färre av dem som får hjälp genom vänverksamheten ansikte mot ansikte uppger att de är helt eller delvis av samma åsikt som påståendet jämfört med enkäten från 2023. Nu ligger siffran på 52 procent (n = 119), medan den 2023 var 59 procent (n = 139). Bland dem som får hjälp genom nätvänverksamheten är siffran 53 procent (n = 63) och 2023 var den 47 procent (n = 89).



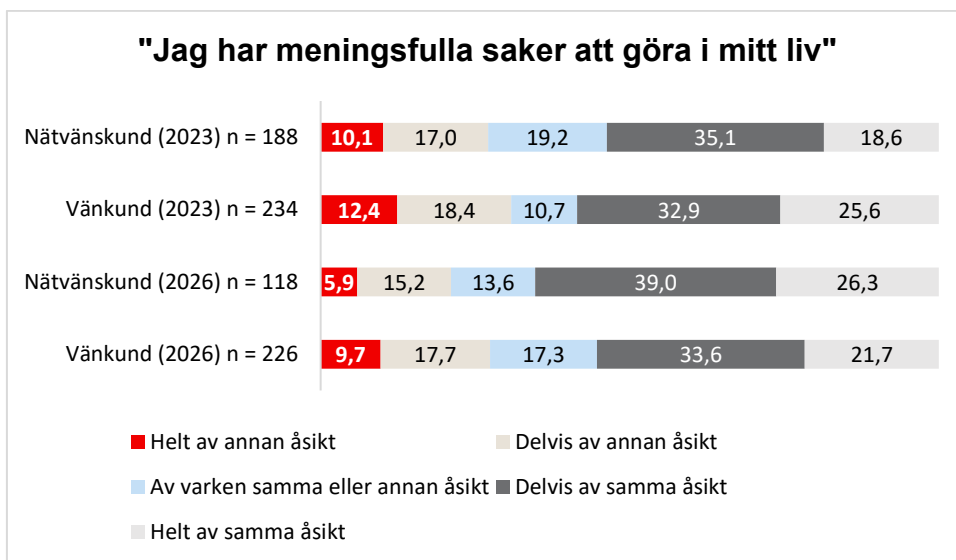
Figur 19. "Jag är nöjd med mig själv."

Frågan **"Jag är nöjd med mig själv"** besvarades av 345 respondenter. Nästan en tredjedel (30 %) av respondenterna uppger att de är helt eller delvis av annan åsikt som påståendet. Nästan hälften (47 %) av respondenterna uppger å sin sida att de är helt eller delvis av samma åsikt som påståendet. Andelen som är helt av samma åsikt har minskat något sedan 2023, då andelen uppgick till 22 procent. Nu är samma resultat 15 procent. Förändringen syns dock inte hos dem som är helt eller delvis av annan åsikt, utan den framgår istället av att andelen som valt mellanalternativet "av varken samma eller annan åsikt" uppgår till 23 procent. Av de som får hjälp genom nätvänverksamheten är 34 procent (n = 40) helt eller delvis av annan åsikt än påståendet, och motsvarande andel av dem som får hjälp genom vänverksamheten ansikte mot ansikte är 28 procent (n = 63). År 2023 var 57 procent (n = 134) av dem som deltog i vänverksamheten ansikte mot ansikte helt eller delvis av samma åsikt som påståendet, medan siffran nu är 49 procent (n = 111).



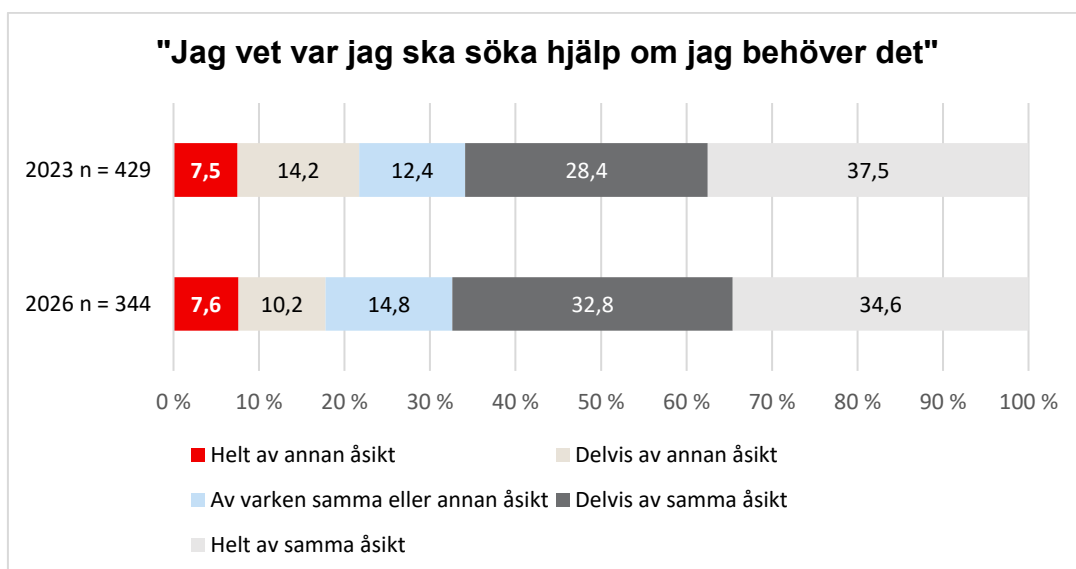
Figur 20. "Jag är nöjd med mina människorelationer."

Frågan **"Jag är nöjd med mina människorelationer"** besvarades av 344 respondenter. Av respondenterna är 37 procent helt eller delvis av annan åsikt än påståendet. Av respondenterna är 43 procent helt eller delvis nöjda med sina mänskliga relationer. En förändring jämfört med 2023 har skett framför allt bland dem som är helt av samma åsikt, eftersom andelen uppgick till 22 procent år 2023. Nu ligger motsvarande siffra på endast 16 procent. Även när det gäller detta påstående har andelen som valt mellanalternativet "varken av samma eller annan åsikt" ökat. Tillfredsställelsen med sina mänskliga relationer bland dem som får hjälp genom vänverksamheten ansikte mot ansikte har minskat något, eftersom andelen som är helt eller delvis av samma åsikt 2023 uppgick till 58 procent (n = 134) och motsvarande siffra nu är 44 procent (n = 100). Andelen som inte är av samma åsikt har dock inte ökat nämnvärt, utan allt fler svarade "varken av samma eller annan åsikt". Tillfredsställelsen med sina mänskliga relationer har ökat något hos dem som får hjälp genom nätvänverksamheten. År 2023 var 36 procent (n = 66) helt eller delvis nöjda, medan motsvarande siffra nu är 40 procent (n = 48).



Figur 21. "Jag har meningsfulla saker att göra i mitt liv."

Frågan **"Jag har meningsfulla saker att göra i mitt liv"** besvarades av 344 respondenter. Av respondenterna är 25 procent av helt eller delvis annan åsikt än påståendet. Av respondenterna är 59 procent helt eller delvis av samma åsikt. Av dem som fått hjälp genom nätvänverksamheten har andelen personer som är helt eller delvis av samma åsikt ökat något. År 2023 var 54 procent av respondenterna som deltar i nätvänverksamheten helt eller delvis av samma åsikt, medan motsvarande siffra nu är 65 procent. Av de som får hjälp genom vänverksamheten ansikte mot ansikte är 55 procent helt eller delvis av samma åsikt. Resultatet har minskat något jämfört med 2023, då resultatet uppgick till 59 procent. Upplevelsen av att sakna meningsfull sysselsättning kan påverkas till exempel av svårigheter på grund av försämrad rörelseförmåga att utföra saker som är viktiga för en själv samt vardagliga sysslor. Många nämner ändå att de funnit något meningsfullt att göra i det nya läget.



Figur 22. "Jag vet var jag ska söka hjälp om jag behöver det."

Frågan **"Jag vet var jag ska söka hjälp om jag behöver det"** besvarades av 344 respondenter. Endast 18 procent av respondenterna uppger att de är helt eller delvis av annan åsikt än påståendet. Detta innebär att majoriteten, 67 procent av respondenterna, vet helt eller delvis vart de kan vända sig för att få hjälp vid behov. Resultaten för dem som får hjälp genom nätvänverksamheten har förbättrats sedan 2023. Av dem svarade 63 procent (n = 118) att de är helt eller delvis av samma åsikt som påståendet år 2023, medan resultatet nu var något bättre, nämligen 66 procent (n = 79). Samtidigt har andelen av dem som var helt eller delvis av annan åsikt minskat bland dem som får hjälp genom nätvänverksamheten. År 2023 var resultatet 23 procent (n = 44), medan det nu är 16 procent (n = 19).

Det upplevda välbefinnandet hos dem som får stöd genom nätvänverksamheten har i huvudsak utvecklats i positiv riktning sedan den förra enkäten, medan utvecklingen för dem som får stöd genom vänverksamheten ansikte mot ansikte oftare har varit negativ eller blivit mer osäker. Hos dem som får hjälp genom nätvänverksamheten kan man se förbättringar, särskilt när det gäller livstillfredsställelse, psykiskt välbefinnande och upplevelsen av att göra meningsfulla saker. Hos dem som får hjälp genom vänverksamheten ansikte mot ansikte framträder däremot en ökad missnöjdhet med den fysiska hälsan samt en minskad tillfredsställelse med sina mänskliga relationer och sitt eget liv. Förändringen visar sig dock inte entydigt som ett ökat missnöje, utan snarare som en ökad osäkerhet, vilket tar sig uttryck i att andelen neutrala svar har ökat i flera påståenden.

4.2 Upplevelsen av delaktighet

I undersökningen användes THL:s delaktighetsindikator⁹ för att kartlägga respondenternas upplevelse av delaktighet. Enkäten innehöll tio påståenden från delaktighetsindikatorn, som respondenterna besvarade på en skala: helt av samma åsikt, delvis av samma åsikt, varken av samma eller annan åsikt, delvis av annan åsikt och helt av annan åsikt. Delaktighetsindikatorn kan endast beräknas om alla påståenden har besvarats, varvid påståendena kan omvandlas till sammanlagda poäng (0–100 poäng). I delaktighetsindikatorn granskas poängens medelvärde. THL:s delaktighetsindikator har använts i många av THL:s egna undersökningar, men även i FRK:s verksamhet. Resultaten från påverkansutredningen kan alltså jämföras med genomsnittsvärdena från andra undersökningar. Delaktighetsindikatorn gör det också möjligt att jämföra andelen fall där upplevelsen av delaktighet är mycket svag (under 50 poäng).

Av effektundersökningens respondenter svarade 328 på delaktighetsindikatorns samtliga påståenden. Medelvärdet för alla respondenters sammanlagda poäng är 59,47. Av respondenterna upplever 30,2 procent att deras delaktighet är mycket låg. Enligt THL:s undersökning 2022 var medelåldern för hela befolkningen bland 20–74-åriga 73,6 år.¹⁰ Andelen personer som upplevde mycket låg delaktighet uppgick år 2024 till 10,1 procent bland hela befolkningen i åldersgruppen över 20 år.¹¹

Medelvärdena för delaktighetsindikatorn beräknades även separat för de personer som fick hjälp genom nätvänverksamheten respektive genom vänverksamheten ansikte mot ansikte. Av dem som fått hjälp genom vänverksamheten ansikte mot ansikte besvarade 219 påståendena, och medelvärdet för svaren är 58,74. Av dem som fått hjälp genom nätvänverksamheten besvarade 110 påståendena, och medelvärdet för svaren är 61,02. Av dem som fått hjälp genom vänverksamheten ansikte mot ansikte upplever 31,1 procent en mycket svag känsla av delaktighet, medan motsvarande siffra för nätvänverksamheten är 28,2 procent. Enligt delaktighetsindikatorn upplever de som får hjälp genom vänverksamheten ansikte mot ansikte en något svagare känsla av delaktighet jämfört med dem som får hjälp genom nätvänverksamheten.

Man ville även undersöka upplevelsen av delaktighet bland personer som talar andra språk än de inhemska. Av de som talar andra språk än de inhemska svarade 46 personer som fått hjälp genom vänverksamheten. Medelvärdet för svaren från personer som talar andra språk än de inhemska är 67,28. Av de som talar de inhemska språken svarade 281 på påståendena.

⁹ Institutet för hälsa och välfärd (THL), 2022.

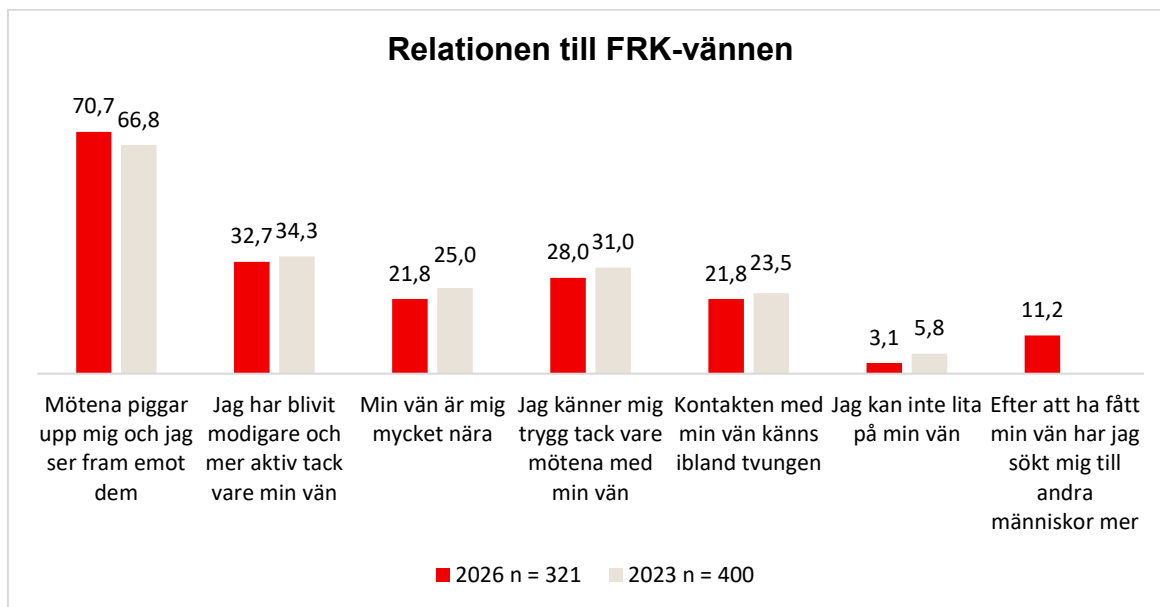
¹⁰ Institutet för hälsa och välfärd (THL), 2022.

¹¹ Institutet för hälsa och välfärd. (THL), 2024.

Medelvärde för talare av inhemska språk är 58,18. 17,4 procent av dem som talar andra språk än de inhemska och 32,4 procent av dem som talar de inhemska språken upplever en mycket svag känsla av delaktighet. Upplevelsen av delaktighet är således starkare bland talare av icke-inhemska språk än bland talare av inhemska språk. Även i THL:s undersökning upplevde invandrare en bättre delaktighet än befolkningen i stort.¹² I denna undersökning är det inte möjligt att betrakta gruppen som talar icke-inhemska språk som separata språkgrupper, eftersom antalet respondenter per språkgrupp är för litet.

4.3 Relationen med vännen samt välbefinnandet därav

De som svarade på enkäten om vänverksamheten fick beskriva sin vänrelation genom att välja påståenden som beskriver deras egen relation till FRK-vännen. Respondenterna fick välja flera påståenden.



Figur 23. Relationen till FRK-vännen.

De flesta av respondenterna (71 %) upplever mötena med vännen som uppiggande och de ser fram emot dem, medan andelen som svarade så 2023 var något lägre (67 %). En klar majoritet, 80 procent (n = 167), av dem som får hjälp genom vänverksamheten ansikte mot ansikte uppger att mötena är uppiggande för sinnet och att de ser fram emot dem. De som får hjälp genom nätvänverksamheten upplever detta i betydligt mindre utsträckning (54 %, n = 60). Resultatet

¹² Institutet för hälsa och välfärd (THL), 2022.

har dock förbättrats jämfört med enkäten från 2023, då det låg på 45 procent (n = 80). Formuleringen av frågan kan inverka på skillnaderna i mängden svar. När det gäller nätvänverksamheten hade det kanske varit mer träffande att tala om till exempel kontakter snarare än möten. Denna slutsats stöds av det faktum att en betydande andel av deltagarna i nätvänverksamheten upplever att deras välbefinnande har förbättrats tack vare den frivilliga vännen. Av de respondenter som är över 80 år upplever så många som 85 procent (n = 55) att mötena är uppiggande och att de ser fram emot dem.

Näst flest respondenter valde påståendet ” **Jag har blivit modigare och mer aktiv tack vare min vän**”. En tredjedel (33 %) av respondenterna uppger att de har blivit modigare och mer aktiva tack vare en FRK-vän. En något större andel av dem som får hjälp genom vänverksamheten ansikte mot ansikte uppger att påståendet stämmer in på deras relation till vännen. Av dem valde 36 procent (n = 75) detta påstående, medan endast 27 procent (n = 30) av dem som fick hjälp genom nätvänverksamheten gjorde detsamma. Jämfört med 2023 är resultatet något sämre för dem som får hjälp genom vänverksamheten ansikte mot ansikte och något bättre för dem som får hjälp genom nätvänverksamheten. Då uppgick motsvarande siffror till 43 procent (n = 94) för vänverksamheten och 24 procent (n = 43) för nätvänverksamheten. Av dem som talar andra språk än de inhemska uppger så många som 51 procent (n = 23) att de har blivit modigare och aktivare tack vare en vän. En av respondenterna beskriver vänrelationens inverkan på följande sätt:

”Jag är mer aktiv, min vän har uppmuntrat mig och alltid stöttat mig i alla situationer oavsett situation. Vår vänrelation är trygg och stabil.”
Kvinna i åldern 30–39 år som fått hjälp genom vänverksamheten

En frivillig inom vänverksamheten kan möjligtvis 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 i vardagen. Inom nätvännerverksamheten 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 nätvännerverksamheten är på en lägre nivå än i vänverksamheten.

Det påstående som valdes tredje mest var ” **Jag känner mig trygg tack vare mötena med min vän**”. Av respondenterna upplever 28 procent att FRK-vännen har ökat deras känsla av trygghet. Av dem som får hjälp genom vänverksamheten ansikte mot ansikte upplever 35 procent (n = 73) att deras känsla av trygghet har ökat. Av dem som får hjälp genom nätvänverksamheten är det däremot bara 15 procent (n = 17) som upplever detta. När det gäller vänverksamheten har resultatet minskat sedan 2023, då det låg på 43 procent (n = 96). När det gäller nätvänverksamheten är resultatet nästan detsamma. Skillnaden mellan

respondentgrupperna kan troligen åtminstone delvis förklaras av att de som får hjälp genom vänverksamheten ansikte mot ansikte är äldre och har större funktionsnedsättningar, vilket gör att en frivillig vän har särskilt stor inverkan på deras upplevelse av trygghet. Känslan av trygghet kan främjas genom möten ansikte mot ansikte, som erbjuder sådana inslag i interaktionen som digital verksamhet inte fullt ut kan ersätta¹³.

Av respondenterna valde 22 procent påståendet **”Min vän är mig mycket nära”**. Återigen upplever en större andel av dem som får stöd genom vänverksamheten ansikte mot ansikte att påståendet stämmer in på deras relation till FRK-vännen än de som får stöd genom nätvänverksamheten. Av de som deltar i vänverksamheten upplever 27 procent (n = 56) sin FRK-vän som mycket nära, medan endast 13 procent (n = 14) av deltagarna i nätvänverksamheten upplever detsamma. Särskilt personer över 80 år upplever sin frivilliga vän som nära och av dem uppger 40 procent (n = 26) att de står vännen mycket nära. Formuleringen ”mycket nära” i påståendet syftar på en ganska djup mänsklig relation, och det tar ofta tid för vänrelationer att utvecklas till 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. I nätvänverksamheten kommunicerar en del av vänparen anonymt, vilket kan göra det svårt att beskriva vänrelationen som nära.

Cirka en femtedel (22 %) av respondenterna uppger att kontakten med vännen ibland känns påtvingad. De som får hjälp genom nätvänverksamheten upplever oftare att kontakten med FRK-vännen känns påtvingad än de som deltar i vänverksamheten ansikte mot ansikte. Av de som deltar i nätvänverksamheten uppger 27 procent (n = 30) och av de som deltar i vänverksamheten uppger 19 procent (n = 40) att kontakten ibland känns påtvingad. När man för samman människor tar man hänsyn exempelvis till gemensamma intressen, men det garanterar inte att kemin mellan personerna stämmer. I de öppna svaren framgår att upplevelsen av tvång bland annat påverkas av att man inte nödvändigtvis har tillräckligt att prata om med vännen. Detta gäller oftast relationer med nätvänner:

”E-postmeddelanden en gång varannan vecka. Något helt trivialt och allmänt. Vad kan man egentligen skriva till en helt okänd person?!”

Kvinna i åldern 60–69 år som fått hjälp genom nätvänverksamheten

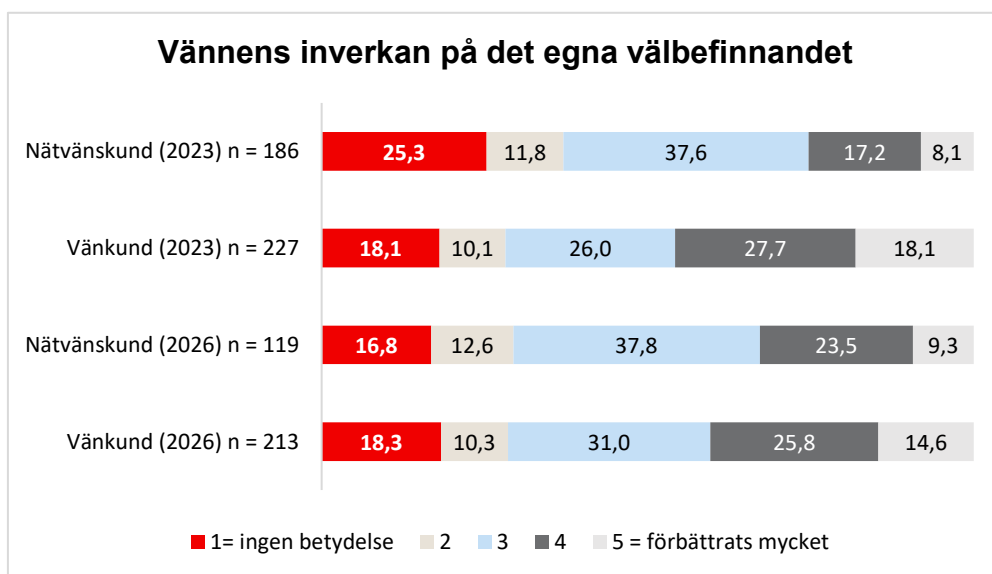
¹³ Fernández ym. 2025.

Endast tre procent av alla respondenter uppger att de inte kan lita på sin vän. Antalet har halverats sedan 2023, då det uppgick till sex procent (n = 23). Bristen på förtroende kan bero på att vänrelationen är kortvarig, vilket innebär att förtroendet ännu inte hunnit byggas upp.

Av respondenterna valde 11 procent alternativet **”Efter att ha fått min vän har jag sökt mig till andra människor mer”**. Detta svarsalternativ fanns inte med i enkäten från 2023. Det är värt att notera att funktionsnedsättningar hos många av respondenterna kan göra det svårt för dem att söka sig till andra människors sällskap, även om de skulle vilja det. Så här berättar en av respondenterna om FRK-vännens inflytande:

*”Det var det första steget mot att våga söka nya vänrelationer efter ett långt uppehåll.”
Kvinna i åldern 18–29 år som fått hjälp genom vänverksamheten*

4.4 Vänverksamhetens betydelse och inverkan på välbefinnandet



Figur 24. En bedömning av hur FRK-vännen påverkar det egna välbefinnandet.

Frågan **”Har du märkt att ditt välbefinnande har förbättrats tack vare FRK-vännen?”** besvarades av 332 respondenter. Frågan skulle besvaras på en skala från 1 till 5 (1 = ingen betydelse, 5 = förbättrats avsevärt). Genomsnittet för alla respondenter är 3,0, vilket är samma resultat som i enkäten från 2023. Av respondenterna valde 38 procent alternativ 4 eller 5, vilket innebär att en vän har haft en betydande inverkan på deras välbefinnande. I enkäten från 2023 var resultatet nästan detsamma (37 %, n = 153). Av respondenterna valde 33 procent alternativ 3, 11 procent valde alternativ 2 och 18 procent valde alternativ 1, det vill säga att det inte har någon betydelse för välbefinnandet.

Det finns ingen större skillnad mellan medelvärdena för respondenterna som får hjälp genom nätvänverksamheten och de som får hjälp genom vänverksamheten ansikte mot ansikte, eftersom medelvärdet för nätvänverksamheten är 3,0 och för vänverksamheten ansikte mot ansikte 3,1. Vid en närmare granskning framgår dock en skillnad, eftersom de som får hjälp genom vänverksamheten ansikte mot ansikte upplever att deras välbefinnande har förbättrats i högre grad än de som deltar i nätvänverksamheten. Av dem som fick hjälp genom vänverksamheten ansikte mot ansikte valde 40 procent alternativ 4 eller 5, medan 33 procent av dem som fick hjälp genom nätvänverksamheten gjorde detsamma. När det gäller nätvänverksamheten har dock effekten på välbefinnandet ökat, eftersom endast 25 procent valde alternativ 4 eller 5 i enkäten från 2023. I detta sammanhang uppgav även en fjärdedel av dem som deltog i nätvänverksamheten att vännen inte hade någon inverkan på det egna välbefinnandet. Motsvarande resultat är nu 17 procent.

Medelvärdet för svaren från personer som talar andra språk än de inhemska är högre än för samtliga respondenter, nämligen 3,4. Av åldersgrupperna är medelvärdet för svaren från de under 30 år högst, nämligen 3,3, vilket är högre än medelvärdet för alla respondenter. Det lägsta medelvärdet är i åldersgruppen 50–59 år (2,8). Hos männen är medelvärdet 3,0 och hos kvinnorna något högre, 3,1.

Vänrelationens varaktighet kan påverka hur man upplever att vänrelationen har påverkat ens eget välbefinnande. Respondenterna vars vänskapsrelation har varat i över fyra år upplever att vännen har haft en mer positiv inverkan på deras välbefinnande. Medelvärdet för svaren från dem som har varit med i vänverksamheten i över 4 år är 3,4, vilket är bättre än medelvärdet för samtliga respondenter.

Respondenterna fick också beskriva med egna ord hur FRK-vännen har påverkat deras eget välbefinnande. I svaren beskrivs hur kontakten med FRK-vännen och träffarna med dem är uppiggande och upplyftande för sinnet. Vännen ger också uppmuntran och lyssnar. De öppna svaren i denna del liknade svaren som handlade om minskad ensamhet. En del av respondenterna uppger dock att den uppiggande effekten eller den positiva inverkan på välbefinnandet endast är tillfällig. En del av respondenterna uppger att motionering tillsammans med vännen har en positiv inverkan på välbefinnandet. Av de öppna svaren framgår dock att inte alla respondenter upplever att FRK-vännen har haft någon inverkan alls på deras välbefinnande, eller att inverkan är negativ.

”Att motionera med vännen är en del av mitt välbefinnande.”

Man i åldern 30–39 år som fått hjälp genom vänverksamheten

”Den dag då hen kommer på besök hos mig höjer mitt humör.”

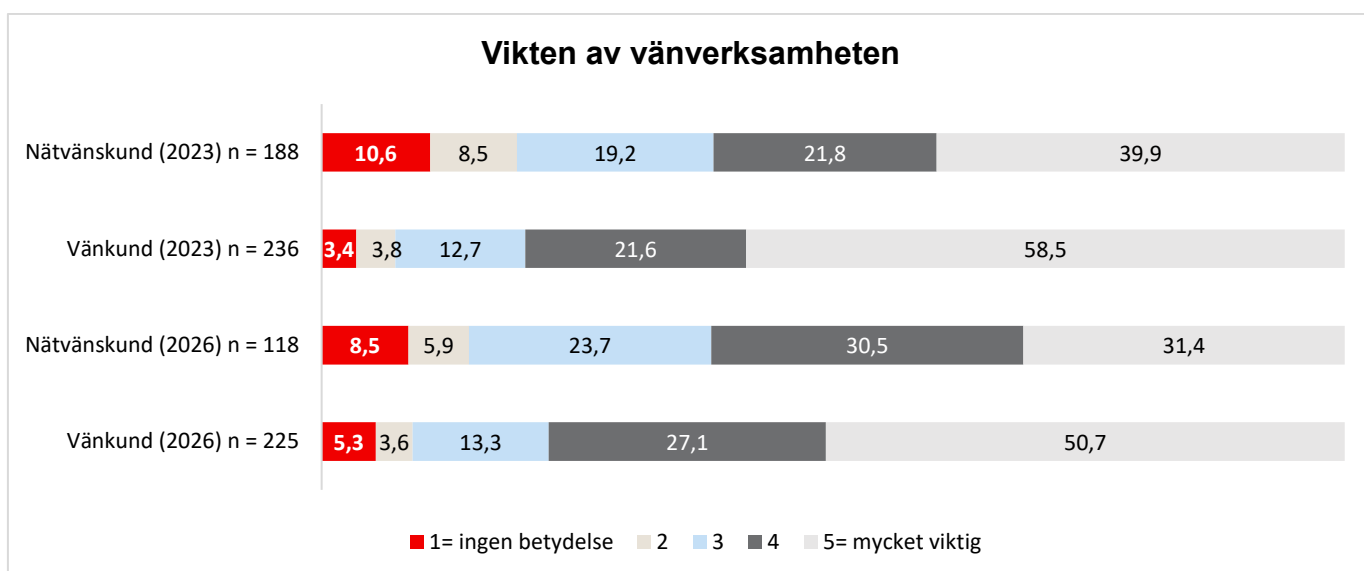
Man i åldern 70–79 år som fått hjälp genom vänverksamheten

”Vännen accepterar mig precis sådan som jag är. Hen uppmuntrar. Hen förringar inte.”

Kvinna i åldern 60–69 år som fått hjälp genom nätvänverksamheten

”Det finns åtminstone någon som ser mig och bemöter mig. Jag vet inte hur mitt liv skulle se ut om jag var helt osynlig.”

Man i åldern 80–89 år som fått hjälp genom nätvänverksamheten



Figur 25. En bedömning av hur viktig vänverksamheten är för en själv.

Frågan ”**Hur viktig anser du att Röda Korsets vänverksamhet är för dig?**” besvarades av 343 respondenter. Frågan kunde besvaras på en skala från 1 till 5 (1 = ingen betydelse, 5 = mycket viktigt). Medelvärde för alla respondents svar är 4,0, vilket är samma som 2023. Av respondenterna anser 72 procent att vänverksamheten är viktig (svarsalternativen 4 och 5), vilket är samma andel som i den föregående effektundersökningen. Endast sex procent av respondenterna uppger att de inte anser verksamheten vara viktig alls, och fyra procent har valt alternativ 2. Därmed anser 89 procent av respondenterna att verksamheten är åtminstone någorlunda viktig (alternativ 3–5).

De som får hjälp genom vänverksamheten ansikte mot ansikte upplever att denna verksamhet är något viktigare än de som deltar i nätvänverksamheten. Genomsnittsbetyget för respondenterna som får hjälp genom vänverksamheten är 4,1, medan det för nätvänverksamheten är 3,7. År 2023 var motsvarande siffror 4,3 och 3,7. Cirka hälften (51 %) av dem som deltar i vänverksamheten ansikte mot ansikte uppger att vänverksamheten är mycket viktig, medan endast 31 procent av dem som deltar i nätvänverksamheten upplever det på

samma sätt. Det är de äldsta respondenterna som anser att vänverksamheten ansikte mot ansikte är särskilt viktig. Medelvärde för svaren från personer över 80 år är 4,3.

4.5 Vänverksamheten beskriven av deltagarna

I enkäten fick respondenterna möjlighet att med egna ord beskriva sina möten eller sin kontakt med sin FRK-vän. De flesta av respondenterna uppger att mötena består av samtal och att man utbyter nyheter. Samtalen innehåller både lättsamt småprat och mer djupgående diskussioner. Samtalen äger vanligtvis rum i samband med andra aktiviteter, till exempel över en kopp kaffe eller när man motionerar.

”Mötena är trevliga och avslappnade. Samtalen är enkla och känns bra.”

Man i åldern 30–39 år som fått hjälp genom vänverksamheten

”Hen kommer och träffar mig i en timme varje vecka. Vi dricker kaffe och ibland tar vi en promenad och pratar om allt möjligt.

Hen har blivit en mycket viktig del av mitt liv!”

Kvinna i åldern, 70–79 år, som fått hjälp via vänverksamheten

“We meet usually in library discussing about how to learn Finnish language how to survive in a new country and other things about the culture of Finland.”

Kvinna i åldern 18–29 år som fått hjälp genom nätvänverksamheten och vänverksamheten ansikte mot ansikte

”Vi pratar om olika saker och snickrar lite, och när vi orkar går vi ut och promenerar med hjälp av rollatorer.”

Man i åldern 70–79 år som fått hjälp genom vänverksamheten

Många av respondenterna uppger att det är viktigt att bli hörd, sedd och förstådd i en vänrelation. Många av respondenterna uppskattar att man tar sig tid och beskriver möten eller kontakter utan brådska i positiva ordalag. Däremot leder möten där man upplever en känsla av brådska till besvikelse eller missnöje.

”En lugn kaffestund, korta promenader, trevliga samtal.”

Kvinna i åldern 40–49 år som fått hjälp genom vänverksamheten

Kontakten med vännen sker ofta via e-post, videosamtal eller telefonsamtal. En del av respondenterna beskriver meddelandena som brevliknande. I diskussionerna berättar man om hur man har det och om vardagliga saker, men också om svårare och mer djupgående frågor. Av en vän får man stöd och uppmuntran, och i vissa situationer även kamratstöd. En del av

respondenterna uppger att de blir glada av bilder som deras frivilliga vän skickar, till exempel naturbilder. De som får hjälp genom nätvänverksamheten beskriver kontakten med sin frivilliga vän på följande sätt:

”Det känns som att min vän är intresserad av hur jag har det, även om det för mig ibland kan kännas tröttsamt att skriva. När jag har skrivit har jag haft inställningen att jag kan skriva precis vad som faller mig in. Och jag behöver inte anstränga mig för att komma på idéer, det är befriande. Jag kan lita på att min vän svarar i sinom tid, till exempel inom en månad. Det räcker alldeles utmärkt för mig.”

Man i åldern 30–39 år som fått hjälp genom nätvänverksamheten

”Det är trevligt att kunna skriva till en nätvän, hen är lite som en brevvän. Det gör inte så mycket att man är blyg.”

Kvinna i åldern 18–29 år som fått hjälp genom nätvänverksamheten

”Sakliga diskussioner om livets realiteter. Jag får stöd och uppmuntran att leva vidare samt råd om vad jag borde göra. Det är trevligt att få svar på meddelanden.”

Kvinna i åldern 80–89 år som fått hjälp genom nätvänverksamheten

”Meddelanden lite då och då, ingen press. När det känns bra för båda.”

*Kvinna i åldern 18–29 år som fått hjälp genom nätvänverksamheten och vänverksamheten
ansikte mot ansikte*

En del av respondenterna uppger att de upplever att rollerna har bytts mellan den frivilliga vännen och dem själva. I de öppna svaren beskrivs situationer där respondenten upplever att hen enbart befinner sig i rollen som lyssnare och att den frivilliga vännen är den som talar i huvudsak. I dessa situationer upplever respondenten att hen inte blir hörd. I svaren beskrivs också situationer där den frivilliga vännen inte delar med sig tillräckligt av sitt eget liv, vilket gör att vänrelationen förblir distanserad. Respondenterna skulle alltså önska ömsesidighet i sina vänrelationer. Önskan om ömsesidighet framgår också av att kontakten ibland upplevs som ensidig och att respondenten känner sig som den mer aktiva parten. I dessa situationer är det den som sökt en vän som har ansvaret för att hålla kontakten eller boka träffar.

De som får hjälp genom nätvänverksamheten berättar att den oregelbundna kontakten och anonymiteten bidrar till att kontakten upplevs som distanserad eller påtvingad. En del av nätvännerna använder pseudonymer, och en del av respondenterna upplever detta som distansskapande:

”Det störde mig att min nätvän inte använde sitt riktiga namn utan en pseudonym. Numera måste man förstås vara lite försiktig med vem man delar sina kontaktuppgifter, men jag tror

att det bidrog till att vi aldrig riktigt lärde känna varandra ordentligt.”

Kvinna i åldern 50–59 år som fått hjälp genom nätvänverksamheten

”E-postmeddelandena känns distanserade. FRK-vännen avslöjar varken sitt namn eller något om sitt liv. Var hen bor och vad hen gör på fritiden.”

*En kvinna över 90 år som fått hjälp genom nätvänverksamheten och vänverksamheten
ansikte mot ansikte*

I enkäten fanns också möjlighet att lämna öppna synpunkter eller förslag på hur vänverksamheten kan utvecklas. Den öppna responsen lyfter fram behov av att utveckla vänverksamheten. De långa väntetiderna inom vänverksamheten och tillgången på frivilliga framgår som utvecklingsområden i svaren. I flera svar påpekas att det tar för lång tid att få en vän. Detta upplevs som en stor belastning, särskilt i situationer där ensamheten är ett akut problem. Respondenterna anser att de långa väntetiderna beror på att det finns för få frivilliga vänner. En del av respondenterna anser att de frivilliga inte är tillräckligt engagerade i verksamheten och att kontakten till exempel därför inte är tillräckligt tät. Respondenterna hoppas att man bättre skulle kunna säkerställa de frivilliga vännernas engagemang.

”Jag hoppas att de som deltar i den här verksamheten är engagerade. Rollerna får inte vara omvända. En vän måste kunna lyssna och ställa frågor, och vara involverad i olika saker.”

Kvinna i åldern 18–29 år som fått hjälp genom vänverksamheten

Respondenterna önskar också att man bättre skulle kunna säkerställa att vänparen passar ihop, så att det blir lättare att hitta samtalsämnen. En del av respondenterna uppger i sina öppna svar att de inte har några gemensamma samtalsämnen eller samtalskontakt. En av respondenterna föreslår att man själv skulle kunna välja en frivillig vän:

”Skulle det vara bra med någon slags ”dejtingsida” där man själv kan berätta om sig själv och läsa om andras intressen? Därifrån skulle man sedan kunna skicka ett meddelande till den person man vill.”

Man i åldern 40–49 år som fått hjälp genom nätvänverksamheten

Responsen är dock till största delen positiv, och vänverksamheten beskrivs som meningsfull och man är tacksam för den.

”Jag har inga önskemål om förbättringar. FRK-vännen är något mycket betydelsefullt, uppiggande och ger mig en känsla av trygghet – en viktig del av mitt liv.”

Kvinna i åldern 60–69 år som fått hjälp genom vänverksamheten

5 Sammanfattning och slutsatser

5.1 Vänverksamheten når människor i en svår situation

Den centrala utgångspunkten för Röda Korsets vänverksamhet är att svara på behoven hos personer som upplever ensamhet eller som befinner sig i en svår livssituation. Resultaten av vänverksamhetens effektundersökning bekräftar att vår vänverksamhet når dem som upplever ensamhet samt hjälpbehövande, som av andra skäl är i ett svårt läge. Den vanligaste orsaken till att man deltar i vänverksamheten är att man upplever ensamhet. **Av respondenterna uppger 67 procent att de har sökt en vän på grund av ensamhet.** Man söker vänner också av många olika skäl, som delvis överlappar varandra. Av respondenterna uppger 23 procent att de har sökt en vän på grund av funktionsnedsättning, 22 procent på grund av nedstämdhet, 21 procent på grund av psykiska problem och 19 procent på grund av svårigheter i sociala relationer.

För nio procent av respondenterna är den frivilliga vännen den enda sociala kontakten, och för 19 procent bor anhöriga långt borta. Över 40 procent har utöver FRK-vännen inga andra vänner som de håller kontakt med. För många är den frivilliga vännen den viktigaste och enda regelbundna sociala kontakten i livet. Ofta ligger också en förändrad livssituation bakom önskan att skaffa sig en vän, till exempel sjukdom, en närståendes bortgång, pensionering eller flytt till en ny ort. Särskilt för personer som talar andra språk än de inhemska är flytten till ett nytt land anledningen till att de söker en vän. Av vännen önskar man sig stöd bland annat när det gäller att lära sig språket.

Bland dem som söker hjälp genom vänverksamheten är ensamheten betydligt vanligare och mer långvarig än i genomsnitt i befolkningen. Så många som 57 procent av respondenterna upplever ensamhet minst en gång i veckan, medan 21 procent av hela befolkningen upplever ensamhet lika ofta enligt Ensamhetsbarometern. På samma sätt upplever de som får hjälp genom vänverksamheten betydligt mer ensamhet jämfört med dem som deltar i grupp- och mötesplatsverksamheten inom vänverksamheten.¹⁴ **Vänverksamheten når därför ut till människor som upplever djup och långvarig ensamhet.** Cirka en fjärdedel av respondenterna uppger att ensamheten har varat i över 10 år. Av Ensamhetsbarometerns respondenter har 19 procent upplevt ensamhet under lika lång tid. Dessutom har 61 procent av de som svarade på enkäten om vänverksamheten känt sig ensamma i över ett år.

¹⁴ Av de som deltog i grupp- och mötesplatsverksamheten upplevde 6 procent ensamhet hela tiden, 14 procent ganska ofta, 37 procent ibland, 25 procent mycket sällan och 18 procent aldrig. Resultatrapport för programmet. Finlands Röda Kors, 2025.

Respondenternas upplevelse av utanförskap har ökat något sedan 2023 Av enkätens respondenter uppger 61 procent att de är helt eller delvis av samma åsikt som påståendet ”Jag känner mig utanför”. Känslan av utanförskap har ökat något både bland dem som får hjälp genom nätvänverksamheten och bland dem som får hjälp genom vänverksamheten. En något större andel av dem som deltar i nätvänverksamheten upplever att de upplever utanförskap jämfört med de hjälpmottagare som deltar i vänverksamheten ansikte mot ansikte. Av dem som får hjälp genom nätvänverksamheten uppger 69 procent att de känner sig utanför, och av dem som får hjälp genom vänverksamheten ansikte mot ansikte uppger 56 procent att de känner sig utanför. Det är personer i åldern 30–39 år som upplever störst utanförskap, medan personer över 80 år upplever minst utanförskap.

Även livskvaliteten är på en svag nivå bland de som besvarade enkäten. Över hälften av respondenterna uppger att de är missnöjda med sin fysiska hälsa, och 33 procent är missnöjda med sin psykiska hälsa. 54 procent uppger att de är nöjda med sitt liv. I enkäten från 2023 framgick en tydlig skillnad mellan dem som fick hjälp genom nätvänverksamheten och dem som fick hjälp genom vänverksamheten, där de hjälpmottagare som deltog i vänverksamheten upplevde ett betydligt bättre välbefinnande. Skillnaderna mellan grupperna har utjämnats, eftersom det upplevda välbefinnandet har ökat bland dem som får hjälp genom nätvänverksamheten och minskat bland dem som får hjälp genom vänverksamheten. Osäkerheten kring påståendena om välbefinnande har dock ökat, vilket framgår av det ökade antalet neutrala svar.

De som får hjälp genom vänverksamheten upplever att deras delaktighet är anmärkningsvärt låg. Medelvärde för delaktighetsindikatorn bland respondenterna är 59,47, medan medelvärdet för befolkningen som helhet är 73,6.¹⁵ Resultaten för dem som får hjälp genom vänverksamheten är också betydligt sämre än för dem som deltar i vänverksamhetens mötesplatser och gruppaktiviteter, medelvärdet var 79,2. Genomsnittet för upplevelsen av delaktighet bland dem som söker mathjälp uppgick till 72,66 i mätningen från 2023¹⁶. Bland de hjälpmottagare som besöker mathjälp upplevde 12,7 procent av respondenterna en mycket svag känsla av delaktighet. Bland dem som får hjälp genom vänverksamheten upplever 30,2 procent att de har en mycket svag känsla av delaktighet, medan motsvarande siffra för hela befolkningen är 10,1 procent.¹⁷ En mycket svag upplevelse av delaktighet tyder på risk för marginalisering. Genom vänverksamheten riktar man sig just till

¹⁵ Institutet för hälsa och välfärd (THL), 2022.

¹⁶ Finlands Röda Kors, 2023a.

¹⁷ Institutet för hälsa och välfärd (THL), 2024.

personer vars upplevelse av delaktighet är svagare än hos dem som deltar i Röda Korsets övriga verksamhetsformer.

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.

Enligt enkäten har dock vänverksamheten en betydande inverkan på respondenternas eget välbefinnande och upplevelse av ensamhet. Respondenterna fick bedöma vilken inverkan FRK-vännen hade på deras eget välbefinnande på en skala från 1 till 5 (1 = ingen betydelse, 5 = förbättrats avsevärt). Det genomsnittliga betyget som respondenterna gav verksamhetens effekter på välbefinnandet är 3,0, vilket är samma som 2023. De som får hjälp genom vänverksamheten upplever att FRK-vännen har förbättrat deras välbefinnande i högre grad än de som deltar i nätvänverksamheten. Det genomsnittliga betyget från deltagarna i nätvänverksamheten har dock förbättrats sedan 2023. FRK-vännernas inverkan på det ökade välbefinnandet är tydligare hos respondenterna vars vänrelation har varat i mer än 4 år (svaren 4 eller 5). Av respondenterna uppger 18 procent att de inte upplever att FRK-vännen påverkar deras eget välbefinnande.

Man utredde effekten av den frivilliga vännen på respondentens ensamhet med hjälp av påståendet ”FRK-vännen har minskat min känsla av ensamhet”. Medelvärdet för svaren, som gavs på en skala från 1 till 5 (1 = helt av annan åsikt, 5 = helt av samma åsikt), är 3,3, vilket är samma som 2023. **Nästan hälften av respondenterna upplever att den frivilliga vännen har minskat deras känsla av ensamhet** (alternativ 4 eller 5). Cirka hälften av respondenterna som fått hjälp genom vänverksamheten valde alternativ 4 eller 5, och 42 procent av dem som fick hjälp genom nätvänverksamheten. Den frivilliga vännen har minskat ensamheten mest bland personer under 30 år och över 80 år. Personer över 80 år är också den åldersgrupp som upplever ensamhet minst ofta. Detta kan tyda på att äldre personer träffar eller håller kontakt med sin frivilliga vän tillräckligt ofta med tanke på den livsfas de befinner sig i, vilket lindrar ensamheten.

De flesta av respondenterna uppger att ensamheten har minskat tack vare FRK-vännen, men upplevelserna av detta varierar från person till person. Vissa upplever att ensamheten endast lindras något eller bara tillfälligt. 12 procent uppger å sin sida att de inte upplever att FRK-vännen påverkar deras upplevelse av ensamhet. Långvariga vänrelationer minskar upplevelsen av ensamhet mer effektivt. Genomsnittet för svaren från hjälpmottagare vars vänrelationer har varat i över 4 år är 3,7.

Dessutom ställdes frågor om hur viktig Röda Korsets vänverksamhet var för dem personligen. Respondenterna fick bedöma hur viktig vänverksamheten är på en skala från 1 till 5 (1 = ingen betydelse, 5 = mycket viktigt). **Av de som får hjälp genom vänverksamheten anser 72 procent att verksamheten är mycket viktig för dem** (svarsalternativ 4 eller 5).

Medelvärdet för respondenternas svar är 4,0, vilket har varit oförändrat sedan 2023. De som får hjälp genom vänverksamheten anser att vänverksamheten är viktigare än de som får hjälp genom nätvänverksamheten. Genomsnittet för dem som får hjälp genom vänverksamheten är 4,1 och för dem som får hjälp genom nätvänverksamheten 3,7. Att verksamheten har varit verkningsfull framgår också av att **77 procent av alla respondenter anser att FRK-vännen har tillgodosett deras behov väl eller ganska väl**. När det gäller dem som får hjälp genom vänverksamheten ansikte mot ansikte har nöjdheten minskat något, eftersom 82 procent uppgav 2023 att deras FRK-vän tillgodosåg deras behov väl eller ganska väl, medan motsvarande siffra nu är 76 procent. **Nöjdheten bland dem som får hjälp genom nätvänverksamheten har ökat**, då siffran 2023 uppgick till 66 procent och nu är 78 procent.

Av dem som får hjälp genom vänverksamheten uppger 71 procent att mötena med FRK-vännen är uppiggande och något de ser fram emot. Upp till 80 procent av dem som får hjälp genom vänverksamheten ansikte mot ansikte upplever det på detta sätt. Färre av dem som får hjälp genom nätvänverksamheten har upplevt detta, vilket sannolikt beror på hur påståendet är formulerat och på de vanligaste utmaningarna när det gäller välbefinnande hos de som får hjälp genom nätvänverksamheten, såsom psykiska problem. Av dem som får hjälp genom vänverksamhet ansikte mot ansikte uppger 33 procent också att ”Jag har blivit modigare och mer aktiv tack vare min vän”.

En frivillig vän ökar känslan av trygghet. **Av de som får hjälp genom vänverksamheten uppger 28 procent att påståendet ”jag känner mig trygg tack vare mötena med min vän” stämmer.** Av de som får hjälp genom vänverksamheten ansikte mot ansikte upplever 35 procent detta, medan siffran för nätvänverksamheten är 15 procent. Känslan av trygghet togs även upp i de öppna svaren. De som får hjälp genom vänverksamheten ansikte mot ansikte är äldre och har större funktionsnedsättningar, vilket innebär att en frivillig vän ger konkret stöd och trygghet i vardagen, och kan göra det möjligt att vara ute tillsammans. En frivillig vän ger också trygghet genom regelbunden kontakt. Känslan av trygghet kan främjas genom möten ansikte mot ansikte, som erbjuder sådana inslag i interaktionen som digital verksamhet inte fullt ut kan ersätta¹⁸.

¹⁸ Fernández ym., 2025.

5.3 Röda Korsets roll i minskandet av ensamhet

Den roll Röda Korsets vänverksamhet har i minskandet av ensamhet har utformats på basis av de metoder som Masi m.fl.¹⁹ framför i sin metaanalys för att lösa ensamhetsproblemet. Den traditionella vänverksamheten, där en frivillig träffar den som har bett om en vän antingen ansikte mot ansikte, **i grupp eller på mötesplatser, syftar till att öka möjligheterna till sociala kontakter för personer som upplever ensamhet** (metod 1). Även deltagande i annan frivilligverksamhet, vare sig som frivillig eller som hjälpmottagare, ger sociala kontakter och bidrar till att minska ensamheten. Genom Röda Korsets övriga arbete mot ensamhet, till exempel kampanjer, påverkas **människors attityder, att ensamma beaktas samt ömsesidighet** (metod 2). **Sociala och sociokognitiva färdigheter** stärks genom programmet Kompiskunskaper och poddradiosändningarna om ensamhet (metod 3). Röda Korset erbjuder den professionella hjälp som krävs för **att bryta negativa tänkesätt** (metod 4) genom de Ungas skyddshus. Vänverksamhetens roll i att möjliggöra träffar innebär 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 framgår särskilt tydligt i nätverksamheten, eftersom **psykiska problem och svårigheter i sociala relationer utöver ensamheten är de viktigaste orsakerna till att hjälpmottagarna i nätvänverksamheten söker sig till vänverksamheten**. För den som befinner sig i en svår situation kan det vara lättare att söka hjälp via nätvänverksamheten än via vänverksamheten ansikte mot ansikte. Ensamhet är fortfarande förknippat med skam, vilket kan bidra till att den som känner sig ensam inte vill ha en vän som man kan träffa ansikte mot ansikte på sin egen ort. På nätet går det också snabbare att hitta en frivillig vän.

Det kan också vara lättare att skapa en social kontakt via skriftlig kommunikation, särskilt för de som spänner 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 psykiska problem. **De som söker hjälp genom nätvänverksamheten har dock upplevt att vänverksamheten påverkar deras upplevelse av ensamhet och deras välbefinnande i mindre utsträckning än de som**

¹⁹ Masi m.fl., 2011.

söker hjälp genom vänverksamhet ansikte mot ansikte. I en svår situation räcker vänverksamhet inte alltid till som stöd, utan de hjälpsökande kan behöva mer omfattande stöd och till exempel professionell hjälp.

De hjälpmottagare som deltar i vänverksamheten ansikte mot ansikte söker sig till vänverksamheten inte bara på grund av ensamhet, utan framför allt på grund av funktionsnedsättningar och de är i genomsnitt äldre än hjälpmottagarna inom nätvänverksamheten. Det är lättare för en frivillig vän att åtgärda sådana hjälpbehov och då är även effekterna som upplevs i samband med verksamheten tydligare. **Därför är det viktigt att det finns olika former av stöd inom vänverksamheten för olika målgruppers olika livssituationer.**

Av de som svarade på vänverksamhetens enkät upplever 72 procent att det har varit lätt eller ganska lätt att få hjälp mot ensamhet via Röda Korset. Möjligheterna att hitta hjälp har faktiskt förbättrats under de senaste åren. Både inom nätvänverksamheten och i ungefär hälften av orternas vänförmedlingar kan man numera ansöka om en vän via ett elektroniskt formulär. Därtill har sökbarheten för vänförmedlingarnas kontaktuppgifter och öppettider förbättrats, och informationen går lätt att hitta utifrån sitt eget postnummer.

Upplevelsen av hur lätt det är att få hjälp har förbättrats avsevärt bland dem som får hjälp genom nätvänverksamheten. År 2023 uppgav 29 procent av de hjälpmottagare som deltog i nätvänverksamheten att de tyckte att det var lätt att få hjälp, medan 48 procent av respondenterna nu upplever det som lätt. Resultatet är bra, eftersom det råder brist på frivilliga inom vänverksamheten och eftersom önskemålen för den frivilliga och den som söker en vän inte alltid stämmer överens. Dessutom kan väntetiderna vid vänförmedlingar ibland vara ganska långa. Förutom att människor själva söker hjälp genom vänverksamheten har vänverksamheten ibland rekommenderats av någon annan, ofta en närstående eller en yrkesutövare. Detta visar att även en del av vårdpersonalen och anhöriga känner till Röda Korsets vänverksamhet och anser att den är ett effektivt sätt att minska ensamheten. Å andra sidan får vi också respons på att vi inte informerar tillräckligt om vår verksamhet och att det är svårt att hitta vår vänverksamhet. Det är fortfarande skäl att utveckla nya sätt att nå målgrupperna.

Även om verksamheten med vänpar ofta når ut till personer som upplever ensamhet och till dem som har en betydligt svagare känsla av delaktighet, **tyder resultaten från effektundersökningen också på att verksamheten ändå inte alltid nödvändigtvis når de mest utsatta målgrupperna.** På befolkningsnivå vet man att äldre, vid sidan av ungdomar, upplever mest ensamhet, men bland respondenterna som upplever ensamhet är andelen lägre jämfört med andra åldersgrupper: 51 procent av de som är över 80 år uppger att de upplever ensamhet, medan andelen i åldersgrupperna under 80 år varierar mellan 66 och 81

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 visa att de klarar sig själva.²⁰ Människor inser inte heller alltid att de känner sig ensamma.

En central utvecklingsåtgärd är därför att fundera över hur vi bättre kan nå olika målgrupper. Detta har också samband med olika verksamhetsformer: det är viktigt att vi med verksamheten ansikte mot ansikte och nätvänsverksamheten kan nå de människor som har mest nytta av dessa verksamhetsformers fördelar. Bland de yngre målgrupperna deltar majoriteten i nätvänverksamheten, men man bör även nå ut till dem genom vänverksamheten ansikte mot ansikte.

I vänverksamheten bör man därför i framtiden satsa mer på uppsökande, identifierande och vägledande arbete, så att verksamheten når även dem som har sämre förutsättningar att söka hjälp eller som saknar anhöriga eller yrkesverksamma som skulle kunna hjälpa dem att hitta hjälp. Inom vänverksamheten har man under de senaste åren utvecklat grupp- och mötesplatsverksamheten mycket. Denna verksamhet når för närvarande endast dem vars funktionsförmåga är så god att de själva kan söka sig till verksamheten och även kan ta sig till platsen, utan att psykiska eller fysiska hinder begränsar deltagandet. Även de hjälpmottagare som deltar i vänparverksamheten skulle ha nytta av grupperna och mötesplatserna.

I framtiden behöver vänförmedlingarna utvecklas till mångsidiga ”lösningscenter för ensamhet”, där man ur utbudet av hjälp i allt högre grad erbjuder även grupp- och mötesplatsverksamhet till dem som ber om en vän. Dessutom finns det skäl att utveckla även ledsagande arbete, där frivilliga uppmuntrar och stöder dem som sökt en vän att söka sig till andra människor. Detta skulle lindra ensamheten mer effektivt än en frivillig som besöker personen hemma ett par gånger i månaden. På så sätt skulle man kunna öka delaktigheten för dem som befinner sig i mer sårbara situationer och stödja deras välbefinnande mer övergripande.

Baserat på enkätsvaren kan man konstatera att **ensamheten har fördjupats**. Detta visar även den Ensamhetsbarometer som Finlands Röda Kors lät genomföra 2026. 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. I sådana fall löser ett besök av en frivillig med ett par veckors mellanrum inte situationen helt, och eliminerar inte heller ensamheten helt

²⁰ Lumme-Sandt, 2005.

och hållet. **Med hjälp av frivilligverksamheten kan man dock lindra ensamheten och öka välbefinnandet**, vilket är viktigt i en tid då ensamheten har ökat och berör allt fler.

Det finns skäl att identifiera ensamheten som en betydande, samhällelig utmaning som kräver ett brett engagemang från olika aktörer för att lösas. Även

Världshälsoorganisationen WHO har lyft fram ensamhet och social isolering som centrala folkhälso- och välfärdsutmaningar och har inlett ett internationellt arbete för att minska dem²¹. Röda Korset samordnar Organisationernas ensamhetsnätverk, som för sin del genomför Finlands nationella åtgärdsprogram Deltagarnas Finland för att minska ensamheten och öka delaktigheten. Programmet samlar olika organisationer för att påverka en av de centrala grundorsakerna till välbefinnandeutmaningarna, nämligen ensamhet. Målet är att tillsammans stärka upplevelsen av delaktighet, att bli sedd och att känna meningsfullhet samt att öka gemenskapen i vårt samhälle. Organisationer spelar en central roll i genomförandet av programmet.

I Röda Korsets nya verksamhetsstrategi för 2027–2029 har stärkandet av lokala samhällen lyfts fram som ett av de centrala målen. Vänverksamheten spelar en betydande roll i detta. När vi ser till att ingen lämnas utanför gemenskapen stärks trygghetskänslan på individ-, grupp- och samhällsnivå, och kriställigheten ökar. Samtidigt utmanar det svåra ekonomiska läget välfärdssamhället och det finns ett allt större behov av organisationernas verksamhet. När organisationernas finansiering skärs ner, vänder sig allt fler organisationer och hjälpsökande till Röda Korset. De kommande åren kommer att innebära en balansgång mellan växande och snabbt föränderliga hjälpbehov och allt knappare resurser.

²¹ World Health Organization (WHO), 2025.

Källor

Fernández, Aurelio & Elmer, Timon & Sádaba, Charo & García-Manglano, Javier & Vanden Abeele, Mariek. (2025). The quality of face-to-face and digitally mediated social interactions: two experience sampling studies exploring the moderating role of physical location, interaction partner familiarity, and interaction purpose. Journal of Computer-Mediated Communication. Volume 30, Issue 2, March 2025, zmaf004. <https://doi.org/10.1093/jcmc/zmaf004>

Finlands Röda Kors. (2023a). Resultatrapport för projektet Mat och delaktighet. Ej publicerad.

Finlands Röda Kors. (2023b). Utvärdering av effekten av Finlands Röda Kors vänverksamhet. (2023). <https://www.sttinfo.fi/files/1504/70070957/44017/sv>

Finlands Röda Kors. (2025). Resultatrapport för projektet Yksi Näistä. Ej publicerad.

Finlands Röda Kors. (2026a). Forskningsrapport om ensamhetsbarometer. <https://www.rodakorset.fi/globalassets/13.-uutiset/2026/yksinaisyysbarometri-uutinen-2026/frk-ensamhetsbarometern-2026-rapport.pdf>

Finlands Röda Kors. (2026b). Årsberättelse 2025. https://www.rodakorset.fi/globalassets/6.-tyomme--paasivu/jarjestotoiminta/jarjestotoimintaan-liittyvat-julkaisut/vuosikertomukset/spr_vuosikertomus_2025_sv-1.pdf

Hietaranta, Marianne. (2020). Suomen Punaisen Ristin Kemin ja Rovaniemen Ruoka-apuun turvautuvien ruoka-avunsaajien koettu hyvinvointi. Avhandling pro gradu i hälsofostran. Jyväskylä universitet, Jyväskylä. <https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/68988/1/URN%3ANBN%3Afi%3Ajyu-202005153210.pdf>

Institutet för hälsa och välfärd. (2022). Fenomenrapporten Moni-Suomi 2022. https://www.thl.fi/monisuomi_verkkoraportit/monisuomi22/indikaattorit/ms_esis_score.html#top.

Institutet för hälsa och välfärd. (2024). Undersökningen Hälsosamma Finland 2024. https://www.thl.fi/tervesuomi_verkkoraportit/kyselyosuus_2024/ts_esis_50.html#koko-maa.

Institutet för hälsa och välfärd. (2025). ”Väldigt svag upplevelse av delaktighet.” <https://sotkanet.fi/sotkanet/sv/metadata/indicators/404?>

Lumme-Sandt, Kirsi. (2005). Vanhan ihmisen kohtaaminen haastattelutilanteessa. I verket Johanna Ruusuvuori och Liisa Tiitula (red.) Intervju. Tutkimus, tilanteet ja vuorovaikutus. Tampere: Vastapaino, 125–21.

Masi, Christopher M., His-Yuan Chen, Louise C. Hawkey och 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/>.

Mielenterveystalo. (2026). ”Mitä yksinäisyys on?”
<https://www.mielenterveystalo.fi/sv/egenvard/egenwardsprogrammet-ensamhet>

Russell, Dan, Letita A Peplau och 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 (red.). (2016) ”Yksinäisten Suomi”. Gaudeamus.

Tiilikainen 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.

World Health Organization (WHO) 2025. *From loneliness to social connection: charting a path to healthier societies. Report of the WHO Commission on Social Connection*. Geneva: World Health Organization. <https://www.who.int/groups/commission-on-social-connection>



Enkät för personer som har en Röda Korset-vän

Obligatoriska frågor är markerade med en stjärna (*)

Den här enkäten riktar sig till dig som har en Röda Korset-vän eller -nätvän. I enkäten ställs frågor om upplevelser i och synpunkter på vänverksamheten.

Den hjälper Finlands Röda Kors för att utveckla sin verksamhet. Med hjälp av den får vi viktig respons på verksamhetens betydelse. Svaren används för att bedöma vänverksamhetens effektivitet. Svaren kan också senare utnyttjas i andra utvecklings- och forskningssyften. Att svara på enkäten är helt frivilligt. Genom att svara godkänner du att svaren kan användas för ovan nämnda ändamål.

Alla svar i enkäten behandlas konfidentiellt och anonymt, vilket gör att enskilda respondenter inte kan identifieras.

Svara senast 3.5.2026.

Enkäten innehåller öppna och flervälsfrågor. Det är bra att reservera 10–15 minuter för enkäten.

Vi lottar ut 10 st. presentkort till S-gruppen värda à 30 euro bland de svarande! För att delta i utlottningen, ange dina kontaktuppgifter med ett separat frågeformulär. När du har skickat in dina svar får du en länk till formuläret. Kontaktuppgifterna används endast för att delta i utlottningen.

Enkäten har skickats till de som fått en FRK:s frivillig vän eller nätvän. Uppgifterna är hämtade från FRK:s vänförmedling.

Tack på förhand för dina svar!

Om du har frågor om vänverksamheten, kontakta den lokala vänförmedlingen. [Här hittar du kontaktuppgifterna.](#)

Om du har frågor om blanketten, kontakta:

Koordinator för social välmående Maaret Alaranta, maaret.alaranta@redcross.fi

Högskolepraktikant Rosa Tiainen rosa.tiainen@redcross.fi

Dataskyddsbeskrivningen hittar du [här](#).

1. Mina öppna svar får användas för att informera eller kommunicera om vänverksamheten

☐ Ja

☐ Nej

Bakgrundsuppgifter

I det här avsnittet frågar man om dina bakgrundsuppgifter.

2. Ålder (år)

☐ under 18

☐ 18–29

☐ 30–39

☐ 40–49

☐ 50–59

☐ 60–69

☐ 70–79

☐ 80–89

☐ över 90

3. Kön

☐ Kvinna

☐ Man

☐ Annat

☐ Jag definierar det inte

☐ Jag vill inte svara

4. Modersmål

- ☐ finska
 - ☐ svenska
 - ☐ samiska
 - ☐ engelska
 - ☐ arabiska
 - ☐ farsi
 - ☐ ukraina
 - ☐ ryska
 - ☐ somalia
 - ☐ Annat, vad?
-

5. Bostadsområde

- ☐ Åland
- ☐ Södra Karelen
- ☐ Södra Österbotten
- ☐ Södra Savolax
- ☐ Kajanaland
- ☐ Egentliga Tavastland
- ☐ Mellersta Österbotten
- ☐ Mellersta Finland
- ☐ Kymmenedalen
- ☐ Lappland
- ☐ Birkaland
- ☐ Österbotten
- ☐ Norra Karelen
- ☐ Norra Österbotten
- ☐ Norra Savolax
- ☐ Päijänne-Tavastland
- ☐ Satakunta

- ☐ Nyland
- ☐ Egentliga Finland
- ☐ Annat

6. Ange bostadsområdet om du vill

7. För närvarande bor jag

- ☐ Jag bor ensam
- ☐ Jag bor hemma och får hjälp i hemmet
- ☐ Jag bor med en familjemedlem eller närstående
- ☐ Jag bor i ett servicehus eller motsvarande
- ☐ Annat

8. Om du vill, ange hur du bor

9. Arbetsmarknadsställning

- ☐ Sysselsatt
- ☐ Arbetslös
- ☐ Studerande
- ☐ Ålderspensionärer
- ☐ Invalidpensionärer
- ☐ Annat, vad?

Deltagande i vänverksamheten

Här frågar vi hur länge du varit med i vänverksamheten och i vilken form.

10. Jag har haft *

- ☐ En FRK-vän
- ☐ En FRK-nätvän
- ☐ Båda

11. Om du svarade "Båda": Välj om dina svar gäller en vän eller en nätvän.

Du kan också berätta om båda i de öppna frågorna. *

- ☐ Mina svar gäller en FRK-nätvän
- ☐ Mina svar gäller en FRK-vän

12. Hur länge har du haft en FRK-vän?

- ☐ Under 3 månader
- ☐ 6–12 månader
- ☐ 1–3 år
- ☐ 4–5 år
- ☐ 6–9 år
- ☐ 10–20 år
- ☐ 20–30 år
- ☐ över 30 år

13. Hur ofta håller du kontakt med din FRK-vän?

- ☐ Minst två gånger i veckan
- ☐ En gång i veckan
- ☐ Varannan vecka
- ☐ En gång i månaden
- ☐ Högst en gång i månaden
- ☐ Mitt förhållande till den frivilliga vännen har upphört

14. Vilka personer träffar du eller vem utbyter du nyheter med förutom FRK-vännen? Du kan välja flera.

- ☐ Familjemedlemmar, make/maka eller partner
- ☐ Släktningar
- ☐ Vänner
- ☐ Skol-, studie- eller arbetskamrater
- ☐ Bekanta m.fl. från hobbyer
- ☐ Vänner och bekanta på webben
- ☐ Obekanta på webben
- ☐ Grannar
- ☐ Hemvårdens personal
- ☐ Annan professionell hjälp (t.ex. städare)
- ☐ Inga andra
- ☐ Annat _____

15. Berätta mer om du vill

Att få en vän

I det här avsnittet frågar man varför du sökte en vän.

16. Varför sökte du en FRK-vän? Du kan välja flera alternativ.

- ☐ Jag kände mig ensam
- ☐ Jag önskar kamratstöd av personer i liknande livssituation (t.ex. sjukdom, livssituation eller upplevelse).
- ☐ Jag har nedsatt funktionsförmåga, eller på grund av sjukdom eller handikapp
- ☐ Jag har flyttat till en ny ort

- ☐ Jag har flyttat till ett nytt land
- ☐ Jag har psykiska problem
- ☐ Jag känner mig ofta nedstämd
- ☐ Jag bor avlägset
- ☐ Sociala relationer är svåra för mig, till exempel på grund av blyghet eller att jag spänner mig i sociala situationer
- ☐ Jag har upplevt diskriminering eller mobbning
- ☐ Efter coronatiden har det sociala umgänget med andra minskat
- ☐ Mina anhöriga bor långt borta
- ☐ Jag har inga anhöriga eller närstående
- ☐ Jag behöver hjälp med att uträtta ärenden (t.ex. affärs- eller läkarbesök)
- ☐ Verksamheten är avgiftsfri
- ☐ Annat, vad? _____

17. Om du vill, berätta mer om varför du sökte en vän

18. Att få hjälp med ensamheten genom Röda Korset var enligt min mening

- ☐ Lätt
- ☐ Ganska lätt
- ☐ Jag vet inte
- ☐ Svårt
- ☐ Mycket svårt

19. Upplever du att det svarade på ditt behov att få en FRK-vän?

- ☐ Det svarade bra
- ☐ Det svarade ganska bra

- ☐ Det hade ingen inverkan
- ☐ Det svarade lite
- ☐ Det svarade inte alls

Upplevelse av ensamhet

I det här avsnittet frågar man närmare om upplevelsen av ensamhet.

20. Hur ofta upplever du ensamhet?

- ☐ Dagligen
- ☐ Flera gånger i veckan
- ☐ Ungefär en gång i veckan
- ☐ Några gånger i månaden
- ☐ Några gånger om året
- ☐ Aldrig
- ☐ Jag vet inte
- ☐ Vill inte säga

21. Hur länge har du känt dig ensam?

- ☐ Dagar
- ☐ Veckor
- ☐ Månader
- ☐ 1–4 år
- ☐ Över 5 år
- ☐ Över 10 år
- ☐ Jag känner mig inte ensam
- ☐ Jag vet inte
- ☐ Vill inte säga

22. Ange om dessa påståenden beskriver din situation.

	Helt av samma åsikt	Delvis av samma åsikt	Av varken samma eller annan åsikt	Delvis av annan åsikt	Helt av annan åsikt
Jag hittar sällskap när jag vill ha det	☐	☐	☐	☐	☐
Det finns människor som verkligen förstår mig	☐	☐	☐	☐	☐
Det finns åtminstone en person i mitt liv som jag öppet kan diskutera mina personliga angelägenheter med	☐	☐	☐	☐	☐
Jag känner mig utanför	☐	☐	☐	☐	☐

23. FRK-vännen har minskat min känsla av ensamhet (1= Helt av annan åsikt, 5= Helt av samma åsikt).

	1	2	3	4	5
	☐	☐	☐	☐	☐

24. Beskriv med egna ord hur FRK-vännen har påverkat din upplevelse av ensamhet

Vän och välbefinnande

I det här avsnittet frågar vi om ditt välbefinnande och FRK-vännen.

25. Ange om dessa påståenden beskriver din situation.

	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	☐	☐	☐	☐	☐
Jag är nöjd med min fysiska hälsa	☐	☐	☐	☐	☐
Jag är nöjd med min psykiska hälsa	☐	☐	☐	☐	☐
Jag är nöjd med mig själv	☐	☐	☐	☐	☐
Jag är nöjd med mina människorelationer	☐	☐	☐	☐	☐
Jag har meningsfulla saker att göra i mitt liv	☐	☐	☐	☐	☐
Jag har meningsfulla saker att göra i mitt liv	☐	☐	☐	☐	☐
Jag vet var jag ska söka hjälp om jag behöver det	☐	☐	☐	☐	☐

26. Vilken är din åsikt om följande

	Helt av samma åsikt	Delvis av samma åsikt	Av varken samma eller annan åsikt	Delvis av annan åsikt	Helt av annan åsikt
Jag känner att det jag gör i vardagen är betydelsefullt.	☐	☐	☐	☐	☐
Jag får positiv feedback på vad jag gör	☐	☐	☐	☐	☐
Jag tillhör en grupp eller gemenskap som är viktig för mig	☐	☐	☐	☐	☐
Jag är nödvändig för andra människor	☐	☐	☐	☐	☐
Jag kan påverka mitt eget liv	☐	☐	☐	☐	☐
Jag känner att mitt liv har en mening	☐	☐	☐	☐	☐
Jag kan sträva efter saker som är viktiga för mig	☐	☐	☐	☐	☐

	Helt av samma åsikt	Delvis av samma åsikt	Av varken samma eller annan åsikt	Delvis av annan åsikt	Helt av annan åsikt
Jag får hjälp när jag verkligen behöver det	☐	☐	☐	☐	☐
Jag känner att man litar på mig	☐	☐	☐	☐	☐
Jag kan påverka vissa saker i min omgivning.	☐	☐	☐	☐	☐

27. Välj de påståenden som du tycker beskriver ditt förhållande till Röda Korsets vän. Du kan välja flera.

- ☐ Mötena piggar upp mig och jag ser fram emot dem
- ☐ Jag har blivit modigare och mer aktiv tack vare min vän
- ☐ Min vän är mig mycket nära
- ☐ Jag känner mig trygg tack vare mötena med min vän
- ☐ Kontakten med min vän känns ibland tvungen
- ☐ Jag kan inte lita på min vän
- ☐ Efter att ha fått min vän har jag sökt mig till andra människor mer

28. Har du märkt att ditt välbefinnande har förbättrats tack vare FRK-vännen?
(1 = ingen betydelse, 5 = förbättrats mycket).

1	2	3	4	5
☐	☐	☐	☐	☐

29. Beskriv med egna ord hur vännen har påverkat ditt välbefinnande

30. Beskriv med egna ord hurdana mötena eller kontakten med vännen är

Betydelsen av vänverksamheten för dig

I det här avsnittet frågar man vad vänverksamheten betyder för dig.

31. Hur viktig anser du att Röda Korsets vänverksamhet är för dig? (1 = ingen betydelse, 5 = mycket viktig)

	1	2	3	4	5
	☐	☐	☐	☐	☐

32. Ge respons på Röda Korsets vänverksamhet om du vill / Hur skulle du utveckla Röda Korsets vänverksamhet?

Övrig verksamhet inom Röda Korset

I detta avsnitt utreds deltagande och intresse för Röda Korsets övriga verksamhet.

33. Har du deltagit i någon annan verksamhet inom Röda Korset under de senaste 12 månaderna?

	Som frivillig	Som deltagare
Mathjälp	☐	☐

	Som frivillig	Som deltagare
Som stöd för integration (t.ex. läxhjälp, språkkafé, rådgivning för invandrare)	☐	☐
Ungdomsverksamhet	☐	☐
Hälsofrämjande verksamhet (t.ex. hälsopunkt, rusmedelsarbete, olyckor)	☐	☐
Första hjälpen-verksamhet	☐	☐
De Ungas skyddshus	☐	☐
Blodgivning	☐	☐
Gatuinsamlare	☐	☐
Annan	☐	☐

34. Hur intresserad skulle du vara av att delta i följande verksamhetsformer?

	Intresserad	Jag är inte intresserad	Jag vet inte
Kamratgrupp för dem som upplever ensamhet, ansikte mot ansikte	☐	☐	☐
Kamratgrupp för dem som upplever ensamhet, på nätet	☐	☐	☐
Klubbar och hobbygrupper	☐	☐	☐
Mötesplatser och evenemang för dem som upplever ensamhet, ansikte mot ansikte	☐	☐	☐
Mötesplatser och evenemang för dem som upplever ensamhet, på nätet	☐	☐	☐
För alla öppna mötesplatser och evenemang, ansikte mot ansikte	☐	☐	☐
För alla öppna mötesplatser och evenemang, på nätet	☐	☐	☐
Att vara frivillig	☐	☐	☐

35. Om du vill kan du berätta mer om vilken typ av verksamhet du är intresserad av

Tack för dina svar!

Kom till sist ihåg att klicka på "Skicka".