

Faktablad från *Hälsa på lika villkor?* 2021

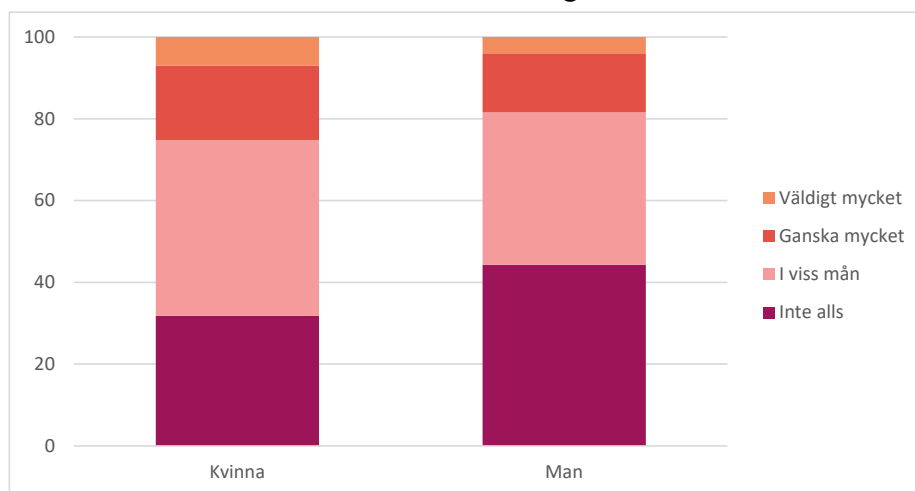
Covid-19: sociala relationer och utomhusvistelse

Besvärad av ensamhet och isolering

Människors relationer och sociala situation är betydelsefulla för välbefinnandet och kan på olika sätt påverka den psykiska hälsan (1,2). Goda sociala relationer och socialt stöd ökar bland annat individens möjlighet att klara vardagen (2).

Närmare 70 procent av kvinnorna och 55 procent av männen har i någon utsträckning besvärats av ensamhet och isolering under coronapandemin. De flesta kvinnor (43%) och män (37%) besvärades i viss mån, 25 procent av kvinnorna och 18 procent av männen besvärades ganska eller väldigt mycket.

I vilken utsträckning har du under coronapandemin besvärats av ensamhet och isolering? Andel (%)



Faktaruta Hälsa på lika villkor 2021

Den nationella folkhälsoenkäten *Hälsa på lika villkor?* genomförs normalt vartannat år. På grund av corona-pandemin beslutades om att göra en extra undersökning 2021 för att bland annat kunna följa pandemins påverkan på befolkningens livsvillkor, levnadsvanor och hälsa. Undersökningen 2021 kompletterades även med ett tiotal nya frågor om covid-19.

I Sörmland fick totalt 9 199 personer i åldern 16–84 år möjlighet att besvara enkäten. Enkäten kunde besvaras via webben eller via ett hemskickat pappersformulär. Datainsamlingen pågick under februari till maj 2021, 4 156 svar kom in. Svarsfrekvensen var 45 procent.

I urvalsundersökningar finns alltid viss osäkerhet. I den här undersökningen används en statistisk metod för viktning av svaren. Detta för att kunna redovisa resultat för hela populationen och inte bara för de svarande.

Mer information på Folkhälsomyndighetens sida, <https://www.folkhalsomyndigheten.se/folkhalsorapportering-statistik/om-vara-datainsamlingar/nationella-folkhalsoenkaten/>

Andelen som besvärats, ganska eller väldigt mycket, av ensamhet och isolering är lägst i åldersgruppen 30-64 år (13 %). Högst andel finns bland personer i åldern 16-29 år (31 %). I åldersgruppen 65-84 år är andelen som besvärats av ensamhet och isolering 25 procent.

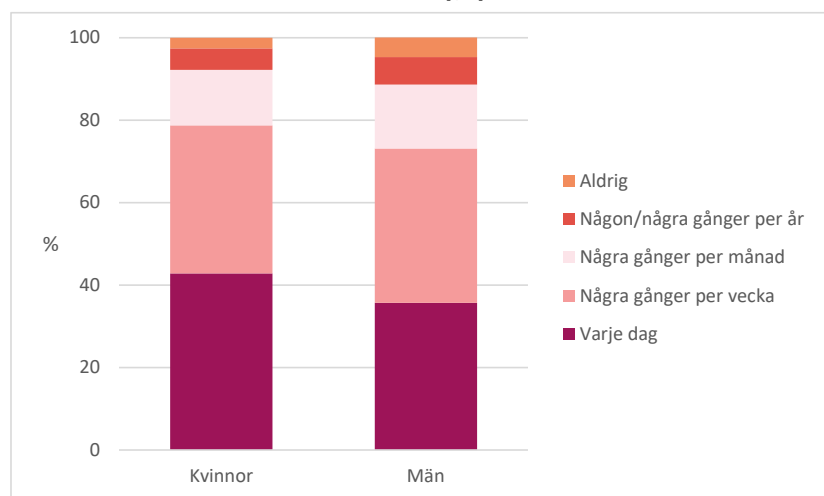
Totalt svarade 63 procent av kvinnorna och 49 procent av männen att de besvärats mer av ensamhet och isolering under pandemin jämfört med tidigare, 5 procent av kvinnorna att 7 procent av männen svarade att de besvärats mindre.

Utomhusvistelse

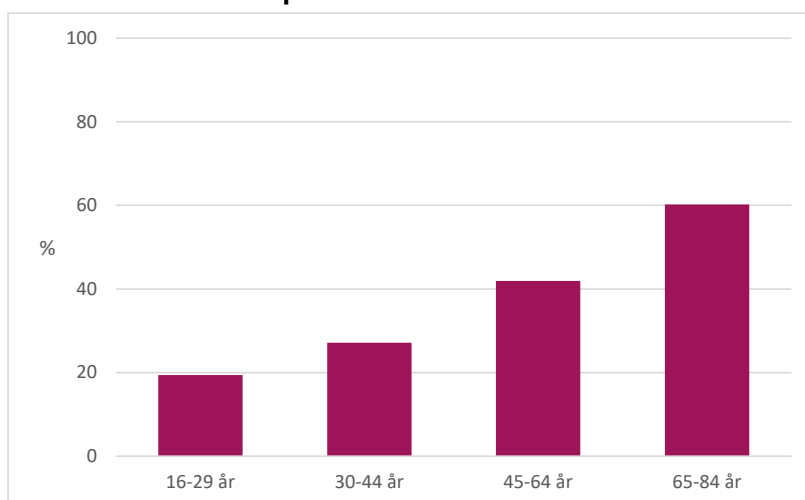
De allra flesta människor mår bra av att vistas ute i natur, grönområden och parker. Att röra sig ute i naturen kan vara en viktig källa till återhämtning och kan medföra positiva effekter på såväl den fysiska som psykiska hälsan (3).

**Hur ofta har du under coronapandemin varit utomhus?
Andel (%)**

I Sörmland har 79 procent av kvinnorna och 73 procent av männen i åldern 16-84 år varit utomhus i natur, park eller grönområden några gånger per vecka eller varje dag under coronapandemin.



Andel (%) som varje dag under coronapandemin varit utomhus.



Andelen som har varit utomhus ökar med stigande ålder. I åldersgruppen 16-29 år är det två av tio som vistas utomhus under coronapandemin varje dag och i åldersgruppen 65-84 år är det sex av tio.

Varit utomhus mer eller mindre än tidigare

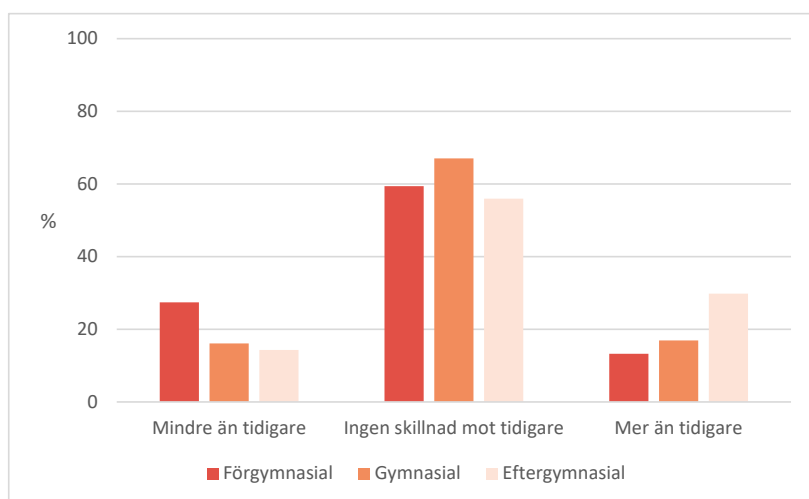
Sex av tio uppgav att de har vistats ute i naturen lika mycket som tidigare. Totalt är det 20 procent som varit utomhus mer, jämfört med innan pandemin, 23 procent av kvinnorna och 17 procent av männen.

Andelen som vistas mer ute i naturen jämfört med tidigare är högst i åldersgruppen 30–44 år (28 %) och lägst i åldersgruppen 65–84 år (14 %). I åldersgruppen 16–29 år har 28 procent i lägre utsträckning vistats ute i naturen och 16 procent i högre utsträckning, jämfört med tidigare.

Resultaten visar att andelen som vistats lika mycket samt mer eller mindre ute i naturen skiljer sig åt utifrån utbildningsnivå. Högst andel som vistats mer ute i park, natur- eller grönområden, jämfört med tidigare, finns i gruppen med eftergymnasial utbildning (30%), och lägst andel finns i gruppen förgymnasial utbildning (13%). I gruppen med förgymnasial utbildning har 27 procent vistas mindre ute i park eller grönområden, för personer med gymnasial eller eftergymnasial är det 16 respektive 14 procent.

Hur ofta har du under coronapandemin varit utomhus i park, natur- eller grönområden, jämfört med tidigare?

Andel %



Covid-19-pandemin och dess konsekvenser kan förändras snabbt. Det betyder att det som lyfts fram i faktabladet kan se annorlunda ut i nya undersökningar.

Referenser

1. Folkhälsomyndigheten, [Sociala relationer kan påverka din hälsa.](#)
2. Region Sörmland, [Liv & hälsa i Mellansverige.](#)
3. Folkhälsomyndigheten, [Friluftsliv.](#)