

Hvorfor er møtearenaer så viktige for helse og livskvalitet?

Camilla Ihlebæk

Institutt for folkehelsevitenskap, LANDSAM

Hva jeg skal snakke om de neste 30 min:

- Hvorfor er sosiale møtearenaer så viktige for helse og livskvalitet?
 - For individene (sosial støtte)
 - For samfunnet (sosial kapital)

For individene:

Sosiale arenaer er nødvendige for at mennesker kan treffe andre mennesker



Norge

Røde Kors: – Ensomhet er et folkehelseproblem

NTB

27. des. 2023 16:51 – Oppdatert 27. des. 2023 16:51



NRK

Nyheter

Sport

Kultur

Humor

Distrikt

Mer

Cam

Norge

Siste nytt

Dokumentar

Klima

NRK Ytring

Else har stifta eit nytt parti: – Nå er det business

Tysdag morgon har Else Kåss Furuseth levert de 6000 underskriftene som skal til for å stifte eit nytt parti som skal kjempe mot einsemd og sjølv mord.

KRONIKK

Norge trenger en fellesskapsminister

Det er lett å avfeie ensomhet og utenforskap som en naturlig del av livet, men slik behøver det ikke å være.



[Kristin Lorange](#)
gründer, KOK

+ 3 til

Publisert 26. aug. 2024 kl. 12:44



Ensomhetspartiet

Innkalling til folkemøte

Du innkalles herved til folkemøte for Ensomhetspartiet. Her vil jeg dele noen historier fra virkeligheten. Jeg har ikke alle svarene, men lover å stille med konkrete forslag. Jeg trenger dere. Vi trenger hverandre. Sammen er vi mindre alene!

Agenda

- Velkommen/åpning v partileder
- Presentasjon av partiprogram (kort)
- Potensiell klage fra sal
- Hovedinnlegg - historier fra Norge i dag
- Løsninger
- Budsjett og bevilgninger
- Tilløp til oversharing fra partileder
- Sosialt samvær (Det blir kaffe og noe å bite i)
- Eventuelt
- Takk for i dag

Alli overskudd fra folkemøtene går til Ensomhetspartiets arbeid med å bekjempe ensomhet og utenforskap, se tilkass på [ensomhetspartiet.no](#). Partileder tar ikke honorar for sitt bidrag på folkemøtene. Øvrige medvirkende mottar honorar. Ikke mulighet til å kjøpe billett? Vi legger ut gratisbilletter til hvert folkemøte. Velkommen!

Else



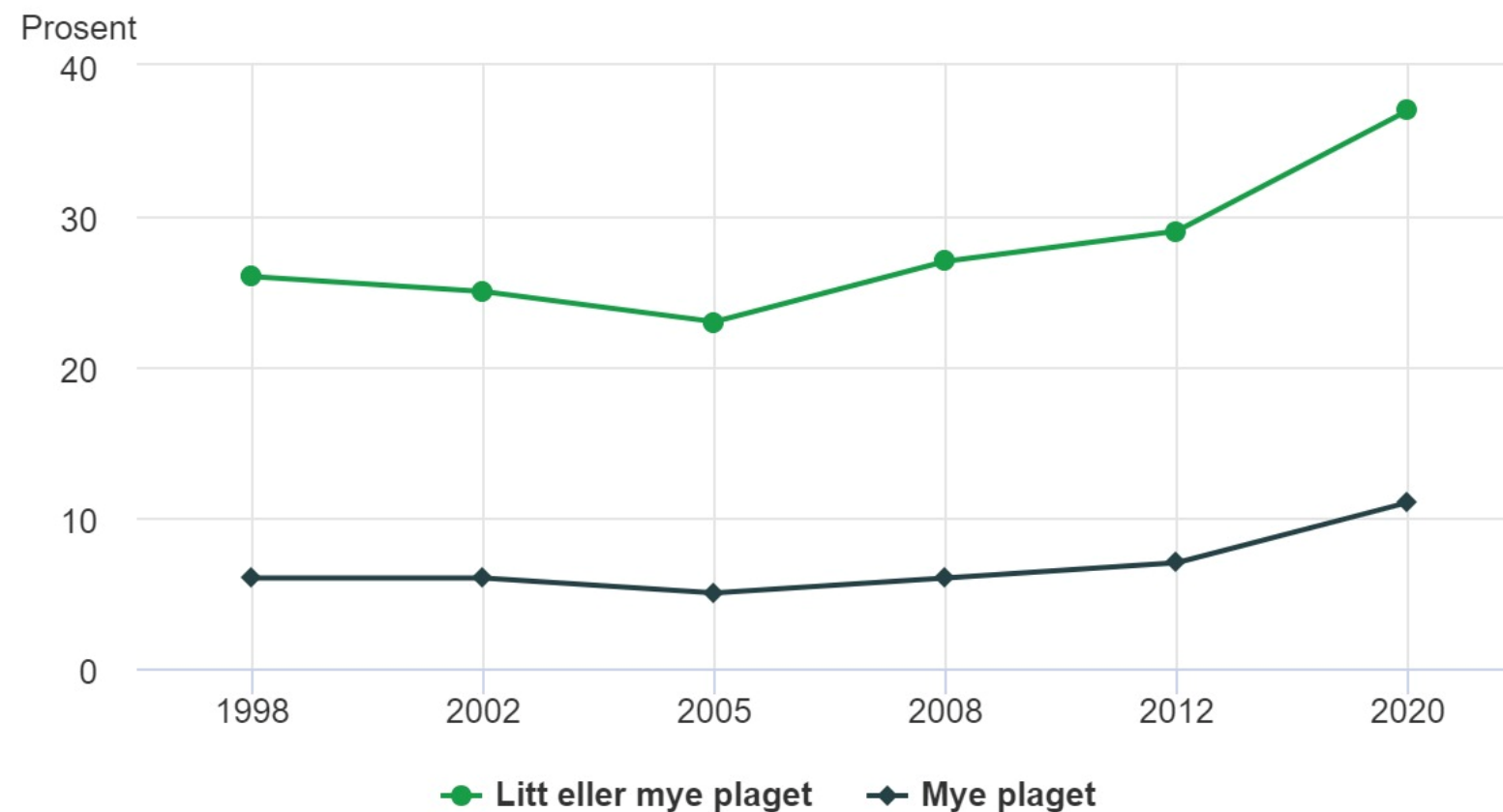
Hva er ensomhet?

- En ubehagelig følelsmessig tilstand som følge av opplevelse av manglende eller utilstrekkelige sosiale relasjoner og følelsmessige misforhold mellom eksisterende og ønskede sosiale relasjoner
- Ensomhet kan være situasjonsbestemt eller vedvarende
- Ensomhet er noe annet enn sosial isolasjon eller det å være alene



Hvor vanlig er ensomhet?

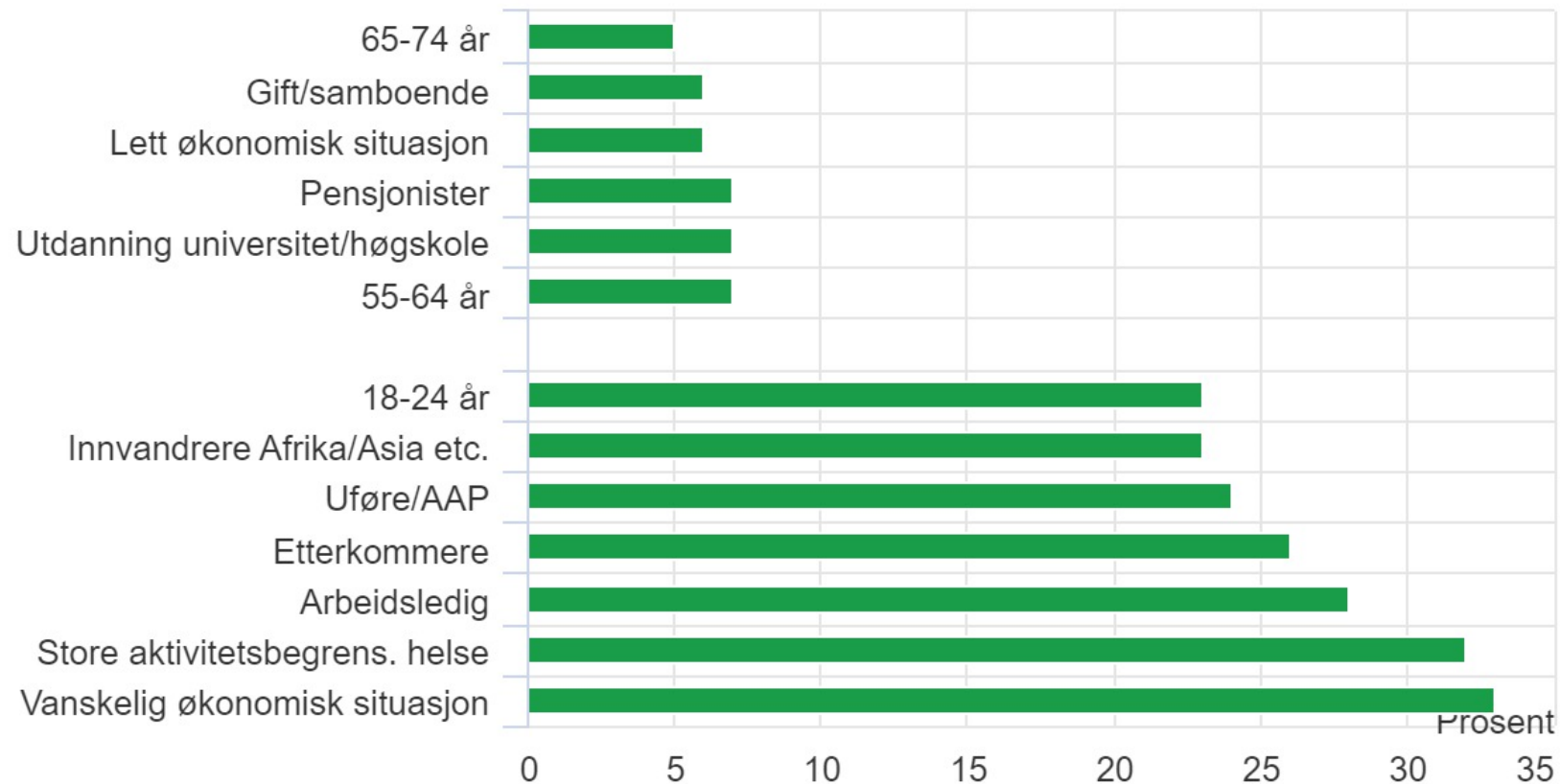
Figur 1. Andel som er plaget av ensomhet. 1998, 2002, 2005, 2008, 2012 og 2020. 18-79 år (16-79 år 1998). Prosent



Kilde: Levekårsundersøkelsene om helse og Livskvalitetsundersøkelsen 2020 Statistisk sentralbyrå.

Hvem er det som er ensomme?

Figur 5. Demografiske og sosiale grupper med lav versus høy andel som er mye plaget av ensomhet. 2020. Prosent

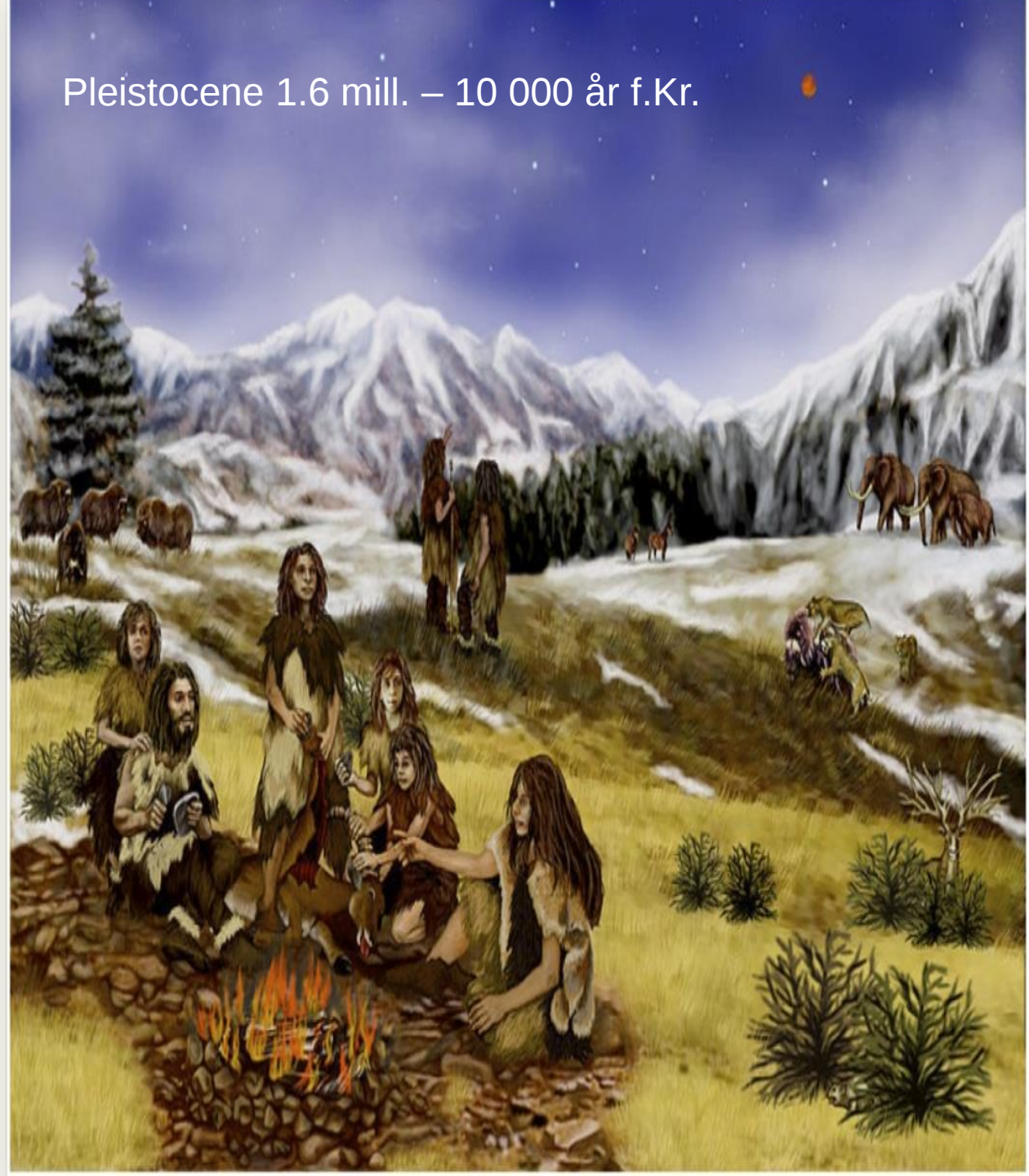


Kilde: Livskvalitetsundersøkelsen 2020, Statistisk sentralbyrå.

En evolusjonær tilpasning

- Det å være en del av en gruppe var viktig for overlevelse i vår evolusjonære fortid
- Ensomhet har trolig utviklet seg som et signal(følelse) som motiverer mennesker til å søke sosial kontakt og kommunisere med hverandre.

Pleistocene 1.6 mill. – 10 000 år f.Kr.



Tilknytningsteori

- Mennesket har et universelt behov for å knytte bånd med andre mennesker
- Primært behov (på lik linje med mat og vann)
- «Mor»-barn tilknytning i barndommen legger grunn for «emosjonell homeostase» senere i livet



Er ensomhet farlig?

Ensomhet gir bl.a. høyere risiko for:

- Dårlig mental helse
- Dårlig fysisk helse
- Lav livskvalitet
- Dårlig søvn
- Dårlig kognisjon

 Park, Caroline, et al. "The effect of loneliness on distinct health outcomes: a comprehensive review and meta-analysis." *Psychiatry Research* 294 (2020): 113514.



Er ensomhet farlig?

- Ensomhet er en like sterk risikofaktor for dødelighet som røyking
- Ensomhet er en sterkere risikofaktor for dødelighet enn fedme og fysisk inaktivitet

Social Relationships and Mortality Risk: A Meta-analytic Review

Julianne Holt-Lunstad^{1,2*}, Timothy B. Smith^{2,3}, J. Bradley Layton³

¹ Department of Psychology, Brigham Young University, Provo, Utah, United States of America, ² Department of Counseling Psychology, Brigham Young University, Provo, Utah, United States of America, ³ Department of Epidemiology, University of North Carolina at Chapel Hill, Chapel Hill, North Carolina, United States of America

Abstract

Background: The quality and quantity of individuals' social relationships has been linked not only to mental health but also to both morbidity and mortality.

Objectives: This meta-analytic review was conducted to determine the extent to which social relationships influence risk for mortality, which aspects of social relationships are most highly predictive, and which factors may moderate the risk.

Data Extraction: Data were extracted on several participant characteristics, including cause of mortality, initial health status, and pre-existing health conditions, as well as on study characteristics, including length of follow-up and type of assessment of social relationships.

Results: Across 148 studies (308,849 participants), the random effects weighted average effect size was $OR = 1.50$ (95% CI 1.42 to 1.59), indicating a 50% increased likelihood of survival for participants with stronger social relationships. This finding remained consistent across age, sex, initial health status, cause of death, and follow-up period. Significant differences were found across the type of social measurement evaluated ($p < 0.001$); the association was strongest for complex measures of social integration ($OR = 1.91$; 95% CI 1.63 to 2.23) and lowest for binary indicators of residential status (living alone versus with others) ($OR = 1.19$; 95% CI 0.99 to 1.44).

Conclusions: The influence of social relationships on risk for mortality is comparable with well-established risk factors for mortality.

Please see later in the article for the Editors' Summary.

Citation: Holt-Lunstad J, Smith TB, Layton JB (2010) Social Relationships and Mortality Risk: A Meta-analytic Review. PLoS Med 7(7): e1000316. doi:10.1371/journal.pmed.1000316

Academic Editor: Carol Brayne, University of Cambridge, United Kingdom

Received: December 30, 2009; **Accepted:** June 17, 2010; **Published:** July 27, 2010

Copyright: © 2010 Holt-Lunstad et al. This is an open-access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution License, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original author and source are credited.

Funding: This research was generously supported by grants from the Department of Gerontology at Brigham Young University awarded to JHL and TBS and from TP Industrial, Inc awarded to TBS. The funders had no role in study design, data collection and analysis, decision to publish, or preparation of the manuscript.

Competing Interests: The authors have declared that no competing interests exist.

Abbreviations: CI, confidence interval; CVD, cardiovascular disease; OR, odds ratio

* E-mail: julianne_holt-lunstad@byu.edu

These authors contributed equally to this work.

Mekanisme: Stress og allostatisk overbelastning

- Ensomhet er en stressor
- Kronisk stress over lang tid vil ha biologiske konsekvenser på sikt
- Fører til overbelastning av de fysiologiske systemene våre
- Utmattelse av kroppens fleksibilitet (hormoner, blodtrykk, blodsukker, fettmetabolisme, immunsystemet, betennelsesreaksjoner, m.m)

McEwan B. S. (1998). Stress, adaptation, and disease: Allostatis and allostatic load, Annals of New York Academy of Sciences, 840:33-44

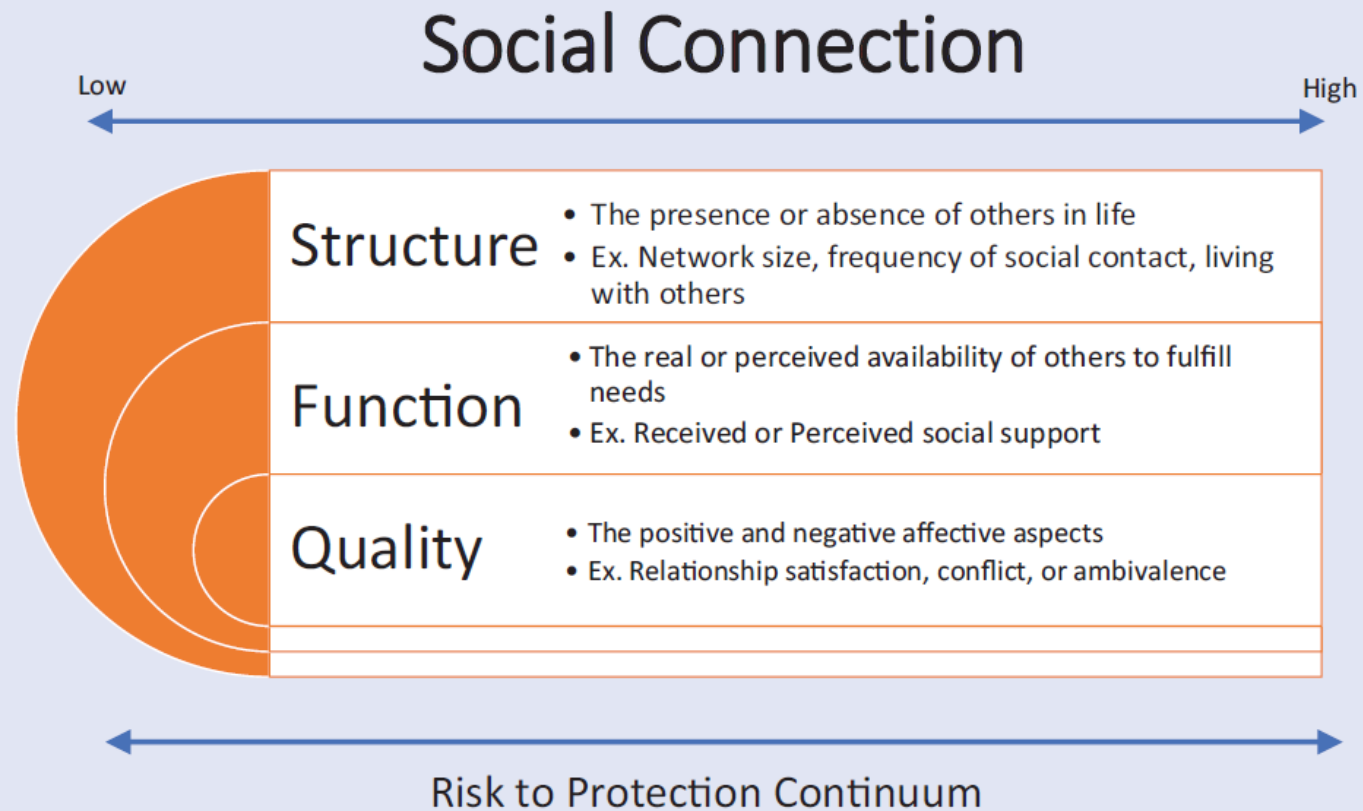
Getz, L., Kirkengen, A. L., & Ulvestad, E. (2011). Menneskets biologi–mettet med erfaring. Tidsskrift for Den norske legeforening.



Sosiale forbindelser

Figure 1.

The multi-factorial construct of *Social Connection*.



Sosial støtte

Individets opplevelse av å bli omfattet med kjærlighet og omsorg, å bli aktet og verdsatt, og tilhøre et sosialt nettverk med gjensidige forpliktelser (Cobb, 1976)



4 typer sosial støtte:

- Følelsesmessig/emosjonell støtte
 - Empati, kjærlighet, omsorg, tillit
- Instrumentell støtte
 - Økonomisk hjelp, praktisk hjelp
- Bekreftende støtte
 - Tilbakemeldinger, bekreftelse, evaluering
- Informerende støtte
 - Råd, forslag, anbefalinger



Sosial støtte påvirker helsen vår direkte

Direkte effekt: positiv effekt på helsen uansett livsbelastninger og sosiale forhold

- Positivt for selvfølelse, selvtillit, mestring
- Endring av levevaner
- Medisin og helsetjenestebruk



Gifte menn oppsøker lege raskere

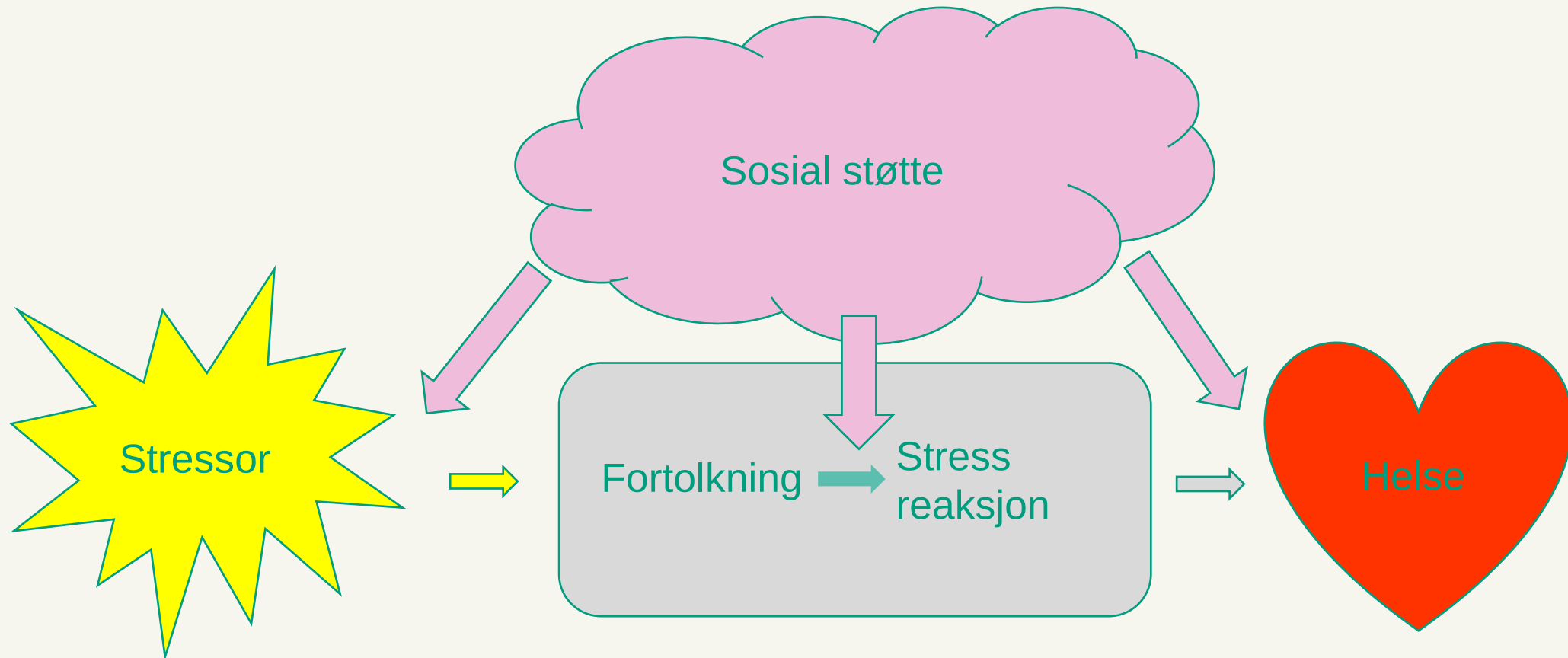
Gifte menn oppsøker lege en halvtime raskere med hjerteinfarkt enn det enslige gjør. – Ekteskap er den beste helseforsikring, sier norsk allmennlege.



Tuva Jorfald
@tuvajorfald

Sosial støtte påvirker helsen vår indirekte

Indirekte effekt: virker som en buffer ved stress/negative hendelser



For samfunnet:

Sosiale arenaer er nødvendige for at mennesker kan treffe andre mennesker



Hva er sosial kapital?



Bourdieu: “Summen av ressurser, faktiske eller potensielle, som er tilgjengelig for et individ eller gruppe gjennom tilgang til et bestående **nettverk** av institusjonaliserte relasjoner av gjensidig gjenkjennelse”



Putnam: ”Egenskaper ved det sivile samfunnet, slik som **nettverk**, normer og **tillit** som styrker fellesskapets evne til å løse kollektive problemer og utfordringer.”



Wollebæk & Seggaard: «En ressurs i form av **tillit** og **nettverk** som muliggjør ikke-tvangsbassert kollektiv handling»

Bourdieu, P. (1986) The forms of capital. In J. Richardson (Ed.) Handbook of Theory and Research for the Sociology of Education (New York, Greenwood), 241-258.

Putnam, Robert D. 1993. “Tuning in, tuning out: The strange disappearance of social capital in America. Political Science and Politics, 28, 664-683.

Wollebæk, D., & Seggaard, S. B. (2011). Sosial kapital i Norge. Oslo: Cappelen Damm Akademisk.

- Tillit/sosial kapital er grunnleggende for å sikre helse og livskvalitet
- Sosial kapital fremmer sosial mobilitet
- Tillit fremmer sosialt engasjement og tilhørighet
- Tillit er nødvendig for politisk deltakelse, demokrati og stabilitet
- Tillit er grunnleggende for å opprettholde velferdsstaten
- Tillit fører til økonomisk vekst

Andreasson, U. (2017). *Trust - the Nordic gold*. Nordic Council of Ministers.

Hamamura, T., Li, L. M. W., & Chan, D. (2017). The Association Between Generalized Trust and Physical and Psychological Health Across Societies. *Social Indicators Research*, 134(1), 277-286.

Putnam, R. D., Leonardi, R., & Nanetti, R. Y. (1993). *Making Democracy Work: Civic Traditions in Modern Italy*. Princeton University Press.

Uslaner, E. M. (2018). *The Oxford handbook of social and political trust*. Oxford University Press.



Lysinstallasjon av Lars Ramberg, Økern, Oslo

Ulike typer tillit/sosial kapital

	Partikulær	Generell

Ulike typer tillit/sosial kapital

	Partikulær	Generell
Sammenbindende (Bonding)		
Overskridende (Bridging)		

Ulike typer tillit/sosial kapital

	Partikulær	Generell
Sammenbindende (Bonding)	“Jeg stoler på familien min”	“Jeg stoler på andre professorer”
Overskridende (Bridging)	“Jeg stoler på min somaliske nabo”	“Jeg stoler på alle mennesker”

For samfunnet:

Vi trenger ulike typer sosiale arenaer
for å bygge sammenbindende og
overskridende tillit/sosial kapital



For å oppsummere:

- Sosiale arenaer er viktige for **forebyggende folkehelsearbeid**

(ensomhet -> langvarig stress -> sykdom->død)

- Sosiale arenaer er viktige for **helsefremming**

(sosial støtte -> direkte og indirekte positive effekter -> god helse)

- Sosiale arenaer er viktige for **redusere sosial ulikhet i helse**

(sosial kapital -> helse og livskvalitet, deltagelse, engasjement, sosial mobilitet, demokrati, stabilitet)

