

Uppföljande rapport

Fortsatt och fördjupad analys av de indirekta konsekvenserna för folkhälsan i Värmland, till följd av covid-19

Handläggare: Sofia Nordström, Hanna Weimann

Datum: 2021-11-30

Dokumenttyp: Rapport

Diarienummer: KBN/200280

Innehållsförteckning

Bakgrund och historik	3
Tidigare uppdrag – våren 2020	3
Nytt uppdrag – hösten 2020	3
Uppdraget	4
Uppdragsgivare	4
Uppdragstagare	4
Syfte, mål och genomförande	4
Tidplan	5
Avgränsningar	5
Omvärldsbevakning	5
Övergripande händelseförlopp	5
Ny tid – men de ökade skillnaderna finns kvar	5
Världen	6
Sverige	6
Värmland	10
Informationsinhämtning i Värmland	14
Webbenkäter till allmänheten	14
Workshops med kommunrepresentanter	16
Diskussion	18
Nya riskgrupper	19
Förslag på åtgärder	20
Ett utvecklat folkhälsoarbete i Värmland efter pandemin	21

Bakgrund och historik

Tidigare uppdrag – våren 2020

På grund av hotet om en pandemi orsakad av sjukdomen covid-19 vidtogs under våren 2020 en rad åtgärder i Sverige, varav många handlade om att begränsa människors sociala och fysiska kontakter.

Dessa åtgärder minskade risken för smittspridning, men minskade också människors tillgång till en mängd hälsofrämjande aktiviteter och arenor. Plötsligt saknades många av de frisk- och skyddsfaktorer som normalt finns att tillgå, medan flera allvarliga riskfaktorer, såsom isolering, passivitet, arbetslöshet och brist på sociala aktiviteter, blev mer närvarande.

Tidigt under covid-19-pandemin gav kultur- och bildningsnämnden i uppdrag åt enheten Hållbar utveckling, Region Värmland att genomföra analyser av pandemins tänkbara indirekta konsekvenser för folkhälsan i Värmland.

Detta resulterade i rapporten *Analys av de indirekta konsekvenserna på folkhälsan i Värmland, till följd av covid-19*¹. Rapporten slutfördes i augusti 2020.

Rapporten belyser de negativa konsekvenserna av de smittbegränsande åtgärderna för folkhälsan i Värmland. I rapportens slutsats beskrivs arbetet på detta sätt: "Rapporten har kartlagt vad som sker i samhället just nu och vad som har skett under våren 2020 och hur människors livsvillkor, levnadsvanor och sociala relationer påverkas av de smittbegränsande åtgärderna. För att belysa situationen ur ett Värmlandsperspektiv, har kommuner och idéburna organisationer bidragit med kunskap och erfarenheter genom ett enkätutskick samt genom etablerade nätverk och kontakter. Utifrån detta har prognoser - med stöd av folkhälsovetenskaplig teori - gjorts om hur folkhälsan i Värmland kan komma att påverkas på kort och längre sikt. I det arbetet har man identifierat riskfaktorer som ökar och skyddsfaktorer som minskar, på individ-, grupp- och samhällsnivå, samt fört ett resonemang kring vilka grupper som tenderar att vara mest utsatta, och varför."

I rapporten konstateras att pandemin inneburit en tid av ytterligheter där mycket i människors liv och vardag har förändrats och dragits till sin spets. Rapporten drar också slutsatsen att de smittbegränsande åtgärderna riskerar att öka ojämlikheten i befolkningens hälsa.

Nytt uppdrag – hösten 2020

Utifrån resultat och slutsatser i rapporten *Analys av de indirekta konsekvenserna på folkhälsan i Värmland, till följd av covid-19*, beslutade kultur- och bildningsnämnden om ett fortsatt uppdrag. Som en del av det uppdraget ingår fortsatta undersökningar och analyser av covid-19-pandemins indirekta effekter på folkhälsan i Värmland med fokus på att identifiera nya riskgrupper.

Mycket har hänt sedan den tidigare rapporten presenterades i augusti 2020. Bland annat blev det så att rekommendationerna om smittbegränsande åtgärder kom att fortsätta gälla under lång tid. Det innebar att vi fick en helt ny verklighet att förhålla oss till. Det handlade inte längre om en kort begränsad tid då vi alla fick sätta vissa saker på paus för att skydda sårbara grupper för smitta, utan snarare om att hitta långsiktigt hållbara sätt att leva tillsammans under helt nya omständigheter.

¹ Region Värmland. 2020. *Analys av de indirekta konsekvenserna på folkhälsan i Värmland, till följd av covid-19*. Länk: [Rapport](#)

På så vis har pandemin och de åtgärder som vidtagits skapat en långsiktig problematik som vi kommer att behöva hantera under lång tid, såväl nu som i framtiden.

Den här rapporten tar vid där 2020 års rapport slutade. Det innebär att 2020 års rapport och de folkhälsovetenskapliga teorier som där presenteras lägger grunden också för denna rapport. Det är därför lämpligt att läsaren av denna rapport har tillgång också till 2020 års rapport ([Länk till rapport](#)) eller dess kortversion ([Länk till kortversion](#)).

Uppdraget

Uppdragsgivare

Kultur- och bildningsnämnden, Region Värmland.

Kultur- och bildningsnämnden beslutade den 29 september 2020 om ett antal åtgärder för att möta covid-19-pandemins konsekvenser i Värmland (Dnr KBN/200280). Punkt 4 i detta beslut lyder: "Regiondirektören får i uppdrag att göra fortsatta och fördjupade analyser av pandemins konsekvenser och föreslå åtgärder med utgångspunkt i kultur- och bildningsnämndens nämndplan, kulturplan och folkhälsoplan."

Uppdragstagare

Uppdraget har genomförts av enheten Hållbar utveckling, Region Värmland. Ansvariga för process och slutprodukt har varit folkhälsochef Anna Beata Brunzell, folkhälsoanalytiker Hanna Weimann, utvecklingsledare Sofia Nordström och folkhälsostrateg Marika Andersson. Med särskilt stöd från praktikant Annelie Lindström, folkhälsostrateg Anna Sandberg och tjänstedesigner Fergus Bisset.

Syfte, mål och genomförande

Den här rapporten syftar till att följa upp utvecklingen av covid-19-pandemins indirekta effekter på folkhälsan i Värmland från hösten 2020 till hösten 2021.

Rapporten strävar efter att kartlägga och analysera hur människors livsvillkor, levnadsvanor och sociala relationer har påverkats under covid-19-pandemin. Med särskilt fokus på att belysa hur olika grupper och individer har drabbats under denna tid av ytterligheter.

Inhämtning av material har skett bland annat via webbenkäter till allmänheten i Värmland, workshops och dialoger med Värmlands kommuner, dialog med idéburna organisationer i Värmland, dialog med Länsstyrelsen Värmland och via hemsidor, rapporter och kunskapsunderlag, främst på nationell nivå.

Rapporten syftar till att följa upp slutsatser och prognoser i rapporten Analys av de indirekta konsekvenserna på folkhälsan i Värmland, till följd av covid-19. Samt att utifrån aktuella kunskapsunderlag belysa hur covid-19-pandemin påverkat folkhälsan i Värmland hittills och ge underlag till hur de ökande ojämlikheter i hälsa som pandemin medfört kan hanteras gemensamt i Värmland.

Målsättningen är att rapporten 1) bidrar till att belysa hur pandemin påverkat och fortsatt kommer att påverka folkhälsan under lång tid framöver, dels i befolkningen som helhet, dels i olika grupper, 2) skapar ökad förståelse och samsyn kring dessa frågor, samt 3) används som diskussions- och planeringsunderlag för Region Värmlands ledning och för regionens medaktörer i länet, dels kring det folkhälsostrategiska arbetet och organisering av detsamma, dels som underlag för beredskap inför en eventuell framtida samhällskris.

Tidplan

1 oktober 2020–16 november 2021.

Avgränsningar

I uppdraget ingår inte det medicinska perspektivet (såsom virusets direkta konsekvenser på liv och hälsa, smittvägar och exponering för virus, beredskap inom sjukvården med mera) eller frågor om arbetsmarknad och företagande.

Orsaken till dessa avgränsningar är att det finns andra verksamheter inom Region Värmland som bevakar samt driver dessa frågor. Samtliga perspektiv har dock koppling till folkhälsoområdet och utgör viktiga förutsättningar för människors mående. Dessa perspektiv berörs därför i slutsatser och vidare rekommendationer.

Omvärldsbevakning

I den del av uppdraget som innebär att göra fortsatta undersökningar och analyser ingår en omvärldsbevakning av händelseförlopp och hur världen, Sverige och Värmland övergripande påverkats under det senaste året.

Övergripande händelseförlopp

Sedan de första fallen av covid-19 upptäcktes i Sverige under våren 2020 har vi levt med restriktioner och smittbegränsande åtgärder som på olika vis påverkat livet för de allra flesta.

Under denna period har Folkhälsomyndighetens föreskrifter och allmänna råd om allas ansvar att förhindra smitta av covid-19 m.m. (HSLF-FS 2020:12) ändrats vid ett 15-tal tillfällen, till följd av variationer i smittläget.²

Under sommaren 2020 avtog smittspridningen i Sverige. Folkhälsomyndigheten tog fram tänkbara scenarier för hösten 2020. Där sågs någon typ av andra våg som mycket trolig, varför fortsatt hög beredskap och fortsatta smittbegränsande åtgärder skulle gälla. Under början av hösten 2020 höll sig smittspridningen på en låg nivå för att sedan eskalera uppåt under november månad. Detta föranledde en rad nya restriktioner och förstärkningar av befintliga restriktioner. Exempelvis återinfördes förbud mot besök i särskilda boendeformer för äldre, reglerna för serveringsställen gjordes hårdare och råd om användande av munskydd i kollektivtrafiken infördes.

Vid årsskiftet 2020/2021 påbörjades vaccinationerna mot covid-19 i Värmland. Vaccination är den enskilt viktigaste åtgärden för att minska spridningen av covid-19. Sjukdomen kommer att finnas kvar och mindre utbrott förutspås blossa upp framöver. Till följd av minskande smittspridning bedömde Folkhälsomyndigheten att ett flertal restriktioner inte längre är motiverade ur ett smittskydds- och folkhälsoperspektiv, varför de upphörde att gälla i slutet av september 2021.

Ny tid – men de ökade skillnaderna finns kvar

Att vi nu börjar se slutet av pandemin vad gäller sjukdom och restriktioner, innebär dock inte att de indirekta effekterna av desamma är över. En lång period av fysisk distansering, ökad isolering, distansarbete och distansundervisning, oro och rädsla för sjukdom, förlust av hälsofrämjande aktiviteter och arenor, ökad press på familjer, ökad ekonomisk utsatthet, med mera, har gjort avtryck som kommer påverka samhället under lång tid framöver. Dessa avtryck har heller inte påverkat alla på samma sätt, utan i stället bidragit till att redan befintliga skillnader mellan grupper och individer i samhället förstärkts.

² Folkhälsomyndigheten. Länk: [Föreskrifter och allmänna råd](#)

Farhågan att pandemin skulle komma att leda till ökade skillnader mellan grupper och individer i samhället uppmärksammades på ett tidigt stadium. Vi kan nu sammantaget se att de resonemang som förs och de farhågor som identifieras i vår föregående rapport³ i allt väsentlig stöds av nationell kunskap som har publicerats efter augusti 2020.⁴

Världen

Pandemin har inte bara drabbat oss i Sverige. Det är en global kris och dess konsekvenser ses världen över. De människor som redan innan pandemin varit mest utsatta är också de som drabbats allra hårdast. Följderna av pandemin kan bland annat ses inom ramen för de globala hållbarhetsmålen i Agenda 2030. En genomgång av utvecklingen inom de 17 målen visar på en tillbakagång i utvecklingen till följd av pandemin för många av målen.⁵ Bland annat ses nu, efter många år av stabil minskning, en ökning i global fattigdom. FN beräknar att ytterligare 120 miljoner människor drevs tillbaka till extrem fattigdom under år 2020.⁶

Hittills beräknas över 5 miljoner dödsfall med covid-19 ha inträffat i världen.⁷ Spridningen av covid-19 har överbelastat sjukvården på många platser runt om i världen och lett till att livsnödvändiga ingrepp tvingats skjutas upp. Globala projekt för ökad hälsa har fått sättas på paus på grund av pandemin. FN ser att den tidigare utveckling och framsteg som gjorts inom området hälsa under decennier nu stannat av, eller vänt, som en följd av pandemin. FN lyfter speciellt risken för en tillbakagång i utvecklingen gällande reproduktiv hälsa, mödrahälsa och barns hälsa. Den förväntade livslängden globalt har också förkortats.

Globalt har pandemin påverkat möjligheten till utbildning i hög utsträckning. Enligt FN har 20 år av utbildningsvinster försvunnit till följd av pandemin. Skolstängningar har påverkat 90 procent av alla världens skolbarn. Pandemin har särskilt drabbat barn i redan utsatta positioner, och förväntas resultera i en lägre utbildningshastighet för många elever och färre som går ut skolan. Också målet om att uppnå jämställdhet har drabbats negativt av pandemin. FN beräknar exempelvis att upp till 10 miljoner extra barnäktenskap kommer att ske till följd av pandemin.

Sverige

I Sverige ser vi att smittskyddsåtgärderna för att begränsa framfarten av pandemin har fått stora konsekvenser på samhälls nivå och att många redan utsatta grupper har drabbats hårdare än andra. Det visar den samlade bedömning av hur folkhälsan påverkats av covid-19-pandemin som Folkhälsomyndigheten sammanställt.⁸

³ Region Värmland. 2020. Analys av de indirekta konsekvenserna på folkhälsan i Värmland, till följd av covid-19. Länk: [Rapport](#)

⁴ Folkhälsomyndigheten. 2021. Hur har folkhälsan påverkats av covid-19-pandemin? Samlad bedömning utifrån svensk empiri och internationell forskning under 2020. Länk: [Rapport](#)

⁵ Glokala Sverige. 2020. Hur påverkar covid-19 genomförandet av agenda 2030? Översikt 2020. Länk: [Rapport](#)

⁶ United Nations. 2021. The Sustainable Development Goals Report 2021. Länk: [Rapport](#)

⁷ World Health Organization (WHO). Länk: <https://covid19.who.int/>

⁸ Folkhälsomyndigheten. 2021. Hur har folkhälsan påverkats av covid-19-pandemin? Samlad bedömning utifrån svensk empiri och internationell forskning under 2020. Länk: [Rapport](#)

Folkhälsomyndigheten är den nationella myndighet som har övergripande ansvar för folkhälsofrågor och för att genomföra och följa upp den nationella folkhälsopolitiken. Folkhälsopolitiken har ett övergripande mål om att skapa samhälleliga förutsättningar för en god och jämlik hälsa i hela befolkningen och sluta de påverkbara hälsoklyftorna inom en generation, samt åtta målområden.

Det första målområdet, **det tidiga livets villkor**, belyser vikten av att skapa, stötta och stärka en god start i livet och jämlika uppväxtvillkor, så att alla barn får grundläggande förutsättningar att utifrån sina villkor utveckla kognitiva, emotionella, sociala och fysiska förmågor. Under pandemin har förskolorna varit fortsatt öppna, men tillgången till förskola för barn till föräldralediga eller permitterade föräldrar har begränsats i olika utsträckning. Folkhälsomyndigheten ser också att deltagandet i föräldrastödsgrupper på Mödravårdscentraler tydligt minskat.

Kunskaper, kompetenser och utbildning utgör målområde två. Övergången till distansundervisning har inneburit stora omställningar för bland annat gymnasieskolor, högskolor och universitet. Men även de skolor och skolformer som inte bedrivit distansundervisning har påverkats av pandemin. Analyser pekar på att skolorna ibland haft svårigheter att tillgodose elevers behov av särskilt stöd. Detta var tydligast i början av pandemin. Distansundervisningen har varit mer problematisk för elever med brist på digitala redskap och lugna studiemiljöer eller med påfrestande hemförhållanden. Många gymnasieelever har upplevt att de haft svårare att få kontakt och hjälp av sina lärare under distansundervisningarna än i det fysiska klassrummet. Påföljden av de effekter på elevers lärande som distansundervisningen inneburit riskerar i förlängningen att ge ökad ojämlikhet i hälsa mellan grupper utifrån sociala och ekonomiska förhållanden. Mer om lärdomar från forskning om uppväxtmiljö, skolgång, utbildning, och arbetsmarknadsinträde kan hittas i IFAU:s rapport Barn och unga under pandemin.⁹ Även Barnombudsmannens rapport, Covid-19-pandemins konsekvenser för barn – slutredovisning av regeringsuppdrag, lyfter liknande farhågor och effekter.¹⁰

Inom de två målområdena **arbete, arbetsförhållanden och arbetsmiljö**, samt **inkomst och försörjningsmöjligheter**, har varsel, permitteringar och uppsägningar till följd av pandemin haft en påverkan på hälsa och livsvillkor. De grupper som främst drabbats är de som redan innan pandemin hade en svag ställning på arbetsmarknaden. Bland annat unga och utrikesfödda. Folkhälsomyndigheten ser således att det finns en risk för en ökad ojämlikhet i hälsa för de här grupperna under de kommande åren.

Målområde fem, **boende och närmiljö**, berör betydelsen av tillgång till en god och ekonomiskt överkomlig bostad och socialt hållbara bostadsområden. Samt en samhällsplanering som motverkar segregation och exponering för skadliga miljöfaktorer, och som främjar god luftkvalitet, minskat trafikbuller och tillgång till grönområden. Folkhälsomyndigheten ser antydningar till en minskad exponering för buller och luftföroreningar under pandemin, men skillnaderna är i de flesta fall inte statistiskt säkerställda. Under 2020 gjordes färre vräkningar än året innan, vilket enligt Kronofogden beror på att både de själva och hyresvärdarna har tagit hänsyn till pandemin. Under 2021 har antalet ökat igen och under årets första sex månader blev 273 barn av med sitt hem när båda eller någon av barnens föräldrar blev vräkta.¹¹

⁹ Institutet för arbetsmarknads- och utbildningspolitisk utvärdering. 2021. Länk: [Rapport](#)

¹⁰ Barnombudsmannen. 2021. Länk: [Rapport](#)

¹¹ Kronofogden. Länk: [Pressmeddelande](#)

Levnadsvanor utgör ett av de åtta målområdena i den nationella folkhälsopolitiken. Sammantaget framkommer det inte någon entydig bild av hur befolkningens levnadsvanor har förändrats under pandemin. Folkhälsomyndigheten menar dock att det är av yttersta vikt att följa utvecklingen. Inte minst eftersom förändringar i fysisk aktivitet och ändrade kostvanor kan riskera att förstärka den negativa utvecklingen av fetma som vi ser i Sverige idag. Detta gäller inte minst de grupper som redan innan befann sig i riskgruppen för ökad ohälsa.

Målområde sju handlar om vikten av att främja alla individers möjligheter till **kontroll, inflytande och delaktighet** i samhället och i det dagliga livet. En konsekvens som är återkommande för pandemin är att främlingsfientlighet och ojämställdhet ökat i pandemins spår. Även den digitala klyftan har blivit mer påtaglig. En studie bland personer i åldersspannen 30–39, 50–59 och 70–79 år som genomfördes under pandemin såg att risken för att hamna i digitalt utanförskap inte främst handlar om ålder – utan snarare om ekonomi, kunskap och socialt nätverk.¹²

Sammantaget ser Folkhälsomyndigheten att det finns en ökad ojämlikhet i pandemins spår när det kommer till befolkningens hälsa eftersom stora delar av befolkning har drabbats indirekt eller direkt av konsekvenserna av pandemin och smittskyddsåtgärderna. Detta är en stor utmaning för folkhälsans utveckling eftersom både covid-19 viruset och konsekvenserna av olika smittskyddsåtgärder samspelar med faktorer som är både sociala och ekonomiska. Det är tydligt att grupper som redan innan pandemin haft förhöjd risk för ohälsa drabbats mest, inom skolan, arbetsmarknaden och samhället i stort. De som redan lever under utsatta förhållanden har fått det svårare, och skillnader i påverkan på livsvillkor och levnadsförhållanden riskerar att öka ojämlikheterna i hälsa på sikt. Samtidigt finns även skillnader kvar vad gäller insjuknade, följsjukdom och dödlighet kopplat till själva sjukdomen covid-19.

Äldre (70+ år) hör till de som under pandemin har varit mest påverkade av restriktionerna. Denna grupp är förstås mycket blandad, med ett stort spann av hälsotillstånd, levnadsvanor, preferenser, personligheter, resurser, förmågor och livserfarenheter. Råden kring fysisk distansering och att undvika att träffa fler personer än nödvändigt, kan bland annat ha skapat ökad risk för isolering och ofrivillig ensamhet bland äldre. I den inledande delen av pandemin genomfördes en nationell studie vid Karlstad Universitet med fokus på äldres mående.¹³ Resultaten visar bland annat att det är övervägande del kvinnor i gruppen över 70 år som rapporterat att den psykiska hälsan har påverkats under pandemin. Undersökningar av äldres upplevelser under pandemin har också gjorts bland annat i Stockholm¹⁴ och Gävleborg.¹⁵

Personer med funktionsnedsättning är en annan grupp som påverkats mycket av pandemin. Myndigheten för delaktighet (MFD) lyfter att levnadssituationen för personer med funktionsnedsättning skiljer sig från befolkningen i stort och att

¹² Vetenskap & hälsa. 2021. Digitalt utanförskap än svårare för äldre under pandemin. Länk: [Artikel](#)

¹³ Gustavsson, J. & Beckman, L. 2021 Compliance to Recommendations and Mental Health Consequences among Elderly in Sweden during the Initial Phase of the COVID-19 Pandemic—A Cross Sectional Online Survey. Länk: [Artikel](#)

¹⁴ Stiftelsen Stockholms läns Äldrecentrum. 2021. Livet under första vågen. Länk: [Rapport](#)

¹⁵ Region Gävleborg. 2021. Äldres vardagsliv under coronapandemin. Länk: [Rapport](#)

dessa ojämlikheter försvårat för människor att kunna hantera konsekvenserna av pandemin. Skillnaderna i levnadssituation riskerar därmed att förstärkas ytterligare. MFD bedömer att behovet av insatser för personer med funktionsnedsättning är särskilt stort just nu, men ser också en risk att sådana insatser uteblir. MFD ser att det är särskilt viktigt att de insatser som nu beslutas och genomförs, främjar både inkludering, delaktighet och tillgänglighet för alla oavsett funktionsförmåga.¹⁶

HLV 2021 nationellt och i Värmland

Den 16 november 2021 presenterade Folkhälsomyndigheten resultaten från 2021 års folkhälsoenkät, hälsa på lika villkor (HLV). HLV genomförs normalt vartannat år, senast 2020. HLV 2021 besvarades under februari till maj år 2021 och var alltså en extrainsatt undersökning med anledning av pandemin. De nationella resultaten visar fortsatt på skillnader i hur olika grupper i samhället upplever sin hälsa. De som har lägst utbildningsnivå är underrepresenterade bland de som uppger att deras hälsa är god. Vid jämförelse med föregående undersökning visar sammanställningen för år 2021 bland annat att de allra flesta, mer än 70 procent, fortfarande upplever att de har ett gott allmänt hälsotillstånd. Jämförelsen visar också att den dagliga rökningen går fortsatt ned, att användandet av snus ökar bland yngre samt att riskkonsumtion av alkohol ligger kvar på ungefär samma nivå som tidigare. Vidare visar de nationella resultaten att självrapporterade besvär av ångslan, oro och ångest fortfarande ligger högt, särskilt bland yngre kvinnor, men att ingen förändring i suicidtankar eller sömnbesvär har skett sedan föregående undersökning.¹⁷

En separat rapport¹⁸ sammanfattar de nationella resultaten från covid-19-relaterade tillägsfrågor i HLV 2021. Frågorna handlade om problem eller besvär under covid-19-pandemin, exempelvis om man undvikit att söka vård, oro för allvarlig sjukdom, ensamhet och isolering och tid spenderad utomhus.

I alla åldersgrupper har en högre andel oroat sig för att närstående ska drabbas av allvarlig sjukdom i covid-19 än för att själva drabbas. Generellt angav en högre andel kvinnor att de under covid-19-pandemin varit ganska eller väldigt mycket oroliga, både när det gäller att själv drabbas av allvarlig sjukdom i covid-19 och att närstående ska drabbas.

När det gäller ensamhet och isolering angav personer 16–29 år och 85 år och äldre besvär av ensamhet i störst utsträckning. En högre andel kvinnor än män angav ganska eller väldigt mycket besvär av ensamhet och isolering. Totalt sa sig 22,5 procent av de svarande ha besvärats ganska eller väldigt mycket av ensamhet och isolering under pandemin.

HLV 2021 genomfördes med ett tilläggsurval för Värmland. Enkäten besvarades av 2216 personer i Värmland i åldern 16–84 år. Resultaten för Värmland visar att 72 procent av de svarande bedömer sitt allmänna hälsotillstånd som bra eller mycket bra. Detta är en högre andel jämför med samma mätning i HLV 2020, men skillnaden är inte statistiskt säkerställd. Utifrån resultaten i HLV 2021 förefaller mäns allmänna hälsa ha ökat mer än kvinnors och det psykiska välbefinnandet har ökat hos män, men minskat hos kvinnor men inte heller här är skillnaden statistiskt signifikant. Kvinnor har, i högre grad än män, varit oroliga för att någon närstående ska bli allvarligt sjuk i covid-19. Resultaten för Värmland kan, på grund av den begränsade datamängden, endast brytas ner på kön. Se separat rapport för mer

¹⁶ Myndigheten för delaktighet. 2021. Uppföljning av funktionshinderspolitiken 2020 - del I. Länk: [Rapport](#)

¹⁷ Folkhälsomyndigheten. Länk: [Fortsatta skillnader i upplevelse av hälsa](#)

¹⁸ Folkhälsomyndigheten 2021. Upplevelser under Covid-19-pandemin. Länk: [Rapport](#)

information om, och resultat från, HLV 2021 i Värmland, som publiceras under december 2021.¹⁹

Värmland

Bortsett från vissa perioder av lokala bestämmelse har hela Sverige levt med samma restriktioner och pandemins indirekta konsekvenser har således drabbat Värmlands invånare på ett liknande sätt som i övriga landet. Värmland och Värmlands befolkning skiljer sig dock något åt från övriga landet. Till exempel består Värmland till stor del av landsbygd och har en lägre andel trångbodda. Befolkningen är något äldre, samt utbildningsnivån och medelinkomsten lägre, än rikets genomsnitt. Det finns ännu begränsat med statistik som mer säkert kan säga hur pandemins indirekta konsekvenser skiljer sig åt i landet. Nedan beskrivs vad några olika aktörer, studier och projekt i Värmland har sett och vad man befarar att följderna av pandemin kan bli på längre sikt.

Länsstyrelsen Värmland

Sedan mars 2020 har Länsstyrelsen Värmland följt och rapporterat om utvecklingen av pandemin. I denna rapport bidrar Länsstyrelsens så kallade coronastab med inspel rörande folkhälsa och social hållbarhet. Länsstyrelsen har under perioden begärt in lägesbilder från - samt haft dialog med - olika aktörer i länet för att kartlägga effekterna av pandemin samt hur de olika restriktionerna och de allmänna råden har påverkat individer och verksamheter.

Både smittspridningen och de av folkhälsomyndigheten kommunicerade "allmänna råd" samt införda restriktioner, har påverkat människor och verksamheter i olika omfattning. Generellt kan sägas att de som befinner sig i någon form av utanförskap tenderar att drabbas än hårdare vid en kris.

Länsstyrelsen har identifierat ett antal grupper som har varit och är extra utsatta under pandemin. Faktorer som kan påverka är ålder, födelseland samt socioekonomiskt utanförskap. Utöver det har utanförskap som hemlöshet, arbetslöshet, funktionsnedsättning samt våldsutsatthet i hemmet uppmärksammas. Det finns stora variationer i de olika grupperna och individen kan också tillhöra mer än en grupp.

Vad gäller de långsiktiga konsekvenserna behöver ytterligare analyser göras under de kommande åren. Kortsiktigt konstateras dock att begränsningar i arbetsliv och fritid påverkats i hög omfattning för vissa medan andra inte drabbats lika hårt. Flera individer påtalar ensamheten och saknaden av fysiska möten som betydande, medan andra blivit mer digitala och träffar sina vänner och familj mer, om än på annat sätt än innan pandemin. Förutsättningarna för att bedriva distansarbete och distansstudier har stor variation i länet.

Direkta effekter som visat sig är minskade ekonomiska resurser, trångboddhet och begränsat tillträde till sociala arenor, vilket i hög grad kan påverka individens hälsa. Fler individer/familjer har sökt ekonomiskt stöd och behövt matpaket för att klara vardagen. Flera aktörer i Länsstyrelsens nätverk har använt termen "nya fattiga" i sammanhanget att fler individer söker hjälp av framför allt civilsamhället.

Benägenheten att söka vård har minskat vilket kan leda till att ett tillstånd förvärras innan det behandlas. Individer som är i behov av sjukgymnastik har haft begränsade möjligheter att genomföra dessa när vissa verksamheter stängts ned.

Vad gäller arbetsmarknaden så konstateras att flera av de områden där unga personer i hög grad arbetar påverkats mer av införandet av restriktioner. Det är framför allt yrken kopplat till restaurang, service och besöksnäringen. De ungdomar som studerar har i olika omfattning haft distansstudier, där upplevs ensamheten

¹⁹ Region Värmland. Länk: [Hälsa på lika villkor](#)

vara en utmaning medan de faktiska studieresultaten inte påverkats i någon större omfattning.

Det finns olika förutsättningar för olika grupper att följa myndigheternas rekommendationer, framför allt har det digitala utanförskapet visat sig ha betydande påverkan för möjligheten att ta del av information om sjukdomen och aktuella förhållningsregler. Likväl har möjligheten till både provtagning och vaccinationer till viss del begränsats för individer som saknar e-legitimation. Även brister gällande anpassningar, både språkliga och kulturella aspekter har kritiserats att inte anpassats tillräckligt väl för de det berör.

Efterlevnaden i länet gällande de allmänna råden och restriktioner har Länsstyrelsen under perioden generellt bedömt vara hög. Samtidigt har flera aktörer rapporterat in hur oro och rädsla för att smittas själv - men framför allt att smitta andra - kraftigt påverkat den psykiska hälsan negativt.

I länets gränskommuner har individer och övriga aktörer många gånger behövt förhålla sig till två regelverk gällande pandemin, vilket riskerat innebära ytterligare begränsningar både gällande arbetsliv och privatliv.

Då pandemin fortsatt präglar vårt samhälle, dess individer företag och organisationer rekommenderar Länsstyrelsen ett fortsatt fokus på de områden som berörs, både befintliga samt nya som kan uppkomma. Man menar att de långsiktiga konsekvenserna kan visa sig framgent, om inte dessa åtgärdas i form av förebyggande insatser innan så blir fallet. Länsstyrelsen ser ett stort behov av att särskilt följa barn och ungdomar avseende långsiktiga effekter.

Suicidprevention i Värmland

Region Värmland driver suicidpreventivt arbete och ansvarar för det regionala nätverket för suicidprevention i Värmland.²⁰ Under 2020 och 2021 har vi sett signaler som kan vara tecken på att suicid, suicidförsök och allvarliga förgiftningar (som kan vara relaterade till suicidförsök) ökar. Det finns också signaler som kan tyda på att pandemin slagit hårdare i Värmlands mellanstora och mindre kommuner, än i Karlstad och Hammarö kommun. Den statistik som finns i dagsläget är inte tillräckligt omfattande för att säkert peka ut ett mönster. Tidigare forskning har dock visat att kriser, som till exempel en pandemi, kan öka risken för suicid under flera år efter att krisens akuta fas är över. Forskning visar också att stora städer har en skyddande effekt för suicid och risken för suicid är större i mindre orter och landsbygd. Kombinationen av forskning och aktuell statistik visar att det nu är viktigare än någonsin att arbeta hälsofrämjande och förebyggande och öka samhällets samverkan på området, för att minska antalet suicid och suicidförsök.

Vidare kan pandemin ha påverkat värmlänningarnas syn på vård när det gäller psykisk ohälsa. Region Värmlands samverkanspartners, såsom exempelvis polis, räddningstjänst och kommunerna, vittnar om att de ser brister när det gäller vård för psykisk ohälsa. Detta på alla nivåer, oavsett verksamhet. Ett aktivt kommunikationsarbete kring de förbättringsprocesser som pågår kan vara ett bra steg i arbetet med att öka förtroendet för Region Värmland när det gäller vård för psykisk ohälsa. Något som i sin tur kan öka personers benägenhet att söka hjälp vid psykisk ohälsa och suicidala tendenser.

Nationellt skedde ingen signifikant förändring av självmordstalen i Sverige mellan 2019 och 2020. På grund av den potentiella risken att självmordstalen kan komma att öka efter pandemins slut - som indikeras i tidigare forskning - anser Nationellt Centrum för Suicidforskning och Prevention (NASP) att en förstärkt beredskap är att rekommendera, särskilt genom implementering av evidensbaserade

²⁰ Region Värmland. Länk: [Suicidprevention](#)

suicidpreventiva insatser.²¹ I mitten av november 2021 släppte Socialstyrelsen preliminära siffror över dödsorsaker för första halvåret 2021.²² Analyser kring suicid utifrån detta material saknas ännu.

Ofrivillig ensamhet och I2I – From Isolation to Inclusion

Region Värmland är en del av det EU-finansierade projektet I2I – from isolation to inclusion.²³ Projektet syftar till att minska ofrivillig ensamhet, bland annat med hjälp av ökad innovation och tjänstedesign. Pandemin har inneburit en ny typ av ensamhet där uppmaningarna till fysisk distansering inneburit en slags påbud social isolering där vi på ett nytt sätt kan sägas vara ensamma tillsammans. Det finns olika typer av ensamhet, men gemensamt för den ensamhet som kan vara skadlig för hälsan är att den är ofrivillig. Det finns många olika riskfaktorer för att drabbas av ensamhet, varav vissa var mindre aktuella innan pandemin men som fått större betydelse nu. En viktig faktor är transitioner, alltså stora livsförändringar som att byta jobb, skilja sig, eller gå i pension. Personer som genomgått sådana förändringar under pandemin kan, i kombination med pandemin och alla dess följder, ha varit extra utsatta för risk att drabbas av ofrivillig ensamhet. För den som lever med en ofrivillig ensamhet finns ibland ingen att spegla sina tankar mot. Personen är ensam i sina tankar vilket kan leda fel och exempelvis öka risken för psykisk ohälsa och i värsta fall suicidförsök.

Med migranternas röst II

Upplevelser hos migranter i Värmland har nyligen undersökts²⁴. Denna rapport, som beställts av Region Värmland, innehåller ett kapitel kring migranters upplevelser under pandemin.

En tredjedel av de utomeuropeiska migranter som deltar i studien uppger att hälsan försämrats när de kommit till Sverige. Det finns tydliga samband mellan socioekonomisk utsatthet och ökad risk för psykisk ohälsa och insjuknande av sjukdomar, däribland covid-19. De påverkningsfaktorer som ökar ohälsan beror på allt från trångboddhet, generationsboende men också att dessa grupper inte kunnat arbeta på distans eller haft samma skydd som eftersom de ofta är beroende av att infinna sig på arbetet under pandemin. Ett sätt att motverka detta är att höja självförsörjningsgraden hos migranterna, genom olika instegsjobb, riktade satsningar eller liknande, Självkänslan, att kunna försörja sig själv och/eller sin familj är ett steg i bättre hälsa. Att uppleva känsla av sammanhang (KASAM) är när förknippat med självkänsla och bättre förutsättningar för god hälsa.

Hos de värmländska migranter som ingick i studien är också tilliten till trygghetsfaktorer hög, men tilliten till andra människor lägre. Denna tillit till andra människor har också sjunkit under pandemin. Förtroendet för samhällets hantering av pandemin är dock högt. Många av migranterna uttryckte en oro och okunskap om sido- och bieffekter av vaccinen mot covid-19. De främsta skälen till att invänta vaccination var att man ville ha mer information om vaccinet, snarare än att man inte litade på vaccinationstillverkarna.

Några aktörer

Sedan sommaren 2020 har kommunerna i Värmland försett Länsstyrelsen med underlag till Länsstyrelsens lägesbilder (se tidigare rubrik ovan). Av naturliga skäl har informationen haft fokus på smittspridning och efterlevnad av restriktioner, men en stor mängd farhågor och konstateranden kopplade till pandemins indirekta effekter har också lyfts på detta sätt. I pandemins inledningsskede stängdes eller

²¹ Nationellt Centrum för Suicidforskning och Prevention. Länk: [Covid-19-pandemin - Ingen signifikant förändring av självmordstalen i Sverige under 2020](#)

²² Socialstyrelsen. Länk: [Statistik om dödsorsaker](#)

²³ Europeiska regionala utvecklingsfonden, Nordsjöregionen. Länk: [I2I](#)

²⁴ Puranen, Bi. 2021. Med migranternas röst II. Hur blir man värmlänning? Länk: [Rapport](#)

begränsades av smittskäl tillgången till en stor mängd kommunala verksamheter. Efter hand öppnades många av dessa igen med olika grad av anpassningar. Det har funnits en medvetenhet om pandemin indirekta konsekvenser och vi ser att kommunerna i Värmland generellt haft stort fokus på att ställa om och hitta nya lösningar.

Ett exempel på arbeten som verkat under pandemin är det femåriga projektet Tillitsbyrå i Grums kommun, som startades 1 oktober 2020.²⁵ Projektet finansieras av Samordningsförbundet samspelet, Region Värmland och Grums kommun och syftar att möta komplexa behov genom samskapande med målgruppen, verksamheter och andra samhällsaktörer. Under pandemin har Tillitsbyrå bland annat genomfört en workshop med 70 feriearbetande ungdomar i kommunen.

Fritidsbanken finns i någon form i alla Värmlands kommuner.²⁶ Under pandemin har Fritidsbanken sett att behovet av att kunna låna fritidsutrustning på ett enkelt sätt är fortsatt stort. Fritidsbankens koncept med fri utlåning av återanvända fritidsartiklar förenar social, ekonomisk och miljömässig hållbarhet på ett unikt sätt. Det saknas statistik, men det är rimligt att anta att det faktum att vem som helst kunnat testa på nästan vilken fritidsaktivitet som helst gratis, varit gynnsamt för folkhälsan under pandemin. Bland annat genom att öka människors möjlighet till en aktiv fritid och att hitta något meningsfullt att göra. En Fritidsbank har också betydelse för trygghet och delaktighet i bostadsområdet då det ger ökade möjligheter att ingå i ett socialt sammanhang på fritiden, att risken för stigmatisering minskar då verksamheten vänder sig till alla, att det blir mer likvärdiga villkor då alla kan låna utrustning oavsett ekonomiska förutsättningar eller familjeförhållanden samt att Fritidsbanken bidrar till arbetstillfällen och ger möjlighet till egen försörjning. Fritidsbanken bidrar också med kunskap om funktionsnedsättning och tillgängliggör utrustning för barn och unga med funktionsnedsättning, inte minst genom projektet Parateket som startade 2021.

Friskvården i Värmland verkar för ett hälsofrämjande arbete på individnivå och har friskvårdscentraler i hela länet. Under pandemin omvandlades verksamheten till en digital mötesplats som ställde nya krav på både personal och verksamhet för att kunna fortsätta arbeta och främja god hälsa för värmlänningarna. Vissa delar, såsom konditionstester inom verksamheten, har fått ställas in helt under pandemin då det varit omöjligt att genomföra testerna digitalt. Friskvården i Värmland upplever att gruppdeltagande minskat under pandemin och att de individer som deltar har ett behov av stöd och social kontakt. De är därför i behov av fysiska träffar. För att kunna fortsätta arbeta hälsofrämjande sattes personalgrupper ihop och tillsammans utvecklades digitala lösningar vilket medförde en starkt gemenskap för de anställda inom Friskvården i Värmland. Detta är en positiv utveckling som pandemin bidragit med. Friskvården i Värmland fortsätter att utveckla digitala lösningar inom verksamheten och försöker ta vara på de erfarenheter som pandemin skapat. Ett projekt som pågår är Må-bra-promenader som syftar till att försöka stärka den sociala delen för välmående och som ger människor möjligheter att träffas och skapa gemenskap och tillhörighet tillsammans.

RF-SISU Värmland²⁷ i egenskap av samlande organ för idrottsrörelsen, kommer under 2022 och 2023 att genomföra extrainsatser i syfte att idrotten i slutet av 2023 ska vara på samma nivåer som 2019, före pandemin. Detta utifrån en befarad risk att ledar- och medlemsantal ska minska. En effekt som dock ej går att mäta ännu. Under pandemin har idrottsaktiviteter generellt minskat med mellan 20 och 30 procent. Detta gäller främst inomhusidrotter och där kampsport exempelvis har varit extra hårt drabbat, med en minskning på ca 50 procent, Utomhusidrott som till

²⁵ Grums kommun. Länk: [Tillitsbyrå](#)

²⁶ Fritidsbanken. Länk: [Fritidsbanken](#)

²⁷ RF-SISU Värmland Länk: [RF-SISU Värmland](#)

exempel fotboll har ökat. Man uttrycker även en oro för att pandemin och den ideella arbetsbelastning som har hamnat på organisationsledare ska ha tröttat ut dessa och att det ska komma ett tapp av personer som vill engagera sig i bland annat styrelser. Vidare finns en oro för att ideella ledare inte ska komma tillbaka i samma utsträckning som medlemmar, då de kanske har hittat andra fritidsaktiviteter under pandemin.

Parallella uppdrag – hösten 2020

Den här rapporten fokuserar på att beskriva arbetet med att göra fortsatta och fördjupade analyser av pandemins konsekvenser för folkhälsan i Värmland. Dock är det viktigt att också nämna några övriga insatser som Region Värmland har genomfört för att stärka samhällets motståndskraft under pandemin.

Bland annat har kultur- och bildningsnämnden möjliggjort för idéburna organisationer inom det sociala området att, i två olika utlysningar, söka ett utökat stöd, via projektmedel, för riktade insatser mot pandemins effekter på folkhälsan. Vid den första utlysningen, hösten 2020, delades totalt 2 miljoner kronor ut fördelat på 24 olika aktörer. Vid den andra utlysningen, kopplat till ofrivillig ensamhet och digitalt utanförskap, våren 2021, delades 2 miljoner kronor ut, fördelat på 14 olika aktörer. Den första utlysningen delredovisades under augusti 2021. I september 2021 genomfördes ett seminarium för kunskapsutbyte och gemensamt lärande där idéburna aktörer som erhållit medel från att den första utlysningen genomfördes. Inom ramen för seminariet delgav de olika aktörerna varandra upplevelser kring nya insikter, framgångsfaktorer, utmaningar och behov av justeringar som de erfarit under projektets genomförande. Seminariet blev väldigt uppskattat och flera önskade att det skulle komma fler tillfällen med liknande innehåll, vilket också planeras inför slutredovisning våren 2022, samt för den andra utlysningen då halva projektperioden genomförts efter första kvartalet 2022.

Region Värmland har under hela pandemin bedrivit en telefonlinje, bemannad av kulturdoulor, där den som talar arabiska, dari, somaliska eller tigrinja kunnat få råd och information på sitt eget språk. Den nationella telefonlinjen är tänkt att fortsätta fram till årsskiftet 2021/22.

En bred samverkan har även skett med idéburen sektor, trossamfund och kommuner gällande vaccination av utrikesfödda och socialt utsatta. Idéburen sektor har bistått med att förmedla information om vaccinationsplatser och även stöttat genom att följa med individer som haft svårigheter att förboka eller komma till befintliga vaccinationsmottagningar. Även vid arbetet med att öppna upp tillfälliga platser för drop-in-vaccinationer, har ett stort engagemang visats från idéburen sektor, trossamfund samt kommunerna i länet för att få ut information och stötta vid genomförandet.

Informationsinhämtning i Värmland

Som del av uppdraget att göra fortsatta och fördjupade analyser har man under år 2021 genomfört ett flertal insatser för att hämta in information om livet under pandemin, hur pandemins indirekta konsekvenser tar sig uttryck och hur folkhälsa i Värmland påverkats hittills.

Webbenkäter till allmänheten

Som ett sätt att inhämta röster från "den vanliga värmlänningen" har några undersökningar med hjälp av enkäter genomförts under året. Det ska noteras att resultaten från de här enkäterna ger en fingervisning om upplevelser av livet under pandemin, men att resultaten inte är representativa för befolkningen som helhet. Deltagarna lämnade många svar i enkäternas fritextfrågor och denna kvalitativa kunskap är den viktigaste behållningen med den här enkäten.

Hälsa och social situation

Under februari 2021 undersöktes hälsa och social situation under pandemin genom en webbenkät riktad till allmänheten. Webbenkäten var öppen att delta i för alla över 18 år boende i Värmland. Den marknadsfördes via Region Värmlands Facebook-sida och Instagram, samt i ett inlägg i P4 Värmland. Den som önskade delta fick registrera sig via ett formulär. Därefter gjordes utskick av en enkät per dag i fyra dagar. Utskicken sammanföll med regionens fokusvecka på Instagram om covid-19-pandemins konsekvenser för folkhälsan. En sammanställning av resultat från webbenkäten skickades ut till deltagarna under våren.²⁸

Totalt 554 personer registrerade sig för att delta och av dessa var det cirka 500 personer som besvarade en eller flera temaenkäter. Totalt 350 personer besvarade alla fyra enkäterna. En övervägande majoritet av de som registrerade sig för att delta var kvinnor (85 procent). I den sista enkäten fick deltagarna möjlighet att tacka ja till att få fler liknande enkäter skickade till sig.

Enkäterna hade olika tema varje dag. Dessa var tema 1: Social situation och sociala relationer, tema 2: Engagemang och deltagande i närområdet, tema 3: Upplevelser av ensamhet och tema 4: Din hälsa just nu. Resultaten från enkäten visar bland annat att alla svarande upplevde att livet förändrats i någon grad sedan pandemin började. För hälften hade livet förändrats väldigt mycket. För drygt hälften hade kontakten med vänner, kollegor, föräldrar och andra anhöriga förändrats ganska eller väldigt mycket sedan pandemin började. Tre av fyra uppgav att den egna användningen av digitala verktyg och metoder för att hålla kontakt med andra hade förändrats ganska eller väldigt mycket. Över hälften uppgav sig ofta eller hela tiden sakna att ha människor runt omkring sig. På frågan om ifall den fysiska och psykiska hälsan hade förändrats sedan pandemin började, svarade hälften att hälsan förändrats ganska eller väldigt mycket.

Distansarbete och återgång

Under oktober 2021 genomfördes två enkäter i Värmland kring upplevelser av distansarbete och den då nyligen påbörjade återgången till arbetsplatserna efter att många restriktioner tagits bort i slutet av september. I samarbete med projektet Experio WorkLab²⁹ genomfördes en enkät bland kommunanställda i Filipstad och besvarades av 109 personer. Enkätens resultat fungerade också som underlag för en distanspolicy för Filipstads kommun. En liknande enkät skickades till de personer som i webbenkäten i februari 2021 tackat ja till att få fler enkäter skickade till sig. Enkäten skickades till 392 personer varav 250 svarade. Samlade insikter från de två enkäterna visar bland annat att de flesta som varit nöjda med distansarbets möjligheter är det på grund av att slippa stressen av restid i sin vardag och stressen kring lämning och hämtning av barn. Många upplever en ökad fysisk aktivitet på dagarna, samt att det dåliga samvetet att man alltid är borta på jobb suddats ut och man är mer närvarande hemma och i familjelivet. Man ser också positivt på att man haft lättare till återhämtning efter arbetsdagen då man redan befinner sig hemmet. Inför återgången till mer tid på kontoret uttryckte över tre fjärdedelar av de som svarade på enkäten att de helst vill kunna arbeta på distans upp till två dagar i veckan.

Oavsett om man sett positivt på distansarbetet eller inte, så uppger majoriteten att det framför allt är avsaknaden av den sociala kontakten med andra människor som upplevts som svårast. Att vara både begränsad i sitt arbetsliv och sociala liv har gett påfrestningar på hälsa och välmående. När det kommer till arbetsmiljö upplever många svårigheter kring att skapa kreativa processer och skapa "vikänsla" på de digitala mötena. En försämrad spontan kontakt med kollegor är tydlig i resultaten. Primärt de svarande pensionärerna, men även andra, saknar

²⁸ Region Värmland 2021. Länk: [Resultatredovisning till deltagare](#)

²⁹ Region Värmland. Länk: [Experio WorkLab](#)

gemenskap och känsla av sammanhang då många aktiviteter blivit inställda på grund av pandemin. Nu när samhället alltmer öppnas upp finns det också en oro för smitta och stressrelaterade faktorer kring gemensamma aktiviteter och däribland också att behöva återgå till arbetsplatsen. Efter denna tid av ytterligheter kan övergången till ett nytt normalläge komma att kräva stora utmaningar, både inom vår privata sfär och inom arbetslivet.

Workshops med kommunrepresentanter

Under maj månad 2021 bjöd enheten Hållbar Utveckling in till workshops för att belysa pandemins indirekta konsekvenser för folkhälsan och hämta in ny kunskap om kommunernas iakttagelser och upplevelser efter ett drygt år av pågående pandemi. Totalt genomfördes tre workshops med kommunrepresentanter. Personerna som deltog kom från olika delar av de kommunala verksamheterna och representationen från olika kommuner var mycket god. Deltagarna kom bland annat från kultur, fritid, skola, eller det sociala området. Även skolhälsovården, folkhälsoområdet och krisberedskap med flera deltog. Närmare hälften av deltagarna var chefer. En sammanställning av resultat från workshoppen skickades ut till deltagarna innan sommaren.

Alla tre workshops genomfördes digitalt och med hjälp av verktyget Mural. Varje workshop inleddes med en presentation av folkhälsoteori och resonemang kring pandemins indirekta konsekvenser för folkhälsan samt resultaten från webbenkäten till allmänheten. Deltagarna ombads sedan fundera kring hur väl den bild som presenterats stämde överens med den egna bilden av läget i kommunen. Workshoppen utgick från de övergripande farhågor som identifierades i rapporten från augusti 2020. I workshopens första del fick deltagarna sätta post-it lappar med effekter som de identifierat. Workshopens andra del fokuserade på vilka åtgärder kommunerna gjort för att möta dessa effekter.

Kommunerna uttryckte hur flera olika nätverk varit viktiga under pandemin och i många fall hade aktualiserats utifrån nya behov. Detsamma gällde samverkan med andra aktörer, såsom föreningar, företag, Friskvården i Värmland och Fritidsbanken.

Samverkan med föreningslivet är viktig för kommunerna, som bland annat samverkar med föreningar för att skapa mötesplatser för ensamma äldre. Angående farhågan sociala kontakter begränsas - isolering och ofrivillig ensamhet hade kommunerna identifierat effekter för föreningslivet, bland annat genom att föreningar tappar så många deltagare att de har svårt att bedriva verksamhet eller får ekonomiska problem. När det gäller pensionärsföreningar har de inte kunnat träffas alls - sociala kontakter begränsas. Vad gäller offentliga mötesplatser har de inte varit tillgängliga i samma utsträckning och Familjecentralerna rapporterar bland annat att det har varit svårt att nå vissa via digitala möten. På individnivå märks isoleringen bland annat genom att ensamma barn och unga har blivit mer ensamma, varvid risk föreligger att inte få träna socialt samspel.

Angående farhågan Verksamheter ställer om - tillgång till hälsofrämjande arenor begränsas, från 2020 års rapport, hade kommunerna identifierat att effekter bland annat blivit att när viktiga arenor stängt så försvinner trygga platser. Även riskerna med den minskade fysiska aktiviteten lyftes, såväl som hur viktig omställningsförmågan har varit för att möta det förändrade behovet. Bristen på gemensamma aktiviteter, och minskad fysisk rörelse lyftes i dialogerna, samtidigt som en positiv konsekvens av pandemin ansågs vara mer ute- och friluftsliv för många. För att stävja de negativa effekterna hade kommunerna vidtagit åtgärder inom nya initiativ och aktiviteter, bland annat genom digitala, frilufts- och utomhusaktiviteter samt föreningsstöd i form av rådgivning, eller ekonomiskt stöd, bland annat genom omställningsstöd till civilsamhället för att kunna bedriva aktiviteter smittsäkert, eller extra stöd till föreningslivet för att de ska överleva. Fritidsbanken lyftes fram som en resurs i detta arbete.

En farhåga som identifierades i rapporten från augusti 2020 var förändringar på arbetsmarknaden – arbetslöshet och oro. Här hade kommunerna identifierat uppkomna effekter, som bland annat handlade om ökad social och ekonomisk utsatthet för fler eller "nya" familjer genom exempelvis ett ökat behov av ekonomiskt bistånd. Även gränsproblematiken lyftes med en oro för personer som arbetar i Norge. Kommunerna har vidtagit åtgärder bland annat genom ökad beredskap, förebyggande arbete och effektiv resursanvändning. Frågan om arbetsliv kom också upp utifrån att kommunerna är arbetsgivare. En ny situation kräver ny kompetens och rutiner, bland annat genom fortbildning av personal, till exempel i hur man upptäcker misshandel och hedersrelaterat våld i hemmet. Även måendet på jobbet hade varit underlag för insatser och anpassningar för medarbetare i kommunerna.

En annan farhåga som identifierades i rapporten från augusti 2020 var att rutiner ändras och individens ansvar ökar, vilket kan leda till försämrade levnadsvanor. Här hade kommunerna bland annat identifierat effekter kring rubbade vardagsrutiner, exempelvis genom ej fasta rutiner för skolarbetet. Sämre kosthållning, bland annat på grund av en ekonomisk belastning när skolmåltiderna saknas, risk för ätstörningar hos unga och minskat näringsintag hos äldre.

Angående farhågan nya digitala vanor - ökad utsatthet på nätet hade kommunerna identifierat effekter kring ett digitalt utanförskap som leder till ökad polarisering i samhället. Det har varit svårt att föra till exempel medborgardialoger samt att tillgängligheten för de som lever i digitalt utanförskap inte ska tas för givet.

Angående farhågan mer tid i hemmet - ökad belastning och utsatthet hade kommunerna identifierat effekter kring oro och utsatthet, bland annat genom att barn och unga i tidigare utsatta familjer har varit illa och att antalet orosanmälningar har ökat. Kommunerna har förändrat sina arbetssätt, bland annat genom ökad beredskap för arbete med våld i hemmet. Barn som redan lever i utsatthet har fått färre vuxenkontakter och det är även så att barn begränsas, hålls hemma av vårdnadshavare. En oro för våld i nära relationer uttrycktes, bland annat genom risk för ökad utsatthet för våld samt för barn att bevittna eller själva bli utsatta för våld. Det fanns även en oro för att det hedersrelaterade våldet skulle öka.

Minskad avlastning, ökade krav på närstående i omsorg om till exempel enskild med demensproblematik har lett till ett större ansvar för anhöriga. Detta var även synligt genom ett ökat krav på föräldrar, exempelvis för de som har barn med särskilda behov där det blir det extra svårt att hantera den situationen och sköta sitt jobb, vilket leder till en dubbel belastning.

Angående farhågan distansundervisning och sjukdagar - risk för ej fullföljd skolgång uttryckte kommunerna oro kring möjligheterna till studiero i hemmet och en farhåga för att barn ska ha blivit isolerade i en destruktiv hemmiljö, samtidigt som det digitala också kan vara positivt; en del elever fungerar bättre i en digital miljö, pressen minskar. Det har varit en stor omställning för barn och unga som studerat hemifrån och kommunerna uttryckte en oro över återgången till det "nya normala". Kommunerna hade vidtagit många åtgärder inom bland annat elevhälsan, där man hade arbetat med anpassade utbildningsinsatser i hälsa och livskunskap, delat ut lunchlådor, samt kartläggning av och kontakt med riskgrupper. Skolorna visade stort prov på innovation och omställning genom flexibla och anpassade lösningar, på både individ- och gruppnivå. Samverkan med andra aktörer såsom exempelvis socialförvaltningen och arbetsmarknadsenheten hade stärkts och lyftes fram som en viktig del även framöver.

Angående farhågan skyddsfaktorer för barn och unga minskar hade kommunerna identifierat effekter utifrån att ungdomars liv har blivit "satta på paus". Detta hade noterats utifrån frustration, utåtagerande beteende, skadegörelse, alkoholdebut. En

oro hos unga samt ett behov av vuxenstöd ute i samhället. Omställning har skett genom att man börjat möta unga, bland annat genom utökade nattvandringar - på grund av frånvaro av vuxna på kvällar och helger, stängda fritidsgårdar, med mera.

Angående farhågan vård- och hjälpsökande beteende ändras - ökad utsatthet hade kommunerna identifierat effekter kring minskat vårdsökande, bland annat genom att man väntar längre än vanligt med vårdbesök samt ett ökat behov av stöd, såsom att få hjälp med hur man kommer till vården för provtagning och annat. Det uttrycktes en farhåga för att målgrupper som man inte når i vanliga fall riskerar att komma "ännu längre bort" från att delta. En oro för att den så kallade vårdskulden kommer att vara större än vi tror och även gälla exempelvis också för rehabilitering och habilitering finns också med i den här bilden, såväl som en befarad risk för att all tid ska komma att gå till åtgärdande arbete. Den stora gruppen av invånare får då inte del av hälsofrämjande insatser.

Ett stort mått av reflektion och lärande kom fram i dialogerna med kommunerna under workshoparna. De har lärt sig nya flexibla arbetssätt och gjort förbättringar som kommer förvaltas och implementeras inom verksamheten efter pandemin. Kommunerna uttryckte också vikten av att vara förberedd för återgången till det "nya normala". Av vikt är att också tillägga att kommunerna under pandemin visat prov på stor förmåga till innovation och omställning när det kommer till bland annat digitala verktyg och mötesplatser, nya typer av aktiviteter, flexibilitet kring tillgänglighet, öppettider i verksamheter såsom bibliotek, integrationscentrum, med mera.

Diskussion

Den här rapporten syftar till att följa upp utvecklingen av covid-19-pandemins indirekta effekter på folkhälsan i Värmland från hösten 2020 till hösten 2021.

Rapporten redogör för det arbete som gjorts av enheten Hållbar utveckling inom uppdraget att göra fortsatta undersökningar och analyser av covid-19-pandemins indirekta effekter på folkhälsan i Värmland med fokus på att identifiera nya riskgrupper. En viktig del av detta arbete har varit att belysa och medvetandegöra de konsekvenser för människors hälsa och hälsoutveckling som uppstår när balansen mellan skydds- och riskfaktorer rubbas, och att motivera behovet av att kompensera för riskerna, så att så få som möjligt far illa. Det finns också positiva effekter av pandemin som det är viktigt att vi tar med oss. Framför allt vad gäller de positiva effekter som kan gynna de grupper som är mest utsatta.

Resultaten från genomförda workshops med representanter för Värmlands kommuner ger en inblick i effekter som setts och åtgärder som gjorts. Det finns skäl att reflektera kring balansen mellan vad som gjorts och vad som inte gjorts, och vad skälen är till det? Inom enskilda verksamheter har det sannolikt varit lättare att få till anpassningar och förändringar jämfört med områden där det krävs en hög grad av samverkan för att varaktiga anpassningar och förändringar skall komma till stånd. Kanske kan pandemin och lärdomarna från den här tiden vara det motiv som behövs för att kräva att vi avsätter mer tid och resurser för det mer komplexa och strategiskt långsiktiga utvecklingsarbetet för att främja en god och jämlik hälsa.

Vi har nu genomlevt en lång period av fysisk distansering, ökad isolering, distansarbete och distansundervisning, oro och rädsla för sjukdom, förlust av hälsofrämjande aktiviteter och arenor, ökad press på familjer, ökad ekonomisk utsatthet, med mera. Detta har gjort avtryck som kommer påverka samhället under lång tid framöver och bidragit till att redan befintliga skillnader mellan grupper och individer i samhället förstärkts. Att vi nu börjar se slutet av pandemin vad gäller sjukdom och restriktioner innebär alltså inte att de indirekta effekterna är över.

Vi ser tecken på att hälsan för befolkningen som helhet har hållit sig stabil under pandemin. Detta är naturligtvis mycket positivt, men innebär samtidigt en risk att de ökade skillnader mellan individer och mellan grupper som samtidigt uppstått kan komma i skymundan. Vi vet idag heller ingenting om hur utvecklingen av folkhälsan som helhet kommer att se ut framöver. Det kan inte uteslutas att vi kommer att se en tillbakagång i folkhälsoläget efter att krisens akuta fas är över.

För många kommer de ekonomiska konsekvenserna av pandemin att finnas kvar och påverka under lång tid. Detsamma gäller konsekvenser för hälsa, speciellt risken för psykisk ohälsa.

Bagaget som var och en har med sig efter pandemin ser olika ut. Vi har alla haft olika erfarenheter och upplevt pandemin på olika sätt. Resultat från HLV i Värmland tyder på att kvinnor generellt påverkats mer än män, mätt i bland annat allmän hälsa, psykiskt välbefinnande och oro för att någon närstående ska bli allvarligt sjuk i covid-19. Unga och äldre hör till de stora grupper som drabbats hårdast av ensamhet och isolering under pandemin.³⁰

När pandemin går mot sitt slut har det stor betydelse vad och hur samhället kommunicerar om läget till allmänheten. Om samhället kommunicerar att allt är bra nu, kan det ge negativa konsekvenser för den som inte upplever det så. Exempelvis för den som fortsatt lever i ekonomisk utsatthet. Här är det viktigt att se över hur vi kan kommunicera ut att det är "okej att inte vara okej", fast pandemin i stor del är över.

Nya riskgrupper

Personer och grupper som redan innan var utsatta har i många fall blivit än mer utsatta under pandemin. Men pandemins långvarighet har gjort att också personer som tidigare inte varit speciellt utsatta påverkats negativt i betydande utsträckning. Det finns stora variationer i de olika grupperna och individen kan också tillhöra mer än en grupp. Nedan lyfts några av de risker, och i viss mån nya riskgrupper, som blivit tydligare i och med att pandemin nu pågått över flera år.

Den fysisk distansering som vi alla levtt med har för vissa skapat, eller förstärkt upplevelsen av ofrivillig ensamhet. Personer som samtidigt gått igenom stora livsförändringar som till exempel att byta jobb, skilja sig, eller gå i pension kan ha extra stor risk.

För ungdomar har pandemin inneburit att de inte kunnat umgås med sina vänner på ett sätt som de normalt hade gjort. Vi ser att ungdomar hör till de som i störst utsträckning besvärats av ensamhet och isolering under pandemin.³¹

Unga på arbetsmarknaden är också drabbade genom att flera av de områden där unga personer i hög grad arbetar påverkats mer av införandet av restriktioner. Dessa effekter riskerar att hänga kvar och påverka berörda ungas ekonomi och framtidsmöjligheter under lång tid.

Äldre (70+ år) har påverkats stort av pandemin både direkt genom själva sjukdomen covid-19, och indirekt till följd av restriktioner. Gruppen äldre är inte homogen, och liksom för andra grupper har det stor betydelse vilka fler riskgrupper en äldre individ tillhör.

Personer med funktionsnedsättning skall också nämnas som en grupp som fått ökad risk under pandemin.

³⁰ Folkhälsomyndigheten. Länk: [Fortsatta skillnader i upplevelse av hälsa](#)

³¹ Folkhälsomyndigheten 2021. Upplevelser under Covid-19-pandemin. Länk: [Rapport](#)

I länets gränskommuner har individer och övriga aktörer många gånger behövt förhålla sig till två regelverk gällande pandemin. Det har orsakat spänningar och för många riskerat att innebära ytterligare begränsningar både gällande arbetsliv och privatliv.

Bland annat Länsstyrelsen ser att det har uppstått en grupp av "nya fattiga". Detta är sannolikt personer som redan innan pandemin haft en ansträngd ekonomisk situation, men där pandemin inneburit en ytterligare påfrestning. Flera aktörer rapporterar att fler individer söker hjälp av framför allt civilsamhället.

Under pandemins första tid gjordes försök att förhindra eskalerande följder av den pressade ekonomiska situation som många hamnade i. Bland annat genomfördes under 2020 färre vräkningar än året innan, vilket enligt Kronofogden beror på att både de själva och hyresvärdarna tog extra hänsyn till pandemin. I takt med att pandemin löpt på och blivit långvarig har dessa anstånd eller respiter slutat att ges. Det finns alltså en risk att redan tidigare ekonomiskt utsatta personer nu drabbas extra mycket.

Pandemin har inneburit ett rejält skifte mot en ökad digitalisering. Det innebär samtidigt att den digitala klyftan blivit mer påtaglig. Den som av ekonomiska eller andra skäl inte har tillgång till dator, smartphone etcetera eller som saknar kunskap hamnar snabbt efter i utvecklingen. Tillgång till sociala nätverk som kan hjälpa till har också stor betydelse. Ett praktiskt hinder kan vara att man saknar svenskt personnummer och därmed inte kan skaffa en e-legitimation.

Utöver de grupper och områden som nämns ovan finns troligen många fler som i någon mån befinner sig en mer utsatt position nu än tidigare. Ett fortsatt arbete med uppföljande omvärldsbevakning bör därför vara varaktigt pågående.

Förslag på åtgärder

Kommuner och andra aktörer har mängder med exempel på olika initiativ, åtgärder och insatser som tagits fram, provats och pågår. Det finns således mycket att inspireras av och lära av varandra. Det är viktigt att det finns forum och verktyg för utbyte av erfarenheter och kunskap och att sådana forum får möjlighet att vara varaktiga och stabila. Varje kommun behöver göra sin inventering av behov och möjligheter, dels här och nu, dels för folkhälsans utveckling långsiktigt. I detta kan Region Värmland ha en viktig roll att spela som samlande nav och kunskapsspridare.

En viktig rekommendation är att varje enskild aktör ser över möjligheterna att på olika vis bidra till att vidga sitt fokus till att inkludera såväl insatser, åtgärder och förebyggande arbete, som ett mer hälsofrämjande arbete. Genom att främja tillgången till skyddsfaktorer, och minska tillgången till riskfaktorer, kan olika aktörer i alla delar av och nivåer i samhället tillsammans bidra till att skapa stödjande miljöer för hälsa.

Under pandemin har vi fått lära oss att hålla i och hålla ut i relation till själva sjukdomen. Nu behöver vi hålla kvar det tanke sättet och fortsätta att påminna om de effekter och skillnader som pandemin lett till för olika grupper. Detta är ett ansvar på politisk nivå likväl som på tjänstepersonsnivå.

Framöver kommer det att komma fram mer kunskap som kompletterar den bild vi har idag. Det är viktigt att fortsätta bevaka utvecklingen och vara öppna för förändringar av arbetssätt och perspektiv som kan främja en mer jämlik hälsoutveckling i befolkningen.

Gällande några olika verksamheter och målgrupper har arbetet med den här rapporten gett underlag för några mer konkreta rekommendationer:

- Fortsätta följa upp och ge stöd till riskgrupper och personer, som under pandemin blivit än mer utsatta.
- Förstärka det förebyggande arbetet riktat mot grupper med ökad risk.
- Förstärka det hälsofrämjande arbetet för att öka möjligheterna för en god hälsa för alla.
- Främja ungas möjlighet att ta igen det sociala liv som gått förlorat under pandemin.
- Främja barn och ungas delaktighet i frågor som rör dem. Kräver metoder anpassade efter ungas behov och sätt att uttrycka sig.
- Skapa sätt att hantera den digitala klyftan som förstärkts under pandemin. Exempelvis behöver banker, bredbandsbolag, kommuner och myndigheter kunna erbjuda mer support och enklare IT-tjänster.
- Fortsätta hålla frågan om psykisk ohälsa till följd av pandemin levande.
- Fortsatt kartlägga och förstå vilka grupperna av "nya fattiga" som tillkommit under pandemin är.
- De aktörer som arbetar med målgruppen äldre behöver ta i beaktande att det är en icke homogen grupp som har förhållit sig till och påverkats på olika sätt av pandemin.
- Arbetsgivare behöver vara uppmärksamma på arbetstagares olika behov och mående vid återgång från arbete på distans. Samt att framöver vara öppna för en flexibilitet som drar nytta av de fördelar som tiden med mycket distansarbete inneburit.
- Alla aktörer behöver fortsätta att stärka samverkan och nätverk inom och utanför de organisatoriska gränserna, i syfte att skapa resiliens. Vid det efterföljande folkhälsostärkande arbete som sannolikt behöver göras, samt inför en eventuell nästa samhällskris, kommer sådana nätverk och samverkan att vara en förutsättning för att snabbt och effektivt kunna mobilisera. Det kan exempelvis handla om samverkan:
 - Mellan olika verksamheter inom samma organisation
 - Mellan olika aktörer med liknande uppdrag (till exempel kommuner)
 - Med mångkulturella aktörer i samhället.
 - Med civilsamhället, eller andra lokala aktörer
- Ta vara på de positiva följder som pandemin också gett. Specifikt där en förstärkning av dessa effekter kan bidra till minskade skillnader i hälsa.

Ett utvecklat folkhälsoarbete i Värmland efter pandemin

Covid-19-pandemin har bidragit till att göra folkhälsofrågorna och folkhälsans komplexitet synlig för världen. Pandemin har tydliggjort hur ojämnt denna typ av katastrof kan slå i befolkningen. Därmed har pandemin också ytterligare påvisat värdet av en god och jämlik folkhälsa, för den enskilda individen, likväl som för samhället som helhet. Pandemin har gett upphov till många negativa direkta och indirekta effekter, men också skapat och belyst positiva följder. Lärdomar från pandemin och hanteringen av denna har också än mer synliggjort behovet av en organisering kring folkhälsofrågorna anpassad för att hantera komplexitet.

Det är av största vikt att all den nya kunskap, metoder, insikter och förståelse som tiden med en pandemi bidragit till kan omvandlas till hållbara strategier. Nu är alltså en ovanligt bra tid att börja tänka och bygga nytt. Det är också av allra största vikt att detta sker inom ramen för ett förstärkt ordinarie folkhälsoarbete.

Det finns olika sätt att styra och leda arbete som syftar till en god och jämlik folkhälsa på ett långsiktigt och hållbart sätt. Att integrera jämlikhet i hälsa i all politik och i ordinarie styrning och ledning är en viktig grund för att lyckas. För att minska skillnader i hälsa i samhället är det viktigt att organisationer och aktörer med betydelse för människors livsvillkor och hälsa, arbetar systematiskt med att minska skillnader i hälsa.

Från år 2022 har Region Värmland en ny folkhälsostrategisk plan som skall gälla fram till år 2030. Region Värmland bär en stor del av ansvaret för att bedriva strategiskt folkhälsoarbete i Värmland. En förutsättning för att Region Värmlands arbete skall kunna göra skillnad är att det görs i samverkan med alla relevanta aktörer i länet.

I Värmland finns bred och hög kompetens och många samverkansarenor för folkhälsofrågor. Genom att tillsammans använda oss av de resurser som finns tillgängliga, kan vi både dämpa effekterna för de mest utsatta grupperna och främja hälsa för befolkningen som helhet, samtidigt som strukturer för bättre lärande, kunskap och resiliens byggs upp för framtiden.