

Rapport Duo-Dagarna:

Minskad ensamhet genom möten i offentliga rummet

Ofrivillig ensamhet – nycklar för insatser i det offentliga rummet

Här sammanfattar de viktigaste punkterna som framkommit i rapporten.



Personligt värdskap skapar den trygghet som krävs för fördjupade möten

Den enskilt viktigaste framgångsfaktorn för piloten har varit värdarnas roll som "mänsklig infrastruktur". Detta framkommer både i enkäternas frisvar, svaren på frågan om man pratat med någon man inte känner, intervjuerna och observationerna. Ett värdskap som är personligt snarare än enbart professionellt har skapat en psykologisk trygghet som gör att deltagare vågar dela sin sårbarhet. Erfarenheterna visar också att torget kan bli en arena för svåra existentiella samtal, vilket värdarna måste förberedas för.



Aktiviteter i offentliga rummet sänker trösklarna för mellanmännsliga relationer

Platsaktivering kan fungera som en katalysator för social hållbarhet. Genom att tillföra mänsklig närvaro förändras torget från en plats man passerar till en trygg zon för social interaktion. Data bekräftar att den fysiska närvaron trumfar digitala kanaler, hela 68 procent av deltagarna hittade aktiviteten genom att passera fysiskt. För riskgrupper för social isolering är synlighet i vardagen en bra väg till kontakt.



Kombinationen av kaffe och aktivitet maximerar det sociala utbytet

Projektet har framgångsrikt tillämpat en metodik där kaffe sänker tröskeln (indragare) medan den gemensamma sysslan skapar kvalitet i mötet (kvarstannare).

Aktiviteter för två möjliggör de kvalitativa, djupa samtalen enligt intervjuer och observationer.

Aktiviteter för fler genererar en bredare känsla av social gemenskap enligt enkäternas frisvar och observationer. Dessa två format fungerar som ett komplementärt ekosystem för att bryta isolering.



Strategisk schemaläggning är avgörande för att nå specifika riskgrupper

Duo-dagarna lockade många som befinner sig i en livsförändring, samt de åldersgrupper som befinner sig i riskgrupperna. Även om den procentuella andelen som upplever ensamhet "ofta" är relativt låg, har aktiviteternas antal och stort deltagarantal, inneburit att vi nått ett betydande antal som ligger i riskgruppen för existentiell ensamhet. För att optimera räckvidden mot gruppen 65+ framåt är förmiddagar den bästa tiden för genomförande.



Nästa steg

Duo-Dagarna har gett Centrum för AMP ytterligare insikter om hur aktiviteter i offentliga rummet kan adressera frågan om ofrivillig ensamhet. Erfarenheterna från Duo-Dagarna kommer kunna utveckla det fortsatta arbetet med att erbjuda aktiviteter för att främja mellanmännsliga relationer i offentliga rummet.



När känner du dig ensam?

Ofta på senaste tiden för att min dotter har flyttat och det är ett nytt steg i livet.

Vad hjälper när du känner dig ensam?

Gå ut och träffa människor och dela sina bekymmer och sina tankar.

Ludmilla 47 år

Inledning

Varför en pilot för att motverka ofrivillig ensamhet?

Folkhälsomyndighetens kartläggningar visar att ofrivillig ensamhet är ett växande problem i alla åldrar – men särskilt bland äldre, unga vuxna samt för personer som genomgått en livsförändring. Något som även Centrum för AMP märkt i möten med människor på de torg vi arbetar på.

Med flera års erfarenhet av arbete på offentliga platser har vi sett hur lågröskliga, enkla aktiviteter sänker barriärer och skapar kvalitativa möten.

Med Duo-Dagarna ville vi testa att utforma aktiviteter för att attrahera människor som upplever sig som ensamma. Vi ville undersöka tre saker: för det första vilka aktiviteter som lämpar sig för den här målgruppen, för det andra om de genomförda insatserna hade någon effekt och för det tredje använda Duo-Dagarna som en test för att validera om en platsspecifik organisation kan utgöra en resurs för social inkludering.

Duo-Dagarna har kunnat genomföras tack vare finansiering från Folkhälsomyndigheten.

I den här rapporten presenterar vi resultaten av piloten. Resultat och erfarenheter som vi ämnar dela med oss av både inom och utanför organisationen.



Ensamhet - en samhällsfråga

Vad menas med ensamhet och vilka drabbas?

Ensamhet är en subjektiv och negativ känsla som uppstår till följd av en skillnad mellan önskad och faktisk nivå av sociala relationer. Det är detta som kallas ofrivillig ensamhet.

Det finns olika typer av ofrivillig ensamhet så som existentiell och social ensamhet. Existentiell ensamhet är en djupare form av ensamhet och en känsla av att vara avskuren från andra människor och tillvaron. Med social ensamhet menas bristande tillgång till sociala nätverk, sammanhang och relationer.

I den här rapporten berör vi både på existentiell och social ensamhet.

Effekter av ofrivillig ensamhet

Hälsoeffekter: Forskning visar att långvarig ensamhet är lika skadligt för hälsan som rökning eller fetma. Det ökar risken för hjärt-kärlsjukdomar, demens, depression och psykisk ohälsa.

Samhällsekonomi: Den försämrade hälsan leder till ökade vårdkostnader och sjukskrivningar. Ensamhet är ofta en underliggande faktor bakom behov av hemtjänst och slutenvård.

Demokrati och tillit: Ensamhet minskar individens känsla av delaktighet i samhället. När människor isoleras minskar den sociala tilliten, vilket försvagar samhällets sammanhållning och demokratiska fundament.

Källa: Folkhälsomyndigheten



Duo-Dagarna

Syfte och mål för Duo-Dagarna

Syfte

Syftet med Duo-Dagarna var att förebygga och motverka ofrivillig ensamhet genom att skapa återkommande aktiviteter där sociala relationer byggs i duo eller smågrupper i det offentliga rummet. Piloten syftade till att etablera en struktur där ensamhet bryts i praktiken, i vardagen, genom närvaro, igenkänning och upprepade små kontakter som kan växa till något större.

Mål för Duo-Dagarna

Evidens och metodutveckling: Att använda AMP-modellen för att se om strategisk platsaktivering och bemanning på torg kan fungera som ett verktyg i det nationella arbetet mot ofrivillig ensamhet.

Stärka den lokala gemenskapen: Undersöka om en regelbunden närvaro skapar en förutsägbar och välkomnande miljö, som ökar invånarnas känsla av samhörighet med sin stad och sina medmänniskor.

Sänka trösklarna för social kontakt: Genom aktiviteter se om det går att uppmuntra deltagare att interagera med en person de inte känner, med stöd av särskilda platsvärdar.

Nå prioriterade målgrupper: Undersöka möjligheten att nå äldre (65+), unga vuxna (15–29 år) samt nyinflyttade eller personer i andra livsförändringar, genom Duo-aktiviteter i offentliga rummet. Dessa målgrupper ligger i riskgruppen för ofrivillig ensamhet.

Kvantitativa mål

Frekvens: Genomföra aktiviteter två gånger per vecka i 20 veckor, under hösten 2025.

Antal deltagare: i snitt 10 deltagare per gång.

Verksamhetsutvecklande mål

För Centrum för AMP syftade piloten till att testa och validera hur en platsbunden verksamhet kan fungera som en katalysator för social hållbarhet i det offentliga rummet.

Ett centralt mål för piloten var att förfina den "verktygslåda" som krävs för att bryta ofrivillig ensamhet på en offentlig plats. Detta inkluderar:

Duo-metodiken: Att systematisera användandet av "par-aktiviteter" för att sänka den sociala tröskeln och uppmuntra interaktion mellan främlingar.

Värdskapsmodellen: Att definiera och testa rollen för platsvärdar som sociala katalysatorer, det vill säga personal som har mandat att störa anonymiteten på ett positivt sätt.

Mätverktyg för social effekt: Utveckling av enkät- och observationsmetoder för att kvantifiera kvalitativa upplevelser av gemenskap och trygghet.

Metod

I den här piloten ville vi undersöka om upplevd ensamhet kan minskas genom möten i det offentliga rummet. Detta gjordes genom aktiviteter, ledda av platsvärdar, på Forumtorget i Uppsala. I samband med aktiviteterna samlades deltagarstatistik och enkätsvar in. Efter piloten genomfördes även intervjuer med de som arbetat med Duo-Dagarna.

Förhållande till existentiell och social ensamhet

Piloten utgick från Folkhälsomyndighetens definition där de som uppger att de upplever ofrivillig ensamhet "ofta" eller "alltid" ligger i riskgruppen för existentiell ensamhet, medan de som upplever ofrivillig ensamhet "ibland" ligger i riskgruppen för social ensamhet. Duo-Dagarna riktades till båda dessa grupper.

Definition av målgrupper

Riskgrupperna för ofrivillig ensamhet är äldre (65+), unga vuxna (15–29 år) samt nyinflyttade eller personer i andra livsförändringar. De prioriterade målgrupperna delas alltså upp i två kategorier; riskgrupp på grund av ålder och riskgrupp på grund av livsförändringar.

Duo-Dagarna var öppna för alla som vill vara med, precis som alla aktiviteter Centrum för AMP erbjuder. Samtidigt hade Duo-Dagarna syftet att minska ofrivillig ensamhet. Därför var det viktigt att se om vi nådde personer som upplever ofrivillig ensamhet, samt effekterna som deltagarna upplevde.



Genomförande

Duo-Dagarna genomfördes tisdagar och torsdagar från augusti till december hösten 2025. Sammanlagt genomfördes 40 Duo-Dagar och varje tillfälle varade fyra timmar.

De tre första månaderna hölls Duo-Dagarna utomhus och resterande tid i en vinterpaviljong som stod på torget.

För att se om vi kunde nå en äldre målgrupp justerades tidpunkten för aktiviteterna efter två månader. Starttiden ändrades från kl 13:00 till 11:00.

Kärnan i pilotens upplägg var enkla men engagerande aktiviteter som uppmuntrade till interaktion mellan två personer, såsom brädspel eller samtalsteman samt aktiviteter för fler än två som uppmuntrade till samtal. En utställning på temat ensamhet genomfördes under november.

Centrum för AMPs arbete med social hållbarhet

Centrum för AMP arbetar för social hållbarhet genom att omvandla offentliga miljöer till levande mötesplatser. Med AMP-modellen (Affärs- och Medborgarplats) skapas trygghet genom aktivering, bemannat värdskap och samverkan mellan det offentliga och privata.

Genom att erbjuda lågtröskelaktiviteter på torg öppnar vi möjligheten för att bryta isolering och "oväntade möten" främjas. Det minskar stigma och polarisering, då platsen görs tillgänglig för alla. Arbetet är evidensbaserat och syftar till att bygga mänskligt hållbara torg där varje medborgare kan känna sig välkommen, sedd och trygg i det offentliga rummet, året runt.

Bemanning

Genomförandet styrdes av två erfarna platsvärdar som fungerade som sociala brygggor. Deras roll var att aktivt bjuda in förbipasserande, introducera deltagare för varandra och skapa en trygg atmosfär. Genom att erbjuda fika och en naturlig anledning att stanna till, omvandlades det anonyma flödet på torget till meningsfulla mänskliga möten.

Statistik, enkäter och intervjuer

Underlaget för den här rapporten har tagits fram genom tre metoder:

Deltagarstatistik

En central del i AMP-modellen är att samla statistik över antal deltagare, kön och ålder.

Enkäter

Femtio digitala enkäter genomfördes av värdarna. Syftet med enkäterna var att ta reda på om vi nådde personer som upplever ofrivillig ensamhet, samt att få reda på deltagarnas inställning till aktiviteter i det offentliga rummet. De som svarade på enkäten var deltagare på Duo-Dagarna och valdes ut slumpvis. Deltagare svarade på frågor med förskrivna svarsalternativ, samt en frisvarsfråga om förbättringsmöjligheter för Duo-Dagarna. Enkäterna genomfördes under fyra olika dagar.



Intervjuer och observationer

För att fånga upp kunskap från de som arbetade i piloten intervjuades värdarna, projektledaren för Duo-Dagarna samt initiativtagaren till Street walk Talk. Värdarna skrev även ner reflektioner och observationer av deras upplevelse att jobba under Duo-Dagarna.

Samverkansparter

Piloten finansierades av Folkhälsomyndigheten. Organisationen Hjärnkoll och initiativet Street walk talk medverkade till programinnehållet i form av volontärer som erbjöd samtal på tu man hand.

Om platsen

Forumtorget är en av Uppsalas mest centrala och välbesökta platser med ett flöde på cirka 9 000 passerande per dag. Torget fungerar som ett "vardagsrum" i stadsmiljön. Modellen Affärs- och Medborgarplats (AMP) levandegör torget som en inkluderande arena där kommersiella aktörer och social samvaro möts. Det är en strategisk miljö för att nå människor i rörelse och bryta ofrivillig ensamhet. Genom en bemannad platsorganisation sänks trösklarna till kontakt, vilket skapar en trygg miljö präglad av närvaro och gemenskap för alla.

Besökarstatistik

Räckvidd och representation

Vilka deltog i Duo-Dagarna?

Totalt deltog 686 personer vid de 40 aktiviteter som genomfördes inom ramen för Duo-Dagarna.

- Snittet per tillfälle var 17 deltagare, vilket är lägre än Forumtorgets totala genomsnitt som uppgick till 32 deltagare per tillfälle.
- Av deltagarna var 56 procent kvinnor och 44 procent män, vilket innebär en något jämnare könsfördelning än för samtliga aktiviteter totalt.
- Majoriteten av deltagarna i Duo-Dagarna var mellan 15 och 39 år. Samtidigt deltog relativt fler äldre jämfört med den samlade datan för Forumtorget.

Kön och ålder för Duo-Dagarna jämfört med Forumtorget genomsnittliga aktiviteter

Kön	Duo	Forumtorget*
Kvinnor	56%	62%
Män	44%	38%

Ålder	Duo	Forumtorget*
0-4 år	2%	14%
5-14 år	8%	25%
15-24 år	28%	18%
25-39 år	27%	22%
40-64 år	20%	15%
Över 65 år	16%	6%

*Siffrorna avser snittet för alla aktiviteter som genomfördes på Forumtorget år 2025

Statistik riskgrupper

När vi bara tittar på deltagandet i Duo-Dagarna för riskgrupperna utifrån ålder och jämför med statistik för Forumtorgets samtliga aktiviteter ser vi att de två riskgrupperna utifrån ålder tillsammans utgjorde 44 procent av deltagarna. Motsvarande siffra var 23 procent för Forumtorget.

- **28 procent** var mellan 15-24 år under Duo-Dagarna. Motsvarande siffra för Forumtorgets samtliga aktiviteter var 17 procent.
- **16 procent** var över 65 år under Duo-Dagarna och motsvarande siffra var 6 procent för Forumtorgets samtliga aktiviteter.
- Antalet deltagare över 65 år ökade när vi tidigare hade Duo-Dagarna. Under den senare tiden var det i snitt 2,3 personer som var 65+, medan i snitt 3 personer var i samma ålder när Duo-Dagarna startade tidigare på dagen.



Åldersgrupp	Duo-Dagarna (%)	Forumtorget (%)
15-24 år	28%	17%
Över 65 år	16%	6%

15-24 år
28% Duo
17% Forumtorget

Över 65 år
16% Duo
6% Forumtorget

Statistik aktiviteter

Under Duo-Dagarna erbjöds flera olika aktiviteter. På torsdagar arrangerades quiz på olika teman och på tisdagar blandade aktiviteter. Några aktiviteter upprepades flera gånger. Sällskapsspel och sällskapsvirkning genomfördes fyra gånger var. Street walk talk, som bjöd in till samtal på tu man hand, genomfördes två gånger.

Det går inte att utläsa av statistiken att några aktiviteter varit mer populär än andra. Det som går ser är att:

- Tisdagar hade fler besökare än torsdagar. Av de tjugo mest besökta dagarna var tretton tisdagar.
- De fjorton mest besökta dagarna hade klart eller halvklart väder.
- De aktiviteter som hade flest deltagare var packa väska för en öde ö, med 42 deltagare (26/8 2025), quiz i allmänbildning med 29 deltagare (28/8 2025) och sällskapsvirkning med 28 deltagare (18/11-2025)
- Det tillfälle som hade minst antal deltagare (7 st) var quiz om huvudstäder. Vid tillfället var det snöblandat regn.



Analys räckvidd & representation

- Jämfört med genomsnittet för Forumtorgets aktiviteter nådde Duo-Dagarna i högre grad personer i riskgruppen utifrån ålder. Aktiviteterna sänkte trösklarna för deltagande bland personer i riskzonen för ofrivillig ensamhet.
- Antal äldre personer ökade när Duo-Dagarna förlades före lunch. Detta tyder på att om man vill nå den målgruppen, ska aktiviteterna vara tidigare på dagen än de tider man har aktiviteter på Forumtorget idag.
- Vädret är projektets största riskfaktor, vilket understryker att det offentliga rummet är en attraktiv men sårbar plats. Något som Centrum för AMPs verksamheter dagligen arbetar med.



När känner du dig ensam?

Ja, jag känner mig ensam när saker går emot mig.

Vad hjälper när du känner dig ensam?

Ringa en vän eller familjen eller någon som man är nära helt enkelt.

Jesper 39 år

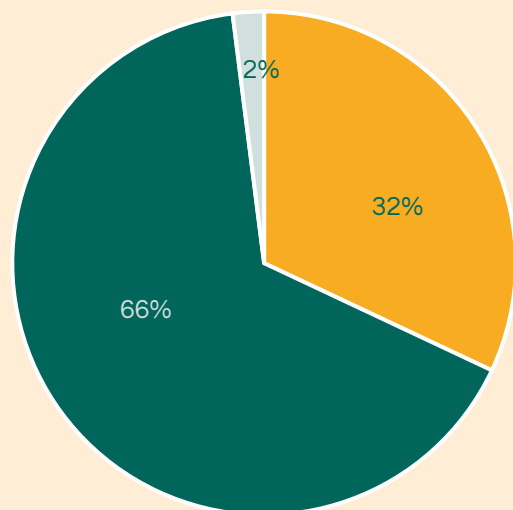
Redovisning enkäter

Upplevelse & interaktion

Vilka svarade på enkäten?

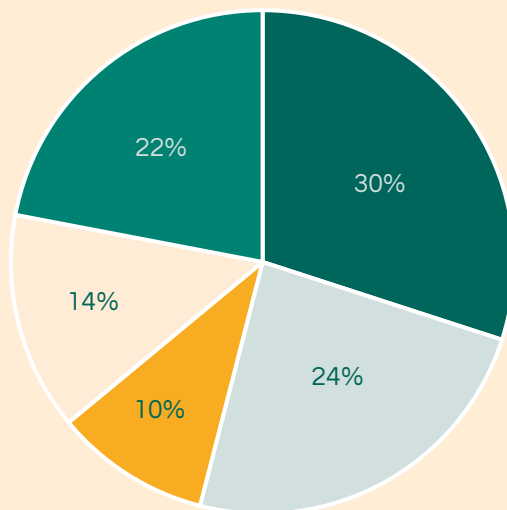
50 deltagare på Duo-Dagarna svarade på enkäten.

Kön



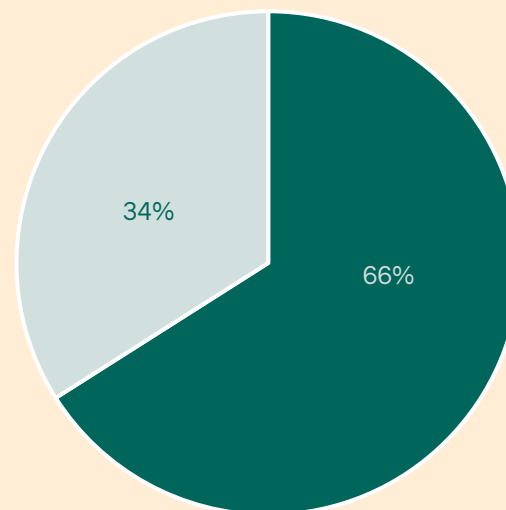
Kvinnor Män Annat

Ålder



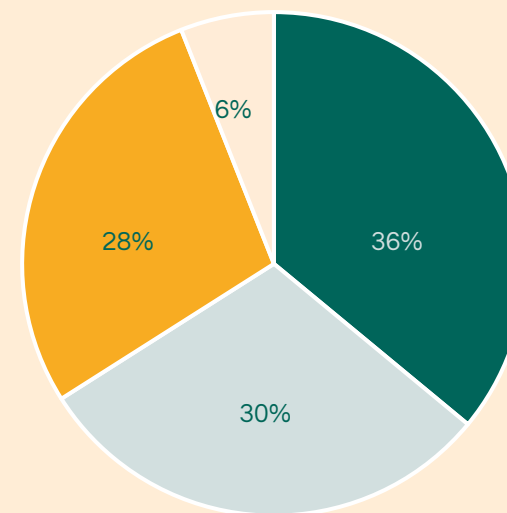
15-29 år 30-49 år 50-59 år
60-65 år Över 65 år

Har din livssituation förändrats under det senaste året?



ja nej

Vilken är din nuvarande sysselsättning?



Arbetar Pensionär Studerar Arbetslös

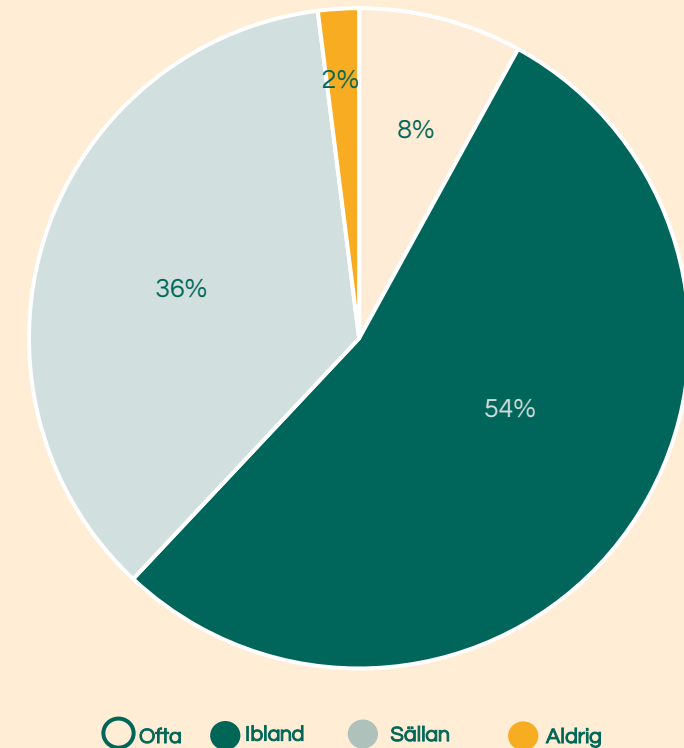
Nådde aktiviteterna människor som upplever ofrivillig ensamhet?

Frågan i enkäten ställdes för att undersöka både om deltagarna i Duo-Dagarna upplevde ofrivillig ensamhet och i så fall i vilken grad de upplevde detta.

I enkäten uppgav **8 procent** att de ofta känner sig ensamma. De som svarade ofta på frågan ses enligt Folkhälsomyndigheten som riskgrupp för existentiell ensamhet.

Över hälften, **55 procent**, av deltagarna uppgav att de kände sig ensamma ibland och kan betraktas som en riskgrupp för social ensamhet.

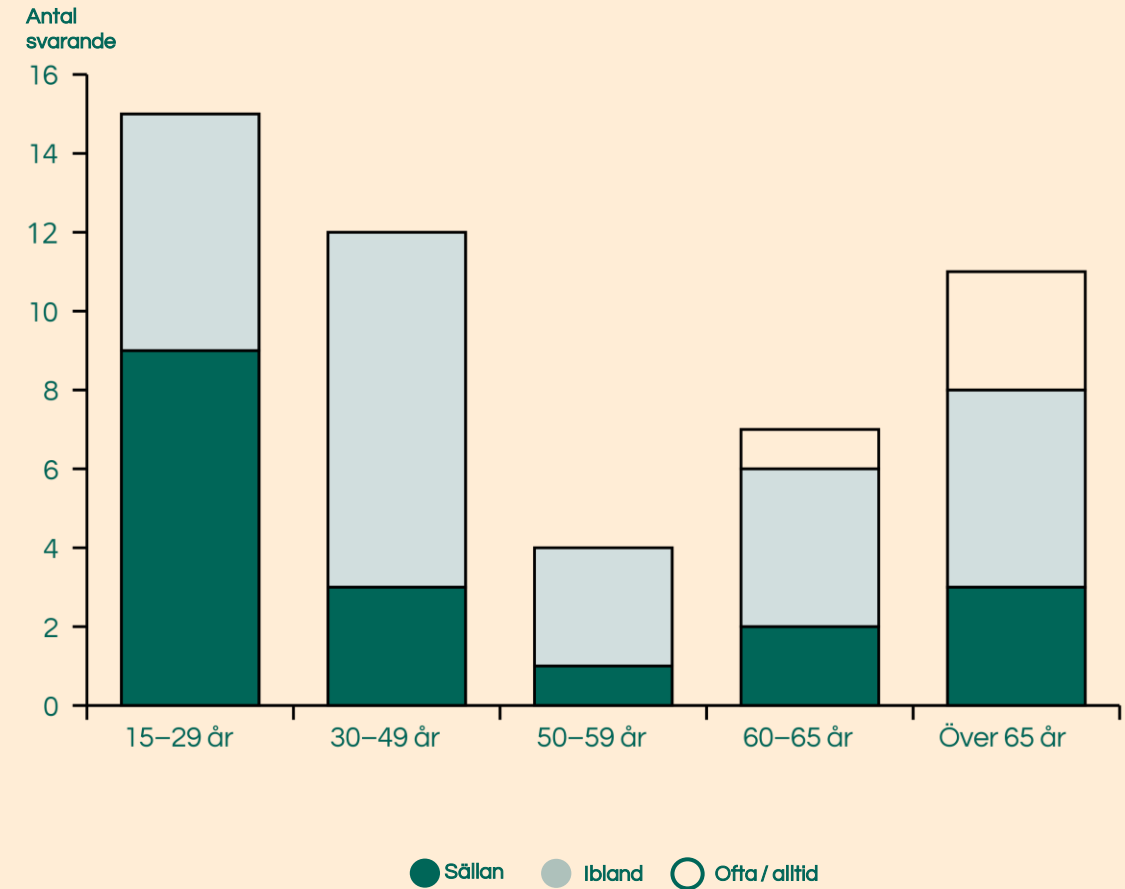
Hur ofta, under det senaste året, har du upplevt ofrivillig ensamhet eller en känsla av isolering?



Upplevd ensamhet i riskgrupperna

- Högst grad av ensamhet fanns bland de äldre. De som svarat att de upplever ofrivillig ensamhet ofta/alltid återfinns i de äldre åldersgrupperna (60-65 år och över 65 år). I gruppen över 65 år upplever nästan en tredjedel ensamhet ofta eller alltid.
- Unga vuxna (15–29 år) är också en riskgrupp och i enkäten upplever de främst ensamhet ibland. I gruppen upplevde alla någon form av ensamhet, men ingen svarar ofta/alltid. Majoriteten (60 %) svarar sällan och resterande 40 procent svarar ibland.
- Personer i åldern 30–49 år ligger inte i den åldersmässiga riskgruppen. Här upplever flest personer ensamhet "ibland" (9 av 12 svarande).

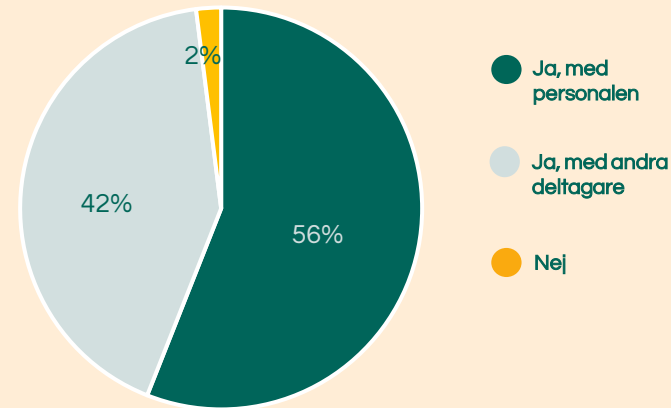
Upplevd ensamhet per åldersgrupp



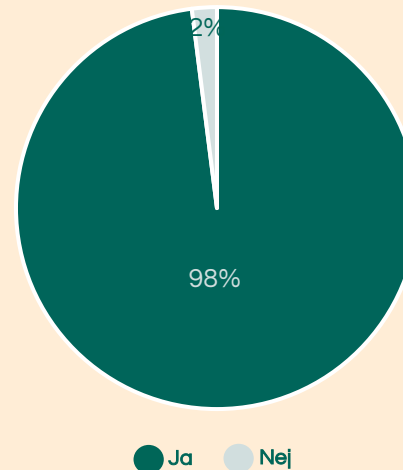
Upplevda effekter av Duo-Dagarna

- **98 procent** upplevde en större gemenskap genom att delta i Duo-Dagarna.
- **56 procent** uppgav att de pratade med personalen under Duo-Dagarna.
- **42 procent** tog steget och prata med andra deltagare.
- **42 procent** kom ensam medan **58 procent** kom tillsammans med någon.

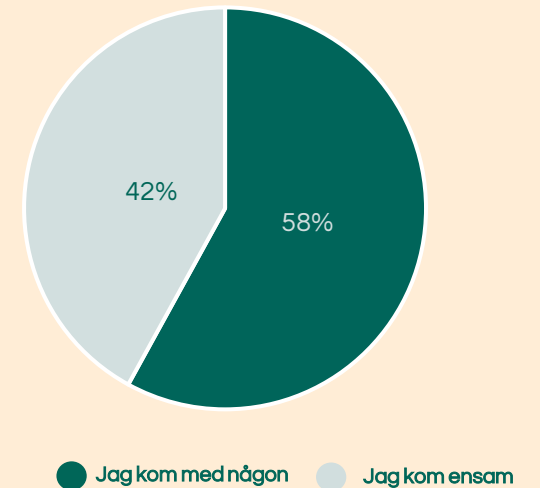
Har du pratat med någon du inte känner under Duo-Dagarna?



Har Duo-Dagarna gjort att du känner större gemenskap?



Kom du ensam eller med någon?



Deltagarnas upplevelse av Duo-Dagarna - frisvar

I enkäten ställdes frågan "Vad tycker du kan förbättras till nästa gång?" I svaren (34 svarade) framträdde mönster kring vad deltagarna värdesätter och vad som kan utvecklas.

Positiva aspekter som nämns:

Flera deltagare lyfte fram personalens bemötande som en avgörande faktor för upplevelsen. Aktiviteter som tomteverkstad, musikquiz och att det bjuds på kaffe/glögg beskrivs som uppskattade inslag som "underlättade mingel". Besökare beskrev platsen som "mysig" och uppskattade möjligheten till samtal i en lättillgänglig miljö.

Förbättringsförslag:

Bland förslagen om förbättringar fanns flera om att ha tydligare skyltning/information så att fler hittar Duo-Dagarna. I några kommentarer efterfrågades mer struktur i aktiviteterna eller att fler personer deltog samtidigt, för att öka dynamiken. Väderleken nämndes som en begränsning.

Berätta om duo på pensionärställen så fler får veta om detta.

Kvinna 65+

Det är alltid så trevlig att kommit förbi Duo-Dagarna, känna värme och att någon lyssnar på en.

Arbetslös man 60-65 år

Så mysigt, hade velat kommit hit efter skolan också om inte jag slutade så sent.

Studerande kvinna 15-29 år

Varje stund har varit värde full, när jag känt mig ensam har jag kunnat komma hit och hon fått mig och känna en gemenskap i samhället.

Kvinna 65+

Mer varmt ställe än att va ute

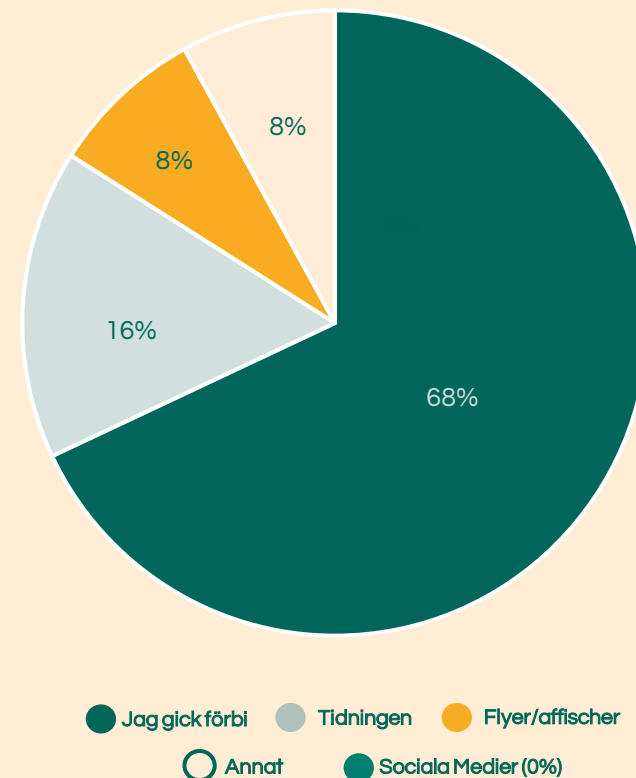
Pensionerad man 60-65 år

Hur hittade deltagarna information om Duo-Dagarna?

En majoritet, **68 procent** av alla som svarade på enkäten hittade Duo-Dagarna genom att de gick förbi.

Av de deltagare som uppgav att de ofta känner sig ensamma, hittade hälften Duo-Dagarna genom att gå förbi och hälften nåddes via andra informationsvägar.

Hur fick du information om Duo-Dagarna?

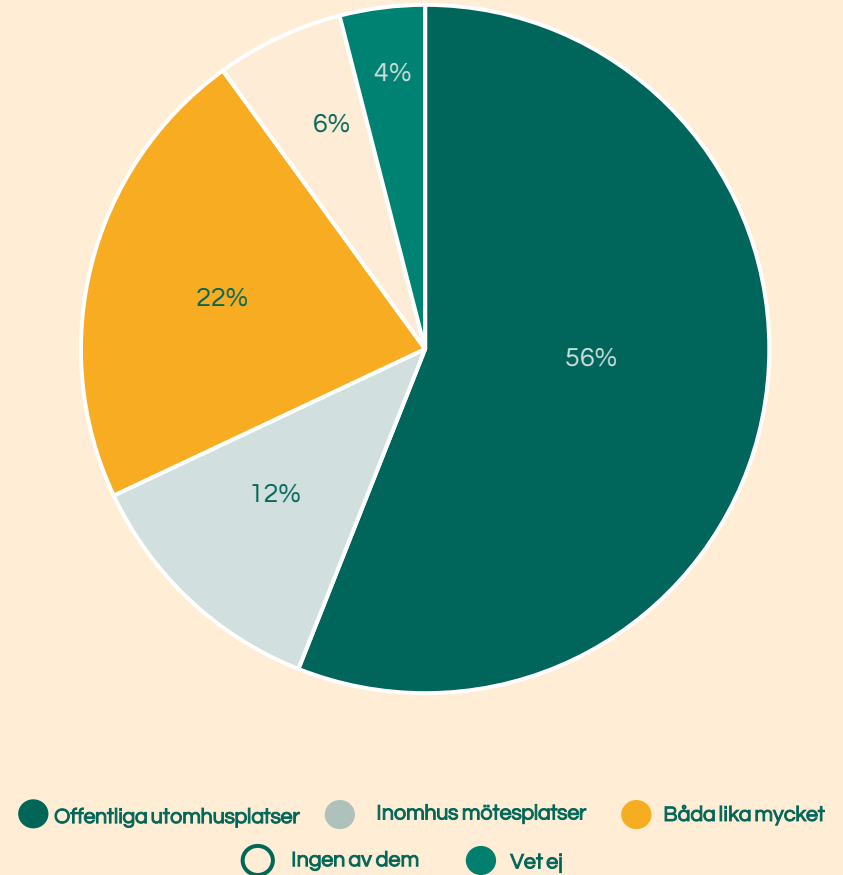


Betydelse av plats

Centrum för AMP arbetar enbart i offentliga miljöer. Därför var det intressant att se på hur själva miljön påverkade piloten.

- **56 procent** av de tillfrågade upplever att offentliga utomhusplatser är mest välkomnande.
- **22 procent** tycker att offentliga utomhusplatser och inomhusplatser är lika välkomnande.
- Sammanlagt tycker **78 procent** att offentliga rum är välkomnande att delta i aktiviteter på.

Vilka platser upplever du som mest välkomnande att delta i aktiviteter på?

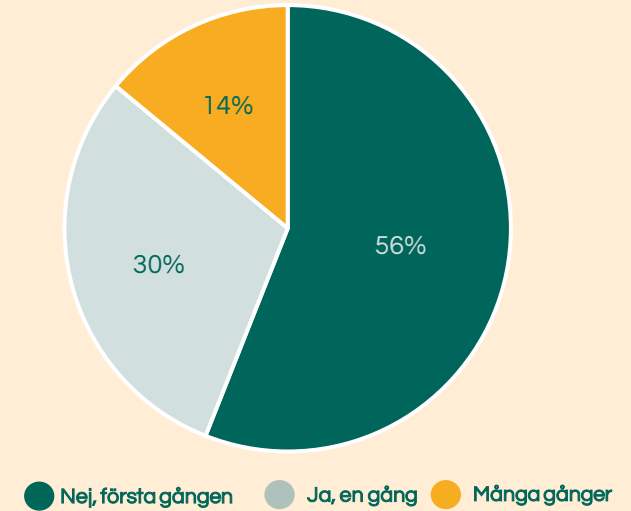


Deltagarnas erfarenhet och omdöme

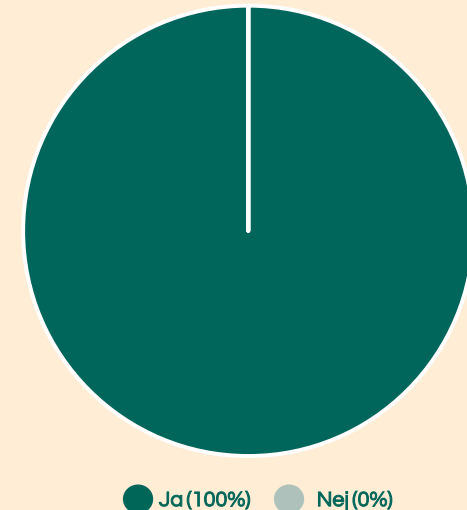
Att deltagare väljer att återkomma eller rekommendera aktiviteten vidare är en god indikation på ett positivt omdöme om aktiviteten.

- **100 procent** av de svarande uppgav att de skulle rekommendera Duo-Dagarna vidare till andra.
- **44 procent** hade vid tillfället för enkäten deltagit i Duo-Dagarna mer än en gång.

Har du varit på Duo-Dagarna tidigare?



Skulle du rekommendera Duo-Dagarna till någon?



Analys upplevelse & interaktion

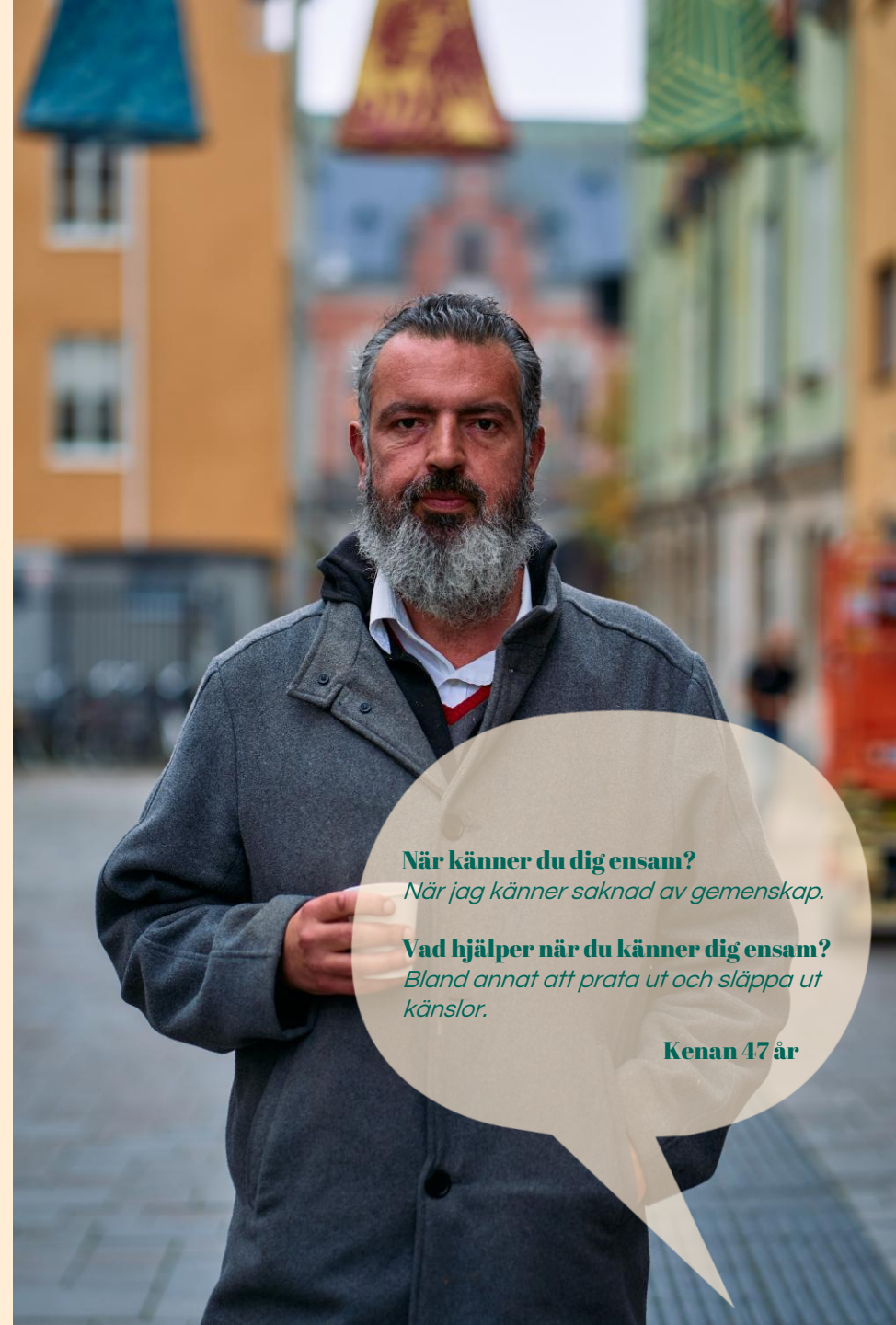
Enkätsvaren visar att torget och Duo-aktiviteterna fungerar som en "social instegsport". 66 procent av de svarande i enkäten uppgav att de upplevt en livsförändring de senaste året.

Duo-konceptet underlättar kontakt mellan främlingar. 42 procent pratade med någon de inte kände sedan innan.

Duo-Dagarna nådde både personer i riskgruppen för social ensamhet och personer i riskgruppen för existentiell ensamhet. Även om de i riskgruppen för existentiell ensamhet endast var 8 procent av de svarande.

Det var endast äldre över 60 år som uppgav att de upplever ensamhet ofta/alltid, vilket skulle kunna betyda att det är den viktigaste målgruppen att vända sig till.

En annan viktig insikt är att den offentliga miljön inte är ett hinder utan en tillgång; 78 procent upplevde offentliga rum som välkomnande. Torget erbjöd en unik kombination av anonymitet och gemenskap.



När känner du dig ensam?

När jag känner saknad av gemenskap.

Vad hjälper när du känner dig ensam?

Bland annat att prata ut och släppa ut känslor.

Kenan 47 år

Redovisning observationer och intervjuer

Intervjuer & observationer

Enkäterna har kompletterats med observationer samt intervjuer med personalen som arbetade på torget. Observationerna gjordes genom att värdarna skrev ner tankar och noteringar om vad som hänt när de jobbat. Tre intervjuer genomfördes, en med projektledaren för Duo-Dagarna, en med en av värdarna och en med samarbetspartnern från Street walk talk. Genom en analys av materialet framkom följande:

Torget som ett tryggt vardagsrum

Inom ramen för Duo-Dagarna har Forumtorget fungerat som en plattform för att nå personer som upplever ofrivillig ensamhet. Genom att kombinera en låg tröskel (gratis kaffe) med meningsfull sysselsättning (konst, spel, handarbete) har piloten skapat en trygg zon i det offentliga rummet.

Metodik i praktiken

Observationerna visade att mötet ofta skett i två steg. Det första steget var en enkel interaktion, ofta kring något att dricka. Detta fungerade som en "indragare".

Det andra steget, "kvarstannaren", var den gemensamma aktiviteten, som fick deltagarna att dröja sig kvar. Ett exempel på detta var en ung kvinna som sökte sig till torget. Som nyinflyttad i Uppsala och utan sysselsättning, befann hon sig mitt i en livsförändring. Genom att delta i en planerad aktivitet med sällskapsvirkning skapades ett naturligt rum för samtal som inte kändes påtvingat. Från att ha varit en anonym förbipasserande blev hon en del av en gemenskap under en timmes tid.

Kvalitativa samtal och lyssnande personal

En avgörande framgångsfaktor har varit närvaron av värdar som är inbjudande, sociala och villiga att lyssna, något som Street walk talk var ett tydligt exempel på. Intervjuerna belyser att det publika rummet kan vara den rätta vägen för att nå de som annars isolerar sig, förutsatt att personalen vågar vara personlig. I de nedtecknade observationerna noteras ett djupt möte med en anhörig till ett offer för en våldsskjutning. Här fungerade Duo-Dagarna som en ventil där tunga, existentiella ämnen fick ta plats mitt i citypuls. Det visar att projektet inte bara handlar om underhållning, utan om att erbjuda ett mänskligt sammanhang där man blir sedd och hörd.

Det blev ett varmt tillfälle med mycket skratt, välkomnade känsla mellan människorna och det stod och pratade ungefär en timme.

Notering av en av värd

Hon varken jobbade eller studerade vilket gjorde att hon sökte sig till duo-dagarna för sociala sammanhang.

Notering av en av värd

Att göra saker samtidigt som man kunde prata ledde till mer kvalitativa samtal.

Reflektion av värd

Analys intervjuer & observationer

Bingo och pizza var en aktivitet där observationerna visade på en spontan brobyggande effekt mellan generationer. När strukturen (spelet och maten) fanns på plats, började deltagare i olika åldrar och med olika bakgrunder samtala om allt från jobb till framtidsdrömmar, utan personalens direkta styrning. "Att få både äldre och yngre personer att känna sig sedda och att man genuint vill veta hur de mår har gjort att de öppnar sig nyfiket." (ur observationerna). Intervjuerna och observationerna bekräftar att bemannade offentliga platser med fokus på social hållbarhet kan sänka trösklarna för social interaktion och skapa en känsla av sammanhang för individer som upplever ofrivillig ensamhet.

Torget har aldrig varit så mycket bemannat som under Duo-Dagarna.

Verksamhetsansvarig

Gemenskapen är inbyggd i själva formen genom att alla aktiviteter kräver att man är två.

Initiativtagare Street walk talk

Att få både äldre och yngre personer att känna sig sedda har gjort att de öppnar sig nyfiket.

Värd

Summering

Måluppfyllelse

Projektet har uppnått de kvantitativa målsättningarna.

Deltagande: Med ett snitt på 17 deltagare per tillfälle har piloten legat över målet på 10 personer.

Frekvens: 40 planerade tillfällen har genomförts med hög kontinuitet (2 gånger/vecka), vilket skapat en förutsägbart närvaro på torget.

Träffsäkerhet gällande målgrupp: I enkäterna framkom att 44 procent tillhörde de prioriterade målgrupperna unga vuxna och äldre. 62 procent upplevde ofrivillig ensamhet ofta eller ibland, och 66 procent hade upplevt en förändrad livssituation det senaste året.

Duo-Dagarna jämfört med ordinarie verksamhet: Duo-Dagarna nådde åldersmålgrupperna mer träffsäkert än snittet för Forumtorgets samtliga aktiviteter. 28 procent var unga vuxna på Duo-Dagarna jämfört med 17 procent för Forumtorgets aktiviteter och 16 procent var äldre på Duo-Dagarna jämfört med 6 procent för samtliga aktiviteter på Forumtorget.



När känner du dig ensam?

När man inte har något planerat under vardagen.

Vad hjälper när du känner dig ensam?

Ta initiativ och våga prata med andra.

Vanessa 25 år

Summering

Syftet med piloten var att förebygga och motverka ofrivillig ensamhet genom att skapa återkommande aktiviteter där sociala relationer byggs i duo eller smågrupper i det offentliga rummet. Piloten syftade till att etablera en struktur där ensamhet bryts i praktiken, i vardagen, genom närvaro, igenkänning och upprepade små kontakter som skulle kunna växa till något större.

Måluppfyllelse kvantitativa mål:

Sammanlagt genomfördes Duo-Dagarna vid 40 tillfällen (två gånger i veckan under 20 veckor) från augusti till december 2025.

Totalt deltog 686 personer med ett genomsnitt på 17 deltagare per gång. Målet var 10 deltagare per gång under 40 tillfällen.

Träffsäkerhet målgruppen:

Piloten lyckades nå riskgrupperna bättre än Forumtorgets ordinarie verksamhet. Unga vuxna (15–24 år) utgjorde 28 % av deltagarna (mot normalt 17 %) och äldre (65+) utgjorde 16 % (mot normalt 6 %).

Metod och verksamhetsutveckling:

Duo-Dagarna var en del av Centrum för AMPs metod- och verksamhetsutveckling. Piloten validerade att AMP-modellen fungerar som en resurs för social inkludering. Vi har kunnat testa och förfina "verktygslådan", där vi ser att "indragaren" är att bjuda på kaffe och att lågtröskliga aktiviteter är det som får personer att stanna kvar. Värdskaapsmodellen är en nyckel, där värdarnas bemötande är avgörande för att få människor att börja prata med varandra under aktiviteterna.

Duo-aktiviteter:

Utgångspunkten för Duo-Dagarna vara att systematisera användandet av "par-aktiviteter". I piloten genomfördes även aktiviteter där fler kunde delta. Vi ser att aktiviteter för två möjliggjorde de kvalitativa, djupa samtalen, medan aktiviteter för fler, genererade en bredare känsla av social gemenskap.

Stärka lokal gemenskap och sänka trösklar:

Genom att omvandla torget till ett "vardagsrum" ökade känslan av samhörighet enligt enkätsvaren. Regelbundenheten och närvaron av personal skapade en trygghet och välkomnande miljö som bidrog till att motverka isolering.

Mätverktyg för sociala effekter:

Mätverktygen som vi utvecklat för att mäta sociala effekter bestod av enkäter och observationer, samt intervjuer med de som arbetat med projektet. Samtliga mätverktyg har fungerat väl utifrån syftet, men vi ser att det behövs tydligare strukturer för att kunna genomföra observationerna mer konsekvent.

Sammantaget ser vi att en platsspecifik organisation, som verkar i det offentliga rummet, kan fungera som en kalkylator för social hållbarhet, tack vare ett aktivt värdskaap. Den offentliga miljön är inte ett hinder utan en tillgång, där 78 procent upplevde offentliga rum som välkomnande. För riskgrupper för social isolering är synlighet i vardagen en effektiv väg till kontakt.

Duo-Dagarna har gett Centrum för AMP ytterligare insikter om hur aktiviteter i offentliga rummet kan adressera frågan om ofrivillig ensamhet. Erfarenheterna från Duo-Dagarna kommer kunna utveckla det fortsatta arbetet med att erbjuda aktiviteter för att främja mellanmänniskliga relationer i offentliga rummet.

Kontakt



Helena Olsson

VD, Centrum för AMP
helena.olsson@centrumforamp.se
T: 070 520 81 10



Philippa Staffas

Verksamhetsutvecklare, Centrum för AMP
philippa.staffas@centrumforamp.se
T: 073 085 09 88