2026-10-30

Att leva med EHS/elöverkänslighet i dagens Sverige

En lägesbeskrivning från Elöverkänsligas Riksförbund

Sverige har höga ambitioner när det gäller jämlikhet, delaktighet och rättigheter för personer med funktionsnedsättning. Ändå befinner sig många personer med EHS/elöverkänslighet i en mycket svår livssituation. För många innebär funktionsnedsättningen begränsad tillgång till vård, skola, arbete, boende, omsorg, transporter och social gemenskap. Det som för andra är självklara delar av vardagen kan för en person med EHS bli oåtkomligt.

EHS/elöverkänslighet innebär att personen får symtom av elektromagnetiska fält (elektriska fält, magnetfält, radiofrekvent strålning samt smutsig el). Några exempel är strålning från trådlös teknik, mobilmaster, wifi, mobiltelefoner, uppkopplade system, annan elektrisk eller digital utrustning samt så kallade smarta elmätare. Symtomen varierar mellan individer, men kan vara så svåra att den drabbade tvingas undvika miljöer där exponeringen är hög. Det leder ofta till långtgående begränsningar i vardagen.

EHS är i Sverige sedan 1990-talet en erkänd funktionsnedsättning. Det innebär att personer med EHS ska ha samma rätt till stöd, tillgänglighet och delaktighet som andra personer med funktionsnedsättning. I praktiken fungerar det ofta dåligt. Ett återkommande problem är att fokus läggs på om myndigheter erkänner ett visst orsakssamband mellan elektromagnetiska fält och symtom, i stället för på individens faktiska funktionsnedsättning och behov av anpassning. Resultatet blir att personer med EHS ofta hamnar utanför det stöd som funktionsrättspolitiken och diskrimineringslagstiftningen är tänkta att garantera.

Elöverkänsligas Riksförbund menar att situationen behöver ses som en rättighetsfråga. Oavsett hur olika aktörer värderar forskningsläget måste samhället förhålla sig till att det finns människor som inte kan vistas i många av dagens offentliga och privata miljöer utan allvarliga symtom. När vårdcentraler, skolor, bostäder, arbetsplatser, äldreboenden och transporter inte är tillgängliga, handlar det inte bara om teknikval. Det handlar om människors möjlighet att leva ett värdigt liv.

Bristande kunskap leder till bristande stöd

Ett grundläggande problem är den låga kunskapen om EHS inom myndigheter, sjukvård, skola, socialtjänst, rättsväsende och medier. Många personer med EHS vittnar om att de inte blir trodda, att deras symtom psykologiseras eller att de bemöts som om deras funktionsnedsättning inte är verklig. Det leder till rädsla för att söka hjälp och till att många undviker kontakter med vård och myndigheter.

Bristen på saklig kunskap får konkreta konsekvenser. Personer med EHS kan nekas anpassningar, har svårt att få läkarintyg, sjukskrivning, sjukersättning eller försörjningsstöd, och kan i vissa fall mötas av krav eller påtryckningar som utgår från att

deras problem är psykiatriska snarare än funktionsrelaterade. Förbundet känner också till fall där personer med EHS har riskerat eller utsatts för tvångsvård med hänvisning till att deras upplevelser av påverkan från elektromagnetiska fält skulle vara vanföreställningar.

Samtidigt saknas en bred offentlig dialog om hur samhället kan göras mer tillgängligt för personer med EHS. Förbundet och lokala föreningar har svårt att få utrymme i större medier och att bemöta uppgifter som de anser vara felaktiga eller kränkande. Det bidrar till att både allmänhet och beslutsfattare får en begränsad bild av hur livssituationen faktiskt ser ut för de som är svårt drabbade.

Vården är ofta otillgänglig

Tillgång till vård är en av de mest akuta frågorna. För personer med EHS är problemet dubbelt. Dels saknas i Sverige i praktiken specialiserad vård för EHS sedan början av 2010-talet. Dels är den allmänna vården ofta svår att använda eftersom vårdlokaler, väntrum, digitala system och teknisk utrustning kan innebära en miljö som den drabbade inte klarar av att vistas i.

Många tvingas därför avstå från att söka vård, även för andra sjukdomar eller akuta besvär. Andra söker vård men får inte sina behov dokumenterade eller förstådda. Det förekommer ofta att personer med EHS inte får relevant ICD-kodning angiven och att vårdpersonal saknar kunskap om hur funktionsnedsättningen ska journalföras och hanteras (symtom och orsakskod med mera).

Det finns samtidigt enkla åtgärder som skulle kunna förbättra tillgängligheten. Exempel kan vara möjlighet till mottagning i lokaler med låg exponering, avstängning av trådlös teknik vid vissa besök, möjlighet att vänta utomhus eller i annan anpassad miljö, samt kunskap hos vårdpersonal om bemötande och funktionsnedsättningens konsekvenser. Att sådana anpassningar i dag ofta saknas visar att problemet är organisatoriskt.

Samhället behöver säkerställa att personer med EHS kan få allmän sjukvård på likvärdiga villkor. Därutöver behövs nationella riktlinjer och ökad kunskap om utredning, diagnostik, rehabilitering och stöd för personer med EHS. Program för utredning, diagnos och behandling finns att tillgå utanför Sverige. Personer med EHS har tvingats vända sig till läkare i t.ex. Tyskland för att få diagnos.

Barn och unga riskerar att hamna utanför skolan

Barn och unga med EHS är en särskilt utsatt grupp. Skolplikten innebär att barnet förväntas delta i undervisning, men skolmiljön är ofta inte anpassad. Trådlösa nätverk, surfplattor, mobiltelefoner och annan teknik är i dag en självklar del av många skolor. För barn med EHS kan det innebära att de inte kan vistas i klassrum, matsal, korridorer eller på skolgård utan att få besvär.

I bästa fall erbjuds hemundervisning eller andra individuella lösningar. Det kan vara nödvändigt i en akut situation, men det är inte en fullgod ersättning för en tillgänglig

skolmiljö. Barnet förlorar social gemenskap, pedagogiskt sammanhang och vardaglig kontakt med jämnåriga. I sämre fall uppstår konflikter med skola och myndigheter, där barnets frånvaro tolkas som ogiltig i stället för som en följd av otillgänglig miljö.

Familjer kan hamna i mycket svåra situationer. Föräldrar riskerar kritik, viten eller anmälningar när barnet inte kan vistas i en skola som inte är anpassad. Förbundet känner till fall där familjer har tvingats flytta inom Sverige eller utomlands för att hitta en skolmiljö som fungerar.

Det finns skolor och förskolor som använder mer trådbunden teknik och därmed kan vara mer tillgängliga. Men dessa är få. En lågstrålande skolmiljö med trådbunden teknik kan vara en nödvändig tillgänglighetsåtgärd för vissa barn och samtidigt minska onödig exponering för alla elever.

Boendet är grunden – men ofta det största problemet

För personer med EHS är bostaden inte bara en privat plats, utan ofta den enda miljö där återhämtning är möjlig. När även bostaden påverkas av elektromagnetiska fält från den egna tekniken, grannars utrustning, mobilmaster, elinstallationer eller smarta elmätare kan hela livssituationen raseras.

Många personer med EHS tvingas flytta upprepade gånger när strålningsmiljön förändras. Det kan handla om ny teknik i fastigheten, förändringar hos grannar, nya master i närområdet eller installation av fjärravlästa elmätare. För den som är svårt drabbad kan alternativet bli att bo mycket isolerat, ibland i enkla hus eller stugor utan el och rinnande vatten. Det påverkar inte bara bekvämlighet, utan även säkerhet, hälsa, ekonomi, relationer och möjlighet att få hemtjänst eller annan samhällsservice.

Bostadsanpassning är därför en central fråga. Personer med EHS har ofta stora kostnader för att försöka skapa en fungerande boendemiljö, exempelvis genom avskärmning, förändrad dragning av el, byte av teknik eller val av särskilda material. Samtidigt har möjligheterna till offentligt stöd för sådana anpassningar minskat eller helt tagits bort i många kommuner.

Även situationen för äldre och personer med omsorgsbehov är allvarlig. Förbundet känner inte till att det finns ett fungerande utbud av äldreboenden eller särskilda boenden som är anpassade för personer med EHS. Det innebär att personer som redan är beroende av stöd riskerar att behöva välja mellan omsorg och en miljö de klarar av att vistas i. Det är inte förenligt med principen om jämlika levnadsvillkor.

Smarta elmätare har blivit en akut fråga

Införandet av fjärravlästa så kallade smarta elmätare har för många personer med EHS blivit en av de mest akuta boendefrågorna. När elmätare byts ut utan reell möjlighet till undantag kan personer som redan är känsliga få kraftigt försämrad hälsa i sin egen bostad. För vissa innebär det att de inte längre kan vistas i hemmet.

Frågan är särskilt känslig eftersom bostaden ofta är den sista tillgängliga platsen. Om en person inte klarar vården, kollektivtrafiken, arbetsplatsen eller offentliga lokaler, men åtminstone kan återhämta sig hemma, är bostaden livsavgörande. När även hemmet blir otillgängligt kan konsekvenserna bli mycket allvarliga.

Elöverkänsligas Riksförbund anser att det måste finnas undantag och alternativa lösningar för personer med EHS och deras närmaste umgängeskrets. Det bör vara möjligt att använda teknik som uppfyller nödvändiga krav på elmätare utan att skapa en ohållbar boendemiljö för personer med funktionsnedsättning.

Arbete, ekonomi och social trygghet

Många personer med EHS får svårt att arbeta i moderna arbetsmiljöer. Kontor, skolor, sjukhus, myndigheter och butiker är ofta fyllda av trådlös teknik. För den som redan har en anställning har arbetsgivaren ett ansvar att anpassa arbetsmiljön, men i praktiken är kunskapen ofta låg och anpassningarna otillräckliga. För den som söker nytt arbete kan det vara ännu svårare att få gehör för behov av lågstrålande arbetsmiljö.

När arbetsförmågan påverkas uppstår nästa problem: möjligheten att få sjukskrivning, sjukpenning, sjukersättning eller annat stöd. Om vården saknar kunskap om EHS blir det svårt att få intyg som accepteras. Den drabbade kan pressas att acceptera andra diagnoser för att få ekonomiskt stöd, trots att detta inte fångar den faktiska livssituationen.

Det skapar en dubbel utsatthet. Personen förlorar kanske sin arbetsinkomst, får ökade kostnader för boende och anpassningar, och får samtidigt svårt att få samhällets trygghetssystem att fungera. För många leder det till långvarig ekonomisk stress.

Transporter och samhällsdeltagande

Tillgänglighet handlar inte bara om byggnader. För personer med EHS är även transporter ett stort hinder. Bussar, tåg, taxi och färdtjänst innehåller ofta trådlös teknik och passagerare använder mobiltelefoner och annan teknik. Tidigare fanns i vissa sammanhang mobilfria tågvagnar/avdelningar, men sådana alternativ har i stor utsträckning försvunnit. När kollektivtrafik och färdtjänst inte fungerar minskar möjligheten att ta sig till vård, arbete, utbildning, kultur, föreningsliv och sociala kontakter. Många blir beroende av äldre bilar med mindre elektronik, men även bilresor kan försvåras av utbyggd trådlös infrastruktur längs vägar och i tätorter.

Digitaliseringen skapar ytterligare hinder. Många samhällstjänster förutsätter mobiltelefon, appar, Bank-ID, digital bokning eller uppkopplade hjälpmedel. För personer som inte kan använda sådan teknik innebär utvecklingen att dörrar stängs, även när tjänsten i teorin är tillgänglig för alla.

Många berörs

Antalet personer med EHS överstiger kraftigt kraven för att anses vara en allvarlig och utbredd folksjukdom/ett stort folkhälsoproblem i Sverige enligt offentlig statistik.

Enligt information på Folkhälsomyndighetens webb är en folksjukdom/ett folkhälsoproblem en åkomma med hög förekomst i befolkningen och som bedöms ha stor inverkan på befolkningens hälsotillstånd under en viss tidsperiod. Ett folkhälsoproblem kan definieras av att det drabbar minst en procent av befolkningen och innebär allvarliga konsekvenser för drabbade personer och samhället i stort.

Enligt Miljöhälsoenkäten 2007 var ca 3,2 procent elöverkänsliga varav ca 0,4 procent svårt elöverkänsliga. Det motsvarar nu ca 320 000 elöverkänsliga och drygt 40 000 svårt elöverkänsliga. Denna fråga saknas tyvärr i efterföljande enkät 2015.

Däremot fanns frågor med om upplevd hälsopåverkan av EMF i miljöenkäten 2015. Folkhälsomyndigheten redovisar inte resultatet i miljöhälsorapporten 2017. Förbundet har efter begäran fått tillgång till svaren. Resultatet redovisas nedan.

Fråga 71 - Vilken påverkan på din hälsa anser du att följande miljöfaktorer har?

- Elektromagnetiska fält från t.ex. mobiltelefoner och antenner
  Mycket negativ påverkan 10,6 %, negativ påverkan 35,2 procent, dessa summerade 45,8 %.
- Elektromagnetiska fält från t.ex. elektriska apparater och kraftledningar
  Mycket negativ påverkan 11,9 %, negativ påverkan 32,2 procent, dessa summerade 44,1 %.

Inga frågor rörande EHS och hälsopåverkan från EMF finns med i miljöhälsoenkäter fr.o.m. 2023.

Den enda återstående statistiken är registrering av symtom och orsakskoder i vårdens rapporteringssystem (koder inom ICD-10). Statistiken visar tyvärr, som tidigare nämnts, att EHS inte är känt inom vården och att journalföringen därför i stor omfattning saknar ICD-koder för orsak (ofta W90 Exponering för annan icke joniserande strålning). Under 2025 har endast 31 patienter fått denna kod angiven, vilket är fler än under många år men oerhört få jämfört med ovanstående statistik. Av dessa var sju i åldern 5 - 29 år.

Personer med EHS återfinns i alla åldrar även bland små barn och ungdomar såväl som inom de flesta yrkesgrupper.

Ett rättighetsperspektiv behövs

Den avgörande frågan är inte om alla delar samma uppfattning om EHS. Den avgörande frågan är hur samhället behandlar människor som på grund av sin funktionsnedsättning inte kan använda miljöer och tjänster som andra tar för givna.

Sverige har åtagit sig att arbeta för jämlikhet i levnadsvillkor och full delaktighet för personer med funktionsnedsättning. Då behöver även personer med EHS omfattas i praktiken. Det kräver att myndigheter, regioner, kommuner, vårdgivare, skolor, arbetsgivare och bostadsaktörer slutar se EHS som ett undantag från funktionsrättspolitiken.

Elöverkänsligas Riksförbund anser att följande åtgärder är särskilt angelägna:

- Säkerställ att EHS som funktionsnedsättning beaktas i beslut, riktlinjer och tillgänglighetsarbete.
- Höj kunskapen om EHS inom vård, skola, socialtjänst, myndigheter och rättsväsende.
- Gör vård, skolor, bostäder, särskilda boenden och offentliga miljöer tillgängliga även för personer som behöver låg exponering för elektromagnetiska fält.
- Inför fungerande alternativ till trådlös teknik, digitala tvångslösningar och smarta system som utestänger personer med EHS.
- Skapa möjlighet till undantag eller alternativa lösningar vid installation av fjärravlästa elmätare.
- Säkerställ tillgång till bostadsanpassning, hjälpmedel, social omsorg och ekonomisk trygghet.
- Återinför och utveckla tillgängliga alternativ inom kollektivtrafik, färdtjänst och samhällsservice.
- Följ upp hur många som berörs genom återkommande och transparent statistik.

För personer med EHS handlar det inte om bekvämlighet eller teknikpreferenser. Det handlar om rätten att kunna bo, få vård, gå i skola, arbeta, resa, åldras tryggt och delta i samhället. Ett modernt samhälle måste kunna digitaliseras utan att samtidigt utestänga människor som inte tål de miljöer som digitaliseringen skapar.

Det krävs därför ett tydligt skifte: från ifrågasättande och passivitet till tillgänglighet, kunskap och praktiska lösningar. Först då kan personer med EHS få möjlighet att leva ett värdigt liv i dagens Sverige.