

INGEN RINGER GUN

Adressboken är röd och vältummad. Gun, 90 år, vill ha den nära intill sig som en trygghet. Alla namn med adresser och telefonnummer är prydligt nedskrivna av hennes make Axel som dog för mer än tio år sedan. Nu är nästan alla personer i telefonboken döda.

Gun ringer ingen och det är sällan någon annan än barnen hör av sig till henne. Dagarna tillbringas hon ensam i lägenheten. Hon vågar inte gå ut själv för hon ser och hör dåligt och har svårt med närminnet. Allt oftare ligger hon kvar i sängen hela dagen. Hon äter dåligt och känner ingen aptit.

En gång om dagen får hon besök av hemsjukvården och något av barnen kommer ibland och fikar eller äter middag. Teven är ett sällskap, patients och korsord fyller ut tiden. Annars händer det nästan ingenting i Guns värld. Ensamheten är värst. – Jag tänker på Axel varje dag och saknar honom så, säger Gun.

Ofrivillig ensamhet

En halv till en miljon människor uppskattas vara ensamma i Sverige. Kvinnor är mer ensamma än män, äldre pensionärer mer än nyblivna och människor i storstäder känner sig mer ensamma än folk på landsbygden.

Ensamhet är inte något gemensamt problem för alla äldre. Tvärtemot vad många tror är ensamheten störst bland unga upp till 25 år. Yngre pensionärer upplever sig sällan som ensamma. Det är först efter 75 år som känslan av ensamhet tränger sig på.

Med stigande ålder kommer förlusterna – man kanske har mist sin livspartner, andra anhöriga och nära vänner. Synen och hörseln försvagas och rörligheten i leder minskar. Det är svårare att ta sig ut på egen hand och risken att bli isolerad är stor, som exemplet Gun visar.

Lena Dahlberg, docent och forskare vid Aging Research Center vid Karolinska Institutet, har följt nära 600 äldre personer under sju års tid. De har svarat på frågor om sin livssituation och Lena Dahlberg sammanfattar resultatet så här: Svårigheter att röra sig innebär en viss ökad risk och depression ger en nästan trefaldigad riskökning för att någon ska känna sig ensam. Men den absolut viktigaste riskfaktorn är att nyligen ha förlorat sin make eller maka. I studien var det fler kvinnor än män som beskrev sig som ensamma, något som helt förklarades av att fler kvinnor än män hade förlorat sin livskamrat; det var alltså änkeståndet som var den avgörande riskfaktorn.

Ofrivillig ensamhet ökar risken för demenssjukdom, depression och psykisk ohälsa och försämrar den kognitiva förmågan (se faktaruta). Den aktiverar dessutom hjärnans system för fysisk smärta, konstaterar Peter Strang, professor vid institutionen för onkologi-patologi vid Karolinska institutet.

– Man är helt enkelt mera smärtekänslig när man är ensam, säger Peter Strang i en intervju i Svenska Dagbladet.

Han brukar fråga om värken när han gör hembesök och får ofta svaret: ”Just när doktorn är här har jag inte ont”.

– När man skapar gemenskap dämpas smärtsystemet.
Samma sak händer när man tittar på foton av dem man älskar.

KOGNITIV FÖRMÅGA

Kognitiv förmåga har betydelse för hur man kan använda sin intelligens eller begåvning. Brister i den kognitiva förmågan skapar problem i vardagen, bland annat:

- **Inlärningssvårigheter**
- **Dåligt minne**
- **Svårigheter att förstå sammanhang, orsak och verkan, motsatser och likheter**
- **Dålig förmåga att generalisera**

Källa: www.fasportalen.se

Upplevd ensamhet behöver inte bero på boendeformen. Personer som bor i särskilt boende och de som bor ensamma med hemtjänst känner större ensamhet än andra. Två av tre inom äldreomsorgen upplever ensamhet, visar statistik från Socialstyrelsen. Bland de allra äldsta, 85 år och äldre, är ensamboendet mer utbrett och det är en väsentligt högre andel bland kvinnorna som bor ensamma jämfört med männen: 84 procent mot 53 procent. (SCB statistiknyheter april 2018).

Men det betyder inte att alla som bor själva lider av sin ensamhet. Man kan bo i singelhushåll, men ha ett stort nätverk. På samma sätt kan man ha en livspartner, en stor familj och många vänner men ändå känna sig ensam. Det är den sociala isoleringen som ställer till det. Risken för upplevd ensamhet ökar när man saknar ett nätverk av vänner.

Den amerikanska psykologiprofessorn Julianne Holt-Lunstads sammanställning av 148 olika forskningsstudier av sociala relationer med sammanlagt 300 000 deltagare visar att ofrivillig ensamhet och social isolering ökar risken för psykisk ohälsa. Det är en lika hög riskfaktor som fetma och rökning och kan leda till en förtidig död. Den som däremot ingår i ett socialt nätverk, har nära vänner och tar egna kontakter ökar sina chanser att leva längre med 50 procent. (Studien Social Relationships and Mortality Risk publicerades 2010).

Ensamhet botar du inte med psykofarmaka utan med sociala nätverk.

Barbro Westerholm, riksdagsledamot (L) i SVT:s Fråga doktorn

De flesta som känner sig ensamma i Sverige är kvinnor över 80 år. Samtidigt har kvinnor fler vänner än män. Bland män minskar andelen som har någon nära vän successivt med stigande ålder redan före pensionen, medan kvinnor fortsätter att ha en nära vän längre upp i åldrarna. Bland de allra äldsta männen, 85 år och äldre, hade 68 procent någon nära vän, medan andelen bland de äldsta kvinnorna var något högre, 75 procent. Positivt är dock att bland dem som är 85+ har sju av tio en nära vän, en ökning med nästan 10 procentenheter sedan 2008. (SCBs statistiknyheter april 2018).

Män och kvinnor som har någon nära vän efter ålder i procent (2016-2017).



Källa: SCB, Undersökningarna av levnadsförhållanden (ULF/SILC)

(De svarta strecken är s.k. konfidensintervall och ger en skattning av osäkerheten i tabellerna)

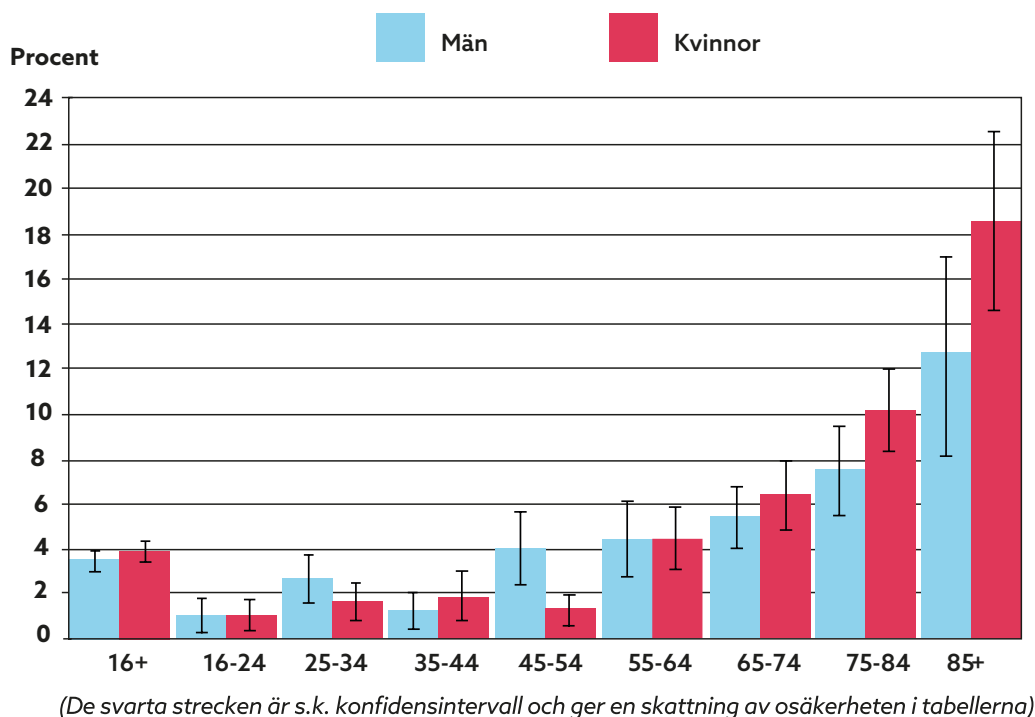


Social isolering

Enligt SCBs levnadsundersökningar är nästan var tjugonde svensk socialt isolerad. Omkring 300 000 personer tros leva sina liv mer eller mindre ensamma.

De bor ensamma och träffar anhöriga, släktingar, vänner och bekanta mer sällan än en gång i veckan. En större andel i åldern 85+ anser sig vara socialt isolerade än övriga åldersgrupper och den är särskilt stor för kvinnor. Näst högst ligger gruppen män i samma ålder. *Källa: Lonelier than ever? Loneliness of older people over two decades av Lena Dahlberg, Neda Agahi och Carin Lennartsson.*

Socialt isolerade. Män och kvinnor efter ålder i procent (2012-2013)



NU ÄR JAG DUBBELT ENSAM

Aina träffade Sven på en dans sent i livet. De hade båda levt ensamma länge – Aina var frånskild och Sven änklings. De flyttade snabbt ihop i Svens hus som ligger i ett litet samhälle dit Aina inte hade någon anknytning. Aina kom som krigsbarn från Finland och har inte några släktingar här.

Några lyckliga år fick de tillsammans, sen började Sven bli förvirrad. Han gick ut på promenader men hittade inte hem. Han kunde inte sova om nätterna utan irrade runt i huset och Aina fick ständigt passa honom så att han inte gav sig ut. Hon körde honom till kommunens dagverksamhet för att få några timmar för sig själv men snart gick det inte att ha honom kvar hemma längre. Sven flyttade till ett särskilt boende och Aina blev kvar ensam i huset. Han kommer aldrig att flytta hem igen.

77-åriga Aina har haft svårt att lära känna andra jämnåriga i byn eftersom vården av Sven tagit all tid. Hennes söner med familjer bor i en stad flera mil därifrån. Nu vill Svens vuxna barn att hon ska flytta ifrån huset så de kan sälja det. Som sambo har hon inte rätt att få del av försäljningsinkomsterna.

– Det känns som all trygghet tas ifrån mig. Jag skulle gärna vilja flytta närmre mina söner men vet inte hur jag ska kunna få råd med det. Nu är jag dubbelt ensam, säger Aina.

**De fick några lyckliga år tillsammans,
innan Sven blev förvirrad.**



Depression största hotet

Det största hotet mot äldres livskvalitet är depression följt av dålig hälsa, dåliga relationer, bristande fysisk aktivitet – sist kommer ålder.

Nästan dubbelt så många kvinnor över 50 år lider av depression jämfört med män. Men äldre män är en särskild riskgrupp. Självordstalen är högst i åldersgruppen 80-84 år. Särskilt män över 80 år är kraftigt överrepresenterade. Bland män i åldern 65-84 år är det dubbelt så många män som kvinnor som tar sina liv.

– Män är mindre tränade på att ta hand om sin psykiska hälsa. De slår oftare ifrån sig sina känslor. De söker inte hjälp utan tar istället till lugnande medel eller alkohol, konstaterar Danuta Wasserman, professor i psykiatri och suicidologi vid Karolinska Institutet. (TT nov 2018).

– Kvinnor har oftare än männen ett utbyggt nätverk utanför familjen att vända sig till när de slutar att jobba. Känslan att inte betyda lika mycket som man tidigare gjort i yrkeslivet kan vara svår för just män.

– Känslor som ensamhet, utanförskap och förlorat egenvärde är vanliga hos människor som går i självmordstankar. Självordsförsök är ett rop på hjälp och uppföljning är avgörande.

– När kommuner ska bedöma vårdbehovet för män borde de även kunna fokusera på deras sociala behov, anser Danuta Wasserman.

Varför vill vi motarbeta ofrivillig ensamhet?

Första gången ni ses är det viktigt att gruppen kommer samman och att deltagarna kommer överens om hur ni vill ha det i cirkeln. Fundera på om ni har några särskilda mål med cirkeln.

Träffen ägnas till att samtala om ofrivillig ensamhet som fenomen samt vad som driver den egna föreningen och/eller en själv att vilja arbeta med frågan. Träffen tar också upp frågan om vilka andra i ens närhet som arbetar med frågan eller kommer i kontakt med målgruppen av ensamma.

1. Presentationsövning:

Gör en valfri presentationsövning i gruppen för att lära känna varandra bättre eller använd er av övningen nedan.

Berätta vad som fått dig att "brinna" tidigare i livet eller nu. Vad har verkligen engagerat och intresserat dig?

2. Diskussionsfråga:

Vad får ni för tankar om ensamhet hos äldre idag efter att ha läst texten om

ofrivillig ensamhet. Varför tror ni att kvinnor och män upplever ensamhet på så olika sätt? Varför är män över 80 överrepresenterade i gruppen av människor som tar sitt liv?

Instruktion: Börja med att hjälpa varandra återberätta lite om innehållet i texten och låt sedan frågan vandra runt i gruppen. Se till att alla kommer till tals.



Plats för egna anteckningar:

3. Diskussionsfråga:

Vad motiverar er förening att arbeta med målgruppen ensamma äldre?
Vad är det som gör frågan så viktig?

Instruktion: Ta först fem minuter när ni funderar kring er egna personliga motivation att arbeta med ofrivillig ensamhet och diskutera sedan i gruppen.

Jag motiveras av:

Vi som grupp motiveras av:

4. Kartläggning av andra aktörer:

Ni har nu ringat in lite om hur problematiken kring ofrivillig ensamhet ser ut och er motivation att arbeta med frågan. Börja nu titta närmare på vem mer i er kommun som redan arbetar med frågan om ofrivillig ensamhet eller kan

tänkas vara intresserad av att göra det. Här nedan är en sammanställning av de aktörer som kan vara relevanta.

Instruktion: Titta på listan och diskutera vad ni tillsammans vet om dessa organisationer och vad de gör. Har ni idag redan några kontakter med dem, eller finns kontakter ni skulle vilja ta?

- Pensionärsorganisationerna PRO, SKPF Pensionärerna, SPF Seniorerna och RPG
- Svenska Kyrkan och andra religiösa samfund
- Stadsmissionen
- Volontärverksamhet
- Studieförbunden
- Frivilligsamordnare
- Folkhälsosamordnare
- Omsorgsförvaltningen
- Anhörigkonsulenter
- Socialtjänsten
- Folkhälsosamordnare
- Överförmyndarnämnden/gode män
- Vårdcentraler
- Andra lokala aktörer

5. Engagera flera?

Diskutera utifrån dagens frågeställningar hur ni skulle kunna engagera fler i er egen förening samt eventuella samarbetspartners. Kanske kan ni bjuda in en inspirerande föreläsare till ett månadsmöte eller träffa vård- och omsorgsnämnden för att prata om gemensamma idéer?

Inför träff 2:

Läs om olika sätt att bryta ensamhet.