

Äldre – inte en homogen grupp

Alla äldre känner sig inte ensamma. Nyblivna pensionärer är det sällan. Äldre vill inte heller bli behandlade som en homogen grupp där man förväntas ha samma intressen.

På den kommunala mötesplatsen Träffpunkten i Gnesta tar man hänsyn till olika intressen när man planerar aktiviteter.

- Hit ska man inte bara komma och dricka kaffe och spela bingo. Här ska man kunna samtala om allt från gamla Gnestaminnen till att vara med i en livsenergigrupp som utforskar alla sinnen. Och musiken omspanner allt från nyckelharpa till Rolling Stones, säger Anna-Karin Åström, frivilligsamordnare.
- Tänk på att ta hänsyn till andra faktorer som etnicitet och sexuell läggning, påpekar Susanne Rolfner Suvanto, expert inom området äldres psykiska hälsa och ohälsa.

Det är viktigt att inte behandla äldre som en homogen grupp när man planerar verksamheter för att bryta ensamheten, anser några forskare från Lunds universitet i en debattartikel i GP (*okt-2018*).

I en tvärvetenskaplig studie har Janicke Andersson, fil dr i Äldre och åldrande, Lisa Ekstam, med dr, Gabriella Nilsson, doc i etnologi, kartlagt fenomenet äldrekollon som i många fall bygger på fördomar om vilka äldre är, anser de. Många kollon ger en romantiserad bild av ett Sverige ”förr i tiden” med logdans och husmanskost. Det riskerar att stänga ute andra äldre som föredrar att prova något nytt framför att blicka tillbaka. Äldre bör inte behandlas som ett homogent kollektiv med liknande intressen, är deras slutsats.

Dålig ekonomi utestänger många äldre från att delta i olika aktiviteter. Många svenska pensionärer lever med låga pensioner. För många räcker pensionen knappt till det allra nödvändigaste. Höjda pensioner är en fråga som alla pensionsorganisationer driver aktivt.

Vi svenskar är inte mer ensamma än människor i andra länder, tvärtom. I själva verket är ensamheten större i länder som Italien och Grekland. Många länder tar ensamhet på stort allvar, i Storbritannien har man utsett en ensamhetsminister.

Hon heter Tracy Couch och ska samordna ensamhetsfrågor i landet. Till sin hjälp har hon en fond på motsvarande 250 miljoner kronor där kommuner och ideella föreningar kan söka pengar till projekt som erbjuder gemenskap och bryter isolering.

Det är inte mycket pengar sett till landets befolkning och ska räcka till mycket. Därför hänger det mycket på frivilligt arbete. Ett exempel är att brevbärare i Liverpool uppmanas att söka kontakt med isolerade personer. Brevbärarna ska även kunna föreslå aktiviteter där ensamma kan träffa andra människor. Om resultatet blir lyckat kan det bli en nationell strategi.

En annan åtgärd är att fler läkare ska skriva ut recept på sociala aktiviteter till ensamma patienter. Var fjärde läkare på vårdcentralerna skriver redan ut sådana recept. Det kan handla om allt från pardans till konstgrupper. *(Jonas Sverin, frilansjournalist i London okt-2018)*

I andra nordiska länder pågår också ett intensivt arbete för att motverka ensamhet. I Danmarks tredje stad Århus har man ett system där frivilliga och företag gemensamt engagerar sig. Det kan vara frisörer, taxichaufförer, apotekare och fönsterputsare som kan förmedla kontakter och berätta om olika aktiviteter som erbjuds i kommunen.



För pensionärsorganisationerna har kampen för högre pensioner blivit en viktig fråga.

EXISTENTIELL OCH FYSISK ENSAMHET

”Vi vill tala om döden”

– Vi måste tala om integritet och livet som ett livslopp där en period handlar om att lägga livet till rätta. På olika sätt och vid olika tillfällen drar vi oss tillbaka för att försonas med vad vi upplevt i livet, säger Susanne Rolfner Suvanto.

Susanne Rolfner Suvanto har lång erfarenhet av arbete med äldres psykiska hälsa. Hon är leg sjuksköterska och fil mag i pedagogik samt har bland annat lett regeringens utredning om en nationell kvalitetsplan för äldreomsorgen.

– Att uppnå försoning i livet är att ställa frågor som: Hur ska jag lämna mitt liv? Och blev mitt liv som jag önskade? Ska jag uppnå acceptans och försoning behöver jag tid för mig själv. Men också möjlighet att prata med andra, säger Susanne Rolfner Suvanto och hänvisar bland annat till professor Lars Tornstams teori om gerotranscendens:

”DEN FRIVILLIGA ENSAMHETEN”

Att lägga livet till rätta! Att utvecklas från det materialistiska till mer andliga värden. Ett behov av att selektera sociala kontakter, upplevelse av världsalltet och kontemplativt förhållningssätt.

Lars Tornstam, professor som utvecklade teorin om gerotranscendens.

Döden är ett svårt ämne att prata om, tycker många som är mitt i livet. Men med åren blir döden en naturlig följeslagare. Susanne Rolfner Suvanto:

– En chef för ett äldreboende frågade de boende vad de ville ha möjlighet ägna dagarna åt. Svaret blev:

Vi vill få en möjlighet att prata om döden.

– Det är ju naturligt. Vi ska ju alla dö.

Detta kan vara ett ämne för samtals- och livsberättargrupper att diskutera.

Och för oss alla i alla åldrar.

Att sätta ord på det som också gör ont.



STADSMISSIONENS LIVSBERÄTTARGRUPPER

Berätta om ditt liv och lyssna på andras

Med syftet att bryta äldres ensamhet, förebygga depression och ge ökad mening med livet startade Stadsmissionen livsberättargrupper. Tillsammans med forskaren Ulla Peterson har Sveriges Stadsmissioner tagit fram en metod för samtalsgrupperna. Ett 90-tal samtalsledare utbildades och ett 40-tal grupper har kommit igång, berättar Marie-Louise Söderberg, projektledare för Äldres existentiella och psykiska hälsa.

– Grupperna träffas inte bara för att sitta och fika utan har ett tema för mötena – att berätta muntligt eller genom foton om sitt liv – allt från barndomen, skoltiden, vuxenlivet och fram till idag för de andra deltagarna. Det är max åtta deltagare som träffas tio gånger under två timmar en gång i veckan. Deltagarna har varit från 61 till 94 år, berättar Marie-Louise Söderberg.

– Behovet av att få berätta om sitt liv och bli lyssnad till är djupt mänskligt och blir viktigare ju äldre vi blir. Och bekräftelsen man får från de som lyssnar är viktig. På så vis gör man ett slags bokslut av livet: Hur blev mitt liv? Finns möjlighet till försoning? Hur går jag vidare? Varje möte avslutas med en uppgift till nästa gång där man sätter upp realistiska mål till förändring. Sista gången planeras för ett avslut, till exempel i form av en fest eller aktivitet.

– Vi gör sedan allt för att de ska fortsätta att träffas på egen hand.

Hur har deltagarna fått reda på att livsberättargrupperna finns?

– Vi har gjort utskick till vårdcentraler, kontaktat kommunernas träffpunkter för äldre, Minds Äldrelinje (se faktaruta här intill) hänvisar till oss osv. Det har varit viktigt för oss att formulera inbjudan till mötena eftersom många inte är vana vid att berätta om sig själva för andra, säger Marie-Louise Söderberg.

Det treåriga projektet finansieras genom Postkodlotteriet och pågår till maj 2019.

De ideella organisationerna Mind och St Lukas-stiftelsen ingår i samarbetet.

Läs mer här: www.stadsmissionen.se/livsberattargrupper

ÄLDRELINJEN

En telefonlinje för personer över 65 år som mår psykiskt dåligt eller bara behöver någon att prata med. Startades 2012 av Mind, en ideell organisation som arbetar för att främja psykisk hälsa. Äldrelinjen är bemannad av volontärer som själva är pensionärer.

Tel: 020-22 22 33,
vardagar kl 10-15

"Vår grupp fortsätter att träffas. Där kan jag tala om mina innersta känslor. De vänner jag kunnat tala med är tyvärr döda. Livsberättargruppen har betytt mycket för mig. Jag känner inte någon sedan tidigare och där kan jag vara mig själv."

Deltagare i en av Stadsmissionens livsberättargrupper.

KERSTIN VAR MED I EN SAMTALSGRUPP

"Känner saknad – inte ensamhet"

Kerstin Sundberg läste i Västerås tidning att projektet Tillsammans för psykisk hälsa sökte deltagare till samtalsgrupper.

– Jag anmälde mig av ren nyfikenhet. Egentligen är jag inte ensam men jag känner en stor saknad. Jag saknar den nära kontakten med en man sedan min man gick bort för många år sedan.

Kerstin är 84 år, bor i ett höghusområde och är omgiven av grannar i ungefär samma ålder. En del brukar hon dricka kaffe med ibland så hon saknar inte umgänge.

– Men det är inte samma sak som att vara tillsammans med familjen eller nära vänner.

Hon är uppvuxen med tre syskon som stått henne nära. Nu har den äldsta systern fått en demenssjukdom, den yngre har gått bort och brodern bor i en annan stad. Barnen bor i Stockholm och har egna familjer men hon åker dit för att träffa dem ibland. De var fem personer i samtalsgruppen, två damer och tre herrar.

De träffades vid fem tillfällen och pratade om "allt".

– Vi öppnade oss ganska mycket och försökte stötta varandra att ta tag i olika problem. Jag kan inte berätta några detaljer för vi har tystnadsplikt om vad som sas i gruppen. Jag tycker att det var värdefulla samtal som gett mig nya insikter. Jag vill gärna rekommendera andra att gå med i en samtalsgrupp, säger Kerstin.

TILLSAMMANS FÖR BÄTTRE PSYKISK HÄLSA

Studieförbundet Vuxenskolan i Västmanland har fått medel från Allmänna arvsfonden att hålla existentiella samtalsgrupper för seniorer för att motverka psykisk ohälsa. Samtalsgrupper finns i Västerås, Sala, Norberg, Surahammar och Arboga. Regioner på tur är Jönköping, Uppsala, Östergötland och Örebro. Samtalsgrupperna består av minst fyra och max åtta seniorer som själva anmält sig. Samtalen handlar om vad som behövs för att känna inspiration, mening i vardagen och livsglädje. Individuellt stöd kan också erbjudas.

Läs mer här: www.sv.se/vastmanland

VÄNTJÄNSTEN I BODEN

"Vi ska vara guldkanten i tillvaron"

Väntjänsten var från början ett projekt som Bodens kommun startade för tio år sedan tillsammans med dåvarande pensionärsförbunden SPRF och SKPF (idag har de gått samman), Röda korset och Svenska kyrkan. Idag är det huvudsakligen SKPF Pensionärerna som driver verksamheten med viss ersättning från kommunen för samtalen och Röda korset står för lokalen.

Siv Nilsson har varit med sedan starten och är verksamhetsledare. Totalt är de 35-40 volontärer som arbetar för väntjänsten.

- Vi gör hembesök både hos dem som har eget boende och de som bor i särskilda boenden. Men det kan också handla om att göra aktiviteter som att besöka biblioteket eller äta tillsammans. Kontakterna sker en gång i veckan eller varannan vecka.
- Men vi är noga med att inte gå in på hemtjänstens områden. Vi städar inte eller lagar mat. Vi ska vara guldkanten i tillvaron.
- Första gången gör vi hembesök och berättar om verksamheten. Ett samarbetskontrakt upprättas. Under besöket kan vi också se om det finns särskilda behov. Vi frågar om särskilda intressen och vad de gjort tidigare.
- En kvinna som blivit ensam i huset efter att ha bott med tre andra kvinnor berättade att hon tyckte om att sticka och att hon gärna ville få sällskap av någon som också gillade det. Det ledde till en vänskap mellan kvinnan och besökaren som varade även efter att hon flyttade till ett äldreboende och ända fram tills hon dog.
- Det är så det ska fungera. Besökarna får ut lika mycket som den personen de hjälper. En win-win situation!

Hur får ni kontakt med dem ni besöker?

- Ofta är det anhöriga, en biståndsbedömare eller sjuksköterska som tipsar om personer som skulle må bra av hjälp från oss.

Vilken hjälp ger ni besökarna?

- Vi ger information och utbildning. En utbildningsdag handlar om frivilligt socialt arbete, bemötande och vikten av tystnadsplikt. Dessutom stöttar vi dem genom träffar två gånger per år. Besökarna får ett ID-kort med bild så att de kan identifiera sig, svarar Siv Nilsson.

TRYGGHETSRINGNING I TÖREBODA

”Vi knackar dörr om de inte svarar”

Sedan starten för drygt tio år sedan har Maud Sundström varit en av trygghetsringarna i Töreboda. Hon är socialarbetare i grunden och har tidigare arbetat som diakon i Svenska kyrkan i över tjugo år. Verksamheten är ett samarbete mellan kyrkan och kommunen.

- Varje dag ringer vi ett tjugotal personer för att höra att de lever och mår bra. Ibland svarar inte personen vi ringer till och då får vi ge oss ut och knacka på dörren eller ringa till akuten.
- Vi kräver inte att man ska vara med i Svenska kyrkan. Vi ringer såväl ateister som troende. I första hand är det personer som bor ensamma och saknar hemtjänst som vi kontaktar, säger Maud. Innan en person kommer med på ringlistan skrivs ett kontrakt. Namn, adress, telefonnummer, namn på anhöriga och uppgifter om eventuell hemtjänst står med.

Hur tas den första kontakten?

- Vi skrev i Kyrkans julbrev: Är du intresserad att vara med så hör av dig. Sexton personer gjorde det. Sen gick vi ut till alla i församlingen som fyllt 85 år. Kunskapen sprids också via distriktssjuksköterskor och biståndsbedömare. Och så genom mun-mot-mun metoden förstås.

De som är uppringare träffas regelbundet och utbyter erfarenheter. En gång per termin bjuder de in alla äldre på lite kaffe och enklare underhållning. Det är mycket uppskattat. Maud har lärt känna alla personligen.

- Jag hör när Ingrid är jätteledsen och ringer tillbaka lite senare så hon får prata mer om det. Och när Kalle svarar att han har lite ont i magen idag så vet jag att det kan vara något allvarligt och föreslår att han kontaktar sjukvården.

Vad är hennes tips till rekrytering av nya uppringare?

- Det måste vara personer som man kan lita på och som inte skvallrar. Bjud hem dem på lite kaffe. Det kanske kommer fem personer och det är väl inte så illa. Försök värva unga pensionärer även om det är svårt.

Och hur når man personer som sitter ensamma och inte själva vågar ta kontakt?

- Skriv brev till personer som isolerar sig. Berätta för personal inom vården och socialtjänsten att tjänsten finns så de kan tipsa vidare.
- Den här verksamheten kostar så lite, några telefonsamtal bara, men ger så mycket både till den som ringer upp och den som får samtalet, sammanfattar Maud.

Vad vill vi erbjuda?

Inled träffen med att sammanfatta vad ni tog upp sist och fråga gruppen om det kommit upp några funderingar sen sist. Under denna träff diskuterar gruppen vad det är man vill erbjuda målgruppen när man väl hittat den. Gruppen tittar också på vilka hinder som kan finnas för att bryta ensamhet och hur dessa kan motverkas.

1. Diskussionsfråga

Instruktion: Börja med att prata i gruppen om vad ni själva mår bra av. Vad skapar känslan av sammanhang för just er? Vill gruppen ha lite hjälp på traven kan ni testa att börja meningar med:
Jag mår som bäst när jag...
Jag får en känsla av meningsfullhet när jag...

2. Bra idéer

Gruppen kan nu börja diskutera vad det är man vill erbjuda målgruppen. Skriv ner dina idéer på post-it-lappar.

Instruktion: Tillåt fantasin att flöda fritt. Innan man begränsar sig till vad som är genomförbart kan det vara roligt att fritt få fantisera om vad man skulle göra om "allt var möjligt". *
Lista gärna också fler egna alternativ från texterna eller från er egen verksamhet. Diskutera sedan hur ni skulle kunna genomföra idéerna!
Vem skulle kunna hjälpa er att göra det?

Skriv ner dina egna förslag på post-it-lapparna:

A grid of 12 yellow sticky notes arranged in 3 rows and 2 columns, intended for writing down ideas.

Ta en promenad

Släktforska

3. Reflektion

Instruktion: Ägna gärna några minuter kring att reflektera över vad som kommit fram och anteckna om det är några idéer ni vill spara och ta med er i planeringen.

4. Hinder för att bryta ensamhet

Att ta sig ur ofrivillig ensamhet är för många en utmaning precis som texterna berättar om. Det kan finnas hinder så som:

- ekonomiska
- sociala
- psykologiska
- fysiska hinder

Instruktion: Diskutera i gruppen kring hur de olika hindren för att bryta ensamhet kan se ut och hur ni kan arbeta för att minska dessa hinder i er planering av verksamhet. Exempelvis att inte erbjuda verksamhet som kostar mycket pengar då ekonomi kan vara en faktor som gör det svårt att tacka ja.

5. Avslutande runda

Instruktion: Gör en samtalsrunda och låt alla i gruppen berätta om vad man tycker är viktigast att ta med sig i planeringen framåt från dagens träff.

Inför träff 3:

Läs om olika sätt att mötas
- **spontant eller organiserat.**

Vad gör vi idag ?

Väntjänst

shopping, följa med till tandl.
plockar blåbär, silar



Esselte