

## MÖTESPLATSER UTAN "PYSSELSÄTTNING"

Alla vill vi känna att vi finns i ett sammanhang. Därför är personliga möten så viktiga. Spontana möten leder ibland till ny gemenskap – i det här kapitlet finns några exempel på det. Men ibland behövs ordnade mötesplatser och uppsökande verksamhet för att nå de allra mest ensamma. I Gnesta har man kommit en bra bit på väg. Kanske kan det inspirera er?

En träffpunkt för aktiviteter, en mötesplats som erbjuder samtal, kan vara första steget ut ur ensamheten. Men det är viktigt att det finns ett innehåll och mening så det inte bara blir ”pysselsättning”. Och alla är inte öppna för att ta sig ut.

Det är Susanne Rolfner Suvanto, expert inom området äldres psykiska hälsa och ohälsa, som använder ordet ”pysselsättning”. Hon menar att det kan verka så gulligt och rart att ordna en massa aktiviteter för äldre.

- Men det kan vara aktiviteter som inte strävar till meningsfullhet. Ungefär som när min pappa spelade bingo på en dagverksamhet – något han inte efterfrågat.
- Som människa är jag kapabel, kompetent och ett sätt att må bättre är att jag får betraktas just så i både andras och mina egna ögon.

Susanne Rolfner Suvanto menar att vi alla mår bra av att hjälpa andra och det ska förstås tas till vara i frivilligarbetet. Men det ska vara på riktigt. Meningsfullhet går också åt två håll. Det är inte givet att någon bara ger och den andra bara tar emot.

- Alla vill ju så väl men tänker lite krokigt ibland. Ett exempel jag hört talas om var en kvinna som lagade mat till en grupp äldre personer. Hon sa till dem att det var så roligt att de kom. ”Självklart att vi kommer – vilka ska du laga mat till annars”, svarade dom! Vi behöver varandra och det är ofta saligare att giva än att få.

Bengt Brülde, professor i praktisk filosofi, anser att det inte räcker med att skapa mötesplatser och ordna aktiviteter för att motverka ensamhet. Så här förklarar han det:

- Många människor som fastnat i ensamhet hamnar i onda cirklar som de inte kan ta sig ur själva. Då spelar det ingen roll hur många mötesplatser det finns, de kommer ändå inte att gå dit. Då behövs någon form av uppsökande verksamhet. Ensamma människor tenderar att dölja sitt problem för andra, vilket kan förvärra problemet. Ensamma upplever ofta tillvaron som mer hotfull och otrygg, vilket gör att de tenderar att undvika sociala sammanhang.

## ”NYA VÄNNER PÅ BADPLATSEN”

**En varm het sommar gav Monika Ohlsson nya vänner. Nu har damerna från badplatsen som inte tidigare kände varandra fortsatt att ses. Nästa träff ska de berätta om sina liv för varandra.**

När Monika Ohlsson skulle gå i pension för två år sedan dog hennes man hastigt och oväntat. Hon hade då fyllt 67 år, trivdes med sitt jobb som personalchef och förhandlare på ABF:s förbundskansli och ville egentligen fortsätta att jobba.

– Min man hade längtat efter att jag också skulle bli pensionär och vi såg fram emot att resa tillsammans. Nu blev det ju inte så.

Monika och hennes man träffades sent i livet.

– Vi fick fjorton underbara år tillsammans. Jag som inte har några egna barn och barnbarn fick genom min man en ny familj – hans barn har nästan adopterat mig och jag är ofta barnvakt åt barnbarnen, berättar Monika.

Men även om Monika har många vänner och flera syskon i livet så fyllde det inte tomrummet efter maken.

– Jag var inte ensam men jag kände en själslig ensamhet, säger Monika.

– Och när jag sitter framför teven och hetsar upp mig över något vill jag ha någon bredvid mig som jag kan diskutera med.

Första året efter makens död tog hon långa promenader för att gå av sig all sorg. Sen kom den varma sommaren 2018.

– Min man och jag var alltid ute med båten om somrarna så jag hade inte varit nere vid vår badplats i området tidigare. Denna sommar var så varm att jag sökte mig dit. Först träffade jag en dam vid badet och sedan en dam till. Vi hjälptes åt att passa varandras väskor.

– Badgänget växte. Jag tänkte att jag inte ville ingå i ett gnälligt gäng som bara pratade sjukdomar men så blev det inte alls. Vi vågade utmana varandra på flera plan! Det var så kravlöst. Varje dag sågs vi vid badet och hade sällskap av varandra. Jag som är gammal simmare tog långa simturer medan andra bara doppade sig. Några av oss började umgås och ha sällskap på promenader eller konserter.

Monika som är 69 år är en av de yngre i gänget. Den äldsta är 94 år.  
- Och hon är nog piggast av alla!

Monika tycker om att fotografera och tog många bilder under sommarens badmöten. I november bjöd hon hem hela gänget till en fotoutställning.  
- Vi hade knytis, någon hade gjort paella, en annan paj och en tredje sallad. Drycken stod jag för. Det blev så trevligt att vi bestämt oss för att ses igen efter nyår. Då ska vi ha ett tema - den som vill och orkar får berätta om sitt liv. Det kan handla om ens mamma eller mormor sett ur ett samhällsperspektiv.

- Ju äldre jag blir desto mer nyfiken blir jag på människor från andra samhällsklasser. Jag kommer själv från arbetarklassen, den 94-åriga damen var gift med en arkitekt och har levt ett helt annat liv. Men när vi alla är klädda i baddräkt är vi ganska lika.

**- Jag var inte ensam men jag kände en själslig ensamhet, säger Monika.**



## ”HUNDEN GAV MIG NYA VÄNNER”

**Bo Palmgren, idag 76 år, fick en nystart i livet som pensionär genom hunden Poppan. Efter ett långt yrkesliv till sjöss gick han i hamn i dubbel bemärkelse: han fick en trogen följeslagare och nya vänner.**

Det är nu över tio år sedan Bosse flyttade hem till Sverige och Stockholm efter att ha arbetat som sjökaptan och bott utomlands i många år. Förutom sina döttrar hade han få kontakter här hemma. Han flyttade in i en lägenhet mitt i stan och kände sig ensam trots att det vimlade av folk runt omkring.

– En granne till mig gick i pension i samma veva. Han hade haft ett eget företag i frakt-branschen och ett stort socialt kontaktnät. Nu blev han sittande hemma med värk i ryggen efter tungt arbete. Frun hade dött och allt var bara elände. Jag försökte få med honom ut men han ville inte, ingenting var roligt.

– Jag insåg att det inte hjälpte att sitta själv och grunna utan det gällde att ta sig för någonting.

Bosse bor mitt emot ABF-huset på Sveavägen i Stockholm och såg människor gå på föreläsningar och studiecirkelar men det lockade honom inte. Han saknade någon vid sin sida.

– Så kom schnauzern Poppan in i mitt liv och en helt ny värld öppnade sig.

– Jag fick ett helt annat socialt liv. Det blev ett nytt liv med nya rutiner. Hunden måste ju ut flera gånger om dagen oavsett väder. Själv får man frisk luft och bra kondition på köpet.

Bosse och Poppan tog sig till närmaste park – Observatoriekullen. Många andra rastade sina hundar här men de flesta bara nickade åt varandra. Det blev det snart ändring på. Bosse hade inte bråttom hem, han småpratade med hussar och mattar i alla åldrar. Flera hundägare slog sällskap och hundarna gick i samlad flock varv efter varv i parken.

Snart blev Bosse något av en centralgestalt i gänget och är det fortfarande. Många hundägare hjälper varandra med rastning och ställer upp som hundvakt på utlandsresor. Någon startade en Facebookgrupp för Hundarna i Observatorielunden. Och alla nytillkomna hundar med förare hälsas välkomna av Bosse.

Så i somras hände det som är alla hundägares mardröm – Poppan dog hastigt och oväntat.

- Det tog mig så hårt och jag har nog inte hämtat mig ännu, säger Bosse.
- Det går att förstå när ens gamla föräldrar dör men när hunden går bort blir det ett svart hål.

Något år tidigare hade Bosse och Poppan börjat passa Goldenretrievern Lukas om dagarna. Poppan tog sig an uppfostran av den fem gånger större Lukas med stor energi.

- Lukas sorg efter Poppan märks fortfarande. Han är vilsen utan henne, säger Bosse.

Nu fortsätter Bosse att vara daghuse åt Lukas och en westie som heter Winnie.

- Lukas fyller tomrummet efter Poppan. Jag är nog för gammal för att skaffa en ny hund så det är en perfekt lösning.

### **Vad hände med Bosses granne som isolerade sig?**

- Han dog för två år sedan. Han bara tynade bort – gav upp helt enkelt.
- När man lever ensam i en storstad gäller det att ta sig för något. Jag råder alla att skaffa hund. Den blir som en magnet som drar till sig allt från barn till parkarbetare och annat folk.



Hundägarna träffas dagligen i alla väder i Observatorielunden.

## Aldrig ensam i Gnesta

**Seniorerna i Gnesta har flera mötesplatser att välja på: den kommunala Träffpunkten och Powerhuset – PROs och SPF Seniorernas gemensamma hus. Men den som av olika skäl inte vill eller kan ta sig dit kan istället få besök i hemmet.**

Det sjuder av liv i Powerhuset – seniorernas nya mötesplats i Gnesta. Huset är navet i projektet Aldrig ensam som PRO och SPF Seniorerna driver tillsammans. Gnesta är ingen stor kommun, men av 12 000 invånare är 2 500 seniorer. Tillsammans har de båda föreningarna ca 1 000 medlemmar. De relativt nyblivna ordförandena Margareta Bergdahl (PRO) och Jan Ancker (SPF Seniorerna) fann det naturligt att samarbeta och letade efter en gemensam lokal.

– Målet var att skapa en mötesplats där alla är välkomna. Visionen ”Aldrig ensam i Gnesta” föddes för att hjälpa till att bryta ensamheten hos seniorer, berättar de.

Kommunen ställde sig positiv och knappt ett år senare kunde de inviga Powerhuset.

För att förvalta huset bildade de paraplyorganisationen Gnesta Seniorsamverkan (GSSam).

Huset var sedan tidigare helt tillgänglighetsanpassat med ramper och hissar.

Ytan är på 580 kvm fördelat på två plan, förutom att båda föreningarna har sina kanslier här finns bland annat två stora samlingsrum, ett restaurangkök, snickeriverkstad i källaren samt flera mindre rum som de hyr ut till annan verksamhet. Bland annat hyr Studieförbundet Vuxenskolan och ABF här.

I lokalerna sitter även kommunens anhörigkonsulent och frivilligsamordnare. Tillsammans med kommunen har de också gemensamma torsdagsträffar med olika teman – det kan handla om hemtjänsten, konsumentvägledning, framtidsfullmakter, kommunens fixartjänster och biblioteket. Alla övriga vardagar pågår här olika aktiviteter – studiecirkel om trädgård och matlagning, samtalsgrupper, stickcafé och träslöjd. Båda föreningarna har sina egna program och turas om att vara på plats olika dagar.

– Men det går också bra att bara komma in och ta en kopp kaffe och bulle till självkostnadspris och prata. Det viktigaste är inte vad man gör utan att man gör något, säger Margareta.

### Frivillig verksamhet

Tillsammans med kommunen har man byggt upp en frivillig verksamhet som ska ta sig an ensamma som inte själva kan ta sig till olika aktiviteter eller bara vill ha lite sällskap.

Det handlar om ett samarbete med den kommunala hemtjänsten som tipsar om någon som

kan behöva sällskap och stöd. Frivilliga följer med hemtjänsten på hembesök och kan stanna kvar när personalen skyndar vidare. Tanken är att samma person ska komma tillbaka regelbundet. Förutom hembesök där man umgås, kanske spelar kort eller fikar, kan det handla om att vara promenadvän till en park, butik eller ta en fika i Powerhuset.

– Vårt gemensamma mål med frivilligföreningen är att bryta ensamheten för femtio personer på ett år, säger Jan.

– Man får respektera att inte alla vill få besök eller ha kontakt med främmande personer, säger Margareta. Men ibland kan man lirka lite grand. Det kom en man till vårt månadsmöte som jag aldrig sett förut. Jag pratade lite med honom och han viskade: ”Jag är ensam, förstår du”. När jag frågade vad han skulle vilja göra svarade han: ”Jag vill dansa!”

– Det kanske är en bra idé att ordna seniordanser. Nu är vi på gång med dans till levande musik. Jag har hört flera säga ”Vi behöver ett ställe där vi seniorer kan ragga”, säger Jan. Det verkar finnas hur mycket power som helst för seniorerna i Gnesta!

## Nödvändiga förutsättningar enligt Margareta och Jan:

- Samarbete mellan seniororganisationerna
- Bygga ett gott samarbete med kommunens politiker och tjänstemän
- Skapa en mötesplats dit alla som vill, kan och har råd att komma
- Fylla mötesplatsen med aktiviteter
- Starta en frivilligförening med många aktiva

### Frivilligverksamheten

- Kommunen betalar en frivilligsamordnare
- En frivilligorganisation har bildats
- Nio frivilligambassadörer utbildade hösten 2018
- Medlemmar kan vara i alla åldrar

### Hur hitta de ofrivilligt ensamma?

- Skapa en personlig relation med den som är ensam
- Volontärer besöker ensamma tillsammans med hemtjänsten
- Grannar, vänner och anhöriga kan ”tipsa”
- ”Djungeltelegrafan” kommer att hjälpa till



Margareta Bergdahl och Jan Ancker utanför Powerhuset i Gnesta.

**BIRGITTA ÄR FRIVILLIGARBETARE****”Meningsfullt att besöka ensamma”**

När Gnesta kommun sökte frivilligarbetare som vill besöka ensamma äldre nappade Birgitta Pettersson, 72 år, direkt. Hon vill gärna göra något meningsfullt för andra.

– Mitt engagemang har inte upphört bara för att jag är pensionär. Jag har arbetat inom hemtjänsten i många år och dessförinnan varit undersköterska och anställd på ett äldreboende. Dessutom är jag själv ensam och vill gärna känna mig behövd.

Första uppdraget blev att gå hem till en 98-årig dam som bor i centrala Gnesta. Birgitta följde med hemtjänstens kontaktperson till första mötet.

– Hon var så positiv. Sa att det ska bli så roligt att jag kommer tillbaka nästa måndag.

Damen går med rullator och har svårt att ta sig ut ur sin lägenhet på egen hand. Dessutom har hon dåligt närminne.

– Om det är fint väder ute kan vi gå ut och sätta oss på en bänk i området. Annars får vi hålla oss inne och hitta på roliga saker, säger Birgitta.

Som frivilligarbetare ska hon bara göra sådant som inte hemtjänsten hinner med – till exempel vara ett sällskap, en samtalspartner, promenadvän eller ledsagare till olika aktiviteter.

Den 98-åriga damen hade tidigare besökt den kommunala Träffpunkten och då uttryckt oro om inte den personal hon var van att möta fanns på plats.

– Hemtjänstpersonalen tyckte att hon skulle behöva mer kontakt med en medmänniska så därför frågade vi Birgitta om hon ville ställa upp, berättar Anna-Karin Åström, frivilligsamordnare. Hittills har kommunen värvat nio ”frivilligambassadörer” som i sin tur ska försöka få volontärer att besöka personer i olika åldrar som känner sig ensamma, det kan handla om personer med funktionsnedsättning eller människor som lider av psykisk ohälsa.

– Hemtjänsten är med på noterna och tycker att det är jättebra att vi kan erbjuda den här hjälpen. Det kan också vara biståndshandläggare, vänner eller anhöriga som hör av sig om de tycker att någon behöver få besök, berättar Anna-Karin Åström.



Den som anmäler sig som frivilligarbetare får gå en utbildning i bemötande och tips om vad kommunen har att erbjuda i form av aktiviteter med mera. Frivilligarbetaren skriver under ett sekretessavtal och den som ska få besök måste först ge sitt samtycke.

Birgitta Pettersson, 72 år och frivilligarbetare.

**- Mitt engagemang har inte upphört bara för att jag är pensionär.**



## ANHÖRIGKONSULENTEN:

### "Sök stöd i tid"

**Många anhöriga tar på sig en stor börda för att vårda en närstående. Så stor att de själva blir sjuka och isolerade. Men det finns avlastning och stöd att få.**

Elisabeth Gustavsson har varit anhörigkonsulent i Gnesta i många år, dessförinnan arbetade hon som biståndshandläggare.

– De sista fyra åren har jag ägnat mig mycket åt uppsökande arbete. Det betyder att jag gör hembesök hos personer som vill veta vad kommunen har att erbjuda i form av stöd eller bara ha någon att prata med, berättar Elisabeth.

135 Gnestabor som fyllde 75 år under året har fått ett brev med frågan om de önskar ett hembesök. 24 personer tackade ja, dubbelt så många som året innan.

– Jag har besökt anhöriga som behöver avlastning med vården av sjuk make eller maka. Många har burit ett så stort lass att de nästan blir sjuka själva på kuppen. Därför gäller det att söka stöd innan det går för långt.

– Det är många som inte vet om vilka rättigheter de har. Jag har hjälpt personer att söka bostadstillägg eller bostadsanpassning, säger Elisabeth.

– Jag har också berättat om vårt nya frivilligarbete: Kan du tänka dig att ställa upp för en annan människa eller vill du ha besök av någon?

Elisabeth besöker ibland Maj-Lis Dahlström som bor på Elghammar i Södermanland. Huset hon bor i har hon hyrt av slottets ägare i över 40 år. Det ligger naturskönt med utsikt över Båven.

– Maj-Britt är 99 år och klarar mycket själv men hon känner sig ensam och isolerad. Hon är en sådan person som skulle må bra av att få regelbundna besök, säger Elisabeth.

Maj-Britt har hemtjänst för städning men klarar att laga mat och sköta sin personliga hygien. Trots svårigheter med balansen och en svag rygg klarar hon att ta sig upp för trappan till övervåningen i huset med stöd av trappräckena. Det finns rullatorer på båda våningarna.

– Jag har larmknapp utifall jag skulle ramla. Och mina grannar håller lite koll på mig, säger Maj-Lis.

– Det är nog bra att Maj-Lis håller igång för hon vill ju bo här så länge det går, säger Elisabeth.



Anhörigkonsulenten Elisabeth Gustavsson besöker Maj-Lis Dahlström.

**ANHÖRIGSTÖD**

Kommunernas anhörigstöd är till för den som hjälper eller stödjer en familjemedlem, granne eller vän som är äldre, långvarigt sjuk eller som har en funktionsnedsättning fysiskt eller psykiskt.

En anhörigstödjare kan ge information och rådgivning, enskilda samtal och samtalsgrupper, utbildning, friskvårdsaktiviteter mm.

**GÖSTA FÅR HEMBESÖK****"Betyder mycket för mig"**

**Alla i Gnesta kommun som fyller 75 år under året får ett brev med erbjudande om hembesök av kommunens konsulent.**

**En av dem som tackade ja var Gösta Äng, som är rörelsehindrad.**

Gösta har en svår muskelsjukdom som gör att han inte kan ta sig ut på egen hand för att delta i aktiviteter eller besöka vänner. Han bor ensam i en marklägenhet i det lilla samhället Stjärnhov.

För att orka leva ensam måste man vara social och det är Gösta.

– Jag är hemma här hela dagarna men det stör mig inte. Teve, radio, korsord och böcker håller mig sysselsatt och jag har vänner som ringer eller kommer på besök. Min son med familj bor några mil härifrån men de kommer hit om jag behöver hjälp med något.

En av hans äldsta vänner heter Kjell Bernhardsson, PROare och en av frivilligambassadörerna som ska få fler volontärer att besöka ensamma äldre i Gnesta.

– Kjell och jag har ju vuxit upp tillsammans och spelat fotboll ihop. Han kommer regelbundet och hälsar på. Det gäller även min granne Svante Berglund. Besöken betyder mycket för mig, säger Gösta.

Gösta bodde tidigare i ett radhus i samma område men när han föll ner för en trappa och bröt armen illa flyttade han till sin nuvarande bostad.

Lägenheten är anpassad till hans funktionsnedsättning och han klarar sig utan hjälp från hemtjänsten.

– Men jag har ett trygghetslarm för om jag trillar kan jag inte ta mig upp själv, säger Gösta.

Som alla 75-åringar fick han ett brev från kommunens anhörigkonsulent med erbjudande om ett hembesök.

– Det tackade jag ja till. Konsulenten Elisabeth Gustavsson kom hit och vi pratade i 1,5 timme om en massa saker. Vi kom fram till att jag skulle höra av mig till en terapeut för att få hjälp att hitta en skön stol som jag kan ta mig upp ur själv.

– Jag har fått en permobil som jag kan förflytta mig med i närområdet, tack och lov. Så i somras åkte jag till golfklubben varje onsdag för att träffa gamla golfpolare och så åker jag ner till affären och handlar, berättar Gösta.

Han försöker att hålla modet uppe även om det känns tufft ibland.

– Jag har ett glatt sinne i grunden och känner mig inte ensam.

Jag brukar tänka att det finns de som har det värre, säger Gösta.

Han hoppas kunna bo på egen hand länge till.

– Jag skulle inte vilja sitta bland en massa gamlingar och se på teve.

Någon kanske vill se på Hem till gården när jag vill kolla fotboll, skidor och hockey. Och jag tycker om att laga min egen mat.

**– Man blir nog lite egoistisk när man är gammal. Ringer någon när jag lyssnar på Melodikrysset brukar jag svara "Du ringer mitt i krysset - hör av dig igen", skrattar Gösta.**



## Olika sätt att mötas

Inled träffen med att låta deltagarna vädra eventuella funderingar sen sist och sammanfatta kort vad ni pratade om då.

Därefter fördjupar gruppen diskussionen kring metoder för att arbeta uppsökande samt tittar på hinder och möjligheter med dessa.

Träffen rymmer också reflektion och övning kring hur man uppnår goda samtal. Gruppen får även tillfälle att diskutera gränsdragning kring sitt eget uppdrag.

### 1. Återblicken

**Instruktion:** börja gärna med att titta på vad ni antecknat från föregående träff. Dela med er till varandra om det uppstått nya reflektioner sedan ni sist sågs.

### 2. Vem är målgruppen?

**Instruktion:** I texten talas om särskilt utsatta grupper ensamma. För ett samtal i gruppen utifrån den lästa texten om vilken målgrupp just ni vill och kan vända er till.

#### Om sekretess

##### - Ett gott råd på vägen!

Att få ut uppgifter om personer som finns inom vård och omsorgsinsatser på olika sätt är inte möjligt utifrån sekretessen som gäller här. Vid planering av metoder att nå målgruppen behöver detta alltid tas i beaktande. Däremot går det bra att be personal inom hemtjänst/gode män etc att vidarebefordra brev/kontaktuppgifter etc.

### 3. Vem har kontakt med de ofrivilligt ensamma i er kommun?

**Instruktion:** Under den första träffen tittade gruppen bland annat på en lista på vilka andra aktörer som kunde tänkas arbeta med ofrivillig ensamhet. Återvänd nu till den listan för att börja fundera på vem som kan tänkas ha kontakt med ofrivilligt ensamma i just er kommun och som skulle kunna hjälpa er att komma i kontakt med dem.

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

## 4. Exempel på uppsökande metoder

Här nedan finner ni en lista på olika metoder/verktyg för att skapa kontakt med målgruppen.

**Instruktion:** Börja med att läsa igenom listan tyst för er själva. Gå sedan igenom listan tillsammans och diskutera för- och nackdelar som finns med metoden. Vilka möjligheter skapar metoden och vilka praktiska hinder kan uppstå? Till exempel att sätta upp en lapp på anslagstavlan utanför mataffären. Informationen kan nå många. Men ett hinder är att vi inte vet om det når vår målgrupp.

### Informationsbroschyr

Information om den verksamhet man vill erbjuda.

#### Möjligheter:

---

---

---

#### Hinder:

---

---

---

### Personligt brev

Ett brev med inbjudan till någon slags aktivitet skickas till målgruppen.

#### Möjligheter:

---

---

---

#### Hinder:

---

---

---

### Uppsökande möte

En person följer med hemtjänsten vid ett mindre antal tillfällen för att etablera en kontakt och undersöka personens intressen.

#### Möjligheter:

---

---

---

#### Hinder:

---

---

---

### Telefonsamtal

En uppsökare ringer till personer i målgruppen för att etablera och erbjuda kontakt.

#### Möjligheter:

---

---

---

#### Hinder:

---

---

---

## Annons i dagspress

En annons om det man vill erbjuda/bjuda in till skapas och publiceras i lokaltidningen.

### Möjligheter:

---

---

---

### Hinder:

---

---

---

## Infoblad/inbjudan

Dessa placeras på strategiska ställen, så som mataffär, vårdcentral, bibliotek etc.

### Möjligheter:

---

---

---

### Hinder:

---

---

---

## Ett gott råd på vägen!

Vare sig vi väljer det skrivna ordet eller att ringa och ta kontakt är det viktigt att fundera över formuleringar innan. Kanske är det jobbigt att bli "utpekad" som ensam eftersom vi vet att det kan vara kopplat till känslor av skam. Att tänka extra på att arbeta med respekt och värme i sina texter och samtal blir viktigt här!

## 5. Gränsdragning

**Instruktion:** Fundera tillsammans över gränsdragning inom uppgiften att arbeta för att minska ofrivillig ensamhet.

### Vad är inte ert uppdrag?

### Vilka avgränsningar inom uppdraget vill ni ha?

Dessa frågor kan ha att göra med dels budget och hur mycket tid man har att lägga, men också vad som egentligen är någon annans uppgift så som hemtjänst eller god man etc.

### Våra gränsdragningar:

---

---

---

---

---

## Bonusuppgift till träff 3 "Liten text om givande samtal"

**Om tid finns och gruppen känner sig motiverad och nyfiken så finns här en introduktion till hur man kan arbeta med samtalet som verktyg i det uppsökande arbetet.**

**Instruktion:** Läs igenom texten nedan och diskutera den sedan i gruppen. Vad har ni för erfarenheter av goda samtal? När har ni verkligen känt er lyssnade på?

### Liten text om givande samtal

Vi vet alla hur svårt det kan vara att förändra gamla vanor och att bryta mönster. Så hur kan vi arbeta för att motivera och inspirera någon annan att bryta sin ensamhet? Två viktiga grunder är att lyssna och att fråga.

#### Att lyssna

I det vardagliga lyssnandet relaterar vi ofta allt vi hör till oss själva. Man är helt enkelt lite slarvig i sitt lyssnande.

#### Exempel 1

**Person 1:** Jag kom precis hem från Mallorca! Det var så roligt för att..

**Person 2** avbryter: Jag minns ju när jag var på Mallorca 1987 då var det storm och bla bla bla ...

Om vi istället kopplar på ett "aktivt lyssnande" då väljer vi att verkligen lyssna på den som talar. Vi låter personen tala till punkt och vi ställer nyfikna frågor och lägger verkligen fokus på personen vi lyssnar på. Det aktiva lyssnandet kräver att vi stänger av andra tankar, att vi

bestämmer oss för att lyssna värderingsfritt och att verkligen höra vad som sägs.

#### Exempel 2

**Person 1:** Jag kom precis hem från Mallorca!

**Person 2:** Så roligt! Kan du berätta mer om det?

#### Att fråga

Den typen av frågor som kan vara bra att använda i ett aktivt lyssnade kallas "öppna frågor". Öppna frågor kännetecknas av att de inte går att besvara bara med ett ja eller ett nej. En öppen fråga har heller inget självklart svar. Den tvingar personen att tänka efter och sätter ofta igång processer. Kännetecknande är att de öppna frågorna ofta startar med:

#### - Hur, Vad, Vilka, Beskriv! Berätta!

Slutna frågor däremot leder oss oftast inte vidare: "Tycker du om bridge?"  
Svar: "Nej!" Medan en öppen fråga skulle kunna leda oss vidare i samtalet så som "Kan du berätta om någonting du tycker är roligt att göra?"

**Instruktion:** Öva gärna på att ställa öppna och slutna frågor till varandra och se vilka slags svar ni får! Diskutera i gruppen kring om ni kan ha någon användning för att tänka på hur man för " goda samtal".

#### Inför träff 4:

**Läs exemplet på hur en förening gjorde för att motverka ofrivillig ensamhet.**