

## Från ord till handling

Ni har nu läst och samtalat om olika sorters ensamhet, olika typer av mänskliga möten och försökt hitta möjligheter för att bedriva uppsökande verksamhet. Här följer ett exempel på hur en förening gick till väga. Kanske kan ni använda den som inspiration?

### "SÅ HÄR GJORDE VI"

FALL  
BESKRIVNING

SPF Seniorerna i Helsingborg startade under 2018 ett uppsökande arbete för att motverka ofrivillig ensamhet.

#### Finansiering

SPF Seniorerna i Helsingborg sökte pengar hos kommunen (Vård- och omsorgsnämnden) för att starta arbetet. Man beviljades medel för ett års arbete.

Marknadsföring och spridning: Föreningen gjorde med hjälp av en marknadsförare annons i dagspressen. Föreningen skapade också ett skriftligt underlag i form av en broschyr där man berättar om sin verksamhet och bjuder in ofrivilligt ensamma till att ta kontakt. Denna broschyr läggs på strategiska ställen så som vårdcentraler, bibliotek etc men sprids också via hemtjänsten och diakonin.

#### Andra aktörer

För att få en bra spridning av projektet hölls i oktober 2018 ett "kick off möte" med Vård- och omsorgs- samt överförmyndarnämnden och diakonin för att be dessa aktörer sprida information om projektet med hjälp av broschyr och mun-mot-mun metoden. Målet var att broschyren innan julen 2018 skulle ha landat på köksbordet hemma hos alla äldre som kunde tänkas vara intresserade.

#### Broschyren

I texten uppmanas den som vill och upplever sig som ensam att ta kontakt via mejl, telefon eller komma på en bemannad tid på en träffpunkt. När personer tar kontakt startar man ett samtal med dem kring intressen personen har för att på så sätt kunna skapa olika "intressegemenskaper" inom verksamheten.

**Vänträff**

I annonsen som publicerades i den lokala tidningen bjöd SPF Seniorerna också in till en öppen "vänträff" utan anmälningsplikt. Till träffen kom 30 intresserade personer. Josefin Forsberg, ordförande i SPF Kärnan, i Helsingborg säger så här: "Vi satte personerna tätt, tätt vid borden så uppstod massor av samtal naturligt". Nästa träff för gruppen är redan planerat!

**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.

"Vi satte personerna tätt, tätt vid borden så uppstod massor av samtal naturligt".



## Gör en handlingsplan för uppsökande verksamhet

Under denna träff ska gruppen gå vidare och gemensamt göra en handlingsplan för det fortsatta arbetet med uppsökande verksamhet i syfte att motverka ofrivillig ensamhet.

Att göra en handlingsplan kommer troligen att ta mer tid i anspråk än vad ni hinner under en träff. Ni kan, om ni vill, dela upp arbetet på fler träffar. Ni kan exempelvis dela upp arbetet så att ni fokuserar på de olika stegen vid tre olika träffar, eller så avsätter ni mer tid till sista träffen så att ni hinner diskutera igenom de olika stegen i handlingsplanen. Träffen avslutas med en kortare utvärdering.

### Gruppens handlingsplan

Nu är det dags att göra en handlingsplan. En tydlig handlingsplan svarar på frågorna **VEM, VAD, HUR** och **NÄR?** Gruppen föreslås arbeta med detta i två steg som beskrivs nedan.

### Handlingsplan steg 1

**Instruktion:** Sätt en klocka på 15 minuter. Diskutera fritt vad det är ni vill göra utifrån allt ni diskuterat under era tidigare träffar. Vad är det ni skulle vilja genomföra nu? Vilka är era mål med den tänkta verksamheten? Vem vill ni samverka med? Vad vill ni åstadkomma? Under denna övning kan gruppen fortfarande förhålla sig fritt till ämnet för att sätta igång kreativiteten. Gruppen kommer i nästa steg att kunna utveckla sina resonemang och göra dem till konkreta handlingar.

### Handlingsplan steg 2

**Instruktion:** Nu är det dags att bli tydlig och få saker att hända! Konkretisera vilka olika aktiviteter ni vill genomföra samt teckna ned vem som ska ansvara för dessa. Fundera på hur det ska genomföras, när det ska genomföras och vad som kan vara det första steget mot att göra verklighet av denna plan!

### Utvärdering

**Instruktion:** Avsätt de sista 15 minuterna av dagens träff för en enkel utvärdering. Förslag på övning är att gruppen först hjälper varandra att återberätta vad ni gjort på de olika träffarna. Diskutera sedan i gruppen kring hur ni tycker att det har varit att arbeta i cirkelform.

# Träff 4

Vad tar ni med er från gruppens arbete?  
Vad har fungerat bra?  
Vad har fungerat mindre bra?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Ett gott råd på vägen

Björn Falkenström som är ordförande i SPF Helsingborgs samorganisation skickar med följande råd till andra grupper:

**"När ni väl har hittat målgruppen, släpp inte greppet! Fortsätt höra av er, fråga om de vill träffas!"**

**Grattis, ni har nu en handlingsplan för hur ni ska motverka ofrivillig ensamhet!**

## Handlingsplan

A. Vad? Initiativ/aktivitet ska göras	B. Vem? ansvarar	C. Hur? ska det göras	D. När? ska det vara klart	E. Första steget

## Tips och länkar

Här finner du ett litet urval av länkar som kan ge inspiration!

### LÄS MER

**Anhörigas riksförbund**

[www.anhorigasriksforbund.se](http://www.anhorigasriksforbund.se)

**ARC (Aging Research Center)**

<https://ki-su-arc.se/>

**Mind - För psykisk hälsa**

[www.mind.se](http://www.mind.se)

**NSPH (Nationell Samling för Psykisk Hälsa)**

[www.nsph.se](http://www.nsph.se)

**Passion för livet**

<https://kunskapsstod.rjl.se/vardstod/medicinska-omraden/aldres-halsa/passion-for-livet/>

**Stadsmissionen**

<https://www.stadsmissionen.se/vad-vi-gor/aldre>

**Äldrecentrum**

[www.aldrecentrum.se](http://www.aldrecentrum.se)

**Äldrekontakt**

[www.aldrekontakt.se](http://www.aldrekontakt.se)

### FILMKLIPP

**Tillsammans mot ensamhet, december 2018**

[www.pro.se/tillsammansmotensamhet](http://www.pro.se/tillsammansmotensamhet)

**Ofrivillig ensamhet, SVT Forum, februari 2019**

[www.svt.se/nyheter/svtforum/ofrivillig-ensamhet-skadlig-for-halsan](http://www.svt.se/nyheter/svtforum/ofrivillig-ensamhet-skadlig-for-halsan)

**PENSIONÄRSORGANISATIONER****PRO**

Partipolitiskt och religiöst obunden.

Telefon: 08-701 67 00

Hemsida: [www.pro.se](http://www.pro.se)

**SKPF Pensionärerna**

Partipolitiskt och religiöst obunden.

Telefon: 010-442 74 60

[www.skpf.se](http://www.skpf.se)

**SPF Seniorerna**

Partipolitiskt och religiöst obunden.

Telefon: 08-692 32 50

[www.spfseniorerna.se](http://www.spfseniorerna.se)

**RPG – Riksförbundet Pensionärsgemenskap**

Partipolitiskt obunden med kristna värderingar.

Telefon: 08-597 604 22

[www.rpg.org.se](http://www.rpg.org.se)

Studiematerialet är framtaget av Studieförbundet Vuxenskolan och ABF tillsammans.



Projektledare för Tillsammans mot ensamhet var Malin Wennberg och Guy Lööv.

## Aktiviteter att inspireras av

Här är exempel på studiecirklar som är riktade till seniorer ur Studieförbundet Vuxensskolans (SV) och ABF:s utbud. Kanske kan det inspirera er i ert arbete.

### HISTORIA

**Berättarafton**

Lyssna till historien om din hembygd.

**Berätta mer!**

Ett studiematerial om berättande.

**Berätta för dina barnbarn**

Inspireras av boken Barnen på Våtnäs.

**50-talet**

Om förälskelse, boende och mode.

**60-talet**

Då allt hände och allt var tillåtet.

**70-talet**

Musiken inte bara progg. Och den politiska kartan i Sverige ritades om.

**Bokcirkel**

Lust att läsa tillsammans.

### HÄLSA

**Dansmix**

Ett glädjefyllt pass utan några hopp. Inga förkunskaper krävs.

**Passion för livet**

Om och av seniorer som vill förändra sin livsstil.

**Karlar, grabbar, kompisar**

Pröva på olika aktiviteter och bli ett nytt gäng!

**Hjärt- och lungräddning**

Träna tillsammans med andra och bli säkrare.

**Balans i livet**

Förhindra fallskador bland äldre.

**Ta det på en höft**

Ett liv utan lårbensbrott.

**Föreläsningsserie för seniorer**

Tema trygghet, kunskap och säkerhet.

**Lyfta tillsammans för hållbar anhörig**

Stöd för anhöriga.

**Våldet går inte i pension**

Olika studiematerial om våld som äldre utsätts för.

**DIGITAL VARDAG****Lär dig din Smartphone**

Du får lära dig hantera din smartphone och olika funktioner.

**Alla kan surfa**

Du lär dig surfa, skicka e-post, Skype och Facebook.

**ANDRA PLATSER OCH SPRÅK****Engelska**

Fräscha upp dina kunskaper i engelska.

**Konversationsengelska**

Vi lyssnar på nyheter från BBC pratar om händelser.

**Läs & res**

Välj ett resmål och läs om det. Res sedan dit.

**SKAPANDE****Skapa i keramik**

Dreja, kavla och ringla.

**Skapa med ull**

Lär dig om ull vad man kan göra med den.

**Textning & kalligrafi**

Vi provar olika tekniker och dekor.

**Måla med olika tekniker**

Prova på olika sätt att måla.

**MILJÖ****Klimatinfo för alla**

Lär er fakta, diskutera, fundera och om ni vill – agera!

**Ett hållbart liv**

365 tips för en miljövänlig vardag.

**Hållbar mat**

Sugen på att äta grönt och i säsong?

**Skillnadens trädgård**

Från igenvuxen tomt till ekologiskt skaffereri. Inspiration.

Att våga testa nya  
aktiviteter är både  
utvecklande och roligt.