Ett samtal betyder så mycket ...

Handbok för meningsfull telefonkontakt – stöd och inspiration för dig som vill bli någons fikavän eller starta en samtalsgrupp

Inte ensam

PRO | SPF Seniorerna | SKPF Pensionärerna

Hallå!

Formerna för att skapa och erbjuda kontakt är många. Helst träffas vi fysiskt, ansikte mot ansikte. Går inte det kan vi ses digitalt på en skärm.

Går inte det finns alltid telefonen!

Projektet *Inte ensam* är ett samarbete mellan PRO, SPF Seniorerna och SKPF Pensionärerna. Målet är att minska den ofrivilliga ensamheten och isoleringen bland äldre personer, med en ambition att bli bättre på att nå de personer vi normalt inte når i våra ordinarie verksamheter.

I projektet insåg vi att telefonen är ett viktigt verktyg för att nå ut till fler. Vi vill utveckla denna gamla hederliga form för kontakt med att ge inspiration att använda telefonen för fördjupade enskilda fikasamtal och för samtalsgrupper.

Jag som skrivit denna handbok är beteendevetare och har arbetat med samtalsgrupper för äldre med fokus på livsberättelser och existentiella frågor, bland annat inom Sveriges Stadsmissioner och studieförbundet Sensus. 2012 var jag med och startade Äldretelefonen, numera Äldrelinjen, på den ideella föreningen Mind. Där har jag också producerat material för digitala samtalsgrupper och stöd för eget skrivande.

Nu har jag tagit fram denna handbok, med fokus på våra pensionärsorganisationer, för meningsfulla samtal och samtalsgrupper. Dessa har vi provat och utvärderat under slutet av 2020 med stor positiv respons!

Du kan naturligtvis också starta och ha en samtalsgrupp i telefon för att upprätthålla och fördjupa kontakter du redan har eller vill lära känna!

Låt dig inspireras, kom igång och lycka till!

Stockholm i december 2020

Marie-Louise Söderberg
Projektledare *Inte ensam*

Projekt Inte ensam
PRO, SPF Seniorerna, SKPF Pensionärerna
Författare: Marie-Louise Söderberg
Textbearbetning: Sara Rösare
Layout: Anki Lindgren
Foto: Omslag Istockphoto, Pixabay, Anneli Nygårds, Marie-Louise Söderberg
ISBN 978-91-986792-0-5
December 2020

INNEHÅLL:

ETT SAMTAL BETYDER SÅ MYCKET 4
Samvaro via telefon – fikasamtal och samtalsgrupp..... 4
Vi behöver nå dem som inte har dator 4
Människor vill mötas och samtala 4
Telefon är ett bra alternativ för många 5
Kontakt utan att se varandra – hur blir det? 5
Vill du prova? Här finns stöd! 5

SÅ KAN DU SKAPA KONTAKT 6
Börja med en rundringning 6
Bemöt alla med respekt och värme 6
Ställ öppna frågor 7

BLI NÅGONS FIKAVÄN 8
Första samtalet: lägg grunden 8
De fortsatta samtalen: följ upp och fördjupa 9
Var tydlig med ramarna 9

STARTA EN SAMTALSGRUPP 11
Allt du behöver är en smartphone 11
Hur många kan vara med, och hur ofta? 11
Så kan du komma igång 11
En person leder samtalet 12
Skicka en inbjudan med överenskommelse 13
Samtalsgrupp – exempel på upplägg 14
Så ringer du gruppsamtal i en smartphone 16

FÖRSLAG PÅ SAMTALSÄMNEN 17

ATT MÖTA DET SVÅRA I SAMTAL 23
Det finns mer hjälp och stöd 27

ETT SAMTAL BETYDER SÅ MYCKET

Vi människor söker kontakt och social gemenskap. Med den här handboken vill vi inspirera till telefonkontakter som går att upprätthålla och använda för de allra flesta. Du kan vara med och göra skillnad!

Samvaro via telefon – fikasamtal och samtalsgrupp

Här i handboken kommer du att lära dig två enkla sätt att ha kontakt via telefon: fikasamtal och samtalsgrupp. Du får tips på hur du kan göra och råd om hur du hanterar olika situationer som kan uppstå.

- **Fikasamtal** är en individuell samtalskontakt där du blir någons fikavän. Det handlar om telefonsamtal för sällskap och kontakt över en kopp kaffe, symbolisk eller på riktigt.

- **Samtalsgrupp** innebär att du skapar ett telefongruppsamtal där upp till fem personer kan samtala samtidigt. En sådan samtalsgrupp kan gärna organiseras kring olika teman och intresseområden.

Både fikasamtal och samtalsgrupper kan ingå i det kontaktskapande arbete som många föreningar och verksamheter erbjuder.

Vi behöver nå dem som inte har dator

Under coronapandemin som startade våren 2020 ställde samhället snabbt om till olika digitala lösningar för kontakt. Möten och umgänge flyttade in i datorer, läsplattor och mobiler. En bra lösning för många, men en del hamnar utanför – de som inte är datoriserade, som inte äger en dator eller har bredband, eller de som av olika anledningar inte vill eller kan lära sig den nya tekniken.

För dem utan dator förstärks den ofrivilliga ensamheten och isoleringen. Många äldre tillhör denna grupp.

Människor vill mötas och samtala

Verkliga möten med andra människor är det vi längtar efter och behöver. Möten och samtal ger våra liv mening. Men ibland kan vi hindras från att träffas ansikte mot ansikte, på grund av våra egna och omvärldens förutsättningar. Det kan handla om geografiska avstånd, fysiska funktionsnedsättningar, psykisk ohälsa, avsaknad eller förlust av närstående och nätverk, dålig ekonomi eller förlorad ork och kraft.

Telefon är ett bra alternativ för många

Hur kan vi då trots allt hålla kontakt och nå ut till dem som behöver? Det finns en nygammal lösning: telefonen. Alla har en telefon, om de bor i sitt eget hem. Vi kan alltså ringa till människor för att skapa och bibehålla kontakt.

Via telefon kan vi nå dem som av olika skäl inte är med i aktiviteter och möten. Till exempel har många äldre personer nedsatt hörsel som hindrar dem från att delta i olika sammanhang. Men på sina telefoner har många av dem hörselförstärkning och andra hjälpmedel, vilket gör att det faktiskt kan fungera bättre att kommunicera så.

Kontakt utan att se varandra – hur blir det?

Det finns så klart utmaningar med att bara ha kontakt via telefon, till exempel att vi inte ser varandra. Men det kan också kännas bra att inte synas eller behöva visa sig. För många av oss är det lättare att samtala i telefon än att träffas i verkligheten. Vi slipper ju bli bedömda utifrån hur vi ser ut, vår ålder, klädsel, etnicitet och så vidare. Det är också lättare att avtacka sig fortsatt kontakt i telefon. Man kan ju alltid lägga på luren …

Men det är bra att tänka på att minspel och kroppsspråk som har så stor betydelse i verklig kontakt går förlorad. Vi har i telefon bara rösten att relatera till, och den får därmed stor betydelse. Den kan väcka fantasier, vi skapar en egen bild av den vi talar med – och den bilden kanske inte stämmer med verkligheten.

Vill du prova? Här finns stöd!

Att samtala med andra är givande. Det kan även vara utmanande, och därför finns den här handboken som stöd för dig. Hur gör man till exempel för att inleda och avsluta samtal med helt nya människor? Och vad kan man prata om? Här i handboken får du ramar att luta dig mot, och tips om hur du kan förbereda dig och ställa frågor som stimulerar samtalet.

Vi ger dig även råd om hur du kan hantera lite tyngre samtal. Det kan vara svårt att tackla alltför mycket negativt prat och ilska, eller bemöta människor som ger uttryck för hopplöshet, förtvivlan och som mår dåligt. I handbokens avslutande del finns stöd för det.

SÅ KAN DU SKAPA KONTAKT

Där du är aktiv finns det säkert många människor som vill ha kontakt, och som skulle uppskatta att få en fikavän eller delta i en samtalsgrupp. Men hur gör du för att skapa kontakt?

Börja med en rundringning

Du kan aktivt söka efter människor som vill ha samtalskontakt genom att göra en rundringning, exempelvis till medlemmar i din förening eller deltagare i din verksamhet.

Så här kan du lägga upp samtalet:

1. Presentera dig och berätta varför du ringer. Var tydlig med syftet:
   Vi ringer alla våra medlemmar för att höra hur de har det.

2. Ställ öppna frågor för att få igång samtalet, och lyssna in svaret:
   Hur har du det? Vill du berätta? Vad är du intresserad av? Hur skulle du vilja ha det?

3. Be om lov att informera och ge råd. Det är ett mycket bättre sätt än att genast presentera olika förslag och lösningar för vad personen ska eller bör göra, vilket brukar stöta på motstånd.

   Får jag informera dig om …? Vad tror du skulle fungera för dig? Kan jag berätta om det som fungerar bra för andra?

4. Berätta om fikasamtal och samtalsgrupper: **Det här kan vi erbjuda dig. Skulle detta intressera dig? Hur tänker och känner du kring det här? Berätta** …

Fråga gärna om den du pratar med känner någon annan som skulle uppskatta att bli uppringd. På så sätt kan du fånga upp nya personer att kontakta.

Bemöt alla med respekt och värme

I varje nytt samtal möter du det oförutsägbara. Ni som pratar ser inte varandra och vet troligen ingenting om varandra. När du ringer upp behöver du därför vara korrekt och välkomnande, visa respekt och värme. Du bör inte ta något för givet, till exempel att en person är si eller så eller har det på något bestämt sätt. Det bästa är att förhålla sig öppen och icke dömande.

Ställ öppna frågor

För att stimulera samtalet är det bra att använda öppna frågor och inte frågor med självklara svar.

- Öppna frågor är frågor som man inte bara kan svara ja eller nej på, till exempel **Vill du berätta vad du är intresserad av?** (istället för ”Tycker du om bridge?”)

- Öppna frågor innehåller ofta frågeord som hur, vad, på vilket sätt. Exempel: **På vilket sätt påverkar …? Hur ser du på …?**

- Flervalsalternativ är bra att använda, eftersom de kan vara lättare att svara på: **Om du skulle beskriva vad du helst vill delta i, är det medlemsmöten, aktiviteter som promenader eller någon av våra studiecirklar?**

- Du kan också välja öppna formuleringar som **Vill du berätta mer om dig själv? Vill du beskriva mer?**

Lyssna aktivt när personen svarar. Det innebär att inte värdera det som sägs och att låta personen tala till punkt. Du ska inte direkt relatera till dig själv eller avbryta för att berätta om dina egna upplevelser.

Motiverande samtal

Samtalsmetoden motiverande samtal (MI) kan vara en inspiration. Där använder man öppna frågor, och utgår även från att i samtalet ge bekräftelse, reflektera tillsammans och sammanfatta vad som sagts. Du kan läsa mer i boken ”Motiverande medmänskliga samtal” av Liria Ortiz.

Exempel på sammanfattande respons: **Du säger att du längtar efter att vara mer aktiv, men att du hindras av att du inte längre orkar som förr. Har jag uppfattat det rätt?**

Tänk också på att betona och förstärka autonomi, självbestämmande: **Du väljer själv. Du vet bäst vad som fungerar för dig.**

Tips

De metoder, förslag och upplägg som finns i den här handboken kan du naturligtvis även använda för samtalsgrupper som träffas fysiskt.

BLI NÅGONS FIKAVÄN

När du blir någons fikavän ringer du på en utsatt dag och tid för ett fikasamtal, till exempel en gång i veckan. Du kan vara fikavän åt en eller flera personer, men du träffar bara en i taget.

Första samtalet: lägg grunden

Under det allra första fikasamtalet handlar det om att lära känna varandra och klargöra syftet med samtalen. Så här kan du lägga upp det:

Inledning

- Presentera dig med ditt namn och vilken organisation eller verksamhet du ringer från.

- Berätta om syftet med fikasamtalen: **Vi ska pratas vid en gång i veckan, det blir en stunds sällskap och samtal. Ha gärna en kopp kaffe framdukad.**

- Var tydlig med hur länge fikasamtalen ska hålla på: **Vi kan höras varje onsdag klockan 13 denna termin, fram till midsommar**. Säg att samtalet får ta den stund det behöver, men att upp till en timme brukar vara lagom.

Samtal

- Berätta lite mer om dig själv: din ålder, något om din bakgrund och varför du vill vara fikavän.

- Prata om vardagliga saker för att skapa kontakt och förtroende, fråga och var intresserad: **Hur är din situation här och nu? Hur har du det? Svårigheter, möjligheter?** Var medmänsklig, positiv och stöttande.

- Var gärna personlig, men utan att bli privat. Det inger förtroende och kan vara förlösande: **Jag är själv pensionär och har upplevt att det kan vara ensamt ibland. Hur är det för dig?** Du behöver inte gå in på dina egna känslor. Fokus bör ligga på din fikavän.

Avslutning

- Avrunda när det känns rätt, till exempel genom att säga **Nu har vi talats vid snart en timme, det är dags att avrunda. När ska vi höras igen?** Fråga gärna hur det var att samtala så här.

- Gör upp om dag och tid för nästa samtal och försäkra dig om att personen skriver ner det.

- Bestäm hur ni gör om någon av er får förhinder. Om det känns passande, så be även att få kontaktuppgifter till anhöriga om personen är äldre och svårt sjuk.

När detta skrivs är många uppfyllda av coronapandemin och vad den innebär, och behöver få prata av sig kring detta. Men fastna inte i det. Försök istället att komma vidare till vad vi trots allt kan göra för att upprätthålla kontakt och få stimulans och hopp i tillvaron.

De fortsatta samtalen: följ upp och fördjupa

Inled fortsättningsvis varje samtal med vad personen har på hjärtat: **Hur står det till idag? Vad har hänt sedan vi sist talades vid?** Följ även upp sådant som ni talade om förra gången, till exempel **Hur gick det, fick du tag på din ögonläkare?**

Öppna upp samtalet genom att fråga **Vad vill du prata om eller berätta?** Be din fikavän berätta om intressen, sin livshistoria, och ställ öppna intresserade frågor och följdfrågor. Prata även om framtiden: **Vad längtar du efter?** Det kan bidra till förändring och inge hopp.

Ni kan också tipsa varandra om tv-program, filmer och litteratur. Fler förslag på samtalsämnen finns på sidorna 17–19.

Var tydlig med ramarna

Var redan från början tydlig med ramarna för fikasamtalen. Kom till exempel överens om hur ni gör när någon av er får förhinder, så att det inte uppstår missförstånd om någon inte svarar.

Särskilt viktigt är att vara tydlig med hur länge samtalen ska hålla på. Det kan skapa extra trygghet om personen inte tror att den är tillräckligt intressant att tala med, eller är van att bli avfärdad och att kontakter brukar ebba ut.

Det kan bli så att er kontakt av olika skäl behöver avslutas tidigare. I så fall är det viktigt att vara tydlig även då. Låt inte kontakten bara rinna ut. Tydlig början och tydligt avslut är viktigt!

STARTA EN SAMTALSGRUPP

Många människor vill gärna träffas i grupp för att samtala, till exempel om ett utvalt tema. Det går att göra utan att ses, genom att ringa ett gruppsamtal. Och det är lättare än man tror!

Allt du behöver är en smartphone

För att kunna ringa ett gruppsamtal behöver du en smartphone, antingen iPhone eller Android-telefon. Det fungerar med de flesta telefonabonnemang och brukar inte kosta något extra. De som blir uppringda behöver inte ha en smartphone, utan det fungerar även med äldre mobiltelefoner och fast telefon.

När det är dags för första träffen med samtalsgruppen ringer du upp alla och kopplar ihop dem till ett gruppsamtal – längre fram i handboken kan du läsa om hur det går till. Sedan kan alla höra varandra och talas vid.

Hur många kan vara med, och hur ofta?

Antalet deltagare i en samtalsgrupp bör vara högst fem och minst tre personer, inklusive den som leder samtalen. Då brukar samtalen bli dynamiska och alla kan komma till tals.

Längden på samtalet beror på hur många som deltar och hur gruppen fungerar. Börja med en timme, men utöka om tiden inte räcker till och om gruppen önskar det.

Det är bra att börja med fem träffar. Om intresse finns att fortsätta, så bestämmer ni hur många gånger till ni ska höras. Här i handboken ger vi förslag på hur du kan lägga upp träffarna och vad ni kan prata om.

Så kan du komma igång

1. Prata enskilt med alla som vill vara med. Förtydliga syftet med samtalsgruppen och hör dig för om vilken dag som verkar passa alla.

2. Skicka en inbjudan till deltagarna i god tid innan första träffen (se förslag på sidan 13). Informera om tid och datum för träffarna, och när första gången är. Lägg gärna in en överenskommelse för samtalsgruppen, så att alla känner till ramarna.

3. Förbered en deltagarlista med kontaktuppgifter. Om alla vill kan listan delas sista gången, så att deltagarna kan fortsätta ha kontakt.

4. Se till att du kan hantera gruppsamtal i din telefon, till exempel genom att testa med några bekanta (läs mer på sidan 16).

En person leder samtalet

För varje träff behövs det en tydlig samtalsledare som håller i samtalet. Enklast är att det är samma person varje gång, men ni kan göra upp från början om att ni turas om. I så fall ska det vara uttalat inför varje träff vems tur det är. Det är däremot enklast om det alltid är en och samma person som håller i uppringningen och att koppla ihop er till ett gruppsamtal.

Samtalsledaren har flera uppgifter under samtalet:

- fördela ordet, avbryta med respekt om det behövs, bjuda in de tysta
- fånga och följa upp det som sägs
- hålla koll på tiden så att den fördelas rättvist, och signalera när det är fem minuter kvar för att hinna med en slutrunda
- avrunda samtalet och sammanfatta kort innan ni avslutar
- påminna om datum, tid och tema för nästa träff.

Skicka en inbjudan med överenskommelse

Bjud in deltagarna till samtalsgruppen i god tid innan första träffen. Här ger vi förslag på hur du kan skriva, för att få med all nödvändig information.

Hej (personens namn)!

Välkommen att delta i en samtalsgrupp via telefon.

- *Veckodag:* _____
- *Tid:* _____
- *Datum för första träffen:* _____

Du kommer att bli uppringd denna dag och tid, för att bli sammankopplad med de andra gruppdeltagarna.

Temat för vår samtalsgrupp är _____
Vid första träffen kommer alla att få presentera sig och berätta något om sig själva.

Överenskommelse för vår samtalsgrupp:

Vi ska

- *bemöta alla med respekt*
- *bidra till ett klimat där alla får sin tid att tala, inte avbryta*
- *inte sprida det andra berättar*
- *meddela förhinder*

Om du får förhinder, ring till (personens namn) på (telefonnummer).

Hjärtligt välkommen att vara med!

Vi hörs!

(Underteckna med ditt namn)

Samtalsgrupp – exempel på upplägg

Första träffen med gruppen

På utsatt dag och tid väntar deltagarna. Du ringer upp alla och kopplar ihop dem till ett gruppsamtal.

1. Du inleder som samtalsledare

Hälsa alla välkomna och påminn om mål och syfte med samtalsgruppen:

- Samtalsgruppen vill bidra till en social gemenskap.
- Samtalsgruppen bidrar till utbyte av erfarenheter och tankar mellan deltagarna.
- Deltagarna lär känna nya personer vilket kan leda till fortsatt kontakt.
- Gruppen bygger på medmänsklig kontakt, det är inte gruppterapi.

Be gärna alla att använda hörlurar eller sätta på högtalarfunktionen. Det brukar då vara både bekvämare och lättare att höra.

2. Presentera dig

Berätta kort om vem du är:

- Namn, ålder och från vilken organisation eller verksamhet du kommer.
- Varför du är samtalsledare, eventuell tidigare erfarenhet av att leda grupper.

3. Gå igenom överenskommelsen

Läs upp den överenskommelse som deltagarna fick i brevet med inbjudan. Fråga om deltagarna vill att något mer ska ingå i överenskommelsen. Påminn om vem man ska höra av sig till om man får förhinder.

4. Deltagarna presenterar sig

Nu är det deltagarnas tur att presentera sig:

- Vem är du? Namn, ålder och kort det du vill berätta om dig själv.
- Vad tycker du är stimulerande och roligt i livet just nu?
- Vad tycker du är tråkigt och jobbigt?
- Är det något speciellt gruppen behöver veta om dig?
- Vad hoppas du att dessa samtal ska leda till?

Frågorna kan gärna finnas med i inbjudan som alla får innan första träffen. Då hinner alla tänka igenom dem och förbereda sig.

5. Börja samtala om ert tema

Om det inte redan finns ett fastställt tema, så bestämmer ni det vid denna första träff. Ett givet tema kan bidra till att era samtal fördjupas och blir mer meningsfulla.

Du initierar nu samtalet och fördelar ordet. Efter att en deltagare har berättat något kan du gärna uppmana de övriga att ställa frågor och ge feedback, innan nästa person tar vid.

6. Avrunda och avsluta

Tala om när det börjar bli dags att sluta. Avrunda och avsluta med att påminna om nästa veckas träff.

Andra till femte träffen

Under de fortsatta träffarna inleds samtalet med att samtalsledaren välkomnar alla och presenterar dagens frågeställning eller tema.

Gå sedan varvet runt, så att alla får komma till tals och säga något kort: Har du något särskilt på hjärtat sedan sist? Därefter börjar ni samtalet utifrån temat.

Det kan ta några gånger innan samtalsgruppen hittar sin form och struktur. Att samtala i grupp på telefon kan vara ovant. Tystnaden utan andras bekräftelse i form av nickanden och leenden kan kännas konstig.

Det är också lätt att råka avbryta eller känna att man inte vet hur man ska komma in i samtalet. Här har samtalsledaren en viktig roll i att fördela ordet. Det underlättar också om deltagarna säger sitt namn när de vill komma in med en kommentar eller feedback.

Tips

Sms:a innan du ringer och berätta att du kommer att ringa. Många är rädda att svara på telefonnummer som de inte känner igen. Om du skickar sms till en fast telefon får mottagaren meddelandet uppläst av en automatisk röst.

Så ringer du gruppsamtal i en smartphone

När du ringer ett gruppsamtal (kallas också konferenssamtal) kan flera personer prata med varandra. Det fungerar från både iPhone och Android-telefoner. De som blir uppringda behöver däremot inte ha en smartphone, det går bra även med äldre mobiltelefoner och fast telefon.

Tips innan första träffen med gruppen

Kontakta gärna din operatör (till exempel Telia eller Tele2) innan du sätter igång, så att du vet mer om hur gruppsamtal fungerar i ditt abonnemang och din telefon. Det kan till exempel hända att du behöver låsa upp funktionen för att kunna koppla ihop samtal.

Testa funktionen med några bekanta innan du ska ha ditt allra första gruppsamtal med riktiga deltagare.

Lägg in alla deltagare som kontakter i din telefon. Det underlättar när du ska ringa upp, eftersom du då inte behöver knappa in allas telefonnummer.

Gör så här för att starta gruppsamtalet

1. Ring upp den första deltagaren och vänta på att samtalet kopplas.

2. Hälsa och säg att personen nu får vänta lite medan du ringer upp nästa. Under den tiden kan ni inte höra varandra.

3. Lägg till en ny deltagare:

- iPhone: Tryck på plusknappen (+) för att lägga till samtal.
- Android: Tryck på ”Lägg till samtal” eller ”Sammanfoga”.

Ring upp den andra deltagaren och vänta på att samtalet kopplas.

4. Slå ihop deltagarna till ett samtal:

- iPhone: Tryck på ”Slå ihop samtal”.
- Android: Tryck igen på ”Lägg till samtal” eller ”Sammanfoga”.

Nu kan ni alla prata med varandra.

5. För att lägga till fler personer: Upprepa steg 3–4.

6. Hälsa alla välkomna och inled samtalet.

7. För att avsluta gruppsamtalet, tryck på ”Lägg på”.

Vill du inte att ditt telefonnummer ska synas?

Om du använder din egen telefon vid rundringningen så ser alla ditt privata telefonnummer. Du kan välja att dölja ditt nummer, för att undvika att det sprids. Tryck i så fall #31# innan du slår telefonnumret som du ska ringa till.

FÖRSLAG PÅ SAMTALSÄMNEN

Det kan underlätta att i förväg planera ett samtalsämne, särskilt i en samtalsgrupp. Du kan välja ett tema innan ni startar eller låta deltagarna bestämma tillsammans. Här ger vi förslag på ämnen som inspiration.

Vad är intressant att prata om?

Det brukar inte vara svårt att hitta ett ämne som alla vill tala om. Några exempel:

- litteratur (utgå från en författare eller en bok)
- film eller tv-program (utgå från en regissör, genre, film, tv-serie)
- ett gemensamt intresse: vår hembygd, fåglar, pelargoner
- samhällsfrågor: miljöfrågor, ålderism
- upplevelser: goda middagar och viner, resor jag gjort eller vill göra

Ni kan också prata om vad ett bra liv som pensionär innebär och vad som bidrar till det – vilka hinder och möjligheter ser ni?

Eller kanske vill ni välja ut ett årtal eller årtionde under er livstid, och dela era erfarenheter från det?

Litteratur som inspiration

All litteratur kan inspirera till samtal. Här är några exempel på böcker som handlar om åldrande eller om ensamhet:

- **Den tredje åldern**, **Den fjärde åldern** och **Mer levande med åren**, Patricia Tudor-Sandahl
- **När horisonten flyttar sig – att bli gammal i en ny tid** och **Tid för tillit och trygghet,** Bodil Jönsson
- **Att höra till – om ensamhet och gemenskap,** Peter Strang
- **Att vinna över ensamheten – psykologens bästa råd,** Anna Bennich
- **Ensam med katt,** Nils Uddenberg
- **Döstädning: Ingen sorglig historia,** Margareta Magnusson

Möts runt existentiella frågor

Ett tema som berör alla är existentiella frågor. Det brukar intressera de flesta och bidrar ofta till givande samtal och kanske nya insikter.

Idag talas det om existentiell hälsa. Centralt för den är meningsskapande, att som individ uppleva meningsfullhet, autonomi (självbestämmande), samhörighet och värdighet. När vi saknar något av detta, påverkas vår psykiska hälsa.

Existentiella frågor rör vår existens och våra livsvillkor. Ofta är det frågor som inte har något entydigt svar, men som leder till samtal om mening och förståelse för våra liv. Det är både enkla och svåra frågor som angår oss alla:

- Frågor om ensamhet och gemenskap, om trygghet och tillit, om skuld, förlåtelse och försoning.
- Vad ger dig hopp och kraft? Vad väcker din förundran? Vad ger dig harmoni och inre frid? Vad är du tacksam för? Har du en personlig tro?
- Syftet med livet, ditt liv? Livsval? Hur hänger allt ihop? Vad vill du hinna med i livet? Vad hoppas du på framöver?
- Det här vill jag lämna efter mig. Det här vill jag säga till mina nära och kära.

Dela era livshistorier

Något som många brukar uppskatta är att berätta om sina liv och höra andras historier. Alla har sin ”verksamhetsberättelse”. Det händer något med självbilden när man delar sin livshistoria och någon lyssnar och ger bekräftelse på den. Berättandet är människans primära form för att skapa mening. Behovet förstärks genom livets begränsning och ändlighet.

Det är viktigt att få minnas, berätta, att sätta ord på sin historia och dela den med andra. Det är viktigt både för den som berättar och för den som får lyssna. Vår livshistoria kan vara vårt viktigaste arvegods.

När vi sätter ord på våra upplevelser och erfarenheter skapas en helhet, det är meningsskapande. Det kan bidra till att vi kan integrera både det positiva och det negativa i vår livsberättelse. I bästa fall kan det leda till tacksamhet och försoning med vårt liv.

Att bryta ensamheten

Gruppen kan också välja att prata om ensamhet och hur man kan bryta den. Till exempel kan ni arbeta med och utmana er genom modellen **EASE,** som är framtagen av den amerikanske socialpsykologen John T. Cacioppo:

E: Extend yourself (öppna dig). Ta första steget till kontakt genom att hälsa, småprata och ha ögonkontakt med andra människor.

A: Action plan (handlingsplan). Fundera ut sammanhang där du kan träffa likasinnade och sök dig till dem, exempelvis en kör eller förening.

S: Selection (urval). Välj vilka du vill bli vän med och investera i detta fåtal.

E: Expect the best (förvänta dig det bästa). Utgå från att människor omkring dig vill dig väl.

Utgå från ett färdigt material

För att få mer inspiration till ämnen kan du ta del av andra organisationers material. Här ger vi några exempel:

- **Tillsammans mot ensamhet,** studiematerial, www.inteensam.org
- **Livssamtal – ett material för att skriva och berätta sin livsberättelse,** www.mind.se
- **Plats för samtal – handbok för dig som vill bidra till förändring, utveckling och fria tankar,** www.sv.se
- **Seniorsamtal – ett studiematerial om att bli äldre,** www.bilda.se
- **Vi pratar om livet – samtalsgrupp för seniorer som upplevt ett liv med psykisk ohälsa,** www.nsph.se
- **Dö bra – samtalskort,** Karolinska Institutet, www.dobra.se
- **Samtalsgrupp seniorer,** Studieförbundet Vuxenskolan, www.sv.se
- **Min levnadsberättelse,** Nestor FoU-center, www.nestorfou.se
- **Livet – värt att dela: Livsberättargrupper ger ökad livskvalitet,** www.sverigesstadsmissioner.se och www.sensus.se

Livsberättartema – förslag på upplägg

Första träffen

Tema: presentera er och lär känna varandra lite mer

Följ upplägget för första träffen med en samtalsgrupp, här i handboken.

Andra träffen

Tema: barndom och skoltid

Förslag på frågor:

- När och var är du född?
- Hur såg din familj och släkt ut?
- Var gick du i skolan? Vad tyckte du om i skolan?
- Vad lekte du?
- Vilka kläder hade du?
- Kamrater och andra viktiga personer?

Tredje träffen

Tema: ungdomstiden

Förslag på frågor:

- Utbildning? Var i så fall?
- Jobb?
- Första kärleken?
- Vad var du intresserad av? Fritidsintressen?
- Idoler och förebilder? Musiksmak? Hur var du klädd?

Fjärde träffen

Tema: vuxenlivet

Förslag på frågor:

- Vad har du arbetat med?
- Vilka intressen hade och har du?
- Bildade du familj? Berätta om din familj.
- Höjdpunkter hittills i ditt liv?
- Tips till unga idag.

Femte träffen

Tema: pensionering och fortsatt liv

- När gick du i pension? Hur var det? För- och nackdelar?
- Din viktigaste livserfarenhet?
- Det här är jag mest stolt över med mig och mitt liv.
- Vad upptar din tid nu?
- Vad tänker du ta dig an framöver, vad vill du göra och hinna med?

Avsluta varje träff med att fråga om någon vill lägga till något utifrån det som har kommit upp. Gå också gärna varvet runt och låt alla säga något i en slutrunda.

Berätta slutligen om nästa gångs tema och frågor. Då kan deltagarna tänka efter och förbereda sig

Vid den allra sista träffen är det viktigt att även ha en avslutningsrunda med utvärdering:

- Ledde denna grupp till det du hoppades?
- Vill du ha en fortsättning?

Om flera vill ha en fortsättning behöver ni prata om vem som tar på sig ansvaret för den.

Tips: Livet värt att dela – Livsberättargrupper är en beprövad form av samtalsgrupper för äldre. Gruppen träffas i verkligheten tio gånger utifrån en strukturerad metod kring olika teman. Intresserad av att leda eller delta? Läs mer: www.sensus.se och www.sverigesstadsmissioner.se

Tips

Uppmuntra gärna deltagarna att skriva ner sin berättelse. Det kan bli början på "Mina memoarer" eller "Min livsberättelse", att dela med sin familj och sitt nätverk.

ATT MÖTA DET SVÅRA I SAMTAL

I både fikasamtal och samtalsgrupper kan det kan uppstå svåra situationer. Det kan bero på hur personer mår och uppträder, eller på saker som kommer upp i samtalet. Här ger vi dig råd för några sådana situationer.

Försök att ge alla lika utrymme

Ibland möter du personer som tar mycket plats genom att prata för mycket. Då gäller det att avbryta med respekt: **Med all respekt, nu behöver du avsluta så att alla hinner komma till tals.** Hänvisa till er överenskommelse om att dela på tiden och låta alla få utrymme.

En annan utmaning är de som pratar lite, de tysta som inte tar plats. Här är det viktigt att bjuda in utan att pressa på: **Gunnel, vad tycker och tänker du? – Kalle, det vore roligt att höra hur du reagerar på det som sagts.**

Bemöt negativa attityder

Det kan vara svårt att hantera personer som har en negativ attityd. De har en tendens att påverka och dra ner samtalet. Men du kan bemöta det respektfullt: **Du känner och tycker så här, andra tycker annorlunda. Låt höra vad de har att säga. – Om du skulle tänka tvärtom hur skulle det vara då?** Ofta kan humor vara ett bra redskap i dessa situationer.

Varför är svåra samtal svåra?

De utmanar vårt kunnande.

De utmanar vårt kännande.

Vi är rädda att göra fel.

Vi är rädda att någon blir beroende av oss.

Svåra frågor är nästan alltid existentiella och på dem finns inte alltid svar.

Hans Gentzel

Det går att prata om ofrivillig ensamhet

Att närma sig känsliga ämnen som ofrivillig ensamhet kräver försiktighet och lyhördhet. Att till exempel ställa frågan ”Är du ensam?” kan vara för direkt, du riskerar att inte få ett ärligt svar.

För att utforska om en person lider av ofrivillig ensamhet kan du istället ställa öppna frågor: **Har du någon att tala med och dela dina tankar med? – Finns det situationer som är svåra för dig? Vad innebär det för dig? Berätta …**

Tänk på att det fortfarande är negativt laddat att vara ensam och att det kan innebära en skam för många. Ofta är det lättare att föreställa sig att andra är ensamma, men svårare att tillstå att det kan handla om en själv. En del kanske hellre uttrycker det som att de känner sig ledsna och nedstämda.

Att fråga om en person behöver stöd kan upplevas positivt, men också som att man inte kan klara sig själv och att man är hjälplös. Det signalerar också att du kan hjälpa, vilket kan väcka förväntningar hos personen att få konkret hjälp från just dig.

Livet kan vara svårt ibland

När ni lär känna varandra och får ta del av varandras liv, kommer också det som varit tungt och svårt att komma upp. Det finns ingen som går genom livet utan svårigheter och motgångar – alla drabbas av kriser, sjukdom och död. I samtalen ansvarar var och en av er för hur mycket eller lite av detta ni vill berätta om.

Erfarenheten är att det trots stora olikheter i våra liv är mer som förenar än som skiljer oss åt. Empatin för varandra är ofta lättväckt. Att bli lyssnad till, bli bekräftad som den man är och få höra att man inte är ensam om att ha haft det kämpigt, har en stark kraft och kan bidra till återupprättelse och läkning. Och till en större självmedkänsla: ”Tänk vad jag har klarat av trots allt!”

Om någon mår psykiskt dåligt eller är i kris

I telefonsamtalen kan du möta människor i svår kris, till exempel sorg eller allvarlig sjukdom. De kan känna stark ångest och uttrycka stor ensamhet. Det kan vara tufft att möta. Men det mesta går att prata om, och redan det brukar lindra ångesten. Att få formulera sig och dela sina tankar och känslor är en lättnad. Om någon annan kan förmedla hopp, finnas och lyssna – då känns det mindre ensamt.

Det räcker långt att bekräfta personens känslor. Bäst gör du det genom att vara vänlig, trygg och närvarande: **Jag hör att du är nedstämd. – Jag hör att du mår dåligt och är ledsen. Det låter tungt och svårt. – Det är mycket för dig nu. Hur brukar du lösa dina svårigheter? – Har du någon att vända dig till?** Det brukar också vara bra att hjälpa personen att fokusera på att lösa *ett* problem – att lösa allt kan kännas överväldigande.

I ett fikasamtal eller i en samtalsgrupp är inte syftet att hjälpa personer som mår riktigt dåligt. Det finns inte tillräckliga resurser för det. Påminn deltagarna (och dig själv) om att du först och främst är en medmänniska, och att du inte kan göra mer än att lyssna och stötta i telefon.

Ofta vill en person bara få dela sina känslor, utan att känna att den måste göra något mer eller hänvisas vidare. Men om det verkligen behövs kan du berätta var det finns stöd att få (se sidan 27). Sedan är det personens eget ansvar att söka upp det stödet.

När du måste agera

Om den du pratar med berättar om till exempel våld och övergrepp där personen behöver hjälp, gäller civilkurage: Kontakta anhöriga eller samhällsfunktioner som socialtjänst eller polis. Om du behöver göra detta måste du berätta för personen att du gör det.

Om någon pratar om självmord

Sent i livet, vid förlust av en partner, allvarlig sjukdom eller annat svårt som kan drabba en person, så kan livslusten tryta, och känslan av att varken orka eller vilja leva är vanlig. Att tänka och känna så är inte farligt.

En person som talar om att inte orka leva ska mötas med respekt och värme. Våga tala och fråga om detta, och lyssna utan att direkt hänvisa vidare eller avsluta samtalet. Att lyssna är en åtgärd i sig. Ofta räcker det för att lindra ångesten i stunden, och ny livskraft kan väckas.

Var inkännande och ställ frågor: **Det låter tungt att du inte orkar leva. Vill du berätta mer? – Har du någon att tala med om detta? – Behöver jag vara orolig för dig? – Finns det någon jag kan kontakta?**

Det här kan låta jobbigt och oroande. Men du kan lyssna och finnas där, och det är hoppfullt trots allt. Kom ihåg att det inte är du ensam som ska rädda personen, men att du kan hjälpa den till att söka hjälp.

När du måste agera

Om den du pratar med är djupt nedstämd, talar om tid, metod och plats för självmord, då ringer alla varningsklockor. Då behöver du tala om att du oroas och uppmana personen att prata med närstående eller vården. Om personen inte vill göra det själv, kan du erbjuda dig att kontakta dem. Lämna aldrig en självmordsnära person ensam, se till att den får hjälp – ring 112 om det är akut. Följ också upp att personen får den hjälp som behövs.

Du kan också behöva stöd

Kom även ihåg att ta hand om dig själv när du möter det svåra. I din förening eller verksamhet kanske ni är flera som erbjuder er att vara fikavänner eller håller i samtalsgrupper. I så fall kan ni gärna bilda en grupp för kamratstöd, för att stötta varandra inför och under era samtalskontakter.

Det finns mer hjälp och stöd

Om du kommer i kontakt med någon som verkar behöva mer stöd än du kan ge, så ska du hänvisa personen vidare. Här ger vi exempel på ställen att vända sig till. Men glöm inte att det ofta räcker att få dela sina tankar och känslor, utan att få råd om lösningar eller hänvisas till annan hjälp.

Anonyma och medmänskliga samtal

- **Minds Äldrelinje:** 020-22 22 33, vardagar kl. 8–19, helger kl. 10–16
- **Minds självmordslinje:** 901 01, dygnet runt
- **Jourhavande medmänniska:** 08-702 16 80, alla dagar kl. 21–08
- **Röda Korsets stödtelefon:** 0771-900 800, vardagar kl. 12–16
- Samtal med präst eller diakon i **hemförsamlingen**
- **Jourhavande präst** via 112, alla dagar kl. 17–08

Fysisk och psykisk vård

- **Frågor om hälsa:** 1177, Vårdguiden, www.1177.se
- **Personens vårdcentral** – hjälp till att ta kontakt om det behövs
- **Lokal psykiatrisk öppenvårdsmottagning** vid psykisk ohälsa
- **För akut hjälp,** ring 112!

Råd och stöd

- **Anhöriglinjen** – stöd för anhöriga och närstående: 0200-23 95 00
- **Brottsofferjouren** – för den som är utsatt för brott, är närstående eller vittne: 0200-21 20 19
- **Minds Föräldralinje** – även för äldre med vuxna barn: 020-85 20 00

Inte ensam

PRO | SPF Seniorerna | SKPF Pensionärerna

Denna handbok för meningsfull telefonkontakt är en del av projektet Inte ensam, ett samarbete mellan PRO, SPF Seniorerna och SKPF Pensionärerna.

Projektets syfte är att minska den ofrivilliga ensamheten och isoleringen bland äldre personer. Tanken är att det arbetet ska bli en del av den ordinarie verksamheten inom pensionärsföreningarna.

Under 2020 har projektet finansierats med medel från Socialstyrelsen.

www.inteensam.org

PRO SKPF pensionärerna SPF SENIORERNA