

TILLSAMMANS – MINDRE ENSAM

SÅ MOTVERKAR VI OFRIVILLIG ENSAMHET



SPF
SENIORERNA

December 2024

En av våra viktigaste
uppgifter är att
**skapa gemenskap
och motverka
ofrivillig ensamhet**
hos äldre.

Inledning

SPF Seniorerna har sedan förbundet bildades 1939 strävat efter att vara seniorernas röst i samhället. En av våra viktigaste uppgifter är att skapa gemenskap och motverka ofrivillig ensamhet hos äldre. Våra föreningar runt om i landet anordnar aktiviteter i stort sett varje dag året runt. Under senare år har vi intensifierat arbetet mot ofrivillig ensamhet genom en rad

olika aktiviteter där vi vill försöka nå de vi vanligtvis inte når med vår ordinarie verksamhet. Vi samarbetar med organisationer, myndigheter, regioner och kommuner i frågor som är viktiga för seniorer, bildar opinion för seniorers sak och påverkar beslutsfattare på alla nivåer.





”

Ett sätt att definiera ensamhet är skillnaden mellan den mängd social kontakt som du vill ha och den mängd du får.

Varför blir äldre ensamma?

Ensamhet är en subjektiv upplevelse som kan komma plötsligt eller smyga sig på. Vi har alla olika behov av kontakter och gemenskap. Ett sätt att definiera ensamhet är skillnaden mellan den mängd social kontakt som du vill ha och den mängd du får. Att förlora sin livspartner, vänner, husdjur eller att tvingas flytta är en betydande riskfaktorer för ofrivillig ensamhet. Liknande riskfaktorer är att drabbas av sjukdom eller olika fysiska hinder som gör det svårt att ta sig in och ut ur hemmet. Utbrottet av Covid-19, och den ökade ensamheten som följde i dess spår, visar även vad som kan hända när vi drabbas av oförutsedda händelser som stänger ner samhället.

Varför är det viktigt att motverka ofrivillig ensamhet bland äldre?

Alla människor oavsett ålder kan känna sig ensamma, men ensamheten ökar med stigande ålder. Den som drabbas av ofrivillig ensamhet löper större risk för fysisk och psykisk ohälsa som kan leda till depression, ångest och oro, isolering och sämre livskvalitet. Det kan också leda till ökad alkoholkonsumtion, sämre matvanor, fysiska problem, nedsatt självkänsla och död i förtid.

Hur många människor handlar det om?

Enligt siffror från Statistiska centralbyrån (SCB) är cirka var tredje person som är över 65 år ensamboende. Detta betyder dock inte att var tredje senior i Sverige upplever ensamhet, drygt hälften i åldersgruppen träffar nära vänner varje vecka. Enligt Nationella Folkhälsoenkäten som görs vartannat år uppger var 4:e person i Sverige att de besvärar sig av ensamhet och isolering (23,1% 2022). Andelen ökar efter 85 år, då uppger 36 procent att de upplever lätta besvär av ensamhet och isolering. Fördelningen är fler kvinnor än män (41 respektive 27,8 procent).

Vad kan leda till ofrivillig ensamhet?

Förlora sin partner eller vän

Den enskilt största orsaken till ofrivillig ensamhet är förlust av en livspartner. Med ökad ålder går vänner bort och det sociala nätverket krymper vilket innebär färre möjligheter till nära relationer.

Bostad

Att själv kunna ta sig in och ut ur sin bostad är viktigt för livskvaliteten och självständigheten samt för att förhindra isolering. Bostäder och bostadsområden behöver göras mer tillgängliga och trygga, exempelvis genom hissinstallation, lättöppnade portar, bra belysning, träfflokaler och goda kommunikationer. Otillgängliga bostäder och en otrygg närmiljö riskerar att isolera människor i sina hem.

Ekonomi

Hälften av landets pensionärer lever på en pension efter skatt på som mest 15 400 kronor (2023) vilket är precis vad som behövs för att klara av Konsumentverkets basbudget för ensamstående varje månad. Detta gör det svårt dels att få tag i en bra bostad som man kan åldras i, dels att få pengar över till fritidsaktiviteter och att umgås med bekanta. Låga pensioner riskerar medföra att äldre hamnar i en ekonomisk ofrihet som leder till ensamhet.

Brister i äldreomsorgen

Antalet platser på särskilt boende har minskat från cirka 140 000 på 90-talet till runt 80 000 idag, trots att antalet äldre har ökat. Samtidigt får allt fler sin omsorg av hemtjänsten. Tidsbrist, utbildad personal och budgetramar gör dessvärre att äldres ensamhet och oro, avancerade omsorgsbehov och trygghet i många fall inte prioriteras. Äldre har i socialtjänstlagen bara rätt till insatser för skälig levnadsnivå, medan insatser enligt LSS (lagen om stöd och service till vissa funktionshindrade) ger rätt till goda levnadsvillkor. Det innebär att ensamheten riskerar att öka på grund av att äldre inte har samma rättigheter som yngre har.

Psykisk ohälsa

Psykisk ohälsa och ensamhet på äldre dagar är tabubelagt – få vill prata om sin ensamhet eller om att de känner sig nedstämda eller deprimerade. Dessutom saknar ofta samhället och vården bra strategier för att upptäcka när ensamhet leder till psykisk ohälsa. Psykisk ohälsa bland äldre tas inte på tillräckligt stort allvar i samhället.

Sjukdom och fall

Sjukdom eller fallskador kan betyda nedsatt förmåga till fysisk aktivitet. Det kan skapa en känsla av otrygghet, isolering och beroende av andra. Det blir mer omständligt att ta sig till vänner eller aktiviteter. Bristen på tillgängliga bostäder, rehabiliteringsmöjligheter och förebyggande hembesök gör att äldre riskerar att hamna i ofrivillig ensamhet.

Ålderism

Nedlåtande attityder, fördomar och till och med diskriminering av äldre är utbredd och tyvärr särskilt förekommande i Sverige. För senioren kan det medföra dåligt självförtroende och att man tvivlar på sig själv. I värsta fall kan det leda till att äldre tar till sig de negativa uppfattningarna och gör dem till sina egna. Psykologer talar om att den utsatte internaliserar det omgivande samhällets kränkande syn.





Det krävs insatser
på alla nivåer
i samhället för att
motverka ensamhet
bland seniorer.

Hur kan risken för ofrivillig ensamhet minskas?

Det krävs insatser på alla nivåer i samhället för att motverka ensamhet bland seniorer. SPF Seniorerna arbetar på nationell nivå för att påverka regering, riksdag och myndigheter att genomföra åtgärder som minskar risken för ofrivillig ensamhet och isolering.

På samma sätt har våra distrikt och föreningar ställt krav på regionala och lokala politiker och tjänstemän, samverkat för att främja sociala mötesplatser och arbetat fram planer på hur ofrivillig ensamhet bland äldre kan minskas.

Arbetet med att minska ofrivillig ensamhet och social isolering ser mycket olika ut i landet. Några kommuner och regioner har gjort stora insatser bland medborgarna medan andra saknar en plan för att komma i gång. Att minska den ofrivilliga ensamheten bland landets seniorer kan inte göras enbart genom en insats utan kräver att olika nivåer i samhället samverkar med ideella sektorn för att vi ska få bestående resultat.



Med följande insatser kan kommuner och regioner bidra till att minska den ofrivilliga ensamheten

- Starta sociala mötesplatser tillsammans med civilsamhället och föreningslivet.
- Skapa en plan för att motverka ofrivillig ensamhet och social isolering hos äldre.
- Genomför förebyggande hembesök bland seniorer för att motverka ensamhet, förhindra fallskador och informera om till exempel vård och omsorg i kommunen.
- Prioritera arbetet för att upptäcka och behandla psykisk ohälsa bland äldre. Seniorer ska ha rätt till samtalsstöd och få prata med någon när man känner sig deprimerad.

- Sprid information om olika stömlinjer som exempelvis Minds Äldrelinje, en stödtelefon för medmänskliga samtal.
- Använd kommunala och regionala lokaler som till exempel bibliotek som mötesplats där man lär sig att använda datorer och smarta mobiler och hur man genom digitala tjänster kan hålla kontakt med vänner och skaffa nya.
- Se till att det lokalt finns möteslokaler till rimlig kostnad för ideella organisationer, särskilt de som arbetar med att minska den ofrivilliga ensamheten.
- Hemtjänsten ska kunna arbeta med att förebygga ofrivillig ensamhet.
- Öppna vårderna och omsorgen för fler insatser från det civila samhället, ideella krafter och idéburna företag.

Vad kan vi själva göra?

Var uppmärksam på riskfaktorer för ensamhet i omgivningen. Det kan vara en vän som förlorat någon närstående eller en släkting som nyligen drabbats av sjukdom, själv eller i familjen. Har föreningen en medlem som inte längre kommer på aktiviteter eller har du en bekant som inte hört av sig på ett tag?

Alla kan drabbas av ensamhet. Man kan känna sig ensam både på egen hand och i sällskap av andra. Då är det viktigt att skapa möjligheter till vänskap och gemenskap och inkluderande miljöer där människor känner sig behövda och sedda. Erbjud spännande och välkomnande aktiviteter, bredda ert utbud för att nå fler, erbjud hjälp med transport till och från aktiviteter eller promenad- eller fikasällskap. Ibland kan det vara så enkelt som att bjuda med en bekant till föreningens befintliga aktiviteter. Men det finns också exempel på aktiviteter som är inriktade på att just motverka ofrivillig ensamhet och bidra till nya vänskaper och gemenskap.



Väntjänster handlar om stöd och sällskap till människor som har svårt att komma ut på grund av fysiska eller psykiska hinder.

SPF Seniorerna bidrar till att minska den ofrivilliga ensamheten

Nästan varje dag, året runt, genomför SPF Seniorernas föreningar aktiviteter som samlar seniorer. Över 100 000 aktiviteter genomförs årligen. Möjligheten att träffas, oavsett anledning, bidrar till att bryta den sociala isoleringen för många som känner sig ensamma. Nedan finns ytterligare ett urval av aktiviteter som SPF Seniorernas föreningar arbetar med för att minska ensamheten.

Föreningsaktiviteter under långhelger och sommar

Under långhelger och under sommarmånaderna går vår verksamhet ofta på sparlåga. Samtidigt är det just då som ensamheten gör sig extra påmind hos många. Flera av våra föreningar erbjuder aktiviteter under långhelger och sommaren för seniorer.

Väntjänster

Många av SPF Seniorernas föreningar har idag verksamhet för att minska och bryta ofrivillig ensamhet. Väntjänster handlar om stöd och sällskap till människor som har svårt att komma ut på grund av fysiska eller psykiska hinder. Det kan handla om att följa med till läkaren, gå och handla, stöd med transport till föreningsaktiviteter, promenadsällskap eller att bara komma och prata i hemmet. Transport till och från möten och aktiviteter erbjuds i många föreningar.

Kontakter med medlemmar som inte syns till på ett tag

Flertalet föreningar kontaktar medlemmar som inte längre kommer på möten eller aktiviteter för att se om något har hänt, om det behövs hjälp med något och om allt står rätt till.

Samverkan lokalt

Våra föreningar samverkar på många ställen i landet med kommunen, andra organisationer eller det lokala

näringslivet i arbetet för att minska den ofrivilliga ensamheten bland äldre. SPF Seniorerna har verksamhet tillsammans med andra senior- och frivilligorganisationer som till exempel Röda Korset, Svenska kyrkan, Frälsningsarmén och Äldrekontakt. Det är SPF Seniorernas erfarenhet att samverka på lokal nivå är en nyckel till framgång.

Digitala möten och kontakter

SPF Seniorerna har under många år utvecklat möjligheten att skapa kontakt via digitala kanaler. Sedan tidigare är SPF Seniorernas Facebooksida Sveriges största forum för seniordiskussioner, och närmar sig 100 000 följare. Pandemin gjorde att SPF Seniorerna intensifierade arbetet med de digitala kanalerna och utvecklade nya digitala mötesformer. Ett femtiotal filmer för utbildning och underhållning togs fram, och under pandemin utbildades tusentals medlemmar i hur man deltar i och leder digitala möten. Fram till dags dato har över 8 000 medlemmar deltagit i dessa utbildningar.

Telefonkontakter

Under pandemin blev det vanligare att SPF Seniorernas föreningar genomför olika aktiviteter via telefon som till exempel ringkedjor, samtalsgrupper eller fikasamtal på telefon, vilket många föreningar har fortsatt med.

Ett av de enklaste sätten att nå medlemmar är att ringa ett telefonsamtal för att skapa en kontakt. Inom projektet *Inte ensam* har vi tagit fram skriften "Ett samtal betyder så mycket" som är en handbok för meningsfull telefonkontakt och ger stöd och inspiration för den som vill bli någons fikavän eller starta en samtalsgrupp.

Appen Mötesglädje för kontakt

Den digitala mötesplatsen *Mötesglädje istället för ensamhet* lanserades av SPF Seniorerna 2023. Mötesplatsen skall motverka ofrivillig ensamhet, bryta social isolering och öka livsglädjen bland Sveriges seniorer. Genom modern teknik bidrar den till möten digitalt, men också fysiskt genom olika aktiviteter som annonseras. Appen finns i APPstore och på SPF Seniorernas webbsida.

Tillsammans - mindre ensam

Projektet *Inte ensam* 2018-2020 resulterade i att de olika seniorföreningarna arbetade vidare med att implementera och utveckla det som skapades inom projektet.

SPF Seniorerna har tagit fram webinarier, utbildningar och kunskapsmaterial för spridning. Ett hundratal föreningar har med sökta statsbidrag startat och drivit lokala projekt i syfte att motverka ofrivillig ensamhet bland äldre.

Ett nyhetsbrev med aktuell information, tips och råd ges regelbundet ut. SPF Seniorerna arbetar aktivt med frågan både internt och externt i samverkan med regeringen, Folkhälsomyndigheten, kommuner med flera och som sakkunniga i olika projekt.

Frivilliga motverkar ofrivillig ensamhet

SPF Seniorerna startade sommaren 2023 projektet *Frivilliga motverkar ofrivillig ensamhet bland äldre* med medel från Allmänna Arvsfonden. Syftet är att genom volontärarbete minska den ofrivilliga ensamheten. Våra medlemmar skall ges möjlighet att utbildas och utveckla arbetet som volontärer. Genom verklig kontakt med äldre och i samverkan med till exempel äldreverksamheter och kommunen erbjuda medmänskligt socialt stöd och sällskap. Projektet håller på till maj 2027 för att sedan vara en del av SPF Seniorernas ordinarie verksamhet.



Så tycker SPF Seniorerna:

Hälsa

- Ge rätt till förebyggande hembesök för den som har fyllt 75 år
- Gör det obligatoriskt att fråga om ensamhet i hälsosamtalet med seniorer som fyllt 75 år
- Öka den medicinska kompetensen hos personal i äldreården och äldreomsorgen
- Ge äldre rätt till goda levnadsvillkor vid biståndsbedömning – skärp socialtjänstlagen

Boende

- Ge statligt investeringsstöd för alla nya eller ombyggda flerfamiljshus med gemensamhetslokal
- Styr kommunala bostadsbolag så att befintliga och nya flerfamiljshus förses med gemensamhetslokal
- Ställ krav på tillgång till gemensamhetslokal vid kommunens upphandling och bygglov för flerfamiljshus
- Öka takten att åtgärda enkelt avhjälpbara hinder till allmänna lokaler
- Skapa äldrevänliga utomhusmiljöer som är inkluderande och tillgängliga för alla

Ekonomi

- Se över pensionssystemet så att pensionen går att leva på – även seniorer ska ha råd med ett socialt liv
- Inför subvention för införskaffande av digitala verktyg och internetuppkoppling

Styrning och ledning

- Fastställ en nationell strategi för att motverka ofrivillig ensamhet
- Ge en myndighet ansvar för nationell samordning och spridning av kunskap om ofrivillig ensamhet

Kommunen kan motverka digitalt utanförskap

- Ge kommunerna ansvar för att alla, kostnadsfritt, ges möjlighet att skaffa och utveckla digital kompetens
- Inkludera seniorer i det livslånga lärandet och koncentrera insatser till digital kompetens hos seniorer
- Ge ökade resurser för utbildning i digital kompetens till folkbildningens aktörer och övriga organisationer
- Erbjud platser med god tillgänglighet dit IT-ovana kan vända sig för att få tips, svar på frågor, vägledning och annat stöd



Håll dig
uppdaterad!

Ta del av det senaste inom seniorfrågor

På www.spfseniorerna.se hittar du de senaste förändringarna vad gäller regler, lagar, investeringsstöd och dylikt som berör seniorer.

Mer information, material och filmer finns på www.spfseniorerna.se/mindre_ensam

www.spfseniorerna.se

Box 38063, 100 64 Stockholm

Tel 08-692 32 50

info@spfseniorerna.se

SPF
SENIORERNA