

Socialdepartementet  
s.hearing.strategi.suicidprevention  
@regeringskansliet.se

Stockholm den 20 februari 2024

## **Skriftligt inspel till nationell strategi för psykisk hälsa och suicidprevention**

### **Allmänt**

Vi föreslår att den nationella strategin innehåller ett delmål och insatsområden som tar särskilt sikte på äldres psykiska hälsa och suicidprevention bland äldre, med tillhörande indikatorer eller andra mått för uppföljning av delmålet och insatsområdena.

I Sverige har 2,2 miljoner personer fyllt 65 år. Det är var femte invånare och mer än var fjärde väljare. Äldres egna organisationer har cirka 800 000 medlemmar.

Men äldreorganisationer saknas bland de närmare 50 organisationer som till Socialstyrelsens och Folkhälsomyndighetens regeringsuppdrag inkommit med egen analys av området psykisk hälsa och suicidprevention. SPF Seniorerna deltog som enda seniororganisation då socialdepartementet den 15 februari genomförde hearing inför sitt arbete med att bereda den nationella strategin.

Eftersom äldreperspektivet hittills varit dåligt företrätt i arbetet lämnar vi detta inspel till arbetet med att ta fram underlag inför en kommande nationell strategi för området psykisk hälsa och suicidprevention

#### **SPF Seniorerna**

Hantverkargatan 25, Box 225 74, 104 22 Stockholm

Tel 08-692 32 50 [info@spfseniorerna.se](mailto:info@spfseniorerna.se)

Org nr 88 80 00-2830 Pg 607678-0 Bg 5959-0182

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

## **DEL 1: Underlag till ny nationell strategi för psykisk hälsa och suicidprevention**

### **Uppdragets genomförande**

Fyra perspektiv var vägledande för myndigheterna och genomsyrade deras arbete med underlaget till en nationell strategi: barnrättsperspektiv, ungdomsperspektiv, funktionshinderperspektiv och jämställdhetsperspektiv. Mycket talar för att äldreperspektiv borde ha varit lika vägledande.

Ett äldreperspektiv innebär att ha kunskap om människans åldrande och hur det påverkar fysisk, psykisk och existentiell hälsa. Åldrandet och den sista delen av livet har särskilda utmaningar och riskfaktorer för den psykiska hälsan.

Åldrandet kan innebära funktionsnedsättningar, fysisk sjukdom och ökade riskfaktorer för psykisk ohälsa, ofrivillig ensamhet och isolering. Den oro, ångest och depression detta kan leda till kan i sin yttersta förlängning leda till självmord. Äldre män utgör den största riskgruppen för självmord.

Äldre har rätt till adekvat sjukvård, tandvård och äldreomsorg, med äldremottagningar och äldreboenden med personal kunnig om äldres hälsa och behov.

Ett äldreperspektiv innebär att ha ett förhållningssätt där äldres behov, förutsättningar och önskningar är viktiga och tas i beaktande, samtidigt som äldre människor respekteras och deras rättigheter tas tillvara samt det inte finns dåliga attityder mot äldre, stereotypa föreställningar om äldre och äldrediskriminering – ålderism.

### **Bakgrundsbeskrivning till delmål**

#### ***Ökad psykisk ohälsa med åren***

Vi vet att depression och ångest ökar stort efter 65 års ålder (Cirka 5 % i befolkningen under 65 år och 15 % över 65 år), därför att riskfaktorerna för psykisk ohälsa och ofrivillig ensamhet ökar med åldern, inte för att det är hemskt att bli gammal. Några kända riskfaktorer är förlust av partner och nätverk, vänner och arbetskamrater. Fysisk ohälsa och funktionsnedsättningar som är åldersrelaterade och bidrar till isolering och oro ökar naturligt med åldrandet. Psykiatrisk vård och behandling för äldre är inte prioriterad och jämlik i vårt land.

Sämre ekonomi kan bidra till att man inte kan delta i aktiviteter och gemenskap som tidigare.

Det viktiga mänskliga behovet av sammanhang och mening, det som bidrar till existentiell hälsa, ökar närmare till livets avslut.

Det högsta suicidtalet i vårt land är bland män över 85 år. *En person över 65 år tar livet av sig varje dag i Sverige.* Äldre ska inte se suicid som utväg ur isolering och ensamhet.

Vi vet att ofrivillig ensamhet – den man inte väljer och som innebär lidande och isolering – kan vara farlig för den fysiska och psykiska hälsan. Vi måste ta frågan om ensamhetens konsekvenser för individ och samhälle på allvar. Riskfaktorer för ofrivillig ensamhet ökar efter 75 år. Det är vanligt att sent i livet förlora livspartner, vänner eller att tappa fysiska förmågor och ork. Även dålig ekonomi och depression bidrar till ensamhet.

Individ, familj och samhälle drabbas alla av den ofrivilliga ensamheten och dess följder. Förutom det personliga lidandet söker ensamma personer oftare vård, det finns ett samband mellan ensamhet och nedsatt psykisk och fysisk hälsa, hjärt- och kärlsjukdomar och demens. Ofrivillig ensamhet är förenat med förlorad livskvalitet och livslust och har ett samband med för tidig död. Som sin yttersta konsekvens, kan den bidra till självmord. Den ofrivilliga ensamheten medför således enorma förluster och kostnader för enskilda och för samhället.

## **DEL 2: Förslag till ny nationell strategi för psykisk hälsa och suicidprevention**

Ofrivillig ensamhet är en komplex fråga och det finns ingen universallösning. Det är positivt att Folkhälsomyndigheten till år 2025 fått i uppdrag att ta fram en nationell strategi för att motverka ensamhet i Sverige. SPF Seniorerna ser fyra områden där förändring måste ske för att ofrivillig ensamheten ska kunna motverkas och för prevention av psykisk ohälsa bland äldre.

### ***Utbilda personal som kontinuerligt har tid och förmåga att ge stöd och stimulans till äldre***

På äldreboenden i Sverige anger 25 procent av de boende att de ofta känner sig ensamma och 46 procent att de känner sig ensamma ibland. Det är oavsett ålder viktigt att få känna sammanhang och mening. Som äldre blir dessutom existentiella frågor mer relevanta. Personal ska ha kunskap om psykisk ohälsa och ofrivillig ensamhet, dess konsekvenser och ha utrymme för stöd och samtal. Säkerställ att fast omsorgskontakt genomförs och erbjuds alla äldre med hemtjänst.

### ***Preventiva åtgärder inom primärvården***

Insatser för att främja hälsa och förebygga ohälsa har stor betydelse. Inom primärvården, dit äldre ofta vänder sig, finns många möjligheter, till exempel förbyggande hembesök, livssamtal, screening för ensamhet och varför inte social gemenskap på recept?

### ***Säkerställ att kommunerna motverkar ofrivillig ensamhet, isolering och psykisk ohälsa bland äldre***

Kommuner är enligt socialtjänstlagen skyldiga att ha en socialtjänst som underlättar för den enskilde att ha kontakt med andra och som verkar för att äldre får möjlighet att ha en aktiv och meningsfull tillvaro i gemenskap med andra. Kommunerna har därför en central roll för att stärka gemenskapens infrastruktur genom stöd till föreningslivet och tillgång till möteslokaler.

### ***Öka kunskapen om ensamhet och en social infrastruktur i samhället***

En av de myter som finns kring ofrivillig ensamhet är att den bara drabbar äldre personer. Andra myter är att ensamheten ökar lavinartat och är ovanligt stor i Sverige. Det stämmer inte. Känslan av ensamhet upplevs i alla åldrar och i alla delar av världen. Det behövs en social infrastruktur i vårt samhälle. Sociala aktiviteter kräver ofta transport, färdigheter och kostar en del. I grunden behövs därför en privatekonomi som tillåter aktiviteter, kollektivtrafik som är tillgänglig med rimligt pris samt digitaliseringsstöd i form av utbildning och subventionerad utrustning. För oss seniorer handlar det också om en äldrepsykiatri som finns tillgänglig där och när man behöver den, stöd till anhöriga och närstående, gemenskapslokaler och andra mötesplatser för senioraktiviteter. Satsa på sammanhang där alla åldrar kan mötas och utveckla gemenskap. Informationskampanjer bör genomföras om ensamhet och hur den kan motverkas.

SPF Seniorerna tar ett stort ansvar för att motverka äldres ensamhet och psykisk ohälsa genom att erbjuda gemenskap och aktiviteter. Civilsamhällets alla föreningar och organisationer utgör viktiga aktörer, och komplement till nödvändig samhällsservice, för att förebygga psykisk ohälsa och ensamhet.

SPF Seniorerna medverkar gärna med ytterligare bidrag och fortsatt dialog i regeringens arbete för en nationell strategi som ska omfatta alla människor genom hela livet.

---

*SPF Seniorerna är en av Sveriges största ideella organisationer med närmare en kvarts miljon medlemmar i cirka 750 föreningar över hela landet, samt Sveriges äldsta seniororganisation, bildad 1939. Förbundet är verkligt partipolitiskt och religiöst obundet och organiserar alla som har någon form av pension och deras partner.*