

Minnesstolpar från SPF Seniorernas Stockholmsnätverk för att motverka ofrivillig ensamhet,

21 november 2024 på SPF Seniorernas kansli

Deltog gjorde:

Anders Björendahl, SPF Väsby och föreningen Gemenskap i Väsby

Britten Linnéus, Maria Högalid

Yvonne Arntoft, Vaxholm

Anita Enflo, Danderyd

Marie-Louise Söderberg, SPF Seniorernas förbundskansli

Nio personer hade anmält förhinder att delta.

Det blev ett engagerat och känslösamt möte där vi diskuterade ensamhet, vad det är och att den ensamhet vi skall fokusera på är den ofrivilliga. Hur motverkar vi ofrivillig ensamhet bland äldre personer. Hur når vi dem och vad kan vi göra för dem?

Aktiviteter är inte nog. Att ensam ta sig till sammanhang med andra som redan känner varandra är en utmaning för vem som helst. Hur vi bemöter och inkluderar vi nya medlemmar är en ständigt återkommande fråga och utmaning. Och hur fångar vi upp medlemmar som blir ensamma av olika skäl eller inte kan ta sig till våra aktiviteter av egen kraft.

"Gräv där du står" sa vi. Börja i den egna föreningen. Nästa steg är att samverka med andra aktörer i civilsamhället och kommunerna. Tillsammans kan vi göra mycket!

KPR är en annan viktig arena. Kommunerna har ansvar för äldres livskvalitet enligt socialtjänstlagen och kan idag söka statsbidrag för att arbeta med att motverka ensamhet. Civilsamhället som SPF Seniorerna är en del av har som syfte och mål att verka för äldres livskvalitet och bättre folkhälsa. I det ligger att motverka ensamhet. Så vi har också ett ansvar.

Men vi som engagerar oss i frågan vet att det handlar om mycket mer. Att skapa relationer. Samverka med hemtjänst, vårdcentraler, kommuner och civilsamhället för att tillsammans ha en strategi och vilja till förändring. Att göra något på riktigt.

Efter alla år med frågan och kunskapshöjning kring den, har jag verkat för att SPF Seniorerna skrev ihop en ansökan och sökte medel för projektet *Frivilliga motverka ofrivillig ensamhet bland äldre* från Allmänna Arvsfonden. Vi behöver ta steget från aktiviteter till relationer för att motverka ofrivillig ensamhet på riktigt. Förhoppningen är att föreningar utifrån sina förutsättningar skall engagera sig för att vara "sociala kontaktpersoner". Projektet arbetar med att bygga upp en struktur för det och med stöd av utbildning och en manual få i gång även denna aktivitet ute i föreningarna. Extra intressant i glesbygd där det inte finns så många aktörer.

Trots allt detta finns en vilshenhet. Hur skall vi arbeta med frågan? Finns det verkligt intresse och stöd i SPF Seniorernas ledning, distrikt och styrelser?

Det är viktigt att ha med sig alla dessa och att de stöttar, lyfter och tycker att frågan är viktig. Enligt våra handlingsplaner ska vi arbeta för äldres livskvalitet och hälsa.

Alla föreningar bestämmer dock själva vad de vill arbeta med och fokusera på... Många tycker att det räcker att ordna aktiviteter så har man gjort något för att motverka ensamhet.

Mötet formulerade att frågan om man verkligen på allvar vill arbeta med att motverka ofrivillig ensamhet bland äldre skall ställas till ansvariga för distrikt och föreningar! Vill ni arbeta med att motverka ofrivillig ensamhet bland äldre?

Efter år av kunskapshöjande insatser för fråga, finns det massor av inspiration, utbildningsfilmer, webinarier och handböcker på vår webbsida under rubriken: Tillsammans mindre ensam: <https://www.spfseniorerna.se/aktiviteter/Tillsammans-mindre-ensam/> Följande webinarium och föreläsningar har tagits fram av Marie-Louise Söderberg efter projektet Inte ensam:

<https://www.spfseniorerna.se/aktiviteter/Tillsammans-mindre-ensam/kunskapsmaterial/webbinarier2/webbinarier-spf-seniorerna/>

Samt nyhetsbrev med tips och inspiration:

<https://www.spfseniorerna.se/aktiviteter/Tillsammans-mindre-ensam/nyhetsbrev/>

samt inspirationsmaterial:

<https://www.spfseniorerna.se/aktiviteter/Tillsammans-mindre-ensam/kunskapsmaterial/>

och Ensamhetuppropet tillsammans med Mind:

<https://www.spfseniorerna.se/aktiviteter/Tillsammans-mindre-ensam/ensamhetsuppropet/>

Över 100 föreningar/år har sökt och fått medel för projekt för att motverka ofrivillig ensamhet sedan 2020. Massor av olika aktiviteter som caféer, lunchserveringar, ringkedjor, resor, vandringar, uppsökande verksamhet, aktivitetskataloger mm är på gång.

Vi pratade om att skapa en föreläsningsspool av medlemmar som kan komma ut till föreningar och inspirera och dela med sig av sina erfarenheter.

Vi behöver knyta ihop allt som gjorts, görs och vad vi vill framöver! Ett förslag från mötet är att lyfta frågan om ofrivillig ensamhet i vår tidning Seniorens för att nå ut till alla medlemmar. Redaktionen har sin journalistiska frihet och bestämmer vad de vill skriva om. De skriver inte på beställning.

När detta skrivs har senaste numret av Seniorens kommit ut och i det finns en artikel om vårt projekt *Frivilliga motverka ofrivillig ensamhet*. Alltid något!

På mötet talade vi om ett i-stopp i tidningen. Men det kostar över 100 000 kronor!

Jag har nu talat med redaktionen som säger att det tänker skriva om ensamhet i sitt andra nummer som kommer i slutet av mars. Då kommer Folkhälsomyndigheten med sina nationella riktlinjer för att motverka ofrivillig ensamhet och det har ett nyhetsvärde.

Vi arrangerar i samband med det också ett **webbinarium tisdag 18 mars kl 14-15:30** på temat *Tillsammans - mindre ensam, SPF Seniorerna arbetar vidare med att motverka ofrivillig ensamhet*. Då kommer Hillevi Busch utredare på Folkhälsomyndigheten, Eva Eriksson förbundsordförande och Marie-Louise Söderberg, sakkunnig ensamhetsfrågor inom SPF Seniorerna mötas i ett samtal, där de nya riktlinjerna presenteras och diskuteras. Inbjudan kommer efter årsskiftet.

Initiativet till Stockholmsnätverket togs av Anders Björendahl, SPF Väsby, efter projektet *Inte ensams* avslut. Tanken var att utbildade ambassadören i Stockholm skulle mötas i ett nätverk för erfarenhetsutbyte och fortsatt arbete med frågan. Det var 2020 och sedan dess har träffar hållits, först digitalt under pandemin, men sedan på plats på SPF:s kansli. En trogen skara på 10-12 personer har engagerat sig (ett 40-tal finns på utskickslistan). Undertecknanden har

fungerat sammankallande och sekreterare. Det har varit värdefullt att ha kontakt med alla och jag har försökt göra det jag kan för frågan inom ramarna för de 30 % som jag har för uppdraget att vara sakkunnig.

Jag har kommit att mer och mer representera SPF Seniorerna i olika sammanhang externt. Jag måste prioritera vad jag skall göra mitt sista halvår som sakkunnig, fram till kongressen juni 2025. Jag skall skriva ihop en "verktygslåda" för ensamhetsarbetet och är med i styrgruppen för volontärprojektet mm. Jag hoppar därför av nätverket och Anders har lovat att håll i en eventuell fortsättning. Han har fått utskickslistor och skall tala med Stockholmsdistriktets ordförande om fortsättning.

Jag vill tacka alla inspirerande och fina personer jag träffat och haft kontakt med under alla år med nätverket. Lycka till med ert viktiga arbete!

Jag finns som bollplank och kommer gärna ut och pratar i er förening om intresse finns.

Marie-Louise Söderberg, 10 december 2024