

Ofrivillig ensamhet

*Camilla Ekman,
grundare av ideella föreningen Seniorskap*

Är ensamhet en folksjukdom?

- Ensamhet positiv. Ofrivillig ensamhet negativ.
- Ensamhet trigger naturlig instinkt att ta sig tillbaka till gruppen.
- Hjärnan skickar ut stresshormon för att signalera fara.
- Långvarigt påslag av stresshormon är förknippat med både fysisk och psykiskt sjukdom.
- Ensamhet påverkar också upplevelsen av fysisk smärta.





Jordbruksreform

Laga skiftet 1855 och
jordbruket effektiviseras



Nya transportsätt

Flyttar ut till förorter
och börjar pendla med
bil.



Tv flyttar in

Vi tillbringar mer av
vår fritid framför tv.



Ny politik

Ny strategi skulle göra
svenskar oberoende



Digitala paradoxen

Vi umgås mer online och
mindre i verkligheten



De färdigheter som kommer ur sociala interaktioner och som gör oss mänskliga – är också de färdigheter som vår samtid behöver mest.

Så hur gör vi då?



Prata om ensamhet

Stärk dom tunna banden

Socialt kapital:

- De nätverk, normer och det förtroende som gör det möjligt för individer och samhällen att fungera effektivt.
- **Tunna band** (ytliga, återkommande, positiva interaktioner med andra som inte är den närmsta kretsen)
- **Säg hej!** Att bli igenkänd och sedd gör att du känner dig bekräftad. Det bidrar till en känsla av att vara del av en större gemenskap



Seniorskap

*En ideell förening
för vardagens vänskaper*

Seniorskaps vision är att radikalt minska ofrivillig ensamhet bland äldre. Vi gör det genom att matcha äldre och volontärer för att skapa en meningsfull social gemenskap och en trygg, personlig kontakt i vardagen.

Möten över
generations-
gränser

Mindre
belastning
på vården

Minskade
samhälls-
kostnader

Jämställdh
et

Livsglädje

Bättre
fysisk
hälsa

Bättre
psykisk
hälsa

Ömsesidigt
utbyte

Engagerar
civilsamhä
llet

Kompleme
nt till
grupp-
aktiviteter

Avlastning
för
anhöriga

Stärkt
demokrati



Tack!