

STÖDJA OFRIVILLIGT ENSAMMA ÄLDRE

Arvsfondsprojekt på tre år, startade i september 2020.

Samarbete SPF Seniorerna, SKPF Pensionärerna, PRO och RPG i Jönköpings län.

Tre steg:

1. **Hitta de ensamma.** Vi har ett *uppsökande* projekt, med hjälp av kommunernas hemtjänst, äldreomsorg, vårdcentraler, kyrkor, gode män och anhöriga ska vi hitta dem som sitter hemma och inte tar sig ut. Många söker vård, men vården ser att det som egentligen är problemet är ensamhet.
2. **Förmedla kontakt** mellan den ensamma/våra engagerade medlemmar. SPF Seniorernas distriktskansli kommer att verka som kontaktcenter, dit man anmäler kontaktuppgifter till den ensamma personen. Kontaktcentrat har sedan i uppgift att kontakta den lokala gruppen som fördelar ut till dem som hjälper *lokalt*. Kanske någon som bor i närheten, eller någon med samma intressen.
3. **Försöka hjälpa.** Hitta *befintliga aktiviteter* som den ensamma personen uppskattar. Vi ska inte uppfinna hjulet och hitta på/arrangera aktiviteter. I början kanske det måste vara i mindre sammanhang som cafébesök, promenader, besöka en utställning, gå på konsert eller liknande dit **ingen** vill gå ensam. Sedan övergår man till större sammanhang, t.ex. att följa med på pensionärsföreningarnas månadsmöten och andra aktiviteter.

För att detta ska fungera, genomförs lokala startmöten runt om i länet. Startmötena är till för att informera alla olika instanser (som t.ex. vårdcentraler, hemtjänst, kommuner, kyrkor och pensionärsföreningarna) som kommer att vara inblandade. Vid starta-uppmötena bildar vi lokala arbetsgrupper med deltagare från alla 4 organisationerna, beroende på hur det ser ut lokalt. De lokala arbetsgrupperna ansvarar t.ex. för att förmedla vidare kontaktinformation och samla in underlag till lokala aktivitetsbroschyrer.

I projektet finns ekonomisk stöttning om 500 kr/hjälpt person, som kan gå till exempelvis fika, entréavgift på utställning, resekostnad osv.

Projektet innefattar också annons-/informationskampanj riktat mot t.ex. vårdcentraler, äldreomsorg, äldre och inte minst anhöriga, vi tar fram material som *Tystnadslöfte*, *Medgivande att lämna vidare kontaktuppgifter*, broschyrer och informationsmaterial till anhöriga/ensamma/personal m.fl. Vi har en hemsida <https://gemenskap.org> och planerar för t.ex. Instagram- och Facebook-konton i höst. Vi behöver ett gott samarbete med kommunerna och med regionen.

TANKAR BAKOM PROJEKTET

Projektet är INTE tänkt som en väntjänst för att byta glödlampor, INTE heller som färdtjänst att ta sig till apoteket ELLER att följa med på läkarbesök, vi vill helt enkelt ge alla pensionärer tillgång till *ett liv i gemenskap med andra!*

Ofrivilligt ensam: Vem som helst kan bli ensam – eller KÄNNA sig ensam.

Ensamhet går inte att mäta, det är hur man upplever som räknas! Det kan också gå fort, ens respektive blir sjuk eller går bort, grannen flyttar, vuxna barn byter jobb så man inte kan ses regelbundet. Ensamhet är en källa till ohälsa.

Uppsökande verksamhet: Vi tror att den som är ensam, och kanske varit ensam länge, kan ha svårt att ta sig för saker självmant. Det är jobbigt, känns obekvämt, kanske lite pinsamt – vem vill säga att ”jag är ensam”? Vi vill vara en hjälp att komma ut, ta sig för saker, kanske komma in i ett sammanhang som man inte känner till eller träffat på sedan innan. Kyrkor och föreningar gör mycket bra saker, men inte alla känner sig hemma i kyrkan. Det görs mycket i våra föreningar, men man ska ändå ta sig dit!

Samarbete: Detta är ingen medlemsrekrytering, det handlar om att alla äldre har rätt till ett liv i gemenskap med andra. Våra organisationer har olika representation och verksamhet på olika orter. Att finnas i ett sammanhang är viktigt för alla, gammal som ung!

Det är viktigt att **tänka inkluderande** i våra föreningar – att verkligen välkomna nya personer, inte passa plats till ”gänget”, att bjuda in till samtal. Det går bra även hundrade gången, inte alla är bekväma med att prata och berätta saker. Kanske är hörseln inte så bra, man är rädd att säga ”fel” saker.

Det är viktigt att vi **samarbetar** kring frågor som är viktiga för tjänstgörande personal, att underlätta dokumentation, informera, möjlighet att lämna ut broschyrer osv.

Dessutom – att engagera sig är bra för sitt eget välbefinnande! Susanne Rolfner Suvanto uttrycker sig att det är som att ”*vaccinera sig mot psykisk ohälsa*”!

*Tillägg efter grupparbetet: Jag ser vårt projekt lite som en **avlastning** för personal. När jag pratar med vänner och bekanta som jobbar i hemtjänst/äldreomsorg är det ett stressmoment att ha minutschema på allt som görs, att det inte finns tid för att småprata ett par extra minuter. Om vi kan hjälpa den ensamma personen att komma ut och engagera sig kanske delar av den stressen kan minska. Detta är dock en delikat fråga – kommunerna har nämligen också möjlighet att biståndsbevilja ”sällskap” som del i personens hemtjänst, och har INTE rätt att överlåta detta på frivilligorganisationer. Jag kan inte lagstiftningen kring frågan, och ska inte fördjupa mig i det.
// Maria J, SPF Seniorerna Jönköpingsdistriktet*