

## **Om projektet!**

### **Aldrig ensam – tillsammans med SKPF, PRO och SPF Seniorerna**

SPF Seniorerna, SKPF och PRO har ett projekt tillsammans som ska finna vägar ut ur ensamheten bland äldre som upplever att de är ensamma. Under hösten 2018 inleds ett projektarbete, som ska skapa en grund för en satsning under kommande år. Vi ska bland annat ta fram ett studiematerial, genomföra utbildningskonferenser och utreda möjligheten för en stödtelefon. Höstens verksamhet finansieras genom ett statligt anslag.

### **Bakgrund**

Vi vet att många upplever att de är ensamma och vill ha mer kontakter med andra. Mot den bakgrunden sökte våra tre organisationer om medel från regeringen för projektet att "Att minska äldres ensamhet" och som nu fått arbetsnamnet "Aldrig ensam".

Ofrivillig ensamhet och social isolering är en hög riskfaktor för psykisk ohälsa och kan vara en lika stor risk för förtidig död som fetma och rökning. Vi har därför ett ansvar som pensionärsorganisationer, att försöka nå ensamma äldre som normalt inte deltar vid våra olika aktiviteter. Det uppstår också lättare ett förtroende när vi som äldre möter andra äldre. Ofta kan vi ha varit med om liknande upplevelser och ha gemensamma erfarenheter.

Våra organisationer erbjuder redan idag verksamheter som skapar gemenskap och vänder sig till de som upplever ensamhet. Mycket av det lokala föreningsarbetet handlar också om sociala kontakter och gemenskap.

### **Vi vill utveckla vår kontaktskapande verksamhet**

I vår ansökan om pengar till projektet lyfter vi fram att vi vill arbeta mer målinriktat mot människor som är särskilt utsatta och upplever ensamhet i större utsträckning än andra. Det kan vara utlandsfödda, personer som nyligen förlorat sin livspartner, människor med beroendeproblematik och de som är i de allra äldsta åldrarna och inte längre har kvar sitt tidigare umgänge.

*Vad ska vi göra i vårt projekt*

Vårt syfte är att ta fram och sprida metoder för hur äldre kan arbeta med uppsökande verksamhet för att nå andra äldre som upplever att de är ensamma. Vi talar om upplevelser av ensamhet. De vi når ska ha ett behov av att få kontakt med

andra och de behöver inte vara medlemmar i någon av våra organisationer. Vi måste räkna med att de flesta inte är medlemmar och projektet handlar inte heller om medlemsvärvning, utan om att minska människors ensamhet.

I höst sammanställer vi erfarenheter och kunskaper från både egna och andras verksamheter, för att nå ensamma äldre. En hel del har gjorts men inte alltid varit så väl förberett. Vi ska lära av andra och av oss själva. Finna goda exempel. Vi ska också fånga upp nya idéer som vi prövar lokalt under kommande år.

*Konkret innebär höstens arbete att:*

- Undersöka förutsättningarna att starta någon form av telefonverksamhet. Vi kartlägger hur stöd- och rådgivningstelefoner fungerar för de organisationer som använt eller använder sig av sådana. Undersökningen ska ge pensionärsorganisationerna ett bra underlag för att fatta beslut om hur de själva vill arbeta med telefonverksamhet.
- Se till att vi har ambassadörer inom våra organisationer som kan vara pådrivande och inspiratörer i det lokala arbetet för att nå ensamma äldre. Mot den bakgrunden genomför vi fem utbildnings- och inspirationskonferenser under hösten.
- Skriva ett studiematerial om hur vi kan arbeta med uppsökande verksamhet för att nå äldre personer som upplever ensamhet.

Vi tror mycket på själva tanken att äldre möter äldre. Ingen myndighetsperson, ingen professionell yrkesmänniska, utan en äldre person som möter en annan äldre under jämlika former. Våra organisationer finns också i hela landet och har verksamheter på alla samhällsnivåer. Våra medlemmar har mycket skiftande bakgrunder och många har också lång erfarenhet av liknande verksamheter.



## Lite fakta om ensamhet

Att leva med en känsla av ensamhet har negativ inverkan på livskvalitet, hälsa och livslängd. Men i motsats till vad som ofta antas har inte ensamheten bland äldre personer ökat över tiden. Analyser visar att sociala och hälsorelaterade förhållanden har ett större samband med ensamhet än sociodemografiska förhållanden. Psykologisk ångest var det förhållande som hade starkast samband med ensamhet.

Källa: Lonelier than ever? Lonliness of older people over two decades (Lena Dahlberg, Neda Agahi, Carin Lennartsson).

## Några nyckelfakta om ensamhet

Den statistik som används bygger på olika forskningsstudier samt SCB

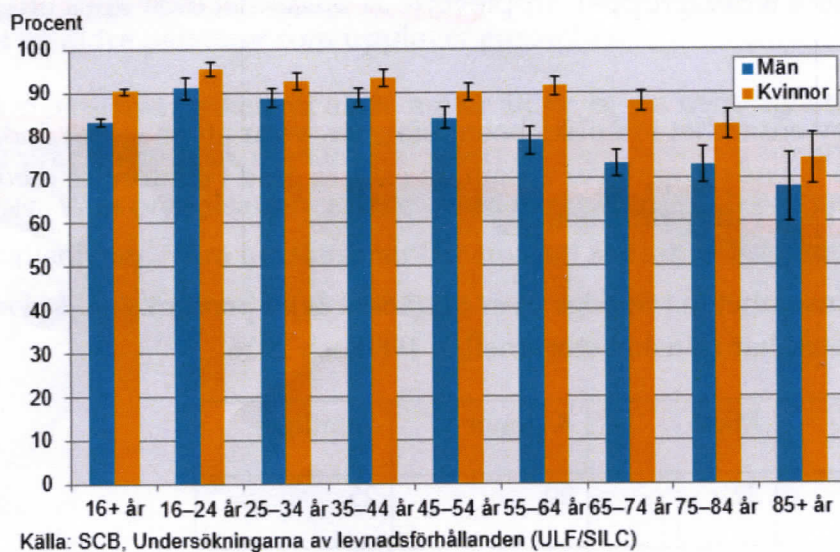
- Det finns samband mellan fysisk och psykisk hälsa och ensamhet bland äldre. Nedsatt syn och hörselskada, försämrade kognitiva förmågor och dåligt självskattad hälsa inverkar på upplevelse av ensamhet.
- Andelen som upplever ensamhet är inte högre hos äldre personer (+65 år) än bland andra åldersgrupper. Upplevelse av ensamhet ökar dock efter 75 års ålder.
- Studier av ensamhet vid olika boendeformer, visar att en större andel på särskilda boenden upplever ensamhet i större grad i jämförelse med personer som bor kvar i sitt gamla hem.
- Tabell: Ensamheten i Sverige över tid (16-84 år). I procent. Ensamheten har minskat stort mellan 1980 och 2016.

År	Män	Kvinnor	Samtliga
1980	32	20	25
2016	22	15	18

- Upplevelse av ensamhet bland olika åldersgrupper i procent (obs! från 2003)

Upplevelse av ensamhet	55-64 år	65-74 år	75-84 år	85+ år
Känner sig aldrig ensam	55	56	49	38
Ibland men inget problem	36	36	40	41
Ibland och vill öka umgänget	7	6	7	10
Känner sig ofta ensam	2	1	3	7
Känner sig nästan alltid ensam	1	1	1	5

- Har någon nära vän. Män och kvinnor efter ålder (2016-2017). I procent.



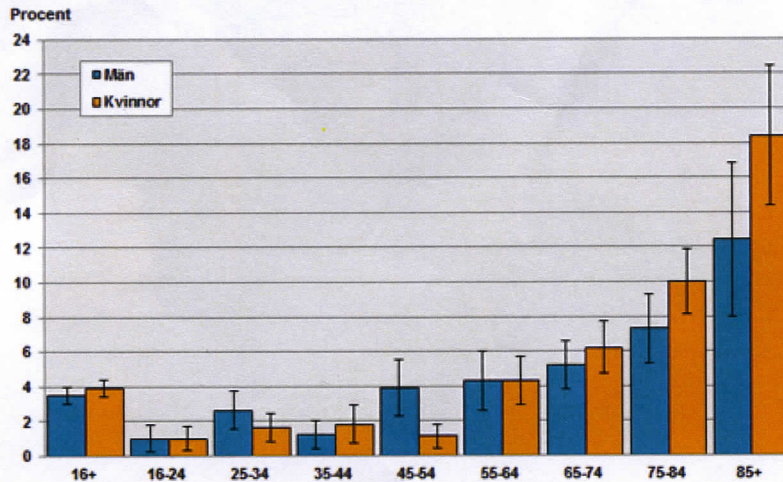
(De svarta strecken är s.k. konfidensintervall och ger en skattning av osäkerheten i tabellerna)

13 procent av befolkningen 16 år och äldre har ingen nära vän som de kan prata med om vad som helst. Samtidigt gäller det omvända, att 87 procent har en nära vän: 83 procent av männen och 90 procent av kvinnorna. I åldrarna mellan 16 och 44 år är det förhållandevis vanligt att ha en nära vän, vilket drygt 9 av 10 kvinnor och ungefär 9 av 10 män har. För män syns att andelen som har någon nära vän sedan minskar med stigande ålder redan före ålderspensionen, medan kvinnor fortsätter att ha en nära vän längre upp i åldrarna. Bland män 85 år och äldre har knappt 7 av 10 någon nära vän, medan det bland de äldsta kvinnorna är



drygt 7 av 10. Den procentskillnad som syns mellan de äldsta männen och de äldsta kvinnorna är dock osäker.

- Socialt isolerade. Män och kvinnor efter ålder (2012–2013). I procent.



(De svarta strecken är s.k. konfidensintervall och ger en skattning av osäkerheten i tabellerna)

En större andel i åldern 85 + anser sig vara socialt isolerade än övriga åldresgrupper och den är särskilt stor för kvinnor. Näst högst ligger gruppen män i samma ålder. Andelen socialt isolerade sjunker fram till 55 år. Med socialt isolerade avses att de bor ensamma och träffar nära vänner, anhöriga och andra släktingar färre än en gång i veckan.



# ALDRIG ENSAM

Tillsammans med PRO, SKPF och SPF Seniorerna