

# SÅ KAN VI MINSKA ENSAMHETEN BLAND ÄLDRE



## Varför blir äldre ensamma?

Ensamhet kan komma plötsligt eller långsamt. Att råka ut för en förlust på äldre dagar – som att förlora vänner, make/maka, husdjur eller att tvingas flytta – är en betydande riskfaktor för ensamhet. Liknande riskfaktorer är att drabbas av sjukdom eller olika fysiska hinder som gör det svårt att ta sig in och ut ur hemmet.


## Varför är det viktigt att motverka ensamhet bland äldre?

Ofrivillig ensamhet drabbar allt fler äldre och medför risk för isolering, nedsatt hälsa och sämre livskvalitet. Ensamhet kan leda till psykisk ohälsa som depression, ångest och oro. Det kan också leda till ökad alkoholkonsumtion, sämre matvanor, fysiska problem, nedsatt självkänsla och död i förtid.

## Hur många människor handlar det om?

Enligt siffror från Statistiska Centralbyrån (SCB) är var tredje person som är 65 år och äldre ensamboende. Detta betyder dock inte att var tredje senior i Sverige upplever ensamhet. Den finska vård- och hälsovårdsorganisationen Folkhälsan uppger dock att var tredje senior i Finland är ensam mot sin vilja. SCB:s undersökningar av svenska levnadsvillkoren visar att det särskilt är i åldern 85 år och äldre som man saknar kontakt med anhöriga och vänner. I samma undersökning anger var tionde person i åldern 65–74 år och var sjätte i åldern 75–84 år, att de känt sig ensamma de senaste två veckorna. För de som är 85 år och äldre handlar det om nästan var tredje person. Sammantaget innebär detta att cirka 300 000 personer 65 år och äldre – eller nästan var sjätte senior – uppger att de upplever ensamhet relativt

ofta. Socialstyrelsens undersökningar riktade till äldre som har hemtjänst eller bor på särskilt boende visar att över hälften av de svarande besvärar av ensamhet.



Ofrivillig  
ensamhet  
drabbar allt  
fler äldre

## Vilka hinder kan leda till ensamhet?

### Bostaden

Att själv kunna ta sig in och ut ur sin bostad är viktigt för livskvaliteten och självständigheten samt för att förhindra isolering. Bostäder och bostadsområden behöver göras mer tillgängliga och trygga, exempelvis genom hissinstallation, lättöppnade portar, bra belysning och goda kommunikationer. Otillgängliga bostäder och en otrygg närmiljö riskerar att isolera människor i sina hem.

### Ekonomi

Hälften av landets pensionärer lever på en pension efter skatt på cirka 12 500 kronor eller lägre. Detta gör det svårt dels att få tag i en bra bostad som man kan åldras i, dels att få pengar över till fritidsaktiviteter och att umgås med bekanta. Låga pensioner riskerar medföra att äldre hamnar i en ekonomisk ofrihet som leder till ensamhet.

### Brister i äldreomsorgen

Platserna på särskilda boenden har minskat kraftigt de senaste åren, samtidigt får allt fler sin omsorg av hemtjänsten. Tidsbrist, utbildad personal och budgetramar gör dessvärre att äldres ensamhet och oro, avancerade omsorgsbehov och trygghet i många fall inte prioriteras. Äldre har i Socialtjänstlagen bara rätt till skäliga levnadsvillkor, medan yngre inom LSS har rätt till goda levnadsvillkor.

### Psykisk ohälsa

Psykisk ohälsa och ensamhet på äldre dagar är tabubelagt – få vill prata om sin ensamhet eller om sin depression. Dessutom saknar ofta samhället och vården bra strategier för att upptäcka när ensamhet leder till psykisk ohälsa. Psykisk ohälsa bland äldre tas inte på tillräckligt stort allvar av samhället.

### Sjukdom och fall

Sjukdom eller fallskador kan betyda nedsatt förmåga till fysisk aktivitet. Det kan skapa en känsla av otrygghet, isolering och beroende av andra. Det blir mer omständligt att ta sig till vänner eller aktiviteter. Bristen på tillgängliga bostäder, rehabiliteringsmöjligheter och förebyggande hembesök gör att äldre riskerar att hamna i ofrivillig ensamhet.



*Att råka ut för en förlust på äldre dagar – som att förlora vänner, make/maka, husdjur eller att tvingas flytta – är en betydande riskfaktor för ensamhet.*

## Vilka frågor och krav kan SPF Seniorerna ställa till kommuner och landsting?

Det varierar väldigt mycket från kommun till kommun hur det ser ut med arbete och satsningar för att motverka isolering och ensamhet bland äldre. Bedrivs sådant arbete idag genom pensionärsråden? Ställ frågor till lokala företrädare om hur kommun och landsting arbetar för att motverka seniorers ensamhet.

- Finns sociala mötesplatser i egen regi eller tillsammans med föreningen, om inte – finns det möjlighet att starta sådana?
- Finns det en plan för att motverka social isolering och psykisk ohälsa hos äldre?
- Genomförs förebyggande hembesök bland seniorer för att motverka ensamhet, förhindra fallskador och informera om t ex vård och omsorg i kommunen?
- Hur ser planen ut för att upptäcka och vårda psykisk ohälsa bland äldre? Har seniorer rätt att prata med någon när man känner sig deprimerad?
- Känner man till Äldretelefonen eller finns något motsvarande i kommunen?
- Skapas sociala mötesplatser där man kan äta tillsammans för en subventionerad peng?
- Erbjuds mötesplatser där seniorer kan lära sig surfa för att hålla kontakt med bekanta eller skaffa nya vänner? Hur utnyttjas biblioteken?
- Hur arbetar hemtjänsten med att förebygga ensamhet och oro? Vilka rutiner finns, har personalen kompetens och tid till detta?

## Hur kan risken för ensamhet minskas?

Det krävs insatser på alla nivåer i samhället för att motverka ensamhet bland seniorer. SPF Seniorerna arbetar på nationell nivå för att påverka regering, riksdag och myndigheter att genomföra åtgärder som minskar risken att äldre isoleras mot sin vilja. I distrikt och föreningar kan SPF Seniorernas representanter ställa regionala och lokala politiker samt tjänstemän till svars, samverka för att främja sociala mötesplatser och arbeta fram planer på hur ensamhet bland äldre kan motverkas. Som enskild förening och medlem kan man vara uppmärksam på vanliga tecken på ensamhet i omgivningen och anordna aktiviteter som kan bidra till att minska ensamheten.

## På nationell nivå driver SPF Seniorerna följande krav:

Bygg och renovera fler tillgängliga bostäder som passar äldre

Översyn av hela pensions-systemet – vi ska ha pensioner som det går att leva på

Ändra Socialtjänstlagen så att även äldre ges rätt till goda levnadsvillkor

Satsningar som fokuserar på äldres psykiska ohälsa

Lagstadgad rätt till förebyggande hembesök för personer som är 75 år och äldre

## Vad kan du och din förening själva göra?

Som vän, släkting eller bekant genom medlemskap i SPF Seniorerna kan man vara uppmärksam på vanliga tecken på ensamhet i sin omgivning. Det kan vara en vän som förlorat någon närstående eller en släkting som nyligen drabbats av sjukdom själv eller i familjen. Alternativt en medlem som inte längre kommer på aktiviteter eller en bekant som inte hört av sig på ett tag.

Alla kan drabbas av ensamhet. Man kan känna sig ensam både på egen hand och i sällskap av andra. Då är det viktigt att skapa möjligheter till vänskap och gemenskap och miljöer där människor känner sig behövda och uppskattade. Alla behöver ha någon att prata med. Spännande och välkomnande aktiviteter, hjälp med transport till aktiviteter, promenad- eller fikasällskap är exempel på saker som föreningar och enskilda medlemmar kan bidra med.

Ibland handlar det bara om att ta med en bekant till någon av föreningens befintliga aktiviteter och efter ett tag kan ensamheten vara bruten. Men det finns också exempel på aktiviteter som är inriktade på att just motverka ensamhet och bidra till nya vänskaper och gemenskap.

**VÄNTRÄFFEN.** Är en mötesform som syftar till att minska risken för ensamhet genom speed-dejting med fokus på att träffa nya bekanta. Kortfattat går det ut på att deltagarna vid ett bord får hjälp av samtalskort för att prata om olika teman, sedan byter man grupp och får träffa andra. Därefter kan man lämna sina kontaktuppgifter för fortsatt kontakt. Läs mer i SPF Seniorernas ”Förening för alla”-material.

**FÖRENINGSAKTIVITETER UNDER LÅNGHELGER OCH SOMMAREN.** Julhelgen brukar vara den tiden på året då frågan om ensamhet hamnar i fokus. Samtidigt är det så att verksamheten i föreningar ofta går på sparlåga under sommarmånaderna, då behovet av social gemenskap

och aktiviteter kan vara extra stort hos den som är ensam. Vilka möjligheter har föreningen till sommaraktiviteter som exempelvis badutflykter, bersåfika eller bärplockning? Kanske rent av ett seniorkollo? Går det att använda sig av lokaler inom skol- och utbildningsverksamhet som står tomma under sommarlovet?

**VÄNTJÄNSTER.** En hel del av SPF Seniorernas föreningar har redan idag verksamhet för att minska och bryta ensamhet. Väntjänster handlar om stöd och sällskap till människor som har svårt att komma ut på grund av fysiska eller psykiska hinder – hjälp att gå och handla, följa med till läkaren, stöd med transport till föreningsaktiviteter, promenadsällskap eller att bara fika och prata i hemmet.

Har din förening redan väntjänster? Hjälp till och bygg ut verksamheten, nå ut till fler och motverka ensamhet bland seniorer.

- *Har din förening redan väntjänster? Hjälp till och bygg ut verksamheten, nå ut till fler och motverka ensamhet bland seniorer.*
- *Har din förening inte väntjänster idag? Fråga runt och ta reda på hur många som är intresserade av att ställa upp, hur ser de lokala förutsättningarna ut? Finner du engagemang – starta upp väntjänster och stöd människor att ta sig från ensamhet till gemenskap och aktiviteter.*

**KONTAKTA MEDLEMMAR SOM INTE HAR SYNTS TILL PÅ ETT TAG.** Ring medlemmar som inte längre kommer på möten eller aktiviteter – har något hänt, behövs hjälp med något, står allt rätt till?

**SAMVERKAN MED ANDRA.** Kan kommunen, andra organisationer eller det lokala näringslivet tänka sig att ställa upp på något sätt i arbetet för att bryta ensamheten bland äldre? Finns det möjlighet till samverkan med frivilligorganisationer (exempelvis Röda korset, Svenska kyrkan, Frälsningsarmén, Äldrekontakt) som sysslar med att minska risken för ensamhet bland kommunens seniorer?



Alla kan drabbas av ensamhet. Man kan känna sig ensam både på egen hand och i sällskap av andra. Då är det viktigt att skapa möjligheter till vänskap och gemenskap, att kunna känna sig behövd och att ha någon att prata med.

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

Box 225 74, 104 22 Stockholm

Tel 08-692 32 50

[info@spfseniorerna.se](mailto:info@spfseniorerna.se)

## SÅ TYCKER SPF SENIORERNA:

- Bygg och renovera fler tillgängliga bostäder som passar äldre.
- Översyn av hela pensionssystemet – vi ska ha pensioner som det går att leva på.
- Ändra Socialtjänstlagen så att även äldre ges rätt till goda levnadsvillkor.
- Satsningar som fokuserar på äldres psykiska ohälsa.
- Lagstadgad rätt till förebyggande hembesök för 75 år och äldre.

**SPF**  
**SENIORERNA**