

# Inte ensam

PRO | SPF Seniorerna | SKPF Pensionärerna

# Projektet Inte ensam

- Ett samarbete mellan de tre stora pensionärsorganisationerna PRO, SPF Seniorerna och SKPF Pensionärerna med syfte att minska ofrivillig ensamhet och isolering.
- Projektet startade 2018 med namnet Tillsammans mot ensamhet. 2020 byttes namnet till Inte ensam.
- 250 (138 SPF) ambassadörer har utbildats i föreningar/avdelningar i hela landet.  
Deras uppdrag är att engagera fler i arbetet och starta upp verksamhet för att minska ensamhet och isolering.
- Under 2020 låg fokus på att hitta aktiviteter som fungerar under en pandemi, när vi inte kan träffas fysiskt.
- Vi vill nå de vi vanligtvis inte når med våra ordinarie aktiviteter!
- Arbetsmetoderna ska bli en del av den ordinarie verksamheten.

# Vad vet vi om ofrivillig ensamhet och isolering?



# Hur blev svenskarna världens mest ensamma folk?

Ensamhet ökar bland äldre – föreningar vill ge fler ett socialt liv

Grannen låg död i över tre år:  
”Ibland har jag tittat in genom brevlådan”

UPPDRAG GRANSKNING:

Låg död i 4 år – kan ha varit Stockholms ensamaste man

Ensamhet är vår nya folksjukdom – ensamma har större risk att dö i förtid

# Myter om ofrivillig ensamhet i Sverige!

- Svenskarna är världens ensammaste folk!
- Många äldre personer i Sverige upplever ofrivillig ensamhet
- Den ofrivilliga ensamheten har ökat kraftigt – en ensamhetsepidemi råder

# Sanningen om ofrivillig ensamhet i Sverige!

- Sverige är ett av de länder i Europa som har en låg andel ofrivilligt ensamma i jämförelse
- Det är en liten andel äldre personer i Sverige som upplever ofrivillig ensamhet
- Den ofrivilliga ensamheten har inte ökat utan varit ganska lika under många år

# Varför ska vi då arbeta för att minska den ofrivilliga ensamheten om allt är bra?

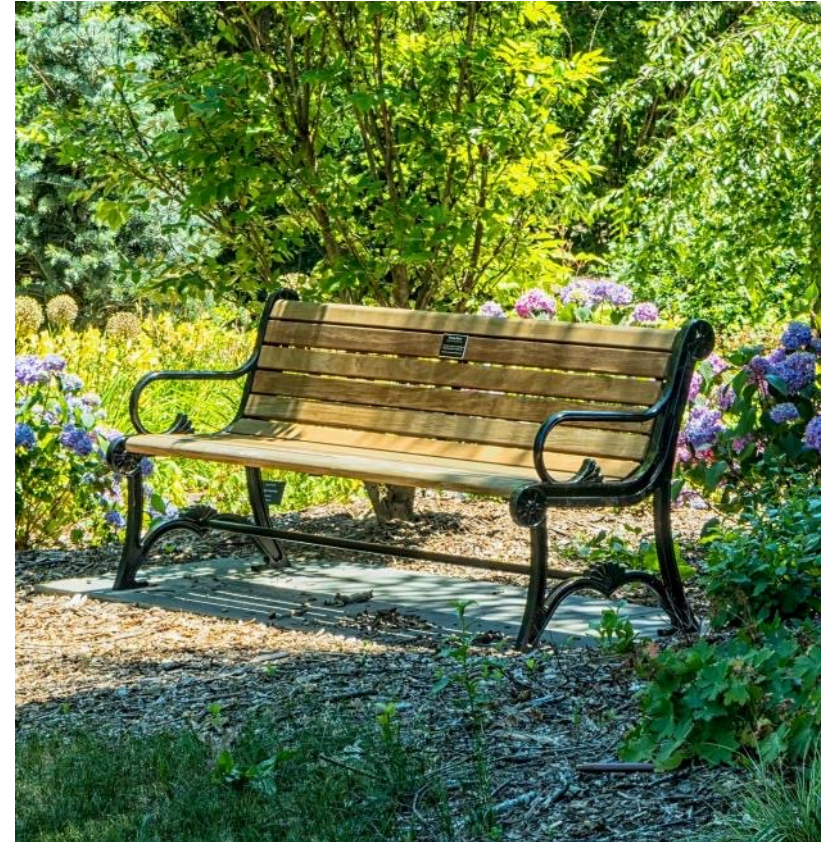
- Det finns trots allt många som är ofrivilligt ensamma även om det är bättre i Sverige än i andra länder
- Den som lever i ofrivillig ensamhet riskerar allvarliga hälsoproblem, sjukdomar och har ett stort lidande
- Vi kan med små insatser bidra till både vår egen och andras hälsa och välbefinnande
- Varje människa räknas!



# Ofrivillig ensamhet

Ensamhet är subjektiv upplevelse eller känsla. Du måste fråga för att få veta.

Det är stor skillnad på självvald avskildhet och ofrivillig ensamhet. Ett sätt att definiera ensamhet är skillnaden mellan den mängd social kontakt som du vill ha och den mängd du får. Vi har alla olika behov av kontakter och gemenskap.





# Vad är social isolering?

Medan ensamhet är en upplevd känsla så är social isolering är lite mer mätbar.

Du saknar sammanhang och har få personer i din närhet.

Att isolera sig kan vara frivilligt. Men frågan är inte alltid så enkel. Det frivilliga valet kanske inte alltid är så frivilligt. Forskning visar bland annat att ekonomiska faktorer kan leda till att personer väljer att avstå från kontakter. Man vill inte bjuda hem gäster eftersom man bor för enkelt eller avstår från bjudningar därför man inte har råd att köpa tillräckligt fina kläder.

Social isolering riskerar att skapa ofrivillig ensamhet.



# Vissa löper en ökad risk för ofrivillig ensamhet och isolering

Det handlar om *de allra äldsta*, de som *nyligen mist sin livspartner*, *utlandsfödda*, den som har en *funktionsnedsättning*, *beroendeproblematik* eller *psykiska ohälsa*.

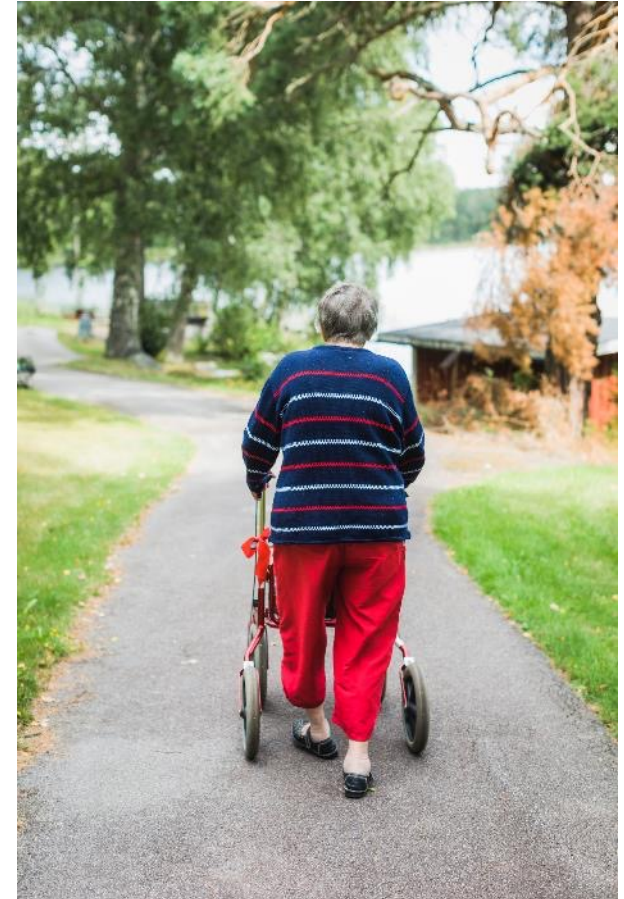
Kvinnor är mer ensamma än män, vilket kan förklaras med att de ofta lever längre och hinner förlora sin livspartner.

Äldre män har svårare att klara ensamheten och står för en större andel självmord.

# Vilka vill vi nå?

Grundtanken var att nå de som är ofrivilligt ensamma eller socialt isolerade, oavsett om de är medlemmar i våra organisationer eller inte.

Det är lika viktigt att arbeta med föreningens medlemmar som de personer vi inte ens känner till.

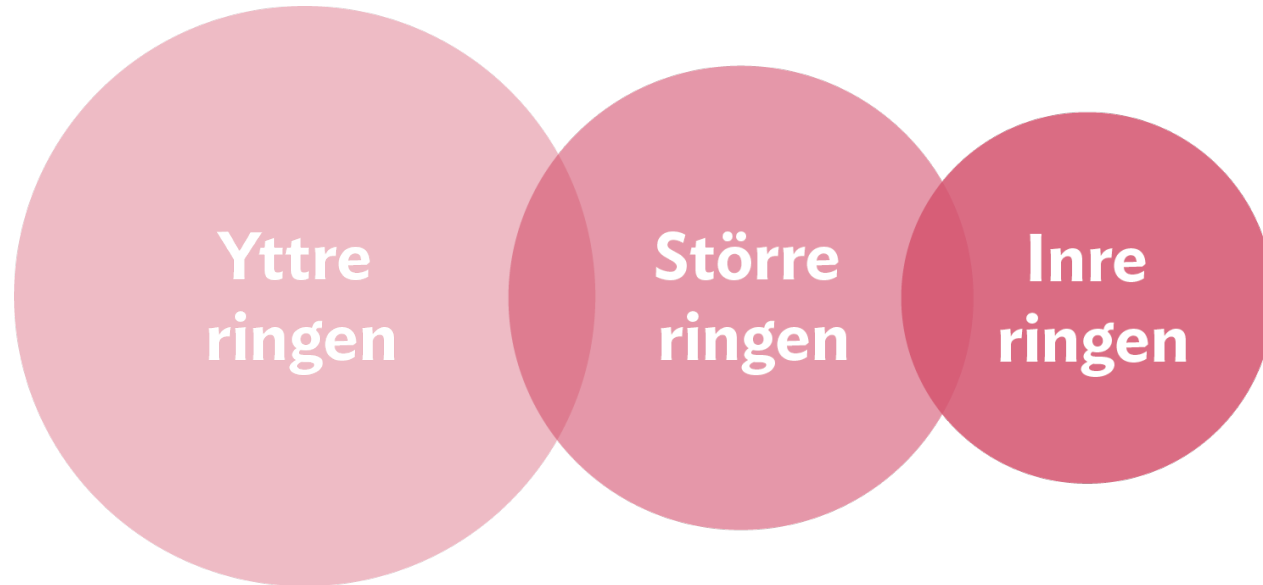


# Så här kan vi komma igång

- Starta en arbetsgrupp
- Starta en studiecirkel
- Gör studiebesök
- Bjud in till föreläsningar
- Starta samarbeten med andra
- Ta upp frågan i pensionärsrådet
- Prata med kommunen eller regionen
- Skapa relationer och nätverk lokalt!

# Aktiviteter och arbetsätt

Det finns inga enkla recept för att minska ensamhet och isolering. Men det finns goda exempel!



# Den inre ringen – *den egna föreningen*

- Hur ser det ut i vår förening?
- Vilka kommer till aktiviteter, vilka gör det inte? Gör en kartläggning!
- Vad skulle få fler att vilja vara med? Fråga!
- Hur tar vi hand om nya medlemmar?




Din förening



# Den större ringen – *de som finns utanför föreningen*

- De vi möter i vardagen, potentiella medlemmar
- Bjud in till aktiviteter utan krav på medlemskap
- Var lyhörda för önskemål



De vi möter  
i vår vardag

# Den yttre ringen – *de vi inte känner*

- Att hitta de som vi aldrig möter kräver samarbete med andra
- Hur arbetar andra? Kommunen, kyrkan eller biblioteket?
- Bjud in till samtal med andra lokala aktörer
- Gör er kända lokalt – visa vad ni kan erbjuda
- Att bygga relationer och nätverk lokalt är nyckeln till framgång!



De vi inte  
känner till

# Material från projektet Inte ensam



Studiematerial för uppbärande verksamhet

**Tillsammans mot ensamhet**  
Så gör vi för att nå äldre som upplever ofrivillig ensamhet.

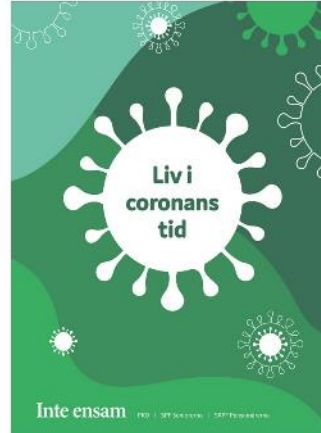
PRO SKPFx SKPF  
pensjonärerna



Ett samtal betyder så mycket ...

Handbok för meningfull telefonkontakt - stöd och inspiration för dig som vill bli någon för någon eller starta en samtalsgrupp

**Inte ensam**  
PRO | SPF Seniorerna | SKPF Pensionärerna



**Livi coronans tid**

**Inte ensam** PRO | SPF Seniorerna | SKPF Pensionärerna

**Vad är en smartphone?**

Levnadsboken för dig som vill:

- Vad är en smartphone?
- Hur styr man en smartphone?
- Vad är ett mobiloperativsystem?
- Vad är en app?

**Inte ensam**  
PRO | SPF Seniorerna | SKPF Pensionärerna



**Inte ensam**  
PRO | SPF Seniorerna | SKPF Pensionärerna

Home | Senast utskickade | Utbildningsmaterial | Länkar | Berättelser från Coronas år 2020 | Om oss

**Aktuellt hos oss**

**Utbildningsmaterial!**  
Vi ska bli mer bekanta med din smarta telefon och vilka användare den till mer än att ringa och skicka sms! Vi har tillagat utbildningspaket för dig som gillar att läsa på papper. Bäst av båda. Du hittar både filmer och envia guider som du kan trycka ut på papper. Det finns instruktioner för både Android, telefoner och iPhone. Instruktioner är under utveckling.

**Se alla våra tidigare webbsändningar**

**OM INTE ENSAM**  
Projektet är ett samarbetsprojekt mellan Sveriges tre största pensionärstjänstgivare: PRO, SPF Seniorerna och SKPF Pensionärerna. Utgången är att erbjuda den ofrivilligt ensamheten bland äldre personer. [Klicka här för att läsa mer!](#)

**UTBILDNINGSMATERIAL**  
Nu har vi publicerat ett utbildningspaket - du kan lära dig om vad en smartphone är, det finns

# Tillsammans mot ensamhet

Vårt eget studiematerial! Ett utmärkt sätt att komma igång med arbetet att minska ofrivillig ensamhet. Materialet finns på hemsidan och kan också beställas via SPF och Studieförbundet Vuxenskolan.

I materialet finns råd och tips blandat med diskussionsfrågor och stöd i att arbeta med uppsökande verksamhet. Den sista delen ägnas åt att göra en egen handlingsplan för uppsökande arbete.



## Ett samtal betyder så mycket

### *Handbok för meningsfull telefonkontakt*

En handfast guide för telefonsamtal och hur du startar aktiviteter som fikakompis och gruppsamtal på telefon. Skriften finns på vår hemsida och kan köpas via SPF:s webbshop.

Handboken är framtagen under coronapandemin – för att kunna nå de som inte kan eller vill bli digitala. Men är också viktig för framtiden för de som inte kan delta fysiskt på aktiviteter.



# Lär känna din smartphone

## *Digitalt utbildningsmaterial*

Enkla instruktionsfilmer för att bättre utnyttja sin smarta telefon.

Du får övergripande kunskap om vad en smart telefon är – därefter delas kurserna upp i 1. Android-telefoner 2. Iphone. Det finns också en instruktionsfilm och lathund om hur man söker på Google.

Utbildningen riktar sig till den som har en smart telefon, men som inte utnyttjar dess kapacitet. Lathundarna på papper kan vara ett komplement till filmerna – men fungerar också som instruktion för den som inte har möjlighet att titta på filmerna.

Allt finns på [www.spf.se/tillsammansmindreensam](http://www.spf.se/tillsammansmindreensam)  
Lathundarna kan laddas ned och tryckas ut på papper.





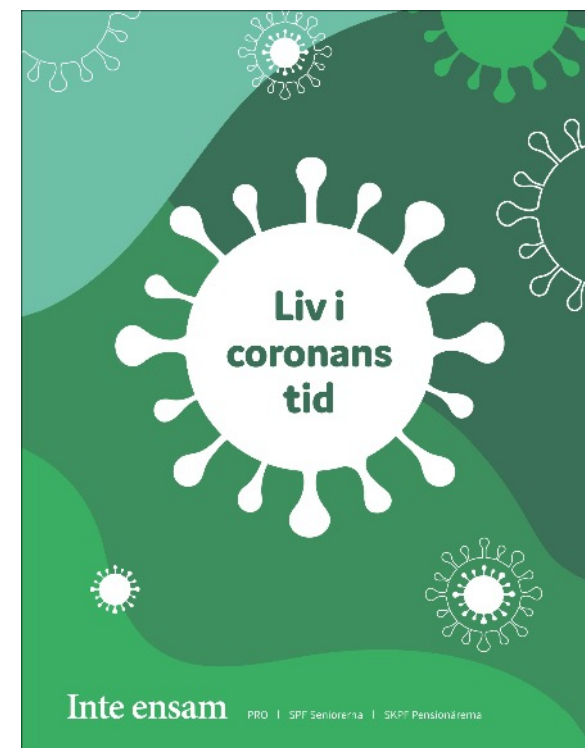
# Liv i coronans tid

## *Berättelser från coronans år 2020*

Vi startade en skivruppmaning våren 2020 då pandemin lamslog oss. Tanken var att samla in berättelser från en märklig tid men skrivuppsmaningen skulle också fungera som en inbjudan till en aktivitet.

Skriften är ett urval av de ca 200 berättelser som skickades in till projektet 2020. Du hittar skriften på vår hemsida.

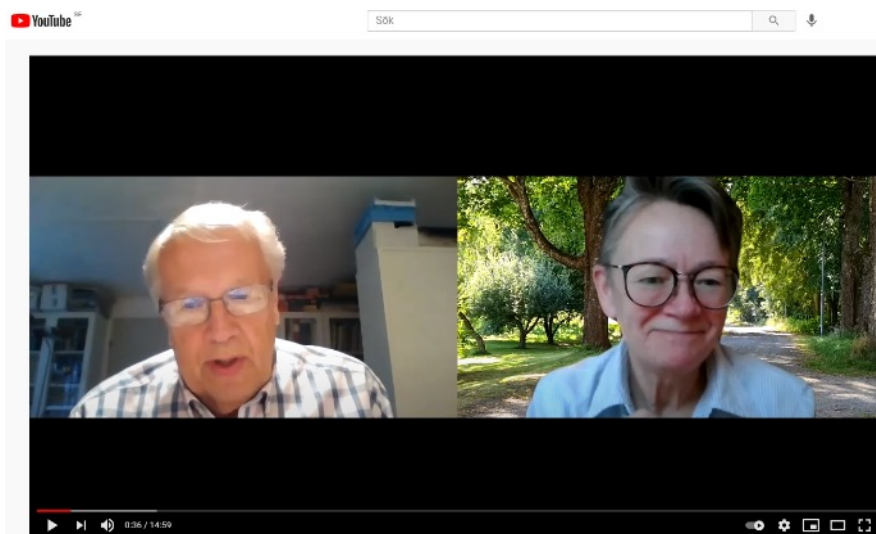
Använd skriften på det sätt ni tycker passar!



# Inspiration

## *Filmad intervju med Anders Björendahl*

Samtalet handlar om samarbetsprojektet Alltid Gemenskap i Väsby som startats för att bryta ofrivillig ensamhet och isolering bland äldre personer. Inspelad 2020.



# Varför är vi viktiga i arbetet?

- ✓ Vi har kunskap.
- ✓ Vi är bra på att skapa gemenskap och minska ensamhet och isolering.
- ✓ Ett medlemskap hos oss är en vaccination mot ensamhet.
- ✓ Samhället förväntar sig insatser från vår sida.
- ✓ Vi är själva äldre och kan möta andra äldre på mer jämlika villkor.









SENIORERNA





Skuddsängeln följer Dig ständigt genom livet



# Ageism/ålderism/diskriminering

*Äldre en förbisedd grupp med låg status  
Fördomar och stigmatisering*

Att åldras innebär:  
Förluster och separationer/krisfas  
Tilltagande fysiska begränsningar och ohälsa  
Sämre ekonomi  
Att vara i slutet av livet  
Ofrivillig ensamhet – depression - självmord



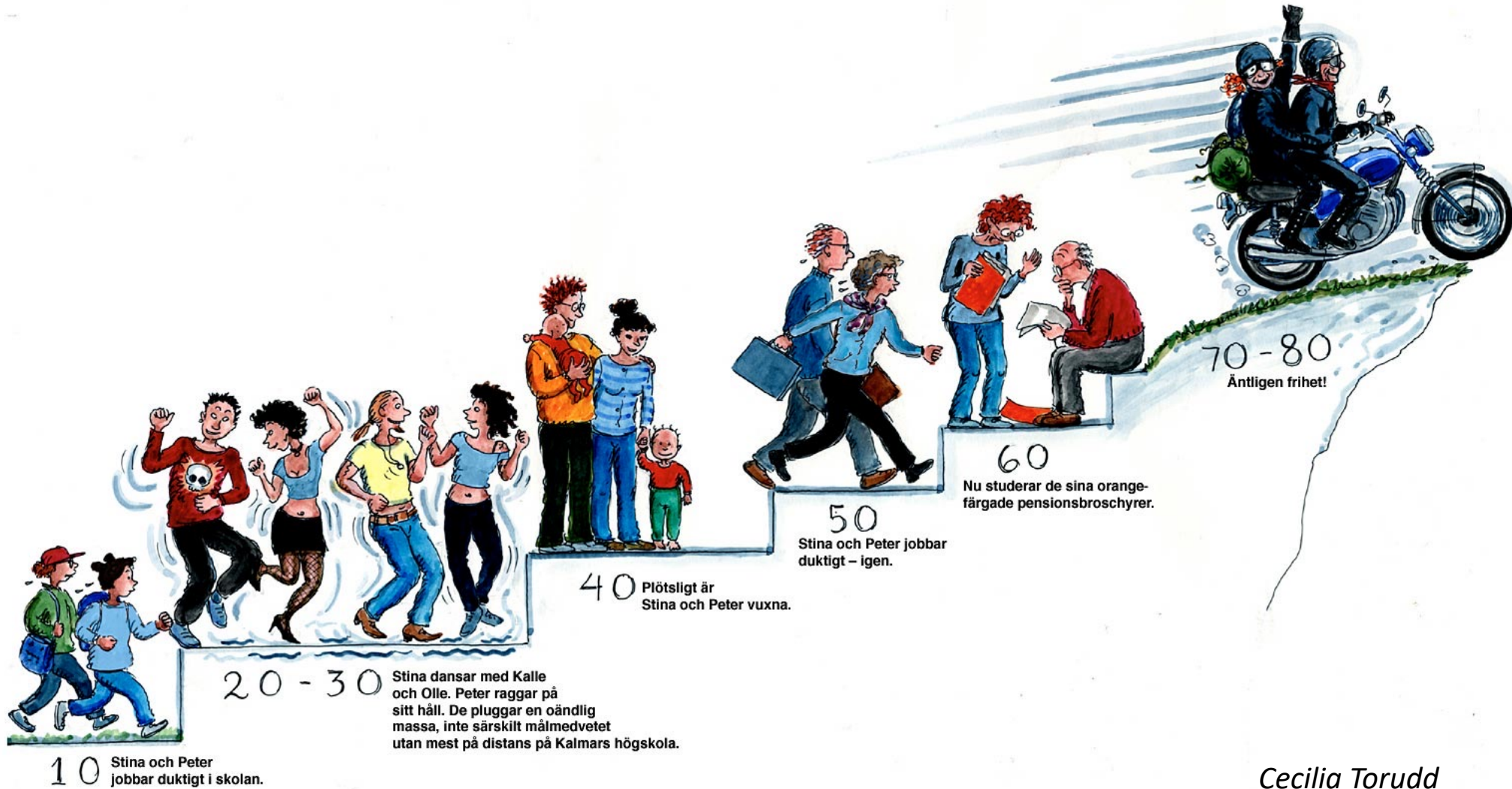












10 Stina och Peter jobbar duktigt i skolan.

20 - 30 Stina dansar med Kalle och Olle. Peter raggar på sitt håll. De pluggar en oändlig massa, inte särskilt målmedvetet utan mest på distans på Kalmars högskola.

40 Plötsligt är Stina och Peter vuxna.

50 Stina och Peter jobbar duktigt - igen.

60 Nu studerar de sina orange-färgade pensionsbroschyrer.

70 - 80 Äntligen frihet!

Cecilia Torudd



# Inte ensam - SPF Seniorerna våren 2021

- **Ryggsäckar med material** till ambassadörer
- **Enkät** 138 ambassadörer
- **Månadsbrev** för information och inspiration
- Samverkan **Äldrelinjen** kring volontärer och samtalsstöd
- Inspirationskonferenser för samverkan med **Studieförbundet Vuxenskolan**
- **Inspirationskonferenser** ambassadörer maj/juni

# Tillsammans - mindre ensam



## Ofrivillig ensamhet och social isolering



# Material och filmer

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

Under hälsa och aktivitet

Tillsammans - mindre ensam

**Lycka till!**

