

Rapport från temadag ”Tillsammans mot ensamhet ” för SPF Seniorerna , PRO och SKPF 6 maj 2019.

Regeringen har lämnat ett uppdrag till seniororganisationerna att arbeta för att förebygga ensamhet bland seniorer. Att finna dem som ofrivilligt är ensamma och bjuda in till gemenskap.

Studiecirkel kommer att vara hjälpmedel för oss i seniororganisationerna i detta arbete.

Dagen idag ser jag som en introduktion till detta arbete och när PRO, SKPF och SPF Seniorerna i höstas bjöds in till ett antal orter i landet för information hade vi alla en inspiratör som jag gärna skulle vilja välkomna till Blekinge för att ge oss tankar och ideer.

Jag hörde mig för i distriktstyrelsen om det var klokt och fick positiv respons och så väcktes tanken att bjuda in PRO och SKPF. Alla var intresserade och nu är vi här och ffa Susanne Rolfner Suvanto som var den inspiratör jag ville välkomna till Blekinge.

Efter att ha presenterat sig inledde Susanne med en fråga till oss alla att fundera på en stund. Vilket land i Europa har flest ofrivilligt ensamma? Många trodde att det var Sverige men det visade sig vara Italien och Grekland! Vi tänker många av oss att i dessa länder finns en stor gemenskap och att äldre blir väl omhändertagna.

Susanne fortsatte med att konstatera att alla äldre är inte ensamma! Detta har nästan blivit något vi tar för givet att när vi blir äldre blir vi ensamma. Vi ”klumpar” ofta ihop äldre som en sammanhållen grupp. ”Våra äldre” ! Ett kan man tycka nedsättande begrepp - vem äger oss? - men Susanne menar att det kan också ses som ett positivt sätt att värna om och bry sig om äldre! Vi ser äldre som en grupp men inom denna grupp finns vi från 65 år och uppåt kanske till 100 år eller mer! Det är ju *tre generationer* och så tänker vi ju inte om små barn i relation till 20, 40 åringar. Vi blir ju också mer olika ju äldre vi blir!

Susanne resonerade också om hur ord kan påverka våra tankar. Hon jämförde mormor och farmor. Hur uppfattar vi orden? Mormor känns ”mjukare, rundare i munnen än farmor men givetvis har också den relation till individen vi har betydelse.

Vi blir ”kortare och torrare” som äldre! 2 milj. har fyllt 65 och räknas till äldre. Alla olika!

”Kvarboendeprincipen” kom i början på 50-talet som innebar att man som ”åldring” fick rätt att bo hemma. Tidigare placerades man på ”ålderdomshemmet”. Susanne menade att vi har aldrig haft en bättre äldreomsorg än nu. Därmed inte sagt att allt är bra!

Ensamhet hos äldre är en myt! menar hon. Det handlar ofta om omständigheter runt den äldre.

Ofrivillig ensamhet kan vara fysisk ensamhet som kan bero på handikapp som ex. dålig hörsel. Hörslinga betyder mycket för att bjuda in dem som hör dåligt. För att våga sig ut i samhället krävs ofta att man tänker efter före! Planera toabesök, förebygg vidare vid inkontinens. Ekonomin kan vara orsak till att äldre inte kan delta i aktiviteter.

Väsentligt om en senior inbjudes att delta i föreningsaktivitet att vi som organiserar tänker på att välkomna och se till att någon tar hand om den nya. Var och en mår bättre om de får en egen vän!

Existentiell ensamhet innebär att vara ensam i världen, att inte kunna eller vilja dela det innersta med någon annan, att inte känna tillhörighet.

Den frivilliga ensamheten är ett tillfälle att lägga livet tillrätta, att utvecklas från det materialistiska till mer andliga värden, ett behov av att selektera sociala kontakter, upplevelse av världsalltet och kontemplativt förhållningssätt.

Susanne resonerade kring vilka vi skulle behöva nå. De med psykisk ohälsa har störst behov av stöd men är inte helt lätt att nå. Att vara engagerade och försöka förebygga ofrivillig ensamhet och depression bör vara vårt mål.

Hon tipsade om Livsberättargrupper som bla ordnas av Lukasstiftelsen och Stadsbudskåren i Stockholm men som skulle kunna fungera i annan regi ute i landet. Att våga tala om frågor som : ”Vart är jag på väg och var kommer jag ifrån?” Frågor som dyker upp allt oftare när man blir äldre och ser sitt liv i backspegeln.

Susanne hade ett tips: att skaffa en brevvän i åldern 15 – 19 år. Det är den grupp i vårt samhälle som känner sig mest ensamma!

Studieförbunden Vuxenskolan och ABF fick av regeringen uppgiften att utarbeta studiematerial till studiecirkelar inom temat Tillsammans mot ensamhet. Från ABF kom Bodil Sandgren och från Vuxenskolan Jessica Andersson för att presentera materialet för oss och tankar kring hur vi ska kunna använda det. De lämnade också studiecirkelmateriel till föreningarna och kommer att fortsätta samarbete i höst.

Du som är intresserad av att delta i cirkel och ev. vara cirkelledare uppmuntrar vi att höra av dig via din förening. Studieförbunden hjälper oss med material och ev. cirkeledarutbildning om du vill.

Slutligen Nils Ferlins ord om ensamhet.

I livets villervalla
vi gå på skilda håll.
Vi mötas och vi spela
vår roll -

Vi dölja våra tankar,
vi dölja våra sår
och vårt hjärta som bankar
och slår -

Vi haka våra skyltar
var morgon på vår grind
och prata om väder
och vind -

I livets villervalla
så nära vi gå
men så fjärran från varandra
ändå.

Vid datorn
Eva Holmberg, SPF Seniorerna, Blekingedistriktet

Material som Susanne Rolfner Suvanto förmedlat som vi alla kan ta del av och använda.

Den fil Susanne skickade var alltför omfattande för min dator att skicka vidare varför jag försöker dela upp materialet. Hennes fil var följande: https://www.spfseniorerna.se/aktiviteter/tillsammans_mot_ensamhet/filmer-fran-forelasningarna/ HTML 1935 k

Filmerna finns på våra hemsidor från 22/1 2019

1. Introduktion av projektet : Guy Lööv och Malin Wennberg
2. Tre viktiga saker om ensamhet: Susanne Rolfner Suvanto
3. Aldrig ensam i Gnesta
4. Livsberättargrupp: Stadsmissionen, Marie-Louise Söderberg

Jag hoppas ovanstående kan hjälpa er att hitta materialet.

Tack för en trevlig dag alla ni som kom till Soft center!