

Bakgrund

Jämfört med andra länder i Europa är ensamhet inget stort problem i vårt land. Men ofrivillig ensamhet är ett växande problem hos framför allt de över 80 år. Omkring 40% upplever problem med ensamhet och en av 6-7 pensionärer över 80 år upplever mycket stora problem med ensamhet. Problemet är snarast lite större på SÄBO jämfört med eget boende.

Antalet ensamma äldre kommer att öka kraftigt de närmaste 10-15 åren i takt med att pensionärer över 80 år blir betydligt fler. Man förlorar make/maka och många vänner och antalet sociala kontakter avtar successivt. Många äldre upplever att de inte längre är behövda. De känner sig utanför och ensamma trots att det finns många människor runt omkring. Knapp ekonomi och fysiska hinder kan bidra ytterligare.

Ensamhet kan ibland leda till psykisk ohälsa som depression, oro och sömnproblem, ökat missbruk och till och med till självmord. Missbruket ökar idag framför allt hos kvinnor över 65 år. En äldre person tar livet av sig varje dag i Sverige beroende på oupptäckta depressioner. Äldre män är den grupp där andelen självmord är störst. Men psykisk ohälsa som beror på ensamhet går att avhjälpa!

Kan pensionärsföreningar hjälpa?

Ja, på tre olika sätt.

1. Hela idén med pensionärsföreningarna är att skapa gemenskap genom att erbjuda friskvårdsaktiviteter, studiecirklar, månadsmöten, studiebesök, resor, fester m.m. I länet finns sammanlagt 124 lokala pensionärsföreningar som tillsammans har nästan 30000 medlemmar och över 1000 ideellt arbetande funktionärer.
2. Ett flertal föreningar har särskilda aktiviteter riktade mot ofrivilligt ensamma. Föreningarna har via "eldsjälar" utvecklat olika aktiviteter.
 - Väntjänst i olika former är den vanligaste aktiviteten.
 - En rad föreningar besöker SÄBO regelbundet i syfte att bryta ensamhet; körsång, tidningsläsning, bjuda på tårta m.m. Aktiviteter på lördag-söndag är särskilt uppskattade.
 - Någon förening ordnar samtalsgrupper för t.ex. änkor.
 - Några föreningar bjuder regelbundet ensamma på lunch eller fika.
 - En förening samverkar med vårdcentralen för att hitta och hjälpa ensamma.
 - En förening organiserar en "trygghetskedja" via telefon där ensamma skall ringa ett telefonnummer varje dag. Har man inte ringt blir man uppringd, svarar man inte då blir man besökt i syfte att utreda vad som hänt.
3. Vi har sökt bidrag från Allmänna Arvsfonden för att i samverkan utveckla en *uppsökande verksamhet* för att hjälpa de som har stora problem och som har svårt att själva ta kontakt. Vi vill skapa ett "*kontaktcentrum*" som bemannas av vår konsulent. Till detta kan vårdcentraler, SÄBO, hemtjänst, hemsjukvård, anhöriga och ensamma pensionärer anmäla namn och telefonnummer på personer som önskar

hjälp. Detta förmedlas sedan till en kontaktperson i någon av våra 13 kommuner som ordnar så att den ensamme kontaktas av en ”coach”. Man utformar tillsammans ett förslag med lämpliga aktiviteter som testas. Man kan bygga på befintliga aktiviteter i pensionärsföreningarna, kyrkor, studieförbund, kommuner m.fl. eller man kan skapa nya aktiviteter för ensamma som samtalsgrupper, berättargrupper, brädspel, kortspel, studiecirklar m.m.

För länets pensionärsorganisationer

PRO, SPF Seniorerna, SKPF Pensionärerna och RPG