



Tillsammans mot ensamhet

PRO, SKPF Pensionärerna och SPF Seniorerna

Tillsammans mot ensamhet

Vårt gemensamma arbete för att minska
äldres ofrivilliga ensamhet

Hösten 2018 genomfördes vårt gemensamma projekt för att minska ensamheten och isoleringen bland äldre. Projektet finansierades med pengar från regeringen/Socialdepartementet.



Ensamhet- ett allvarligt problem

- Ofrivillig ensamhet ökar risken för psykisk ohälsa och ökar risken för en förtidig död
- Den ökar risken för demenssjukdomar, depression och aktiverar hjärnans system för fysisk smärta
- Ensamhet handlar om att uppleva sig vara ensam
- Det finns frivillig ensamhet. En person söker ensamhet.

Fakta!

- ✓ Äldre är inte mer ensamma än övriga åldersgrupper
- ✓ Men ensamhet är ändå ett stort problem bland äldre personer
- ✓ Vissa grupper löper högre risk att bli ensamma. Det kan vara utlandsfödda, den som nyligen mist sin livspartner, äldre i de högre åldrarna, äldre med beroendeproblematik och andra särskilt utsatta
- ✓ Större andel kvinnor är ensamma- lever längre, hinner förlora sin livspartner
- ✓ Män har svårare att klara ensamheten- större andel självmord

Äldre möter äldre

Många är engagerade i frågor om ensamhet. Vad kan då våra organisationer tillföra som inte redan görs av andra? Vi tror på tanken att äldre möter äldre!

Ett förtroende uppstår lättare när äldre möter äldre. Det finns liknande upplevelser och erfarenheter.



Detta har vi gjort i projektet

- ✓ Utrett förutsättningar för att driva en stödtelefon för äldre personer
- ✓ Utbildat 150 ambassadörer som ska stödja och sprida arbetet till den lokala nivån
Fem utbildningskonferenser arrangerades hösten 2018
- ✓ Tillsammans med ABF och Studieförbundet Vuxenskolan har vi producerat ett studiematerial för uppsökande verksamhet och andra aktiviteter för att nå äldre som upplever sig vara ensamma
- ✓ Ambitionen var att lägga en god grund för ett fortsatt arbete inom våra organisationer



Vi har ett särskilt ansvar och särskilda möjligheter

- Vi har idag olika verksamheter för att hålla kontakter med medlemmar som inte sluter upp på våra möten såsom väntjänst och kontaktombud
- Vi har sociala föreningsaktiviteter, som kan förebygga och bryta social isolering
- Vi är själva äldre och kan möta andra äldre på mer jämlika villkor
- Samhället förväntar sig insatser från vår sida



Det är mycket vi kan göra

- Vi har 150 ambassadörer i våra organisationer som ska inspirera och uppmuntra att vi provar på olika aktiviteter för att nå de som är ensamma
- Vi har ett studiematerial som vi hoppas leder till många studiecirkclar. Där lär vi oss mer och kläcker idéer om verksamhet som passar hos oss. Där ingår också att lägga upp en plan för arbetet
- Det viktigaste är inte att få nya medlemmar utan minska ensamheten



Några idéer!

Bygg ett bra
samarbete med
kommunen

Måltidsvänner

Bjud alla
över 85 år
på fest!

Ta hjälp av
hemtjänsten

Samarbeta
med andra

Starta
studiecirkel

Trygghetsringningar

Kräv fler
parkbänkar

Promenadkompis

Samtals-
grupper

Inspireras av
andra

Nu kör vi igång!

Vi gör redan mycket! Vi vet att vår verksamhet lockar många av Sveriges pensionärer. Men vi når förstås inte alla!

Förutsättningarna för oss ser olika ut på olika platser i landet. Arbetet för att nå de som är ofrivilligt ensamma kommer att se olika ut!

Använd studiematerialet som vi arbetat fram tillsammans med ABF och Studieförbundet Vuxenskolan. Det är ett bra sätt att komma igång med planeringen! Materialet finns att ladda ned från studieförbundens och pensionärsorganisationernas hemsidor [fr.o.m. 15 mars 2019](#).

