

ENSAMHET BLAND ÄLDRE - VAD DU BEHÖVER VETA



SPF
SENIORERNA

Vad är ofrivillig ensamhet?

Ovälkommen ensamhet är en känsla av brist på sociala kontakter eller känslomässig närhet. Den uppstår när det är skillnad mellan hur mycket kontakt vi har – och hur mycket vi önskar.

Tre typer av ensamhet

Ensamhet kan kännas på olika sätt – här är tre vanliga former som hjälper oss att förstå upplevelsen bättre:

- Social: Få eller inga relationer, brist på gemenskap
- Emotionell: Saknad av djupare relationer, någon att dela känslor med
- Existentiell: Känsla av att ingen förstår, ofta vid sjukdom eller i livets slut

Varför är det viktigt?

Ofrivillig ensamhet är inte bara en känsla – den påverkar både kropp och själ. Forskning visar att ensamhet kan leda till:

- Sömnproblem, nedstämdhet och ångest
- Ökad risk för hjärt- och kärlsjukdomar, demens och förkortad livslängd
- Förlorad livslust och mening

Att bryta ensamhet är lika viktigt som att ta hand om sin fysiska hälsa.

Ingen ska behöva känna sig ensam – oavsett ålder. Ofrivillig ensamhet är en samhällsutmaning. Här får du fakta om risker och lösningar.

Vad ökar risken?

Ensamhet kan drabba vem som helst, men vissa situationer gör oss mer sårbara:

- Minskade sociala nätverk efter pension
- Flytt till äldreboende eller nytt område
- Förlust av partner eller nära vän
- Försämrade hälsa och rörlighet
- Digitalt utanförskap
- Ekonomiska begränsningar
- Brist på meningsfulla aktiviteter

Vad kan vi göra?

Tillsammans kan vi minska den ofrivillig ensamheten genom att:

- Skapa mötesplatser och aktiviteter
- Främja boendeformer med gemenskap
- Ge personcentrerad vård som ser sociala behov
- Erbjuder depressionsbehandling och samtalsstöd
- Erbjuder digitalt stöd och utbildning
- Stärka frivilliginsatser som besöksvänner och telefonkedjor

Du kan också göra skillnad

- Hälsa, se och välkomna människor du möter
- Våga fråga – och lyssna
- Håll kontakt med familj, vänner och bekanta

Känner du dig ensam? Var modig. Ta initiativ till kontakt och underhåll gamla relationer.

SPF Seniorerna bidrar med

Vi erbjuder mötesplatser och kunskap som gör det enklare att bryta ensamhet och bygga gemenskap. Hos oss finns också möjlighet att engagera sig, delta i aktiviteter och utveckla dina intressen.

Välkommen till SPF Seniorerna – en av Sveriges största ideella föreningar för och av seniorer! Tillsammans skapar vi fler möten, mer mening och ett samhälle där ingen behöver känna sig ensam. Läs mer på: spfseniorerna.se/tillsammans

