

2025-03-31

Påverka för att motverka ofrivillig ensamhet och stärkt gemenskap

Om ensamhet

Sociala relationer är viktiga för vårt välbefinnande och vår hälsa. Självvald ensamhet kan vara positiv. OFrivillig ensamhet däremot är negativt och kan leda till både fysisk och psykisk ohälsa. OFrivillig ensamhet definieras ofta som en skillnad mellan önskad och faktisk nivå av sociala relationer.

Risikfaktorerna för ensamhet ökar med åldern då ens nätverk tunnas ut och orken kan tryta. Före 80 årsålder uppger var fjärde person att de besväras av ensamhet oavsett ålder. Det är företrädesvis personer med låg utbildning, psykisk ohälsa eller nedsatt mobilitet. Därefter ökar besvären framför allt bland kvinnor.

Ofrivillig ensamhet medför en stor risk för ökad sjuklighet, både psykisk och kroppslig, sämre livskvalitet, för tidig död och ökat utnyttjande av sjukvården. Kognitiva sjukdomar (demens) och depression är sjukdomar som drabbar seniorer. Cirka 15 procent över 65 år lider av depression som alltför ofta inte är behandlad på ett adekvat sätt.

Trots en kraftig ökning av antalet äldre utbildas i dag färre specialister i äldre-psykiatri eller geriatrik. Följden blir sämre sjukvård och försvärad kompetensuppbyggnad i primärvården och kommunerna.

Faktorer som kan bidra till ofrivillig ensamhet är främst att förlora sin partner, familj och nära vänner. Dålig ekonomi och hälsorelaterade faktorer kan vara ett hinder att delta i gemenskap liksom att vårda en anhörig i hemmet. Boende i glesbygd kan innebära långa avstånd och avsaknad av kommunikationer.

Äldre är inte mer ensamma än andra åldersgrupper. Att framställa de flesta äldre som ensamma riskerar att ge intryck av att ensamhet är en naturlig del av åldrandet och att det därför inte går att påverka eller förändra. Det stämmer inte!

Det här vill SPF Seniorerna

Ensamhet är *inte* en naturlig del av åldrandet. Det går att minska ofrivillig ensamhet om hela samhället sluter upp. Regeringen och förvaltningsmyndigheterna måste arbeta förebyggande och inkludera kommuner, regioner och civilsamhälle. Det behövs både ökad kunskap om ensamhet och en infrastruktur för att motverka den i samhället.

- Kommunerna har ett ansvar att erbjuda mötesplatser, aktiviteter och lokaler för föreningsverksamhet. Ta hjälp av civilsamhället i det hälsofrämjande arbetet. Skapa möjligheter för fysisk aktivitet, bra matvanor, social gemenskap och meningsfulla aktiviteter.
- Preventiva åtgärder inom primärvården med äldremottagningar och screening för ensamhet behövs och en förbättrad äldrepsykiatri, samt stöd till anhöriga som vårdar sin partner i hemmet.
- Stöd till digitalisering. Utbildning och tillgång till digital teknik krävs för att äldre skall kunna delta i det digitala samhället.
- Personal i hemtjänst, äldreomsorg och på äldreboenden som möter ensamma äldre ska ha kunskap om ofrivillig ensamhet och dess konsekvenser och tid för samtal.
- Och inte minst ett medmänskligare samhälle behövs där vi ser, hälsar och bryr oss om varandra. Särskilt när någon drabbas av sorg och hamnar i kris. Håll kontakt med familj och vänner!

Tips på hur vi kan påverka kommuner/regioner att minska ensamhet

Kommuner och regioner har stora möjligheter att göra insatser för att motverka ensamhet och att stärka gemenskap. Det handlar om alltifrån att erbjuda lämpliga lokaler för aktiviteter till särskilda projekt av uppsökande verksamhet. Det finns också statsbidrag som ska bidra till minskad ensamhet som vi i vårt påverkansarbete bör ha ögonen på.

Gör en inventering av vad som görs

Skapa överblick och sätt ljus på frågan genom att be om en redovisning av allt som görs.

- Be om en punkt på dagordningen inför pensionärsrådet där kommunen samlar allt som görs när det gäller insatser för att minska ensamhet och öka gemenskapen gällande seniorer.
- Be också om en plan framåt. Är det bara tillfälliga insatser, eller finns en långsiktig plan? Finns uppsatta mål?

Håll koll på statsbidragen

Under senare år finns statsbidrag att ansöka om för att minska ofrivillig ensamhet.

- Har din kommun/region ansökt om statsbidrag?
- Om ja, be om en presentation av projektet/projekten.
- Har de involverat er (civilsamhället) i processen?
- Har kommunen/regionen inte ansökt om statsbidrag, vad är förklaringen till det?
- Kan ni bidra på något sätt för att de ska kunna ansöka om statsbidraget?

Kommunala och regionala satsningar

Kommuner och regioner kan göra egna satsningar. De kan drivas på olika sätt.

- Egna projekt. Förvaltningen genomför satsningen på egen hand.
- Upphandling enligt LOU, där man köper in en tjänst från företag eller förening.
- Föreningsbidrag till en förening för att genomföra ett särskilt uppdrag.
- Idéburet offentligt partnerskap (IOP) där det offentliga och idéburna samarbetar för att uppnå ett allmännyttigt mål.
- Ta reda på hur er kommun arbetar och om det finns möjligheter till föreningsbidrag eller samarbete med civilsamhället genom IOP:er.

Förutsättningar för föreningsverksamhet

Seniorföreningar har behov av både ekonomiska medel och lämpliga lokaler för sin verksamhet. En verksamhet som i hög grad motverkar ensamhet och isolering.

- Ta upp en diskussion om er samhällsnytta. Hur ni kan bidra till att minska ofrivillig ensamhet och isolering.
- Hur ser bidraget ut till seniorföreningarna? Är det rimligt?
- Finns lämpliga lokaler för er verksamhet? Är hyrorna rimliga för dessa lokaler?

För att läsa mer om ofrivillig ensamhet och vad er förening kan göra för att bidra till att lindra den finns bra material på vår hemsida

<https://www.spfseniorerna.se/aktiviteter/Tillsammans-mindre-ensam/>.

Folkhälsomyndighetens strategi för att minska ensamhet hittar du här

<https://www.folkhalsomyndigheten.se/livsvillkor-levnadsvanor/psykisk-halsa-och-suicidprevention/vad-gor-vi-och-andra/tillsammans-minskar-vi-ensamhet/>