

TILLSAMMANS – MINDRE ENSAM

STÖDMATERIAL FÖR KONTAKT- OCH SAMTALSGRUPPER

*Inspiration till att starta
och leda kontakt- och
samtalsgrupper!*



SENIORERNA

Förord

I SPF Seniorernas närmare 800 föreningar runt om i landet pågår varje dag möten och aktiviteter för att främja gemenskap. Ofta erbjuder vi ett smörgåsbord av aktiviteter och möten. I alla dessa sammanhang samtalar vi och lär känna varandra.

Men behovet av att samtala mer och djupare finns bland många av oss. Och behovet ökar med åldern. Vi vill prata om det liv som var och är och om hur det är att bli äldre. Ofta vill vi dela vår livshistoria och våra intressen med andra, lyssna till hur andra har haft det och höra vad de tänker och tycker. I dessa möten upptäcker och lär vi känna varandra.

För nya medlemmar är en kontaktgrupp ett utmärkt sätt att komma in i gemenskapen och lära känna nya personer.

Materialet du håller i din hand är framtaget för att ge inspiration till att starta och leda kontakt- och samtalsgrupper i våra föreningar.

Vi vill bidra med en stimulerande verktygslåda med metoder och ramar till stöd för att komma i gång eller utveckla det som redan pågår.

Lycka till!



Innehåll

Förord	2
Innehåll	3
Inledning	4
Syftet med kontakt- och samtalsgrupper	4
Vår existentiella hälsa	4
Ramar för kontakt- och samtalsgrupper	6
Så kan ni komma igång	7
Förslag på upplägg	7
Samtalsledarens roll	7
Trygghet och tillit	7
Möjligheter och svårigheter	7
Förslag på samtalsämnen	8
Vad är intressant att prata om?	8
Livsberättartema – förslag på upplägg	8
Rekrytera och bjud in	9
Hur få kontakt med målgruppen?	9
Utgå från redan färdigt samtalsmaterial	9
Samtalskort till stöd för samtal	9
Det finns stöd och hjälp	10
Egna anteckningar	11

Materialet framtaget av SPF Seniorerna, hösten 2022
Författare och redaktör: Marie-Louise Söderberg, sakkunnig i ensamhetsfrågor
Referensgrupp, SPF Seniorernas medlemmar:
Birgitta Örnbrandt, SPF Seniorerna Bromma, Stockholm
Britten Linnaeus, SPF Seniorerna Maria Högalid, Stockholm
Ulf Sundh, SPF Seniorerna Glada Hudik, Hudiksvall
Marie-Louise Mimmi Velin, SPF Seniorerna Näset Önnared, Göteborg
Lars Brandel, SPF Seniorerna Örkelljunga, Skåne
alla med erfarenhet av att leda samtalsgrupper.

Grafisk form: Karin Bajlo
Tryck: Januari, 2023

Inledning

Syftet med kontakt- och samtalsgrupper

Många studier och forskning visar på nyttan av samtalsgrupper. Som deltagare i en grupp speglas vi i varandra; vi har ögonkontakt, vi kan identifiera oss med varandra och se både likheter och olikheter. Tillsammans med andra finns möjligheten att bli sedd och bekräftad. I ett sammanhang med andra bryter vi ensamheten och nya kontakter kan bidra till fortsatt kontakt.

En samtalsgrupp kan ha olika inriktning och tema. Den kan egentligen handla om vad som helst. Att lära känna varandra lite mer på djupet, ett gemensamt intresse, hur det är att åldras, musikens betydelse i våra liv, vår livsberättelse eller hur och varifrån vi fått våra åsikter; för att nämna några exempel.

Berättandet är människans primära form för skapande av mening. Behovet förstärks genom livets begränsning och ändlighet. Upplevelser och erfarenheter länkas till en helhet och det är meningsskapande.

Att minnas, berätta och dela sitt liv med andra, sätta ord på det, är ett behov för vår egen skull, men också för att föra något vidare. Vår livshistoria kan vara vårt mest värdefulla arvegods: *Min verksamhetsberättelse*, *Det här är mitt liv*. Berättandet kan vara till hjälp för att hantera sin begränsade tid, tiden som återstår.

Det händer något med självbilden när man delar sin livshistoria och får återkoppling och bekräftelse på den. Det hjälper oss att integrera både det positiva och negativa i våra liv.

I bästa fall leder det till att vi kan försonas med våra liv i stället för att kanske känna misströstan och isolering.

Vår existentiella hälsa

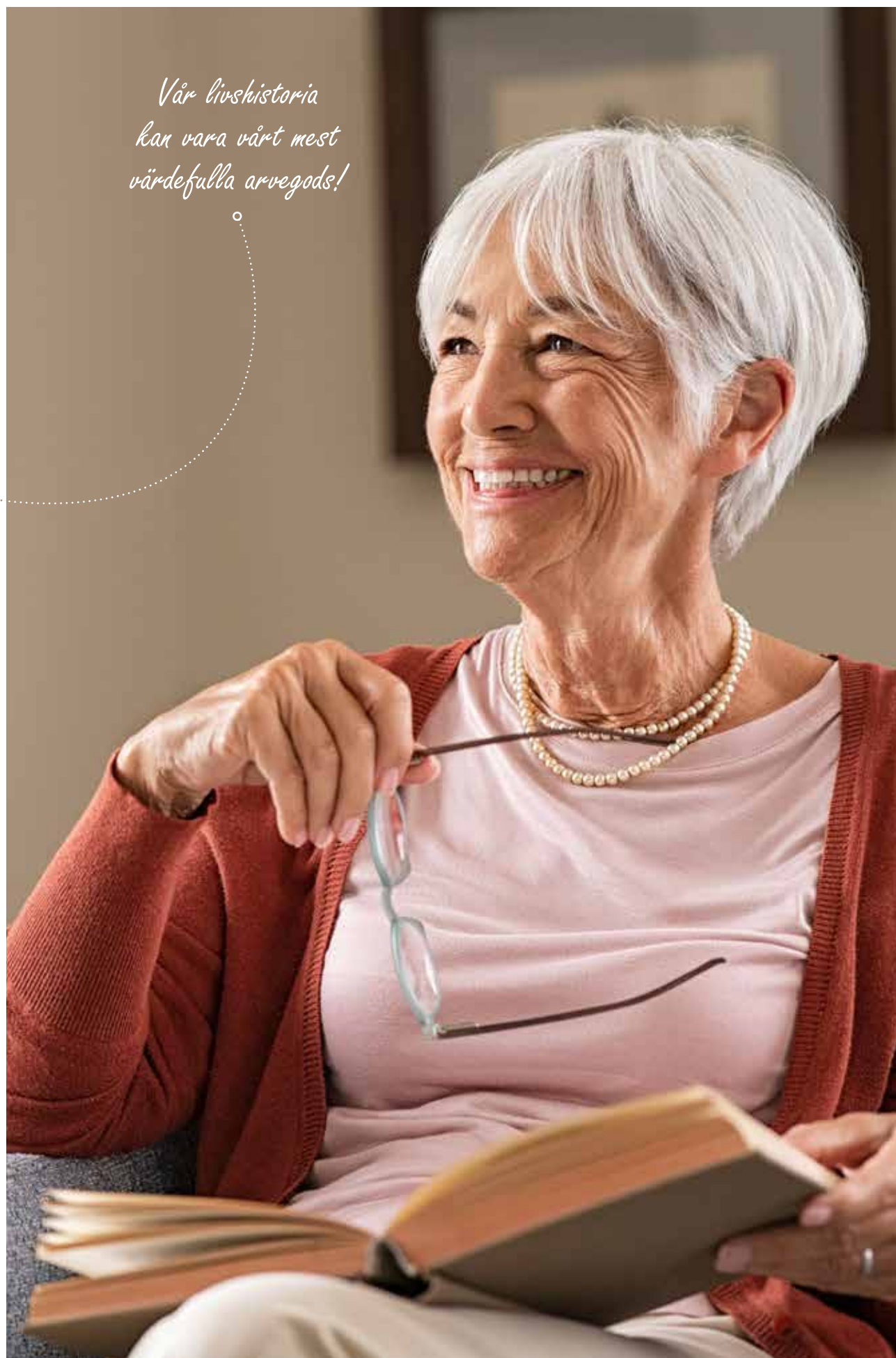
I dag pratar vi förutom om fysisk, psykisk och social hälsa, också om existentiell hälsa. Den handlar om förmågan att ha tro på och ta vara på livet. Man kan prata om livsglädje eller livsgnista. I den ingår att känna sig inkluderad, att uppleva rättvisa, att känna sig trygg och säker. Naturen kan i detta sammanhang vara en viktig källa till hopp och glädje.

Vi behöver oavsett ålder känna och uppleva meningsfullhet, autonomi/medbestämmande, samhörighet och värdighet. Om något av detta fallerar mår vi inte bra. För många äldre kan det vara just förlusten av detta som bidrar till nedstämdhet, förlorat livsglädje och förlorat hopp.

I detta sammanhang är känslan av ensamhet och utanförskap, att vara bortglömd, förödande och livsfarlig. Vi medmänniskor har ett stort ansvar för varandra. Att delta i en kontaktgrupp kan vara början på ökad livsglädje och samhörighet för många.



*Vår livshistoria
kan vara vårt mest
värdefulla arvegods!*



Ramar för kontakt- och samtalsgrupper

Viktigt att tänka på inför start av en ny kontakt- och samtalsgrupp:

1. Målgrupp: Nya medlemmar eller mixade grupper av gamla och nya medlemmar? Personer med ett gemensamt intresse? Det kan vara personer som bjudits via föreningens utskick av program, affischering eller via sociala medier. Eller personer som bjudits in via till exempel vårdcentralen eller äldreomsorgen.
2. En person behöver åta sig att hålla i gruppen. Den personen behöver inte vara någon expert, men gärna en person som är van att leda och hålla i grupper. Viktigast är att känna lust och engagemang.
3. Det optimala antalet deltagare i en samtalsgrupp är sex till åtta personer. Färre kan bli för sårbart om någon är borta och för många gör att tiden blir mer begränsad för var och en att prata.
4. En lämplig lokal att träffas ostört i och gärna med ett runt eller ett mindre bord att samlas kring. Tillgänglighet är viktigt så att alla oavsett funktionsförmåga kan delta. Tänk speciellt på att alla ska kunna höra bra. Det måste finnas tillgång till att ordna kaffe/te. Fikat är en av höjdpunkterna när vi ses.
En bestämd dag och tid bidrar till trygghet, kontinuitet och förutsägbarhet. Två timmar brukar vara lagom.
5. Antal träffar behöver vara tydligt från början. En tydlig början och avslut. Senare kan man komma överens om en fortsättning ifall det blir aktuellt.
6. Alla ska få säga sitt. En sten eller ett föremål att hålla i handen när man har ordet kan bidra till ökat fokus på den som pratar.
7. Respekt för att det som delas inte förs vidare. En gemensam överenskommelse kring detta fastställs vid första tillfället.
8. Gruppträffarna bör vara kostnadsfria för att alla ska kunna delta. Att dela på fikakostnaderna är ett annat sätt.



Så kan ni komma igång

Förslag på upplägg

Första gången behöver gruppleddaren presentera ramarna och sig själv. Därefter ges tid för deltagarna att presentera sig. Det kan vara några enkla frågor som namn, var man bor, när och var man är född. Och gärna en mer personlig, men positiv fråga som: Vad gör dig glad? Var trivs du bäst? Vilka är dina intressen? Vad behöver de andra veta om dig?

Det är bra med namnlappar, det är svårt att komma ihåg nya namn. Kan med fördel även användas kommande gånger.

Börja varje träff med en runda, där alla får säga något. Det är för att bryta isen och ha sagt något inledningsvis. Det kan vara någon fråga som det är lätt att svara på. Vad åt du till frukost idag, såg du något vårtecken på väg hit?

Presentera tema för träffarna första gången och sedan varje gångs tema inledningsvis.

Det är en god idé att första gången dela ut ett papper med alla datum för träffarna och gruppleddarens kontaktuppgifter.

Samtalsledarens roll

- Fördela ordet, avbryta med respekt om det behövs, bjuda in de tysta.
- Fånga och följa upp det som sägs.
- Hålla koll på tiden så att den fördelas rättvist och signalera när tiden börjar ta slut.

- Avrunda samtalet och sammanfatta kort innan avslut.
- Påminna om datum, tid och tema för nästa träff.

Trygghet och tillit

Första gången är det bra att ägna en stund åt att gå igenom förhållningsregler för gruppen för att skapa så goda förutsättningar som möjligt för samvaron. Här ingår normer och inkludering.

- Det personliga vi delar stannar i gruppen.
- Var och en tar ansvar för att bidra till ett inkluderande klimat.
- Vi respekterar varandras olikheter och ser dem som en tillgång.
- Alla hjälps åt att hålla tidsramarna.

Möjligheter och svårigheter

Det är viktigt att tydliggöra att det är en samtalsgrupp och ingen terapigrupp. Men naturligtvis kan det komma upp svåra tankar, minnen och sorg. Ett vanligt liv innehåller en serie kriser och vi tränar oss genom livet att klara av dessa. Svåra minnen kan vara lättare att bära när de delas.

Vi kan lyssna på och trösta varandra.

*Så länge det finns liv,
finns det hopp!*



Förslag på samtalsämnen

Vad är intressant att prata om?

Det brukar inte vara svårt att hitta ett ämne som alla vill tala om. Några exempel:

- litteratur (utgå från en genre, författare eller en bok)
- film eller tv-program (utgå från en regissör, genre, film, tv-serie)
- ett gemensamt intresse: vår hembygd, fåglar, pelargon, motorcyklar
- samhällsfrågor: miljöfrågor, ålderism, mans- eller kvinnoroller
- anhörigstöd, att vårda sin partner i hemmet
- upplevelser: goda middagar och viner, resor jag gjort eller vill göra.

Ett bra liv som pensionär – vilka hinder och möjligheter ser ni? En renodlad mansgrupp? Välj ut ett årtal eller årtionde mellan 1950 och idag, och dela era erfarenheter från det.

Livsberättartema – förslag på upplägg

Första träffen

Tema: Presentera er och lär känna varandra lite mer.

Förslag på frågor:

- Hur ser en vecka ut för dig?
- Vilka morgonrutiner har du?
- Vilka intressen har du?
- Vad innebär det för dig att åldras?
- Vad längtar du efter?
- Vad vill du hinna med i livet?
- Har du en "Bucket list"?
- Hur mår du?
- Vad väcker oro?
- Förhoppningar?

Andra träffen

Tema: Barndom och skoltid.

Förslag på frågor:

- När och var är du född?
- Hur såg din familj och släkt ut?
- Var gick du i skolan? Vad tyckte du om i skolan?
- Lek och fritid?
- Vilka kläder hade du?
- Kamrater och andra viktiga personer?

Tredje träffen

Tema: Ungdomstiden.

Förslag på frågor:

- Utbildning?
- Arbete?
- Första kärleken?
- Vad var du intresserad av? Fritidsintressen?
- Idoler och förebilder? Musiksmak? Klädstil?

Fjärde träffen

Tema: Vuxenlivet.

Förslag på frågor:

- Vad har du arbetat med?
- Vilka intressen hade och har du?
- Bildade du familj? Berätta om din familj.
- Höjdpunkter hittills i ditt liv?
- Tips till unga idag.

Femte träffen

Tema: Pensionering och fortsatt liv

- När gick du i pension? Hur kändes det?
För- och nackdelar?
- Din viktigaste livserfarenhet?
- Vad är du mest stolt över med dig och ditt liv?
- Vad använder du din tid till nu?
- Vad tänker du ta dig an framöver och vill hinna med?

Om detta blir den sista träffen är det viktigt att även ha en avslutningsrunda med utvärdering:

- Ledde denna grupp till det jag hoppades?
- Vill jag ha en fortsättning?

Om flera vill ha en fortsättning behöver ni prata om vem som åtar sig ansvar för den.

Avslut efter varje träff

Vad tar du med mig från idag? Vad ser du fram emot nu?

TIPS!

Intressanta och roliga in- och avslutningsfrågor finns i appen: www.motescheckin.se
Ladda ned den till din mobil.

*Låt din livsberättelse
inspirera dig till att
skriva ner den! ○*

Rekrytera och bjud in

Så här kan vi nå medlemmar och andra äldre:

- medlemsmöten
- via våra programblad
- aktivitetskataloger i kommunen
- annonsera i lokaltidningar
- affischera på träffpunkter
- fysiska möten med aktiviteter; promenader, utflykter
- telefonkontakt
- brev
- hembesök.

Kunskap om ofrivillig ensamhet och isolering bland äldre

SPF Seniorerna har kunskapsmaterial, filmer och webinarier med fokus på att bryta ofrivillig ensamhet och isolering bland äldre personer: www.spfseniorerna.se/aktiviteter/Tillsammans-mindre-ensam/

Hur få kontakt med målgruppen?

- olika seniorföreningar
- civilsamhällets organisationer, t ex Röda Korset, Hela människan, Mind, Stadsmissionen
- hemtjänst
- seniorboenden, trygghetsboenden, servicehus
- primärvården, 75-årssamtal
- vänner och bekanta
- olika trossamfund.

Utgå från redan färdigt samtalsmaterial:

- *Ett samtal betyder så mycket*. Tillsammans mindre ensam SPF Seniorerna. www.spfseniorerna.se/aktiviteter/Tillsammans-mindre-ensam/
- *Livet värt att dela* – Livsberättargrupp, www.sensus.se
- *Seniorsamtal* – ett studiematerial om att bli äldre, www.bilda.se
- *Livssamtal* – ett material för att skriva och berätta sin livsberättelse, www.mind.se
- *Äldras och må bra*, Samtalsövning, NSPH. www.nsph.se

- *Min levnadsberättelse*, Nestor FoU-center, www.nestorfou.se
- *Vi pratar om livet* – samtalsgrupp för seniorer som upplevt ett liv med psykisk ohälsa, www.nsph.se
- *Hälsoguiden* – för ett hälsosamt åldrande, Riksförbundet Äldres Hälsa, www.aldreshalsa.se
- *I nöd och lust* – handledning vid samtalsgrupp för anhöriga - Bräcke diakoni, www.brackediakoni.se

Samtalskort till stöd för samtal

- *Öppna kort*, modell för existentiella samtal, www.oppnakort.se
- *Livsmod, livsglädje, livsmening*, samtalskort om existentiella frågor, Studieförbundet vuxenskolan, www.sv.se
- *Varmpratskort*, frågor på djupet för att lära känna varandra, www.mind.se
- *Symbolkort* akvarell, bilder att associera till, www.symbolkortakvarell.se
- *Dö bra* – samtalskort i livets slutskede, Till stöd för svåra samtal, Karolinska institutet, www.dobra.se



Det finns stöd och hjälp

Ofta räcker det att få dela sina tankar och känslor, utan att få råd och lösningar eller hänvisas till stöd. Men om någon behöver mer hjälp finns det ställen att hänvisa till:

Anonyma och medmänskliga samtal

- *Minds Äldrelinje*: 020-22 22 33
Vardagar kl. 8–19, helger 10–16
- *Jourhavande medmänniska*: 08-702 16 80
Alla dagar kl. 21–08
- *Röda Korsets stödtelefon*: 0771-900 800
Vardagar kl. 12–16
- Samtal med präst eller diakon i den egna hemförsamlingen
- *Jourhavande präst* via 112, alla dagar kl. 17–08

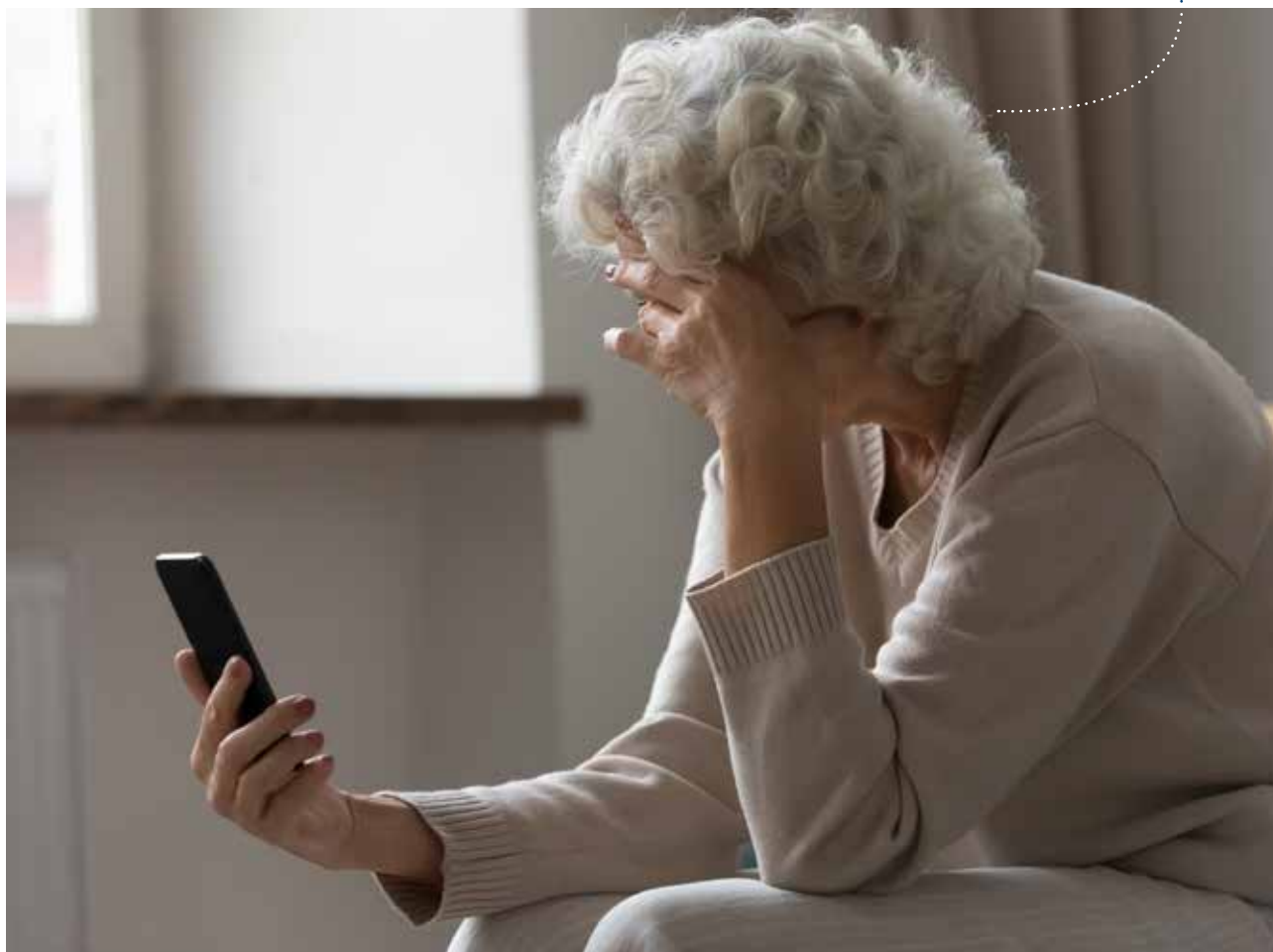
Fysisk och psykisk vård

- Frågor om hälsa: 1177 Vårdguiden, www.1177.se
- Personens vårdcentral
- Lokal psykiatrisk öppenvårdsmottagning vid psykisk ohälsa
- För akut hjälp, ring 112!

Råd och stöd

- *Anböriglinjen* - stöd för anhöriga och närstående
- *Brottsofferjouren* - för den som är utsatt för brott, är närstående eller vittne: 0200-21 20 19
- *Minds Föräldralinje* - även för äldre med vuxna barn: 020-85 20 00

*Du är inte ensam om
att känna dig ensam. ◦*



[illegible]

www.spfseniorerna.se

Box 225 74, 104 22 Stockholm

Tel 08-692 32 50

info@spfseniorerna.se

