

LIMPAN

ETT PROJEKT FÖR ATT BRYTA ENSAMHET BLAND ÄLDRE



norrkoping.se



facebook.com/Norrkopingskommun



linkedin.com/company/norrkopings-kommun



NORRKÖPING

LIMPAN bryter ensamhet

Många människor är idag ofrivilligt ensamma. Inte minst bland äldre är denna känsla stark, och svår att bryta. Norrköpings kommun under hösten 2022 drivit projektet LIMPAN. Här har nytt tillvägagångssätt använts för att bryta isolering bland äldre. Projektet har fokuserat på tre bostadsområden, Skärblacka, området runt Sankt Persgatan och Klockaretorget.

“Var har du varit i hela mitt ensamma seniorliv?”

MAN, 80 ÅR OCH DELTAGARE I PROJEKTET

Ett projekt, tre områden.

Syftet med LIMPAN har varit att bryta isolering bland äldre och hjälpa individer att bygga upp minst tre egna och nya kontaktnätverk.

Projektet har utgått från Träffpunkterna i respektive områdes verksamhet och dessa har utvecklats till att bli navet i nätverksbyggandet.

Genom en ny strategi för uppsökande verksamhet har man också involverat nya samarbetspartners: exempelvis hemtjänst, vårdcentraler och företag i närområdet. Man har också mött äldre där de ofta befinner sig.

PERSONERNA I DENNA TRYCKSAK HAR INGET ATT GÖRA MED TEXTENS INNEHÅLL



Metod och strategi

Den strategi som använts för att bryta isoleringen bland äldre och minska känslan av isolering kallas LIMPAN:

Långrev

Här arbetar vi brett och lägger ut ett hundratal ”krokar” för att fånga upp äldre på olika platser och tider. Vi kontaktar även kommunens enheter, företag och civila samhället. Vi har identifierat var målgruppen bor och hur de rör sig i området.

Identifiera

Detta skede är viktigt men också svårt. Här behöver vi identifiera äldre i vår målgrupp och skapa en trygg kontakt med dem.

Motivera

I detta steg intensifierar vi vårt arbete, med organiserade och motiverande telefonsamtal och hembesök.

Påverka

Här fortsätter hembesök, men nu med önskan att ta sig utanför huset eller lägenheten tillsammans med bland annat personal från olika träffpunkter. I detta steg plockar vi in även en ”seniorlots” vid behov.

Aktivera

Nu är den äldre redo att, under trygga former, bli mer aktiv själv och prova på andra nätverk. Här blir målet att vår målgrupp ska få ”belöning” i form nya aktivitetsgrupper vilket leder till att personen inte återvänder till sin tidigare situation.

Nätverka

Här ska personen kanske själv eller tillsammans med någon annan ta sig till andra grupper och hitta nya nätverk. Målet är att alla som vi kommer i kontakt med ska bygga upp minst tre nätverk och skapa en hållbar kontakt med en person eller grupp under en längre tid.

FAKTA

- Projektet pågick 22 augusti–31 december 2022, och kommer fortsätta till och med juli 2024.
- Finansiering genom statliga medel för Nära Vård.
- Fyra seniorkoordinatörer har varit projektanställda genom Studieförbundet Vuxenskolan Östergötland.
- Lars Ahlin är projektledare för LIMPAN och verksamhetsutvecklare på Vård- och omsorgskontoret och Britt-Marie Jutvik är strateg och gruppleadare på Verksamhetsutvecklingsenheten.
- LIMPAN har varit ett av fyra innovations lab i den mellankommunala fousatsningen i Östergötland: Nära vård, omsorg och socialtjänst.

Långrev

Identifiera

Motivera

Påverka

Aktivera

Nätverka

Seniorkoordinatorer

En seniorkoordinator som är projektanställd av Studieförbundet Vuxenskolan behöver ha god kännedom om bostadsområdet, vana av att tidigare arbetat med sociala projekt och gärna själv vara äldre. Andra viktiga egenskaper är att vara nyfiken och ha en positiv människosyn, kunna lyssna och ordna möjligheter för andra.

De medverkande seniorkoordinatorerna har fått utbildning i motiverande samtal samt 1 %-metoden. De har också fått lära sig om att sätta upp marknadsföringsstrategier och

fått ett enhetligt marknadsföringsmaterial till projektet.

Seniorkoordinatorerna har även skapat kontakt med gamla och nya samarbetspartners bostadsområdet. En viktig reflektion är här att inte att starta massor av aktiviteter direkt utan istället ta sig tid att arbeta mycket med "Långreven" och möjliggöra individanpassade önskningar och aktiviteter. Här finns "Seniorlotsen", som är seniorer som önskar hjälpa andra seniorer till hands. De kan vara en brygga mellan en senior och en aktivitet/grupp.



1 %-metoden

Seniorkoordinatorerna har arbetat enligt 1 %-metoden, ett beprövat ramverk för förbättring varje dag. I en bok av James Clear redovisas en praktisk strategi som lär ut hur man bildar goda vanor, bryter dåliga och behärskar ett beteende som ger stora resultat.

För att uppnå resultat i arbetet med att bryta ensamheten bland äldre krävs också ett ny-tänkande inom samhället i stort. Här behöver flera aktiva samarbetspartners arbeta tillsammans för att nå hållbara och hälsosamma kontaktnät som inte bara bygger på civila samhället.

Skapa nya vanor

Ensamhet kan ofta förknippas med skamkänslor och det är vanligt att man inte talar öppet om sin ensamhet. Ju fler kontaktnät en äldre person har, desto mindre sårbar blir personen vid förändring. Att bryta gamla mönster och skapa nya vanor och kontaktnät är svårt och kräver uppregade, kontinuerliga insatser.

Exempel på aktiviteter som har erbjudits

- Samtal
- Fikastund
- Digital hjälp
- Utflykter
- Vägledning till aktiviteter och nätverk
- Annan praktisk hjälp.



Tolv Träffpunkter

I Norrköpings kommun finns det idag tolv träffpunkter, och vi vill utforska om framtida träffpunkter kan bli ett starkare nätverksbyggande nav med hälsofrämjande inriktning för äldre i samarbete med nära vård.

Skärblacka

Skärblacka är en bruksort cirka 18 kilometer från Norrköping.

Här finns ett flertal förskolor, skolor och en högstadieskola samt tillgång till ishall och simhall. Motala ström rinner genom samhället och vid sjön Mårn finns även badanläggning samt motions- och vandringsleder.

I Skärblacka finns även vårdcentral, folktandvård, apoteket, barnvårdscentral, bageri, bensinstation, café, restaurang, pizzerior, bibliotek, frisör, hälsoföretag, blomsterhandel.

Kommunen har också en träffpunkt för äldre i anslutning till ett seniorboende och ett äldreboende. Den allmänna uppfattningen är denna är bara för de boende.

Här bor 466 personer i åldrarna 75 år och uppåt (2022).

Seniorkoordinatör

Marie Samuelsson, Lantbrukare med äggproduktion och gårdsbutik. Engagerad i Röda Korset i Skärblacka och Kimstad.

Långrev, aktiviteter för att väcka intresse bland äldre

Ica, biblioteket, apoteket, kyrkan och en gårdsbutik samt närvaro i samhället och dörrknackning.

Samarbetspartner

Hemtjänsten, Träffpunkten i Skärblacka, Hyresbostäder, ibiblioteket, Vårdcentralen, Räddningstjänsten, Svenska Kyrkan, Cafét Camilla, Hälsobruket, Hembygdsföreningen Kullersten-Skärblacka, PRO och SPF.

- Koordinatören har åkt med hemtjänsten tiotal gånger runt om i distriktet.
- En del brukare har besökts utan hemtjänsten därefter.
- Presentation av projektet har gjorts hos vårdcentralen.

Aktiviteter

Presentation av projektet LIMPAN på Skärblackadagen. Det kom ett tjugotal personer.

Bussresa för äldre män till en brandstation. Ett samarbete med Räddningstjänsten. En mycket lyckad aktivitet!

Teatern "Fly me to the moon" på Folkets hus i Skärblacka.

Teatern "Paria" på Löfstad slott. En tung pjäs, men deltagande äldre kvinnor önskade ändå se Ola Rapace.

Bussresa till Arbetets museum i Norrköping. 16 personer deltog.

Regelbundna bussturer till ICA-butiken en bit från centrum. När affären i området stängdes ordnade vi med en buss veckovis. 16-22 seniorer brukar följa med regelbundet. Denna aktivitet fortsatte ytterligare en tid tack vare sponsring från Svenska kyrkan och ICA. "Bussen är en träffpunkt för äldre".
Ny mötesplats. Tillsammans med boende i ett bostadsområde en bit från centrum.
Dörrknackning. Seniorkoordinatören följde med Räddningstjänsten vid dörrknackning i området.

Seniorkoordinatören i Skärblacka har besökt 40 seniorer i deras hem hem. Av dessa var 25 kvinnor och 15 män.

"Syftet är att bryta isoleringen bland äldre samt minska känslan av ensamhet och utvärderingen av aktiviteterna så här långt är mycket positiva."



Klockaretorpet

Klockaretorpet är ett naturskönt beläget område, fem kilometer från Norrköpings centrum. Här finns lekplatser, närhet till skog och Borgen. Bebyggelsen utgörs av radhus och höghus med både hyres- och bostadsrätter. I centrum finns Idrottens Hus, Kunskapens Hus, Föreningarnas Hus, Fritidsbanken samt kommunens Kultur- och fritidskontor. Hyresgästföreningen, RF-SISU Östergötland, Norrköpings Idrottsförbund, polisen och Svenska Kyrkan är tongivande aktörer i området och sedan 2021 är stadsdelen inte längre med på polisens lista över utsatta områden. I centrum finns även ett seniorboende.

Här bor 396 personer i åldrarna 75 år och uppåt (2022).

Seniorkoordinatör

Julieta Avetisyan, trettioårig företagare boende i Klockaretorpet. Aktiv i integrationsprojekt "Mammor i rörelse" genom Studieförbundet Östergötland.

Åse Zimmergren, nybliven pensionär. Har tidigare arbetat med bl a hyresgästföreningen och har ett stort kontaktnät bland äldre i området.

Samarbetspartner

Vårdcentral Skarptorp (KRY), PRO Klockaretorpet, Kunskapens Hus,

Samverkansgruppen i Klockaretorpet, Svenska kyrkan, Hemtjänst Nils Åbers Gata 2, Korpen, Hemtjänsten AdeoCare, Heimstaden, Hyresbostäder, Äldrekontakt, Fritidsbanken (kostnadsfri utlåning av fritidsutrustning), Bokbussen, Seniorboendet Wilhelms.

- Projektet har gått mycket bra enligt samarbetspartners och inblandade.
- Samarbetet med hemtjänsten uteblev
- Återkommande kontakt med Skarptorps vårdcentral (KRY), dock utan samarbete i praktiken.

Långrev, aktiviteter för att väcka intresse bland äldre

Hundpromenadsgruppen, PRO medlemsmöten, mångfaldsföreningen, Svenska kyrkan, promenader runt bostadsområdet, knackat dörr och deltagit i möte på seniorboendet.

Aktiviteter

Seniorbio. Mycket uppskattade! PRO valde filmer, Senioruniversitet presenterade filmreferens till publiken, Kunskapens Hus stod för tekniken och popcorn. Ca 60 personer kom.

Fika- och pysseldagar. Åtta tillfällen, med olika tema, varannan torsdag. Första tillfället

kom ingen och vid sista tillfället hade vi inga lediga stolar. Några 1 %-are kommer självmant. 20 personer kom.

Rollator-race. Syftet var att göra en rolig gemensam aktivitet ute i naturen, aktivera våra seniorer både fysiskt och psykiskt. Det blev deltagare med rollator, rullstol, stavar och permobil. Våra seniorlotsar hjälpte oss under tiden. Ca 10 personer kom.

Balkong-gympa. Utomhusaktivitet med Korpen i Klockaretorpet. Några gjorde rörelser från balkong och var på gräsmattan. Syftet var att synas och att aktivera och engagera seniorer som har svårt att komma hemifrån. Det har gått bra på alla ställen men just vid seniorboendet blev intresset större. Här kom ett tiotal personer.

Utställning på Höstmarknaden och Adventsmarknaden. Vi berättade för boende vilka vi är och vad vi gör. Vi delade ut några små egenhändigt bakade limpor och berättade för besökarna om projektet. Svårt att bedöma deltagarantal, men cirka 150 limpor delades ut.

Digitaldagen. Syftet var att hjälpa seniorer med att bli digitala. Ingen deltog.

Utflykt till Arbetets museum. Vi åkte buss från Klockaretorpet och hämtade även seniorer i City. Det blev en guidad vandring på Arbetets museum. Sex personer deltog.

Utskick till alla begravningsbyråer i Norrköping. Vi skickade till alla begravningsbyråer för kännedom om LIMPAN i våra tre bostadsområden.

Seniorkoordinatörerna i Klockaretorpet har varit i kontinuerlig kontakt med ca 30 seniorer. De flesta seniorer kom vi i kontakt med genom egna nätverk och uppsökande verksamhet i 65+ boenden och egna hem. Fördelningen är ganska ojämn: 90 % kvinnor och 10 % män.

”Tack Limpan för all insats som ni gjorde för Klockaretorpets seniorer. Hoppas att ni är med i vår samverkansgrupp nästa år med.”

LENNART CARLSON, SVENSKA KYRKAN

Norrköping City

I Norrköpings stadskärna blandas charmiga kvarter och historiska byggnader med moderna shoppinggator och ett campus som lockar studenter från hela landet. Projektets verksamhet har fokuserat på området kring S:t Persgatan 134 där det finns en träffpunkt för äldre. Här finns rymms också dagverksamhet, äldreboende, matsal för äldre och hemtjänst, liksom många fik, restauranger, kyrkor, affärer, apotek samt Friskis & Sveltis. Detta sammantaget gör det till ett bra område för att möta äldre personer.

Här bor 308 personer i åldrarna 75 år och uppåt (2022).

Seniorkoordinator

Jenan Khabazy, är i senare trettioårsåldern och utbildar sig till socionom. Praktiserade senast på Frivilligcentralen i Norrköping och har arbetat bl a som vårdbiträde, jobbcoach och behandlingsassistent.

Samarbetspartner

Träffpunkt S T Persgatan 134, Svenska kyrkan S:T Olofs församling, Friskis & Sveltis, Frivilligcentralen, Hemgården, Stadsbibliotek, Hyresgästföreningen, Rikshem AB, Cityhälsan vårdcentral, Kry vårdcentral, Hemtjänsten S:t Persgatan 134, Äldre-

kontakt, projekt ABC för god psykisk hälsa, PRO city.

- Koordinatorn har haft möte med ordförande för PRO City Norrköping.
- Samarbetet med hemtjänsten har inte fungerat enligt önskan.
- Samarbetet med Vårdcentral Cityhälsan centrum har inte fungerat enligt önskan.

Långrev, aktiviteter för att väcka intresse bland äldre

Kappahl, H&M, Lindex, Biblioteket, Vasaparken, Gamla lasarettsparken och i ett köpcenter i city.

Aktiviteter

Balkonghäng med Friskis & Sveltis.

Rörelseaktivitet med Friskis och därefter fika och tilltugg på den kommunala träffpunkten på Sankt Persgatan 134. Totalt fyra tillfällen. *"Lär känna dina grannar"*. En samverkansaktivitet på hemgården med Hyresgästföreningen. 16 personer deltog.

Två fester på träffpunkten. Seniorerna erbjuds att bjuda med sina vänner, vilket blev lyckat. Totalt deltog 50 personer.

Digitaldagen på träffpunkten S:t Persgatan 134. Syftet var att öka den digitala tillgängligheten och kunskapen för de äldre. Träffen lockade inte så många.

En guidad tur på Arbetets museum. Bussresa och aktivitet med kulturellt tema. Tyvärr så kom inte så många, men de som deltog uppskattade aktiviteten.

Författarmöte på träffpunkten. Med Inger Nyvelius som har skrivit boken "Min barndoms by".

Radiointervju på P4 för att sprida information om träffpunkten och LIMPAN.

Seniorkoordinatorn på S:t Persgatan 134 har varit i kontakt med 90 personer.

"En äldre dam ville lära sig om videosamtal för att kunna hålla kontakt med anhöriga och vänner runt om i Sverige."



Reflektioner från Seniorkoordinatorerna:

Att vi lyckades bryta isen och knyta kontakt med en annan seniorverksamhet, som uppfattade oss som konkurrenter, kändes verkligen bra. Nu är de med på alla våra aktiviteter.

LIMPAN behövs och inte bara för ensamma äldre utan även för många andra i samhället som är redo att satsa sin tid och energi för att hjälpa andra. Det är ett välbehövligt projekt som blev uppskattat av alla seniorer, samarbetspartners, seniorlotsar. På denna korta tid märkte vi hur mycket vi kunde göra för så många isolerade seniorer.

Många seniorer har hittat till Kunskapens Hus tack vare vårt arbete. Nu ser man en fin blandning av barn, ungdomar, vuxna och äldre, vilket skapar trygghet för alla i området.

Vi har även byggt upp ett bra samarbete med PRO i Klockaretorpet. Dock har vi inte kunnat komma i kontakt med äldre med invandrabakgrund, men vi ska koncentrera oss mer på det när projektet fortsätter.

Projektledaren hjälpte oss i att strukturera arbetet och han var även med oss när vi behövde. Att få träffa arbetsgruppen gjorde arbetet mycket lättare, då man lär sig av varandra.

En dag på träffpunkten blev jag påmind om att musik, spel, och sällskap inte behöver språk utan det enda som behövs är en mötesplats där alla kan sitta, prata och vara inkluderad.

Första tillfället kom ingen och vid sista tillfället hade vi inga lediga stolar.



Det är ett samarbete mellan Vård- och omsorgskontoret och Studieförbundet Vuxenskolan.

VÅRD- OCH OMSORGSKONTORET

Adress: Lindövägen 5A, 602 28 Norrköping

Tel: 011-15 00 00

E-post: vardochoomsorgskontoret@norrkoping.se



NORRKÖPING