Studiematerial för uppsökande verksamhet

Tillsammans mot ensamhet

Så gör vi för att nå äldre som upplever ofrivillig ensamhet.

PRO SKPF pensionärerna SPF SENIORERNA

Tillsammans mot ensamhet

”Gun ringer ingen och det är sällan någon annan än barnen som hör av sig till henne. Dagarna tillbringar hon i lägenheten. Hon vågar inte gå ut själv för hon ser och hör dåligt och har svårt med närminnet.”

Gun är en av de personer som du möter i denna skrift och som berättar om hur det är att vara ensam. Du får också läsa om de som tagit sig ur sin ensamhet, fått nya vänner och ett nytt rikt liv. Men, det är alldeles för många äldre i Sverige som är ensamma och för den som är ofrivilligt ensam ökar risken för sjukdomar och en för tidig död.

Pensionärsorganisationerna kan göra mycket för att förändra situationen.
Våra organisationer finns över hela landet och det är mycket vi kan erbjuda.
Men vi kan göra mycket mer. Oavsett om vi tillhör dem som har ett stort antal människor runt oss eller är ensamma är vi alla äldre och vi kan mötas på jämlika villkor. Vi äldre kan själva göra insatser för att motverka ensamhet.

Vi tror på tanken att äldre möter äldre och vi ska fortsätta att bekämpa ensamheten och arbeta för mer gemenskap. Vi hoppas ni låter er inspireras av detta studiematerial.

Berit Bölander
Förbundsordförande
i SKPF Pensionärerna

Christina Tallberg
Ordförande PRO

Eva Eriksson
Förbundsordförande
SPF Seniorerna

Detta studiematerial är en del av ett projekt PRO, SKPF Pensionärerna och SPF Seniorerna genomförde med särskilda medel från regeringen. Projektet pågick från slutet av september 2018 till årsskiftet 2018/19. Tanken är att arbetet mot ensamhet ska bli en del av den ordinarie verksamheten.

INNEHÅLL

FÖRORD Sid 5

KAPITEL 1
Ofrivillig ensamhet och social isolering Sid 6-17
Träff 1:
Varför vill vi motarbeta ofrivillig ensamhet?

KAPITEL 2
Idéer för att bryta den ofrivilliga ensamheten Sid 18-29
Träff 2:
Vad vill vi erbjuda?

KAPITEL 3
Spontana och ordnade möten Sid 30-50
Träff 3:
Olika sätt att mötas.
Bonusuppgift till Träff 3
”En liten text om givande samtal”

KAPITEL 4
Från ord till handling Sid 52-57
Träff 4
Gör en handlingsplan för uppsökande verksamhet

Tips och länkar Sid 58-61

NU KÖR VI IGÅNG!

Så roligt och betydelsefullt att ni vill arbeta för att motverka ofrivillig ensamhet bland äldre. Alla människor behöver ett sammanhang och att känna gemenskap. I er hand håller ni just nu ett studiematerial som är skapat för att hjälpa er att komma igång med detta arbete på ett bra sätt. I materialet kommer ni att få råd och tips blandat med diskussionsfrågor och stöd i att arbeta uppsökande.

Studiematerialet består av fyra delar, varje del inleds med ett kapitel som deltagarna läser inför kommande träff. Den första delen presenterar fakta om ensamhet och social isolering och varför det är så viktigt att bryta den. Del 2 handlar om olika försök att bryta ensamheten. Del 3 tar upp olika sätt att mötas – spontana möten och organiserade mötesplatser. Del 4 innehåller ett exempel på en handlingsplan för uppsökande arbete. Under den fjärde och sista träffen ägnas tid till utformningen av er handlingsplan för uppsökande arbete.

Studiematerialet innehåller instruktioner till varje träff. Dessa är skrivna som förslag. Kanske passar det er grupp bättre att ställa andra typer av frågor och genomföra andra typer av övningar. Var kreativa! I gruppen kartlägger ni eventuella samarbetspartners för att sedan diskutera VAD vill ni vill erbjuda målgruppen och HUR ni sedan ska nå den.

Hur arbetar en studiecirkel?
En studiecirkel är ett gemensamt lärande där en grupp tillsammans beslutar både om vad som ska studeras och hur cirkeln ska läggas upp. Varje studiecirkel har en cirkelledare. Cirkelledaren behöver inte ha mer kunskap om ämnet utan har som uppgift att guida deltagarna så att alla får komma till tals och återkoppla till frågeställningar och mål.
I studiecirkeln ges alla deltagare utrymme och allas erfarenheter tas tillvara. Det behöver alltså vara högt i tak och det är viktigt att alla håller en god ton. Cirkelledaren är den som oftast har den mesta kontakten med det lokala studieförbundet. För stöd i din roll som cirkelledare, kontakta ditt studieförbund.

Varje studiecirkel gör en arbetsplan som gruppen är överens om. Planen nedtecknas så att alla deltagare kan ta del av den. På så vis är det lätt att stämma av att alla har samma mål och att följa upp hur ni uppnått de målen. Förslag tidsåtgång: 4 träffar 3 x 45 minuter.

Inför träff 1: Läs texterna om ofrivillig ensamhet och social isolering.

KAPITEL 1

Ofrivillig ensamhet och social isolering

Många äldre lider av ensamhet. I det här kapitlet ger vi en bakgrund till vad det kan bero på och vad social isolering kan leda till. Vad vill och kan ni göra för att motverka ofrivillig ensamhet?

KAPITEL 1 Ofrivillig ensamhet och social isolering

"Ensamheten är värst. Jag tänker på Axel varje dag och saknar honom så", säger Gun.

FALL BESKRIVNING

INGEN RINGER GUN

Adressboken är röd och vältummad. Gun, 90 år, vill ha den nära intill sig som en trygghet. Alla namn med adresser och telefonnummer är prydligt nedskrivna av hennes make Axel som dog för mer än tio år sedan. Nu är nästan alla personer i telefonboken döda.

Gun ringer ingen och det är sällan någon annan än barnen hör av sig till henne. Dagarna tillbringar hon ensam i lägenheten. Hon vågar inte gå ut själv för hon ser och hör dåligt och har svårt med närminnet. Allt oftare ligger hon kvar i sängen hela dagen. Hon äter dåligt och känner ingen aptit.

En gång om dagen får hon besök av hemsjukvården och något av barnen kommer ibland och fikar eller äter middag. Teven är ett sällskap, patiens och korsord fyller ut tiden. Annars händer det nästan ingenting i Guns värld. Ensamheten är värst.
– Jag tänker på Axel varje dag och saknar honom så, säger Gun.

Ofrivillig ensamhet

En halv till en miljon människor uppskattas vara ensamma i Sverige. Kvinnor är mer ensamma än män, äldre pensionärer mer än nyblivna och människor i storstäder känner sig mer ensamma än folk på landsbygden.

Ensamhet är inte något gemensamt problem för alla äldre. Tvärtemot vad många tror är ensamheten störst bland unga upp till 25 år. Yngre pensionärer upplever sig sällan som ensamma. Det är först efter 75 år som känslan av ensamhet tränger sig på.

Med stigande ålder kommer förlusterna – man kanske har mist sin livspartner, andra anhöriga och nära vänner. Synen och hörseln försvagas och rörligheten i leder minskar. Det är svårare att ta sig ut på egen hand och risken att bli isolerad är stor, som exemplet Gun visar.

Lena Dahlberg, docent och forskare vid Aging Research Center vid Karolinska Institutet, har följt nära 600 äldre personer under sju års tid. De har svarat på frågor om sin livssituation och Lena Dahlberg sammanfattar resultatet så här: Svårigheter att röra sig innebär en viss ökad risk och depression ger en nästan trefaldigad riskökning för att någon ska känna sig ensam. Men den absolut viktigaste riskfaktorn är att nyligen ha förlorat sin make eller maka. I studien var det fler kvinnor än män som beskrev sig som ensamma, något som helt förklarades av att fler kvinnor än män hade förlorat sin livskamrat; det var alltså änkeståndet som var den avgörande riskfaktorn.

Ofrivillig ensamhet ökar risken för demenssjukdom, depression och psykisk ohälsa och försämrar den kognitiva förmågan (se faktaruta). Den aktiverar dessutom hjärnans system för fysisk smärta, konstaterar Peter Strang, professor vid institutionen för onkologi-patologi vid Karolinska institutet.
– Man är helt enkelt mera smärtkänslig när man är ensam, säger Peter Strang i en intervju i Svenska Dagbladet.

Han brukar fråga om värken när han gör hembesök och får ofta svaret:
”Just när doktorn är här har jag inte ont”.

– När man skapar gemenskap dämpas smärtsystemet.
Samma sak händer när man tittar på foton av dem man älskar.

KOGNITIV FÖRMÅGA

Kognitiv förmåga har betydelse för hur man kan använda sin intelligens eller begåvning. Brister i den kognitiva förmågan skapar problem i vardagen, bland annat:

- **Inlärningssvårigheter**
- **Dåligt minne**
- **Svårigheter att förstå sammanhang, orsak och verkan, motsatser och likheter**
- **Dålig förmåga att generalisera**

Källa: www.fasportalen.se

Upplevd ensamhet behöver inte bero på boendeformen. Personer som bor i särskilt boende och de som bor ensamma med hemtjänst känner större ensamhet än andra. Två av tre inom äldreomsorgen upplever ensamhet, visar statistik från Socialstyrelsen. Bland de allra äldsta, 85 år och äldre, är ensamboendet mer utbrett och det är en väsentligt högre andel bland kvinnorna som bor ensamma jämfört med männen: 84 procent mot 53 procent. *(SCB statistiknyheter april 2018).*
Men det betyder inte att alla som bor själva lider av sin ensamhet. Man kan bo i singelhushåll, men ha ett stort nätverk. På samma sätt kan man ha en livspartner, en stor familj och många vänner men ändå känna sig ensam. Det är den sociala isoleringen som ställer till det. Risken för upplevd ensamhet ökar när man saknar ett nätverk av vänner.

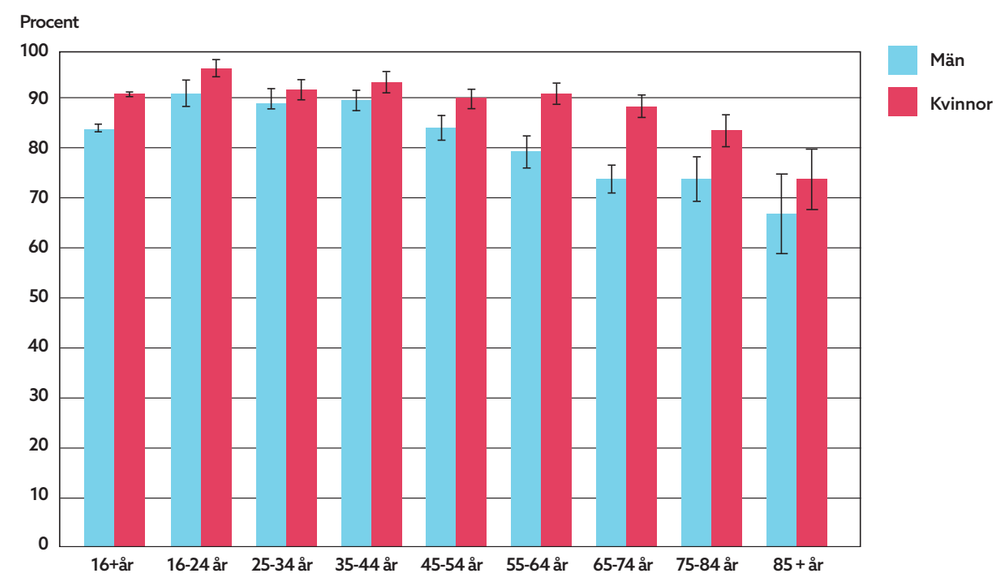
Den amerikanska psykologiprofessorn Julianne Holt-Lunstads sammanställning av 148 olika forskningsstudier av sociala relationer med sammanlagt 300 000 deltagare visar att ofrivillig ensamhet och social isolering ökar risken för psykisk ohälsa. Det är en lika hög riskfaktor som fetma och rökning och kan leda till en förtidig död. Den som däremot ingår i ett socialt nätverk, har nära vänner och tar egna kontakter ökar sina chanser att leva längre med 50 procent. (Studien Social Relationships and Mortality Risk publicerades 2010).

Ensamhet botar du inte med psykofarmaka utan med sociala nätverk.

Barbro Westerholm, riksdagsledamot (L) i SVT:s Fråga doktorn

De flesta som känner sig ensamma i Sverige är kvinnor över 80 år. Samtidigt har kvinnor fler vänner än män. Bland män minskar andelen som har någon nära vän successivt med stigande ålder redan före pensionen, medan kvinnor fortsätter att ha en nära vän längre upp i åldrarna. Bland de allra äldsta männen, 85 år och äldre, hade 68 procent någon nära vän, medan andelen bland de äldsta kvinnorna var något högre, 75 procent. Positivt är dock att bland dem som är 85+ har sju av tio en nära vän, en ökning med nästan 10 procentenheter sedan 2008. *(SCBs statistiknyheter april 2018).*

Män och kvinnor som har någon nära vän efter ålder i procent (2016-2017).



Källa: SCB, Undersökningarna av levnadsförhållanden (ULF/SILC)

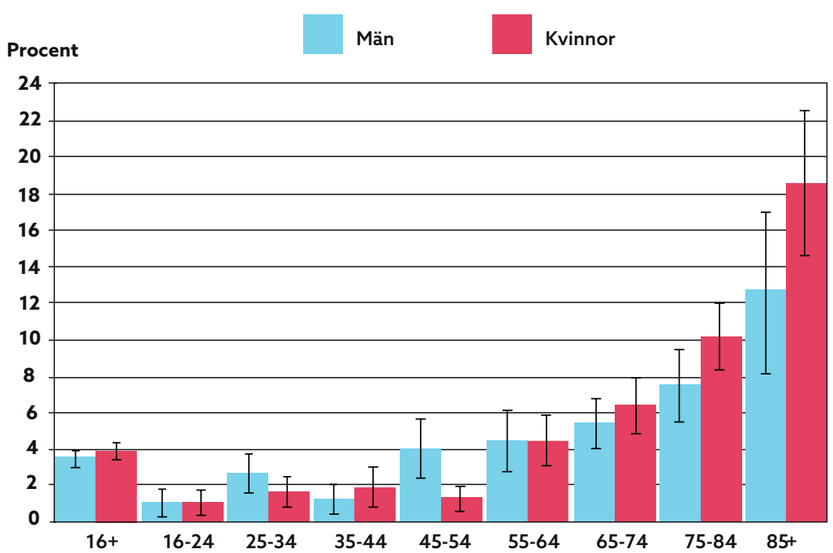
(De svarta strecken är s.k. konfidensintervall och ger en skattning av osäkerheten i tabellerna)

KAPITEL
1 Ofrivillig ensamhet och social isolering

Social isolering

Enligt SCBs levnadsundersökningar är nästan var tjugonde svensk socialt isolerad. Omkring 300 000 personer tros leva sina liv mer eller mindre ensamma. De bor ensamma och träffar anhöriga, släktingar, vänner och bekanta mer sällan än en gång i veckan. En större andel i åldern 85+ anser sig vara socialt isolerade än övriga åldersgrupper och den är särskilt stor för kvinnor. Näst högst ligger gruppen män i samma ålder. *Källa: Lonelier than ever? Loneliness of older people over two decades av Lena Dahlberg, Neda Agahi och Carin Lennartsson.*

Socialt isolerade. Män och kvinnor efter ålder i procent (2012-2013)



(De svarta strecken är s.k. konfidensintervall och ger en skattning av osäkerheten i tabellerna)

FALL BESKRIVNING

NU ÄR JAG DUBBELT ENSAM

Aina träffade Sven på en dans sent i livet. De hade båda levt ensamma länge – Aina var frånskild och Sven änkling. De flyttade snabbt ihop i Svens hus som ligger i ett litet samhälle dit Aina inte hade någon anknytning. Aina kom som krigsbarn från Finland och har inte några släktingar här.

Några lyckliga år fick de tillsammans, sen började Sven bli förvirrad. Han gick ut på promenader men hittade inte hem. Han kunde inte sova om nätterna utan irrade runt i huset och Aina fick ständigt passa honom så att han inte gav sig ut. Hon körde honom till kommunens dagverksamhet för att få några timmar för sig själv men snart gick det inte att ha honom kvar hemma längre. Sven flyttade till ett särskilt boende och Aina blev kvar ensam i huset. Han kommer aldrig att flytta hem igen.

77-åriga Aina har haft svårt att lära känna andra jämnåriga i byn eftersom vården av Sven tagit all tid. Hennes söner med familjer bor i en stad flera mil därifrån. Nu vill Svens vuxna barn att hon ska flytta ifrån huset så de kan sälja det. Som sambo har hon inte rätt att få del av försäljningsinkomsterna.

– Det känns som all trygghet tas ifrån mig. Jag skulle gärna vilja flytta närmre mina söner men vet inte hur jag ska kunna få råd med det. Nu är jag dubbelt ensam, säger Aina.

De fick några lyckliga år tillsammans, innan Sven blev förvirrad.

Depression största hotet

Det största hotet mot äldres livskvalitet är depression följt av dålig hälsa, dåliga relationer, bristande fysisk aktivitet – sist kommer ålder.

Nästan dubbelt så många kvinnor över 50 år lider av depression jämfört med män. Men äldre män är en särskild riskgrupp. Självmordstalen är högst i åldersgruppen 80-84 år. Särskilt män över 80 år är kraftigt överrepresenterade. Bland män i åldern 65-84 år är det dubbelt så många män som kvinnor som tar sina liv.

– Män är mindre tränade på att ta hand om sin psykiska hälsa. De slår oftare ifrån sig sina känslor. De söker inte hjälp utan tar istället till lugnande medel eller alkohol, konstaterar Danuta Wasserman, professor i psykiatri och suicidologi vid Karolinska Institutet. *(TT nov 2018).*

– Kvinnor har oftare än männen ett utbyggt nätverk utanför familjen att vända sig till när de slutar att jobba. Känslan att inte betyda lika mycket som man tidigare gjort i yrkeslivet kan vara svår för just män.

– Känslor som ensamhet, utanförskap och förlorat egenvärde är vanliga hos människor som går i självmordstankar. Självmordsförsök är ett rop på hjälp och uppföljning är avgörande.

– När kommuner ska bedöma vårdbehovet för män borde de även kunna fokusera på deras sociala behov, anser Danuta Wasserman.

Nästan dubbelt så många kvinnor över 50 år lider av depression jämfört med män.

Träff 1

Varför vill vi motarbeta ofrivillig ensamhet?

Första gången ni ses är det viktigt att gruppen kommer samman och att deltagarna kommer överens om hur ni vill ha det i cirkeln. Fundera på om ni har några särskilda mål med cirkeln.

Träffen ägnas till att samtala om ofrivillig ensamhet som fenomen samt vad som driver den egna föreningen och/eller en själv att vilja arbeta med frågan. Träffen tar också upp frågan om vilka andra i ens närhet som arbetar med frågan eller kommer i kontakt med målgruppen av ensamma.

1. Presentationsövning:

Gör en valfri presentationsövning i gruppen för att lära känna varandra bättre eller använd er av övningen nedan.

Berätta vad som fått dig att ”brinna” tidigare i livet eller nu. Vad har verkligen engagerat och intresserat dig?

2. Diskussionsfråga:

Vad får ni för tankar om ensamhet hos äldre idag efter att ha läst texten om ofrivillig ensamhet. Varför tror ni att kvinnor och män upplever ensamhet på så olika sätt? Varför är män över 80 överrepresenterade i gruppen av människor som tar sitt liv?

Instruktion: Börja med att hjälpa varandra återberätta lite om innehållet i texten och låt sedan frågan vandra runt i gruppen. Se till att alla kommer till tals.

Plats för egna anteckningar:

_____

_____

_____

_____

3. Diskussionsfråga:

Vad motiverar er förening att arbeta med målgruppen ensamma äldre? Vad är det som gör frågan så viktig?

Instruktion: Ta först fem minuter när ni funderar kring er egna personliga motivation att arbeta med ofrivillig ensamhet och diskutera sedan i gruppen.

Jag motiveras av:

_____

_____

_____

_____

_____

Vi som grupp motiveras av:

_____

_____

_____

_____

_____

4. Kartläggning av andra aktörer:

Ni har nu ringat in lite om hur problematiken kring ofrivillig ensamhet ser ut och er motivation att arbeta med frågan. Börja nu titta närmare på vem mer i er kommun som redan arbetar med frågan om ofrivillig ensamhet eller kan tänkas vara intresserad av att göra det. Här nedan är en sammanställning av de aktörer som kan vara relevanta.

Instruktion: Titta på listan och diskutera vad ni tillsammans vet om dessa organisationer och vad de gör. Har ni idag redan några kontakter med dem, eller finns kontakter ni skulle vilja ta?

- **Pensionärsorganisationerna PRO, SKPF Pensionärerna, SPF Seniorerna och RPG**
- **Svenska Kyrkan och andra religiösa samfund**
- **Stadsmissionen**
- **Volontärverksamhet**
- **Studieförbunden**
- **Frivilligsamordnare**
- **Folkhälsosamordnare**
- **Omsorgsförvaltningen**
- **Anhörigkonsulenter**
- **Socialtjänsten**
- **Folkhälsosamordnare**
- **Överförmyndarnämnden/gode män**
- **Vårdcentraler**
- **Andra lokala aktörer**

5. Engagera flera?

Diskutera utifrån dagens frågeställningar hur ni skulle kunna engagera fler i er egen förening samt eventuella samarbetspartners. Kanske kan ni bjuda in en inspirerande föreläsare till ett månadsmöte eller träffa vård- och omsorgsnämnden för att prata om gemensamma idéer?

Inför träff 2:

Läs om olika sätt att bryta ensamhet.

KAPITEL 2

Idéer för att bryta den ofrivilliga ensamheten

Äldre – inte en homogen grupp

Alla äldre känner sig inte ensamma. Nyblivna pensionärer är det sällan. Äldre vill inte heller bli behandlade som en homogen grupp där man förväntas ha samma intressen.

På den kommunala mötesplatsen Träffpunkten i Gnesta tar man hänsyn till olika intressen när man planerar aktiviteter.

– Hit ska man inte bara komma och dricka kaffe och spela bingo. Här ska man kunna samtala om allt från gamla Gnestaminnen till att vara med i en livsenergigrupp som utforskar alla sinnen. Och musiken omspänner allt från nyckelharpa till Rolling Stones, säger Anna-Karin Åström, frivilligsamordnare.
– Tänk på att ta hänsyn till andra faktorer som etnicitet och sexuell läggning, påpekar Susanne Rolfner Suvanto, expert inom området äldres psykiska hälsa och ohälsa.

Det är viktigt att inte behandla äldre som en homogen grupp när man planerar verksamheter för att bryta ensamheten, anser några forskare från Lunds universitet i en debattartikel i GP *(okt-2018)*.

I en tvärvetenskaplig studie har Janicke Andersson, fil dr i Äldre och åldrande, Lisa Ekstam, med dr, Gabriella Nilsson, doc i etnologi, kartlagt fenomenet äldrekollon som i många fall bygger på fördomar om vilka äldre är, anser de. Många kollon ger en romantiserad bild av ett Sverige ”förr i tiden” med logdans och husmanskost.
Det riskerar att stänga ute andra äldre som föredrar att prova något nytt framför att blicka tillbaka. Äldre bör inte behandlas som ett homogent kollektiv med liknande intressen, är deras slutsats.

Dålig ekonomi utestänger många äldre från att delta i olika aktiviteter. Många svenska pensionärer lever med låga pensioner. För många räcker pensionen knappt till det allra nödvändigaste. Höjda pensioner är en fråga som alla pensionärsorganisationer driver aktivt.

Vi svenskar är inte mer ensamma än människor i andra länder, tvärtom. I själva verket är ensamheten större i länder som Italien och Grekland. Många länder tar ensamhet på stort allvar, i Storbritannien har man utsett en ensamhetsminister.

Hon heter Tracy Couch och ska samordna ensamhetsfrågor i landet. Till sin hjälp har hon en fond på motsvarande 250 miljoner kronor där kommuner och ideella föreningar kan söka pengar till projekt som erbjuder gemenskap och bryter isolering.

Det är inte mycket pengar sett till landets befolkning och ska räcka till mycket. Därför hänger det mycket på frivilligt arbete. Ett exempel är att brevbärare i Liverpool uppmanas att söka kontakt med isolerade personer. Brevbärarna ska även kunna föreslå aktiviteter där ensamma kan träffa andra människor. Om resultatet blir lyckat kan det bli en nationell strategi.

En annan åtgärd är att fler läkare ska skriva ut recept på sociala aktiviteter till ensamma patienter. Var fjärde läkare på vårdcentralerna skriver redan ut sådana recept. Det kan handla om allt från pardans till konstgrupper. (*Jonas Sverin, frilansjournalist i London okt-2018)*

I andra nordiska länder pågår också ett intensivt arbete för att motverka ensamhet.
I Danmarks tredje stad Århus har man ett system där frivilliga och företag gemensamt engagerar sig. Det kan vara frisörer, taxichaufförer, apotekare och fönsterputsare som kan förmedla kontakter och berätta om olika aktiviteter som erbjuds i kommunen.

För pensionärsorganisationerna har kampen för högre pensioner blivit en viktig fråga.

EXISTENTIELL OCH FYSISK ENSAMHET

”Vi vill tala om döden”

– Vi måste tala om integritet och livet som ett livslopp där en period handlar om att lägga livet till rätta. På olika sätt och vid olika tillfällen drar vi oss tillbaka för att försonas med vad vi upplevt i livet, säger Susanne Rolfner Suvanto.

Susanne Rolfner Suvanto har lång erfarenhet av arbete med äldres psykiska hälsa. Hon är leg sjuksköterska och fil mag i pedagogik samt har bland annat lett regeringens utredning om en nationell kvalitetsplan för äldreomsorgen.
– Att uppnå försoning i livet är att ställa frågor som: Hur ska jag lämna mitt liv? Och blev mitt liv som jag önskade? Ska jag uppnå acceptans och försoning behöver jag tid för mig själv. Men också möjlighet att prata med andra, säger Susanne Rolfner Suvanto och hänvisar bland annat till professor Lars Tornstams teori om gerotranscendens:

”DEN FRIVILLIGA ENSAMHETEN”

Att lägga livet till rätta! Att utvecklas från det materialistiska till mer andliga värden. Ett behov av att selektera sociala kontakter, upplevelse av världsalltet och kontemplativt förhållningssätt.

Lars Tornstam, professor som utvecklade teorin om gerotranscendens.

Döden är ett svårt ämne att prata om, tycker många som är mitt i livet. Men med åren blir döden en naturlig följeslagare. Susanne Rolfner Suvanto:
– En chef för ett äldreboende frågade de boende vad de ville ha möjlighet ägna dagarna åt. Svaret blev: Vi vill få en möjlighet att prata om döden.
– Det är ju naturligt. Vi ska ju alla dö.
Detta kan vara ett ämne för samtals- och livsberättargrupper att diskutera.
Och för oss alla i alla åldrar.
Att sätta ord på det som också gör ont.

STADSMISSIONENS LIVSBERÄTTARGRUPPER

Berätta om ditt liv och lyssna på andras

Med syftet att bryta äldres ensamhet, förebygga depression och ge ökad mening med livet startade Stadsmissionen livsberättargrupper. Tillsammans med forskaren Ulla Peterson har Sveriges Stadsmissioner tagit fram en metod för samtalsgrupperna. Ett 90-tal samtalsledare utbildades och ett 40-tal grupper har kommit igång, berättar Marie-Louise Söderberg, projektledare för Äldres existentiella och psykiska hälsa.

– Grupperna träffas inte bara för att sitta och fika utan har ett tema för mötena – att berätta muntligt eller genom foton om sitt liv – allt från barndomen, skoltiden, vuxenlivet och fram till idag för de andra deltagarna. Det är max åtta deltagare som träffas tio gånger under två timmar en gång i veckan. Deltagarna har varit från 61 till 94 år, berättar Marie-Louise Söderberg.
– Behovet av att få berätta om sitt liv och bli lyssnad till är djupt mänskligt och blir viktigare ju äldre vi blir. Och bekräftelsen man får från de som lyssnar är viktig. På så vis gör man ett slags bokslut av livet: Hur blev mitt liv? Finns möjlighet till försoning? Hur går jag vidare? Varje möte avslutas med en uppgift till nästa gång där man sätter upp realistiska mål till förändring. Sista gången planeras för ett avslut, till exempel i form av en fest eller aktivitet.

– Vi gör sedan allt för att de ska fortsätta att träffas på egen hand.

ÄLDRELINJEN

En telefonlinje för personer över 65 år som mår psykiskt dåligt eller bara behöver någon att prata med. Startades 2012 av Mind, en ideell organisation som arbetar för att främja psykisk hälsa. Äldrelinjen är bemannad av volontärer som själva är pensionärer.

Tel: 020-22 22 33, vardagar kl 10-15

Hur har deltagarna fått reda på att livsberättargrupperna finns?
– Vi har gjort utskick till vårdcentraler, kontaktat kommunernas träffpunkter för äldre, Minds Äldrelinje (se faktaruta här intill) hänvisar till oss osv. Det har varit viktigt för oss att formulera inbjudan till mötena eftersom många inte är vana vid att berätta om sig själva för andra, säger Marie-Louise Söderberg.

Det treåriga projektet finansieras genom Postkodlotteriet och pågår till maj 2019. De ideella organisationerna Mind och St Lukas-stiftelsen ingår i samarbetet.
Läs mer här: www.stadsmissionen.se/livsberattargrupper

”Vår grupp fortsätter att träffas. Där kan jag tala om mina innersta känslor. De vänner jag kunnat tala med är tyvärr döda. Livsberättargruppen har betytt mycket för mig. Jag känner inte någon sedan tidigare och där kan jag vara mig själv.”

Deltagare i en av Stadsmissionens livsberättargrupper.

KERSTIN VAR MED I EN SAMTALSGRUPP

”Känner saknad – inte ensamhet”

Kerstin Sundberg läste i Västerås tidning att projektet Tillsammans för psykisk hälsa sökte deltagare till samtalsgrupper.
– Jag anmälde mig av ren nyfikenhet. Egentligen är jag inte ensam men jag känner en stor saknad. Jag saknar den nära kontakten med en man sedan min man gick bort för många år sedan.

Kerstin är 84 år, bor i ett höghusområde och är omgiven av grannar i ungefär samma ålder. En del brukar hon dricka kaffe med ibland så hon saknar inte umgänge.
– Men det är inte samma sak som att vara tillsammans med familjen eller nära vänner.

Hon är uppvuxen med tre syskon som stått henne nära. Nu har den äldsta systern fått en demenssjukdom, den yngre har gått bort och brodern bor i en annan stad. Barnen bor i Stockholm och har egna familjer men hon åker dit för att träffa dem ibland. De var fem personer i samtalsgruppen, två damer och tre herrar.

De träffades vid fem tillfällen och pratade om ”allt”.
– Vi öppnade oss ganska mycket och försökte stötta varandra att ta tag i olika problem. Jag kan inte berätta några detaljer för vi har tystnadsplikt om vad som sas i gruppen. Jag tycker att det var värdefulla samtal som gett mig nya insikter. Jag vill gärna rekommendera andra att gå med i en samtalsgrupp, säger Kerstin.

TILLSAMMANS FÖR BÄTTRE PSYKISK HÄLSA

Studieförbundet Vuxenskolan i Västmanland har fått medel från Allmänna arvsfonden att hålla existentiella samtalsgrupper för seniorer för att motverka psykisk ohälsa. Samtalsgrupper finns i Västerås, Sala, Norberg, Surahammar och Arboga. Regioner på tur är Jönköping, Uppsala, Östergötland och Örebro. Samtalsgrupperna består av minst fyra och max åtta seniorer som själva anmält sig. Samtalen handlar om vad som behövs för att känna inspiration, mening i vardagen och livsglädje. Individuellt stöd kan också erbjudas.

Läs mer här: www.sv.se/vastmanland

VÄNTJÄNSTEN I BODEN

”Vi ska vara guldkanten i tillvaron”

Väntjänsten var från början ett projekt som Bodens kommun startade för tio år sedan tillsammans med dåvarande pensionärsförbunden SPRF och SKPF (idag har de gått samman), Röda korset och Svenska kyrkan. Idag är det huvudsakligen SKPF Pensionärerna som driver verksamheten med viss ersättning från kommunen för samtalen och Röda korset står för lokalen.

Siv Nilsson har varit med sedan starten och är verksamhetsledare. Totalt är de 35-40 volontärer som arbetar för väntjänsten.
– Vi gör hembesök både hos dem som har eget boende och de som bor i särskilda boenden. Men det kan också handla om att göra aktiviteter som att besöka biblioteket eller äta tillsammans. Kontakterna sker en gång i veckan eller varannan vecka.
– Men vi är noga med att inte gå in på hemtjänstens områden. Vi städar inte eller lagar mat. Vi ska vara guldkanten i tillvaron.
– Första gången gör vi hembesök och berättar om verksamheten. Ett samarbetskontrakt upprättas. Under besöket kan vi också se om det finns särskilda behov. Vi frågar om särskilda intressen och vad de gjort tidigare.
– En kvinna som blivit ensam i huset efter att ha bott med tre andra kvinnor berättade att hon tyckte om att sticka och att hon gärna ville få sällskap av någon som också gillade det. Det ledde till en vänskap mellan kvinnan och besökaren som varade även efter att hon flyttade till ett äldreboende och ända fram tills hon dog.
– Det är så det ska fungera. Besökarna får ut lika mycket som den personen de hjälper. En win-win situation!

Hur får ni kontakt med dem ni besöker?

– Ofta är det anhöriga, en biståndsbedömare eller sjuksköterska som tipsar om personer som skulle må bra av hjälp från oss.

Vilken hjälp ger ni besökarna?

– Vi ger information och utbildning. En utbildningsdag handlar om frivilligt socialt arbete, bemötande och vikten av tystnadsplikt. Dessutom stöttar vi dem genom träffar två gånger per år. Besökarna får ett ID-kort med bild så att de kan identifiera sig, svarar Siv Nilsson.

TRYGGHETSRINGNING I TÖREBODA

”Vi knackar dörr om de inte svarar”

Sedan starten för drygt tio år sedan har Maud Sundström varit en av trygghetsringarna i Töreboda. Hon är socialarbetare i grunden och har tidigare arbetat som diakon i Svenska kyrkan i över tjugo år. Verksamheten är ett samarbete mellan kyrkan och kommunen.

– Varje dag ringer vi ett tjugotal personer för att höra att de lever och mår bra. Ibland svarar inte personen vi ringer till och då får vi ge oss ut och knacka på dörren eller ringa till akuten.

– Vi kräver inte att man ska vara med i Svenska kyrkan. Vi ringer såväl ateister som troende. I första hand är det personer som bor ensamma och saknar hemtjänst som vi kontaktar, säger Maud. Innan en person kommer med på ringlistan skrivs ett kontrakt. Namn, adress, telefonnummer, namn på anhöriga och uppgifter om eventuell hemtjänst står med.

Hur tas den första kontakten?
– Vi skrev i Kyrkans julbrev: Är du intresserad att vara med så hör av dig. Sexton personer gjorde det. Sen gick vi ut till alla i församlingen som fyllt 85 år. Kunskapen sprids också via distriktssjuksköterskor och biståndsbedömare. Och så genom mun-mot-mun metoden förstås.

De som är uppringare träffas regelbundet och utbyter erfarenheter. En gång per termin bjuder de in alla äldre på lite kaffe och enklare underhållning. Det är mycket uppskattat. Maud har lärt känna alla personligen.

– Jag hör när Ingrid är jätteledsen och ringer tillbaka lite senare så hon får prata mer om det. Och när Kalle svarar att han har lite ont i magen idag så vet jag att det kan vara något allvarligt och föreslår att han kontaktar sjukvården.

Vad är hennes tips till rekrytering av nya uppringare?
– Det måste vara personer som man kan lita på och som inte skvallrar. Bjud hem dem på lite kaffe. Det kanske kommer fem personer och det är väl inte så illa. Försök värva unga pensionärer även om det är svårt.

Och hur når man personer som sitter ensamma och inte själva vågar ta kontakt?
– Skriv brev till personer som isolerar sig. Berätta för personal inom vården och social-tjänsten att tjänsten finns så de kan tipsa vidare.

– Den här verksamheten kostar så lite, några telefonsamtal bara, men ger så mycket både till den som ringer upp och den som får samtalet, sammanfattar Maud.

Träff 2

Vad vill vi erbjuda?

**Inled träffen med att sammanfatta vad ni tog upp sist och fråga gruppen om det kommit upp några funderingar sen sist.
Under denna träff diskuterar gruppen vad det är man vill erbjuda målgruppen när man väl hittat den. Gruppen tittar också på vilka hinder som kan finnas för att bryta ensamhet och hur dessa kan motverkas.**

1. Diskussionsfråga

Instruktion: Börja med att prata i gruppen om vad ni själva mår bra av. Vad skapar känslan av sammanhang för just er? Vill gruppen ha lite hjälp på traven kan ni testa att börja meningar med:
Jag mår som bäst när jag…
Jag får en känsla av meningsfullhet när jag…

2. Bra idéer

Gruppen kan nu börja diskutera vad det är man vill erbjuda målgruppen. Skriv ner dina idéer på post it-lappar.

Instruktion: Tillåt fantasin att flöda fritt. Innan man begränsar sig till vad som är genomförbart kan det vara roligt att fritt få fantisera om vad man skulle göra om ”allt var möjligt”. *
Lista gärna också fler egna alternativ från texterna eller från er egen verksamhet. Diskutera sedan hur ni skulle kunna genomföra idéerna! Vem skulle kunna hjälpa er att göra det?

Skriv ner dina egna förslag på post-it-lapparna:

Ta en promenad

Släktforska

Träff 2

3. Reflektion

Instruktion: Ägna gärna några minuter kring att reflektera över vad som kommit fram och anteckna om det är några idéer ni vill spara och ta med er i planeringen.

_____

_____

_____

4. Hinder för att bryta ensamhet

Att ta sig ur ofrivillig ensamhet är för många en utmaning precis som texterna berättar om. Det kan finnas hinder så som:

- ekonomiska
- sociala
- psykologiska
- fysiska hinder

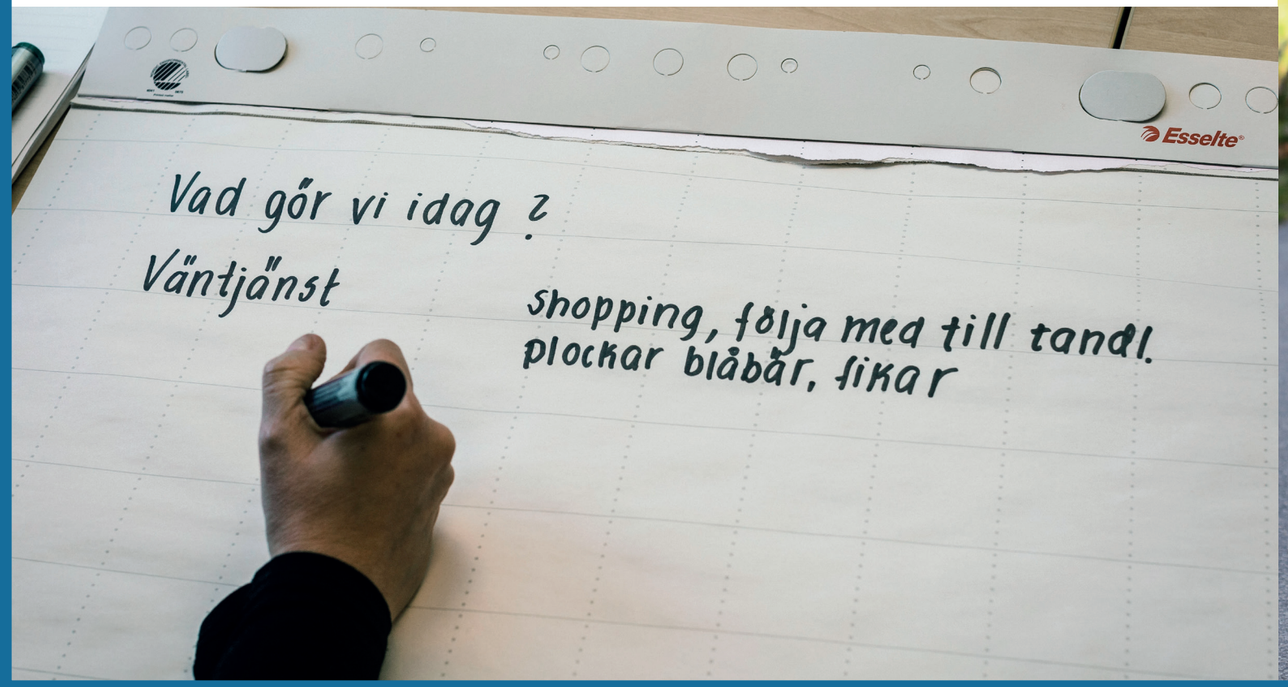
Instruktion: Diskutera i gruppen kring hur de olika hindren för att bryta ensamhet kan se ut och hur ni kan arbeta för att minska dessa hinder i er planering av verksamhet. Exempelvis att inte erbjuda verksamhet som kostar mycket pengar då ekonomi kan vara en faktor som gör det svårt att tacka ja.

5. Avslutande runda

Instruktion: Gör en samtalsrunda och låt alla i gruppen berätta om vad man tycker är viktigast att ta med sig i planeringen framåt från dagens träff.

Inför träff 3:

Läs om olika sätt att mötas – spontant eller organiserat.



KAPITEL 3

Spontana och ordnade möten

MÖTESPLATSER UTAN ”PYSSELSÄTTNING”

Alla vill vi känna att vi finns i ett sammanhang. Därför är personliga möten så viktiga. Spontana möten leder ibland till ny gemenskap – i det här kapitlet finns några exempel på det. Men ibland behövs ordnade mötesplatser och uppsökande verksamhet för att nå de allra mest ensamma. I Gnesta har man kommit en bra bit på väg. Kanske kan det inspirera er?

En träffpunkt för aktiviteter, en mötesplats som erbjuder samtal, kan vara första steget ut ur ensamheten. Men det är viktigt att det finns ett innehåll och mening så det inte bara blir ”pysselsättning”. Och alla är inte öppna för att ta sig ut.

Det är Susanne Rolfner Suvanto, expert inom området äldres psykiska hälsa och ohälsa, som använder ordet ”pysselsättning”. Hon menar att det kan verka så gulligt och rart att ordna en massa aktiviteter för äldre.

– Men det kan vara aktiviteter som inte strävar till meningsfullhet. Ungefär som när min pappa spelade bingo på en dagverksamhet – något han inte efterfrågat.

– Som människa är jag kapabel, kompetent och ett sätt att må bättre är att jag får betraktas just så i både andras och mina egna ögon.

Susanne Rolfner Suvanto menar att vi alla mår bra av att hjälpa andra och det ska förstås tas till vara i frivilligarbetet. Men det ska vara på riktigt. Meningsfullhet går också åt två håll. Det är inte givet att någon bara ger och den andra bara tar emot.
– Alla vill ju så väl men tänker lite krokigt ibland. Ett exempel jag hört talas om var en kvinna som lagade mat till en grupp äldre personer. Hon sa till dem att det var så roligt att de kom. ”Självklart att vi kommer – vilka ska du laga mat till annars”, svarade dom! Vi behöver varandra och det är ofta saligare att giva än att få.

Bengt Brülde, professor i praktisk filosofi, anser att det inte räcker med att skapa mötesplatser och ordna aktiviteter för att motverka ensamhet. Så här förklarar han det:

– Många människor som fastnat i ensamhet hamnar i onda cirklar som de inte kan ta sig ur själva. Då spelar det ingen roll hur många mötesplatser det finns, de kommer ändå inte att gå dit. Då behövs någon form av uppsökande verksamhet. Ensamma människor tenderar att dölja sitt problem för andra, vilket kan förvärra problemet. Ensamma upplever ofta tillvaron som mer hotfull och otrygg, vilket gör att de tenderar att undvika sociala sammanhang.

Susanne Rolfner Suvanto, expert inom området äldres psykiska hälsa och ohälsa.

"NYA VÄNNER PÅ BADPLATSEN"

En varm het sommar gav Monika Ohlsson nya vänner. Nu har damerna från badplatsen som inte tidigare kände varandra fortsatt att ses. Nästa träff ska de berätta om sina liv för varandra.

När Monika Ohlsson skulle gå i pension för två år sedan dog hennes man hastigt och oväntat. Hon hade då fyllt 67 år, trivdes med sitt jobb som personalchef och förhandlare på ABF:s förbundskansli och ville egentligen fortsätta att jobba.
– Min man hade längtat efter att jag också skulle bli pensionär och vi såg fram emot att resa tillsammans. Nu blev det ju inte så.

Monika och hennes man träffades sent i livet.
– Vi fick fjorton underbara år tillsammans. Jag som inte har några egna barn och barnbarn fick genom min man en ny familj – hans barn har nästan adopterat mig och jag är ofta barnvakt åt barnbarnen, berättar Monika.

Men även om Monika har många vänner och flera syskon i livet så fyllde det inte tomrummet efter maken.
– Jag var inte ensam men jag kände en själslig ensamhet, säger Monika.
– Och när jag sitter framför teven och hetsar upp mig över något vill jag ha någon bredvid mig som jag kan diskutera med.

Första året efter makens död tog hon långa promenader för att gå av sig all sorg. Sen kom den varma sommaren 2018.
– Min man och jag var alltid ute med båten om somrarna så jag hade inte varit nere vid vår badplats i området tidigare. Denna sommar var så varm att jag sökte mig dit. Först träffade jag en dam vid badet och sedan en dam till. Vi hjälptes åt att passa varandras väskor.

– Badgänget växte. Jag tänkte att jag inte ville ingå i ett gnälligt gäng som bara pratade sjukdomar men så blev det inte alls. Vi vågade utmana varandra på flera plan! Det var så kravlöst. Varje dag sågs vi vid badet och hade sällskap av varandra. Jag som är gammal simmare tog långa simturer medan andra bara doppade sig. Några av oss började umgås och ha sällskap på promenader eller konserter.

Monika som är 69 år är en av de yngre i gänget. Den äldsta är 94 år.
– Och hon är nog piggast av alla!

Monika tycker om att fotografera och tog många bilder under sommarens badmöten. I november bjöd hon hem hela gänget till en fotoutställning.
– Vi hade knytis, någon hade gjort paella, en annan paj och en tredje sallad. Drycken stod jag för. Det blev så trevligt att vi bestämt oss för att ses igen efter nyår. Då ska vi ha ett tema – den som vill och orkar får berätta om sitt liv. Det kan handla om ens mamma eller mormor sett ur ett samhällsperspektiv.

– Ju äldre jag blir desto mer nyfiken blir jag på människor från andra samhällsklasser. Jag kommer själv från arbetarklassen, den 94-åriga damen var gift med en arkitekt och har levt ett helt annat liv. Men när vi alla är klädda i baddräkt är vi ganska lika.

– Jag var inte ensam men jag kände en själslig ensamhet, säger Monika.

Lukas berikar Bosses liv med bra rutiner, ett socialt liv och mycket kärlek.

”HUNDEN GAV MIG NYA VÄNNER”

Bo Palmgren, idag 76 år, fick en nystart i livet som pensionär genom hunden Poppan. Efter ett långt yrkesliv till sjöss gick han i hamn i dubbel bemärkelse: han fick en trogen följeslagare och nya vänner.

Det är nu över tio år sedan Bosse flyttade hem till Sverige och Stockholm efter att ha arbetat som sjökapten och bott utomlands i många år. Förutom sina döttrar hade han få kontakter här hemma. Han flyttade in i en lägenhet mitt i stan och kände sig ensam trots att det vimlade av folk runt omkring.
– En granne till mig gick i pension i samma veva. Han hade haft ett eget företag i fraktbranschen och ett stort socialt kontaktnät. Nu blev han sittande hemma med värk i ryggen efter tungt arbete. Frun hade dött och allt var bara elände. Jag försökte få med honom ut men han ville inte, ingenting var roligt.
– Jag insåg att det inte hjälpte att sitta själv och grunna utan det gällde att ta sig för någonting.

Bosse bor mitt emot ABF-huset på Sveavägen i Stockholm och såg människor gå på föreläsningar och studiecirklar men det lockade honom inte. Han saknade någon vid sin sida.
– Så kom schnauzern Poppan in i mitt liv och en helt ny värld öppnade sig.

– Jag fick ett helt annat socialt liv. Det blev ett nytt liv med nya rutiner. Hunden måste ju ut flera gånger om dagen oavsett väder. Själv får man frisk luft och bra kondition på köpet.

Bosse och Poppan tog sig till närmaste park – Observatoriekullen. Många andra rastade sina hundar här men de flesta bara nickade åt varandra. Det blev det snart ändring på. Bosse hade inte bråttom hem, han småpratade med hussar och mattar i alla åldrar. Flera hundägare slog sällskap och hundarna gick i samlad flock varv efter varv i parken.

Snart blev Bosse något av en centralgestalt i gänget och är det fortfarande. Många hundägare hjälper varandra med rastning och ställer upp som hundvakt på utlandsresor. Någon startade en Facebookgrupp för Hundarna i Observatorielunden. Och alla nytillkomna hundar med förare hälsas välkomna av Bosse.

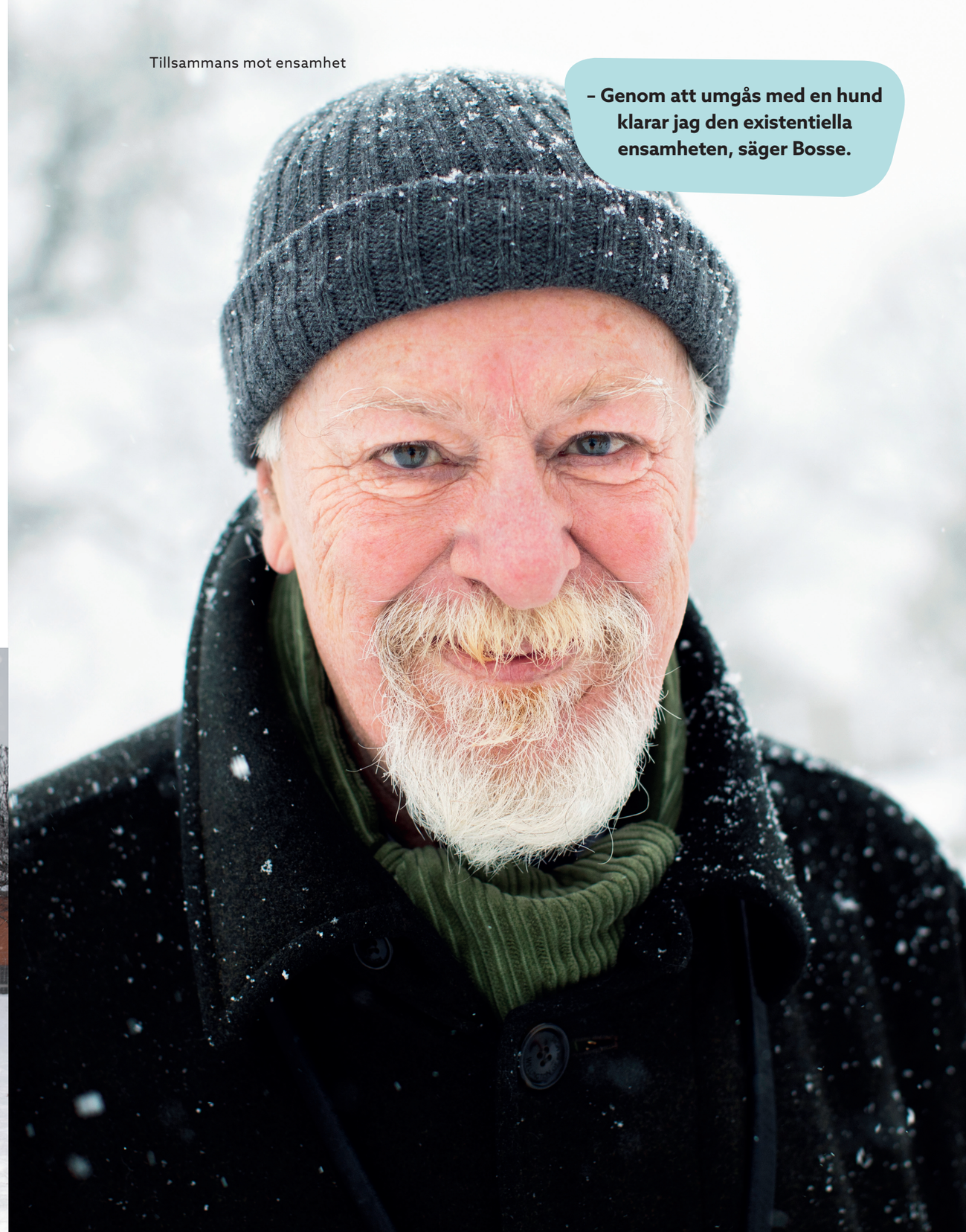
Så i somras hände det som är alla hundägares mardröm – Poppan dog hastigt och oväntat.
– Det tog mig så hårt och jag har nog inte hämtat mig ännu, säger Bosse.
– Det går att förstå när ens gamla föräldrar dör men när hunden går bort blir det ett svart hål.

Något år tidigare hade Bosse och Poppan börjat passa Goldenretrievern Lukas om dagarna. Poppan tog sig an uppfostran av den fem gånger större Lukas med stor energi.
– Lukas sorg efter Poppan märks fortfarande. Han är vilsen utan henne, säger Bosse.

Nu fortsätter Bosse att vara daghusse åt Lukas och en westie som heter Winnie.
– Lukas fyller tomrummet efter Poppan. Jag är nog för gammal för att skaffa en ny hund så det är en perfekt lösning.

Vad hände med Bosses granne som isolerade sig?
– Han dog för två år sedan. Han bara tynade bort – gav upp helt enkelt.
– När man lever ensam i en storstad gäller det att ta sig för något.
Jag råder alla att skaffa hund. Den blir som en magnet som drar till sig allt från barn till parkarbetare och annat folk.

Hundägarna träffas dagligen i alla väder i Observatorielunden.



– Genom att umgås med en hund klarar jag den existentiella ensamheten, säger Bosse.

Aldrig ensam i Gnesta

Seniorerna i Gnesta har flera mötesplatser att välja på: den kommunala Träffpunkten och Powerhuset – PROs och SPF Seniorernas gemensamma hus. Men den som av olika skäl inte vill eller kan ta sig dit kan istället få besök i hemmet.

Det sjuder av liv i Powerhuset – seniorernas nya mötesplats i Gnesta. Huset är navet i projektet Aldrig ensam som PRO och SPF Seniorerna driver tillsammans. Gnesta är ingen stor kommun, men av 12 000 invånare är 2 500 seniorer. Tillsammans har de båda föreningarna ca 1 000 medlemmar. De relativt nyblivna ordförandena Margareta Bergdahl (PRO) och Jan Ancker (SPF Seniorerna) fann det naturligt att samarbeta och letade efter en gemensam lokal.

– Målet var att skapa en mötesplats där alla är välkomna. Visionen ”Aldrig ensam i Gnesta” föddes för att hjälpa till att bryta ensamheten hos seniorer, berättar de.
Kommunen ställde sig positiv och knappt ett år senare kunde de inviga Powerhuset.
För att förvalta huset bildade de paraplyorganisationen Gnesta Seniorsamverkan (GSSam).

Huset var sedan tidigare helt tillgänglighetsanpassat med ramper och hissar.
Ytan är på 580 kvm fördelat på två plan, förutom att båda föreningarna har sina kanslier här finns bland annat två stora samlingsrum, ett restaurangkök, snickeriverkstad i källaren samt flera mindre rum som de hyr ut till annan verksamhet. Bland annat hyr Studieförbundet Vuxenskolan och ABF här.

I lokalerna sitter även kommunens anhörigkonsulent och frivilligsamordnare. Tillsammans med kommunen har de också gemensamma torsdagsträffar med olika teman – det kan handla om hemtjänsten, konsumentvägledning, framtidsfullmakter, kommunens fixartjänster och biblioteket. Alla övriga vardagar pågår här olika aktiviteter – studiecirklar om trädgård och matlagning, samtalsgrupper, stickcafé och träslöjd. Båda föreningarna har sina egna program och turas om att vara på plats olika dagar.
– Men det går också bra att bara komma in och ta en kopp kaffe och bulle till självkostnadspris och prata. Det viktigaste är inte vad man gör utan att man gör något, säger Margareta.

Frivillig verksamhet

Tillsammans med kommunen har man byggt upp en frivillig verksamhet som ska ta sig an ensamma som inte själva kan ta sig till olika aktiviteter eller bara vill ha lite sällskap.
Det handlar om ett samarbete med den kommunala hemtjänsten som tipsar om någon som kan behöva sällskap och stöd. Frivilliga följer med hemtjänsten på hembesök och kan stanna kvar när personalen skyndar vidare. Tanken är att samma person ska komma tillbaka regelbundet. Förutom hembesök där man umgås, kanske spelar kort eller fikar, kan det handla om att vara promenadvän till en park, butik eller ta en fika i Powerhuset.

– Vårt gemensamma mål med frivilligföreningen är att bryta ensamheten för femtio personer på ett år, säger Jan.

– Man får respektera att inte alla vill få besök eller ha kontakt med främmande personer, säger Margareta. Men ibland kan man lirka lite grand. Det kom en man till vårt månadsmöte som jag aldrig sett förut. Jag pratade lite med honom och han viskade: ”Jag är ensam, förstår du”. När jag frågade vad han skulle vilja göra svarade han: ”Jag vill dansa!”.

– Det kanske är en bra idé att ordna seniordanser. Nu är vi på gång med dans till levande musik. Jag har hört flera säga ”Vi behöver ett ställe där vi seniorer kan ragga”, säger Jan.
Det verkar finnas hur mycket power som helst för seniorerna i Gnesta!

Nödvändiga förutsättningar enligt Margareta och Jan:

- Samarbete mellan seniororganisationerna
- Bygga ett gott samarbete med kommunens politiker och tjänstemän
- Skapa en mötesplats dit alla som vill, kan och har råd att komma
- Fylla mötesplatsen med aktiviteter
- Starta en frivilligförening med många aktiva

Frivilligverksamheten

- Kommunen betalar en frivilligsamordnare
- En frivilligorganisation har bildats
- Nio frivilligambassadörer utbildade hösten 2018
- Medlemmar kan vara i alla åldrar

Hur hitta de ofrivilligt ensamma?

- Skapa en personlig relation med den som är ensam
- Volontärer besöker ensamma tillsammans med hemtjänsten
- Grannar, vänner och anhöriga kan ”tipsa”
- ”Djungeltelegrafen” kommer att hjälpa till

Margareta Bergdahl och Jan Ancker utanför Powerhuset i Gnesta.

BIRGITTA ÄR FRIVILLIGARBETARE

”Meningsfullt att besöka ensamma”

När Gnesta kommun sökte frivilligarbetare som vill besöka ensamma äldre nappade Birgitta Pettersson, 72 år, direkt. Hon vill gärna göra något meningsfullt för andra.

– Mitt engagemang har inte upphört bara för att jag är pensionär. Jag har arbetat inom hemtjänsten i många år och dessförinnan varit undersköterska och anställd på ett äldreboende. Dessutom är jag själv ensam och vill gärna känna mig behövd.

Första uppdraget blev att gå hem till en 98-årig dam som bor i centrala Gnesta. Birgitta följde med hemtjänstens kontaktperson till första mötet.
– Hon var så positiv. Sa att det ska bli så roligt att jag kommer tillbaka nästa måndag.

Damen går med rullator och har svårt att ta sig ut ur sin lägenhet på egen hand. Dessutom har hon dåligt närminne.

– Om det är fint väder ute kan vi gå ut och sätta oss på en bänk i området. Annars får vi hålla oss inne och hitta på roliga saker, säger Birgitta.

Som frivilligarbetare ska hon bara göra sådant som inte hemtjänsten hinner med – till exempel vara ett sällskap, en samtalspartner, promenadvän eller ledsagare till olika aktiviteter.

Den 98-åriga damen hade tidigare besökt den kommunala Träffpunkten och då uttryckt oro om inte den personal hon var van att möta fanns på plats.
– Hemtjänstpersonalen tyckte att hon skulle behöva mer kontakt med en medmänniska så därför frågade vi Birgitta om hon ville ställa upp, berättar Anna-Karin Åström, frivilligsamordnare. Hittills har kommunen värvat nio ”frivilligambassadörer” som i sin tur ska försöka få volontärer att besöka personer i olika åldrar som känner sig ensamma, det kan handla om personer med funktionsnedsättning eller människor som lider av psykisk ohälsa.

– Hemtjänsten är med på noterna och tycker att det är jättebra att vi kan erbjuda den här hjälpen. Det kan också vara biståndshandläggare, vänner eller anhöriga som hör av sig om de tycker att någon behöver få besök, berättar Anna-Karin Åström.

Den som anmäler sig som frivilligarbetare får gå en utbildning i bemötande och tips om vad kommunen har att erbjuda i form av aktiviteter med mera.
Frivilligarbetaren skriver under ett sekretess-avtal och den som ska få besök måste först ge sitt samtycke.

– Mitt engagemang har inte upphört bara för att jag är pensionär.

Birgitta Pettersson, 72 år och frivilligarbetare.

ANHÖRIGKONSULENTEN:

"Sök stöd i tid"

Många anhöriga tar på sig en stor börda för att vårda en närstående. Så stor att de själva blir sjuka och isolerade. Men det finns avlastning och stöd att få.

Anhörigkonsulenten Elisabeth Gustavsson besöker Maj-Lis Dahlström.

Elisabeth Gustavsson har varit anhörigkonsulent i Gnesta i många år, dessförinnan arbetade hon som biståndshandläggare.
– De sista fyra åren har jag ägnat mig mycket åt uppsökande arbete. Det betyder att jag gör hembesök hos personer som vill veta vad kommunen har att erbjuda i form av stöd eller bara ha någon att prata med, berättar Elisabeth.

135 Gnestabor som fyllde 75 år under året har fått ett brev med frågan om de önskar ett hembesök. 24 personer tackade ja, dubbelt så många som året innan.
– Jag har besökt anhöriga som behöver avlastning med vården av sjuk make eller maka. Många har burit ett så stort lass att de nästan blir sjuka själva på kuppen. Därför gäller det att söka stöd innan det går för långt.
– Det är många som inte vet om vilka rättigheter de har. Jag har hjälpt personer att söka bostadstillägg eller bostadsanpassning, säger Elisabeth.
– Jag har också berättat om vårt nya frivilligarbete: Kan du tänka dig att ställa upp för en annan människa eller vill du ha besök av någon?

Elisabeth besöker ibland Maj-Lis Dahlström som bor på Elghammar i Södermanland. Huset hon bor i har hon hyrt av slottets ägare i över 40 år. Det ligger naturskönt med utsikt över Båven.
– Maj-Britt är 99 år och klarar mycket själv men hon känner sig ensam och isolerad. Hon är en sådan person som skulle må bra av att få regelbundna besök, säger Elisabeth.

Maj-Britt har hemtjänst för städning men klarar att laga mat och sköta sin personliga hygien. Trots svårigheter med balansen och en svag rygg klarar hon att ta sig upp för trappan till övervåningen i huset med stöd av trappräckena. Det finns rullatorer på båda våningarna.
– Jag har larmknapp utifall jag skulle ramla. Och mina grannar håller lite koll på mig, säger Maj-Lis.
– Det är nog bra att Maj-Lis håller igång för hon vill ju bo här så länge det går, säger Elisabeth.

ANHÖRIGSTÖD

Kommunernas anhörigstöd är till för den som hjälper eller stödjer en familjemedlem, granne eller vän som är äldre, långvarigt sjuk eller som har en funktionsnedsättning fysiskt eller psykiskt.
En anhörigstödjare kan ge information och rådgivning, enskilda samtal och samtalsgrupper, utbildning, friskvårdsaktiviteter mm.

GÖSTA FÅR HEMBESÖK

"Betyder mycket för mig"

Alla i Gnesta kommun som fyller 75 år under året får ett brev med erbjudande om hembesök av kommunens konsulent.
En av dem som tackade ja var Gösta Äng, som är rörelsehindrad.

Gösta har en svår muskelsjukdom som gör att han inte kan ta sig ut på egen hand för att delta i aktiviteter eller besöka vänner. Han bor ensam i en marklägenhet i det lilla samhället Stjärnhov.

För att orka leva ensam måste man vara social och det är Gösta.
– Jag är hemma här hela dagarna men det stör mig inte. Teve, radio, korsord och böcker håller mig sysselsatt och jag har vänner som ringer eller kommer på besök. Min son med familj bor några mil härifrån men de kommer hit om jag behöver hjälp med något.

En av hans äldsta vänner heter Kjell Bernhardsson, PROare och en av frivilligambassadörerna som ska få fler volontärer att besöka ensamma äldre i Gnesta.
– Kjell och jag har ju vuxit upp tillsammans och spelat fotboll ihop. Han kommer regelbundet och hälsar på. Det gäller även min granne Svante Berglund. Besöken betyder mycket för mig, säger Gösta.

Gösta bodde tidigare i ett radhus i samma område men när han föll ner för en trappa och bröt armen illa flyttade han till sin nuvarande bostad.

Lägenheten är anpassad till hans funktionsnedsättning och han klarar sig utan hjälp från hemtjänsten.
– Men jag har ett trygghetslarm för om jag trillar kan jag inte ta mig upp själv, säger Gösta.

Som alla 75-åringar fick han ett brev från kommunens anhörigkonsulent med erbjudande om ett hembesök.
– Det tackade jag ja till. Konsulenten Elisabeth Gustavsson kom hit och vi pratade i 1,5 timme om en massa saker. Vi kom fram till att jag skulle höra av mig till en terapeut för att få hjälp att hitta en skön stol som jag kan ta mig upp ur själv.

– Jag har fått en permobil som jag kan förflytta mig med i närområdet, tack och lov. Så i somras åkte jag till golfklubben varje onsdag för att träffa gamla golfpolare och så åker jag ner till affären och handlar, berättar Gösta.

Han försöker att hålla modet uppe även om det känns tufft ibland.
– Jag har ett glatt sinne i grunden och känner mig inte ensam.
Jag brukar tänka att det finns de som har det värre, säger Gösta.
Han hoppas kunna bo på egen hand länge till.
– Jag skulle inte vilja sitta bland en massa gamlingar och se på teve.
Någon kanske vill se på Hem till gården när jag vill kolla fotboll, skidor och hockey. Och jag tycker om att laga min egen mat.

– Man blir nog lite egoistisk när man är gammal. Ringer någon när jag lyssnar på Melodikrysset brukar jag svara ”Du ringer mitt i krysset – hör av dig igen”, skrattar Gösta.

Olika sätt att mötas

Inled träffen med att låta deltagarna vädra eventuella funderingar sen sist och sammanfatta kort vad ni pratade om då.

Därefter fördjupar gruppen diskussionen kring metoder för att arbeta uppsökande samt tittar på hinder och möjligheter med dessa.

Träffen rymmer också reflektion och övning kring hur man uppnår goda samtal. Gruppen får även tillfälle att diskutera gränsdragning kring sitt eget uppdrag.

1. Återblicken

Instruktion: börja gärna med att titta på vad ni antecknat från föregående träff. Dela med er till varandra om det uppstått nya reflektioner sedan ni sist sågs.

2. Vem är målgruppen?

Instruktion: I texten talas om särskilt utsatta grupper ensamma. För ett samtal i gruppen utifrån den lästa texten om vilken målgrupp just ni vill och kan vända er till.

Om sekretess – Ett gott råd på vägen!

Att få ut uppgifter om personer som finns inom vård och omsorgsinsatser på olika sätt är inte möjligt utifrån sekretessen som gäller här. Vid planering av metoder att nå målgruppen behöver detta alltid tas i beaktande. Däremot går det bra att be personal inom hemtjänst/gode män etc att vidarebefordra brev/kontaktuppgifter etc.

3. Vem har kontakt med de ofrivilligt ensamma i er kommun?

Instruktion: Under den första träffen tittade gruppen bland annat på en lista på vilka andra aktörer som kunde tänkas arbeta med ofrivillig ensamhet. Återvänd nu till den listan för att börja fundera på vem som kan tänkas ha kontakt med ofrivilligt ensamma i just er kommun och som skulle kunna hjälpa er att komma i kontakt med dem.

- **Pensionärsorganisationerna PRO, SKPF Pensionärerna, SPF Seniorerna och RPG**
- **Svenska Kyrkan och andra religiösa samfund**
- **Stadsmissionen**
- **Volontärverksamhet**
- **Studieförbunden**
- **Frivilligsamordnare**
- **Folkhälsosamordnare**
- **Omsorgsförvaltningen**
- **Anhörigkonsulenter**
- **Socialtjänsten**
- **Överförmyndarnämnden/gode män**
- **Vårdcentralen**
- **Andra lokala aktörer**

4. Exempel på uppsökande metoder

Här nedan finner ni en lista på olika metoder/verktyg för att skapa kontakt med målgruppen.

Instruktion: Börja med att läsa igenom listan tyst för er själva. Gå sedan igenom listan tillsammans och diskutera för-och nackdelar som finns med metoden. Vilka möjligheter skapar metoden och vilka praktiska hinder kan uppstå? Till exempel att sätta upp en lapp på anslagstavlan utanför mataffären. Informationen kan nå många. Men ett hinder är att vi inte vet om det når vår målgrupp.

Informationsbroschyr
Information om den verksamhet man vill erbjuda.

Möjligheter:

Hinder:

Personligt brev
Ett brev med inbjudan till någon slags aktivitet skickas till målgruppen.

Möjligheter:

Hinder:

Uppsökande möte
En person följer med hemtjänsten vid ett mindre antal tillfällen för att etablera en kontakt och undersöka personens intressen.

Möjligheter:

Hinder:

Telefonsamtal
En uppsökare ringer till personer i målgruppen för att etablera och erbjuda kontakt.

Möjligheter:

Hinder:

Annons i dagspress
En annons om det man vill erbjuda/bjuda in till skapas och publiceras i lokaltidningen.

Möjligheter:

Hinder:

Infoblad/inbjudan
Dessa placeras på strategiska ställen, så som mataffär, vårdcentral, bibliotek etc.

Möjligheter:

Hinder:

Ett gott råd på vägen!
Vare sig vi väljer det skrivna ordet eller att ringa och ta kontakt är det viktigt att fundera över formuleringar innan. Kanske är det jobbigt att bli ”utpekad” som ensam eftersom vi vet att det kan vara kopplat till känslor av skam. Att tänka extra på att arbeta med respekt och värme i sina texter och samtal blir viktigt här!

5. Gränsdragning

Instruktion: Fundera tillsammans över gränsdragning inom uppgiften att arbeta för att minska ofrivillig ensamhet.
Vad är inte ert uppdrag?
Vilka avgränsningar inom uppdraget vill ni ha?
Dessa frågor kan ha att göra med dels budget och hur mycket tid man har att lägga, men också vad som egentligen är någon annans uppgift så som hemtjänst eller god man etc.

Våra gränsdragningar:

Träff 3

Bonusuppgift till träff 3
” Liten text om givande samtal”

Om tid finns och gruppen känner sig motiverad och nyfiken så finns här en introduktion till hur man kan arbeta med samtalet som verktyg i det uppsökande arbetet.

Instruktion: Läs igenom texten nedan och diskutera den sedan i gruppen. Vad har ni för erfarenheter av goda samtal? När har ni verkligen känt er lyssnade på?

Liten text om givande samtal

Vi vet alla hur svårt det kan vara att förändra gamla vanor och att bryta mönster. Så hur kan vi arbeta för att motivera och inspirera någon annan att bryta sin ensamhet? Två viktiga grunder är att lyssna och att fråga.

Att lyssna

I det vardagliga lyssnandet relaterar vi ofta allt vi hör till oss själva. Man är helt enkelt lite slarvig i sitt lyssnande.

Exempel 1

Person 1: Jag kom precis hem från Mallorca! Det var så roligt för att..
Person 2 avbryter: Jag minns ju när jag var på Mallorca 1987 då var det storm och bla bla bla ...

Om vi istället kopplar på ett ”aktivt lyssnande” då väljer vi att verkligen lyssna på den som talar. Vi låter personen tala till punkt och vi ställer nyfikna frågor och lägger verkligen fokus på personen vi lyssnar på. Det aktiva lyssnandet kräver att vi stänger av andra tankar, att vi bestämmer oss för att lyssna värderingsfritt och att verkligen höra vad som sägs.

Exempel 2

Person 1: Jag kom precis hem från Mallorca!
Person 2: Så roligt! Kan du berätta mer om det?

Att fråga

Den typen av frågor som kan vara bra att använda i ett aktivt lyssnade kallas ”öppna frågor”. Öppna frågor kännetecknas av att de inte går att besvara bara med ett ja eller ett nej. En öppen fråga har heller inget självklart svar. Den tvingar personen att tänka efter och sätter ofta igång processer. Kännetecknande är att de öppna frågorna ofta startar med:

– Hur, Vad, Vilka, Beskriv! Berätta!

Slutna frågor däremot leder oss oftast inte vidare: ”Tycker du om bridge?” Svar: ”Nej!” Medan en öppen fråga skulle kunna leda oss vidare i samtalet så som ”Kan du berätta om någonting du tycker är roligt att göra?”

Instruktion: Öva gärna på att ställa öppna och slutna frågor till varandra och se vilka slags svar ni får! Diskutera i gruppen kring om ni kan ha någon användning för att tänka på hur man för ” goda samtal”.

Inför träff 4:

Läs exemplet på hur en förening gjorde för att motverka ofrivillig ensamhet.

KAPITEL 4

Från ord till handling

Från ord till handling

Ni har nu läst och samtalat om olika sorters ensamhet, olika typer av mänskliga möten och försökt hitta möjligheter för att bedriva uppsökande verksamhet. Här följer ett exempel på hur en förening gick till väga. Kanske kan ni använda den som inspiration?

"SÅ HÄR GJORDE VI"

FALL BESKRIVNING

SPF Seniorerna i Helsingborg startade under 2018 ett uppsökande arbete för att motverka ofrivillig ensamhet.

Finansiering

SPF Seniorerna i Helsingborg sökte pengar hos kommunen (Vård- och omsorgsnämnden) för att starta arbetet. Man beviljades medel för ett års arbete.

Marknadsföring och spridning: Föreningen gjorde med hjälp av en marknadsförare annons i dagspressen. Föreningen skapade också ett skriftligt underlag i form av en broschyr där man berättar om sin verksamhet och bjuder in ofrivilligt ensamma till att ta kontakt. Denna broschyr läggs på strategiska ställen så som vårdcentraler, bibliotek etc men sprids också via hemtjänsten och diakonin.

Andra aktörer

För att får en bra spridning av projektet hölls i oktober 2018 ett "kick off möte" med Vård- och omsorgs- samt överförmyndarnämnden och diakonin för att be dessa aktörer sprida information om projektet med hjälp av broschyr och mun-mot-mun metoden. Målet var att broschyren innan julen 2018 skulle ha landat på köksbordet hemma hos alla äldre som kunde tänkas vara intresserade.

Broschyren

I texten uppmanas den som vill och upplever sig som ensam att ta kontakt via mejl, telefon eller komma på en bemannad tid på en träffpunkt. När personer tar kontakt startar man ett samtal med dem kring intressen personen har för att på så sätt kunna skapa olika "intressegemenskaper" inom verksamheten.

Vänträff"

I annonsen som publicerades i den lokala tidningen bjöd SPF Seniorerna också in till en öppen "vänträff" utan anmälningsplikt. Till träffen kom 30 intresserade personer. Josefin Forsberg, ordförande i SPF Kärnan, i Helsingborg säger så här: "Vi satte personerna tätt, tätt vid borden så uppstod massor av samtal naturligt".
Nästa träff för gruppen är redan planerat!

Frivillig verksamhet

Tillsammans med kommunen har man byggt upp en frivillig verksamhet som ska ta sig an ensamma som inte själva kan ta sig till olika aktiviteter eller bara vill ha lite sällskap.

"Vi satte personerna tätt, tätt vid borden så uppstod massor av samtal naturligt".

Gör en handlingsplan för uppsökande verksamhet

Under denna träff ska gruppen gå vidare och gemensamt göra en handlingsplan för det fortsatta arbetet med uppsökande verksamhet i syfte att motverka ofrivillig ensamhet.

Att göra en handlingsplan kommer troligen att ta mer tid i anspråk än vad ni hinner under en träff. Ni kan, om ni vill, dela upp arbetet på fler träffar. Ni kan exempelvis dela upp arbetet så att ni fokuserar på de olika stegen vid tre olika träffar, eller så avsätter ni mer tid till sista träffen så att ni hinner diskutera igenom de olika stegen i handlingsplanen. Träffen avslutas med en kortare utvärdering.

Gruppens handlingsplan

Nu är det dags att göra en handlingsplan. En tydlig handlingsplan svarar på frågorna **VEM, VAD, HUR** och **NÄR**? Gruppen föreslås arbeta med detta i två steg som beskrivs nedan.

Handlingsplan steg 1

Instruktion: Sätt en klocka på 15 minuter. Diskutera fritt vad det är ni vill göra utifrån allt ni diskuterat under era tidigare träffar. Vad är det ni skulle vilja genomföra nu? Vilka är era mål med den tänkta verksamheten? Vem vill ni samverka med? Vad vill ni åstadkomma? Under denna övning kan gruppen fortfarande förhålla sig fritt till ämnet för att sätta igång kreativiteten. Gruppen kommer i nästa steg att kunna utveckla sina resonemang och göra dem till konkreta handlingar.

Handlingsplan steg 2

Instruktion: Nu är det dags att bli tydlig och få saker att hända! Konkretisera vilka olika aktiviteter ni vill genomföra samt teckna ned vem som ska ansvara för dessa. Fundera på hur det ska genomföras, när det ska genomföras och vad som kan vara det första steget mot att göra verklighet av denna plan!

Utvärdering

Instruktion: Avsätt de sista 15 minuterna av dagens träff för en enkel utvärdering. Förslag på övning är att gruppen först hjälper varandra att återberätta vad ni gjort på de olika träffarna. Diskutera sedan i gruppen kring hur ni tycker att det har varit att arbeta i cirkelform.

Vad tar ni med er från gruppens arbete?
Vad har fungerat bra?
Vad har fungerat mindre bra?

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

Ett gott råd på vägen

Björn Falkenström som är ordförande i SPF Helsingborgs samorganisation skickar med följande råd till andra grupper:

”När ni väl har hittat målgruppen, släpp inte greppet! Fortsätt höra av er, fråga om de vill träffas!”

Grattis, ni har nu en handlingsplan för hur ni ska motverka ofrivillig ensamhet!

Handlingsplan

A. Vad? Initiativ/aktivitet ska göras	**B. Vem?** ansvarar	**C. Hur?** ska det göras	**D. När?** ska det vara klart	**E. Första steget**

Tips och länkar

Här finner du ett litet urval av länkar som kan ge inspiration!

LÄS MER

Anhörigas riksförbund
www.anhorigasriksforbund.se

ARC (Aging Research Center)
https://ki-su-arc.se/

Mind – För psykisk hälsa
www.mind.se

NSPH (Nationell Samling för Psykisk Hälsa)
www.nsph.se

Passion för livet
https://kunskapsstod.rjl.se/vardstod/medicinska-omraden/aldres-halsa/passion-for-livet/

Stadsmissionen
https://www.stadsmissionen.se/vad-vi-gor/aldre

Äldrecentrum
www.aldrecentrum.se

Äldrekontakt
www.aldrekontakt.se

FILMKLIPP

Tillsammans mot ensamhet, december 2018
www.pro.se/tillsammansmotensamhet

Ofrivillig ensamhet, SVT Forum, februari 2019
www.svt.se/nyheter/svtforum/ofrivillig-ensamhet-skadlig-for-halsan

PENSIONÄRSORGANISATIONER

PRO
Partipolitiskt och religiöst obunden.
Telefon: 08-701 67 00
Hemsida: www.pro.se

SKPF Pensionärerna
Partipolitiskt och religiöst obunden.
Telefon: 010-442 74 60
www.skpf.se

SPF Seniorerna
Partipolitiskt och religiöst obunden.
Telefon: 08-692 32 50
www.spfseniorerna.se

RPG – Riksförbundet Pensionärsgemenskap
Partipolitiskt obunden med kristna värderingar.
Telefon: 08-597 604 22
www.rpg.org.se

Projektledare för Tillsammans mot ensamhet var Malin Wennberg och Guy Lööv.

Studiematerialet är framtaget av Studieförbundet Vuxenskolan och ABF tillsammans.

Studieförbundet Vuxenskolan

ABF
ARBETARNAS BILDNINGSFÖRBUND

Aktiviteter att inspireras av

Här är exempel på studiecirklar som är riktade till seniorer ur Studieförbundet Vuxensskolans (SV) och ABF:s utbud. Kanske kan det inspirera er i ert arbete.

HISTORIA

Berättarafton
Lyssna till historien om din hembygd.

Berätta mer!
Ett studiematerial om berättande.

Berätta för dina barnbarn
Inspireras av boken Barnen på Våtnäs.

50-talet
Om förälskelse, boende och mode.

60-talet
Då allt hände och allt var tillåtet.

70-talet
Musiken inte bara progg. Och den politiska kartan i Sverige ritades om.

Bokcirkel
Lust att läsa tillsammans.

HÄLSA

Dansmix
Ett glädjefyllt pass utan några hopp. Inga förkunskaper krävs.

Passion för livet
Om och av seniorer som vill förändra sin livsstil.

Karlar, grabbar, kompisar
Pröva på olika aktiviteter och bli ett nytt gäng!

Hjärt- och lungräddning
Träna tillsammans med andra och bli säkrare.

Balans i livet
Förhindra fallskador bland äldre.

Ta det på en höft
Ett liv utan lårbensbrott.

Föreläsningsserie för seniorer
Tema trygghet, kunskap och säkerhet.

Lyfta tillsammans för hållbar anhörig
Stöd för anhöriga.

Våldet går inte i pension
Olika studiematerial om våld som äldre utsätts för.

DIGITAL VARDAG

Lär dig din Smartphone
Du får lära dig hantera din smartphone och olika funktioner.

Alla kan surfa
Du lär dig surfa, skicka e-post, Skype och Facebook.

ANDRA PLATSER OCH SPRÅK

Engelska
Fräscha upp dina kunskaper i engelska.

Konversationsengelska
Vi lyssnar på nyheter från BBC pratar om händelser.

Läs & res
Välj ett resmål och läs om det. Res sedan dit.

SKAPANDE

Skapa i keramik
Dreja, kavla och ringla.

Skapa med ull
Lär dig om ull vad man kan göra med den.

Textning & kalligrafi
Vi provar olika tekniker och dekor.

Måla med olika tekniker
Prova på olika sätt att måla.

MILJÖ

Klimatinfo för alla
Lär er fakta, diskutera, fundera och om ni vill – agera!

Ett hållbart liv
365 tips för en miljövänlig vardag.

Hållbar mat
Sugen på att äta grönt och i säsong?

Skillnadens trädgård
Från igenvuxen tomt till ekologiskt skafferi. Inspiration.

Att våga testa nya aktiviteter är både utvecklande och roligt.

Förhållandena som nämns i texterna gällde i december 2018 och personerna som förekommer är intervjuade under samma tid. Vi reserverar oss för oförutsedda händelser efter denna tid.

Idé och bearbetning: Cecilia Öberg, ABF och Åsa Österberg, Studieförbundet Vuxenskolan
Artikelförfattare: Gunilla Lindahl, lindahl.gunilla@gmail.com
Metodutvecklare: Emma Eriksson-Olsson
Layout: Anneli Nygårds
Foto: Anneli Nygårds, Leif-Erik Nygårds, Mostphotos, privata bilder

Kontaktpersoner
asa.osterberg@sv.se
cecilia.oberg@abf.se

Studieförbundet Vuxenskolan
ABF
ARBETARNAS BILDNINGSFÖRBUND