ÅSKA

Åldras i Sverige, Kvalitet och Aktivitet

Äldres samhällsengagemang,
aktivitet och hälsa
i ett åldrande Sverige









Er studie, era frågor

Ni känner er själva bäst. Ni vet hur en vanlig dag ser ut, vad som ger den mening, vad som skaver och vad som får er att fortsätta engagera er i föreningen, i familjen, i grannskapet. Det var därifrån den här studien tog sin början.

ÅSKA växte fram tillsammans med er. Styrelserna i PRO, SPF Seniorerna och SKPF i Blekinge pilottestade frågorna, vred och vände på formuleringar, och synpunkter från medlemmar formade enkäten innan den skickades ut. Sedan svarade 3 731 av er, ungefär hälften via posten och hälften digitalt. Det är en siffra som säger något viktigt: att det ni tycker och gör spelar roll, och att ni ville berätta.

Syftet är enkelt. Vi ville förstå hur ni lever, hur ni engagerar er och hur ni mår i vardagen, så att föreningarna ska kunna bli ännu bättre på att stödja det som redan fungerar och möta det som är svårare. Rapporten ni håller i handen är resultatet av era svar, tolkade så nära verkligheten som vi kunnat komma.

Läs den gärna i den takt som passar er. Ta med er det som känns igen, ifrågasätt det som inte gör det, och prata om innehållet i era föreningar. Det är där rapporten börjar leva.

Joakim Niklasson
Projektledare, ÅSKA
Blekinge Tekniska Högskola, 2025

Tre föreningar, tre profiler



Bakom 3 731 svar döljer sig tre föreningar, och en fjärde grupp som tillhör mer än en av dem. Tabellen nedan tecknar en bild av den typiske medlemmen i respektive grupp, baserad på det vanligaste svaret i varje kategori.

Det som förenar alla fyra grupper är yrkesbakgrunden: vård och omsorg är den vanligaste kategorin oavsett föreningstillhörighet. Det speglar att pensionärsorganisationerna i Blekinge till stor del är byggda på den generation som bar upp välfärden under sina yrkesverksamma år.

Bland skillnaderna syns SKPF tydligast. Fyra av fem ensammedlemmar är kvinnor, utbildningsnivån är lägre och andelen med god ekonomi är 69 procent, lägst av de fyra grupperna. Teknikentusiasmen är 2,8 av 5 och frivilligarbetet lägst med 15 procent. Allt detta hänger samman med ett yrkesliv inom kommunal sektor, där löner, pensioner och tillgång till digitala verktyg historiskt sett varit lägre.

SPF-gruppen är äldst med en medianålder på 80 år, men också mest digitalt aktiv: 93 procent äger digitala enheter, teknikentusiasmen är 3,2 och 36 procent frivilligarbetar. Utbildningsnivån är högst och 82 procent beskriver ekonomin som god eller mycket god. PRO befinner sig mittemellan de andra på de flesta mått.

De 430 som är med i mer än en förening liknar övriga i ålder och yrkesbakgrund, men är en kvinnodominerad grupp på 76 procent med en ekonomi i linje med SKPF-gruppen (68 procent god ekonomi). De är något mer digitalt aktiva än ensammedlemmarna i SKPF, men frivilligarbetar i lägre grad än SPF.

En detalj värd att notera: det vanligaste inkomstintervallet är 15–20 tkr i månaden i alla fyra grupper, men den upplevda ekonomin skiljer sig ändå märkbart. Det beror troligen på spridning inom intervallet och skilda levnadsomständigheter, till exempel boendekostnader och hälsoutgifter.

	Endast PRO (n = 1 207)	Endast SPF (n = 1 298)	Endast SKPF (n = 640)	Flera föreningar (n = 430)
Ålder (median)	78 år	80 år	75 år	79 år
Kön	55 % kvinna	61 % kvinna	81 % kvinna	76 % kvinna
Vanligaste utbildning	Folkskola/grundskola	Högskoleutbildad	Folkskola/grundskola	Folkskola/grundskola
Vanligaste yrke	Vård/omsorg	Vård/omsorg	Vård/omsorg	Vård/omsorg
Pensionsinkomst (modal)	15–20 tkr/mån	15–20 tkr/mån	15–20 tkr/mån	15–20 tkr/mån
God/mkt god ekonomi	74 %	82 %	69 %	68 %
Har digitala enheter	82 %	93 %	82 %	85 %
Teknikentusiasm (1–5)	3,0	3,2	2,8	3,0
Frivilligarbetar	28 %	36 %	15 %	26 %

Not: 156 respondenter (4 %) angav inte tillhörighet till någon av de tre organisationerna och ingår inte i tabellen.

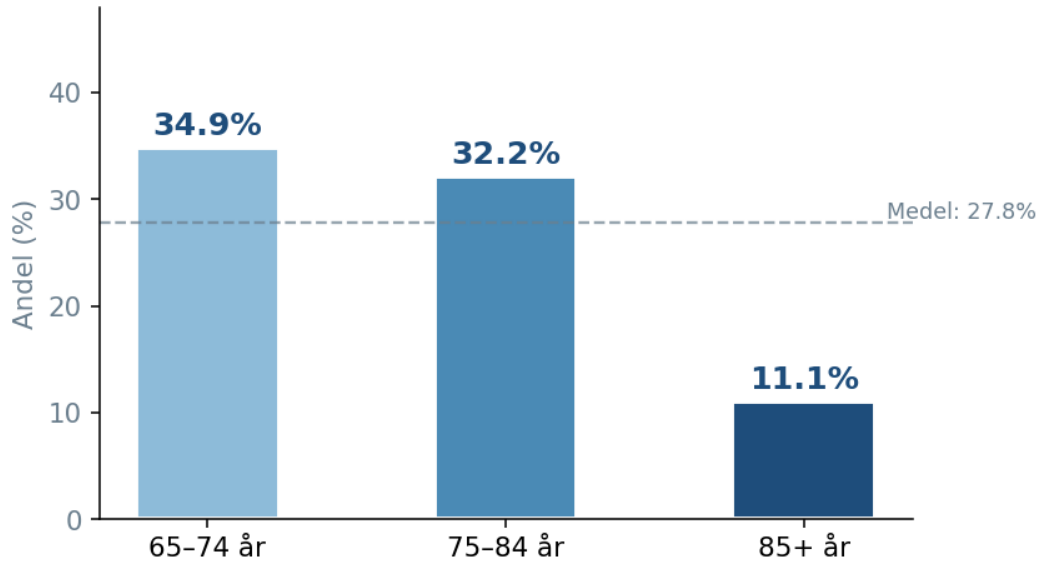
Ni är aktiva, och det syns



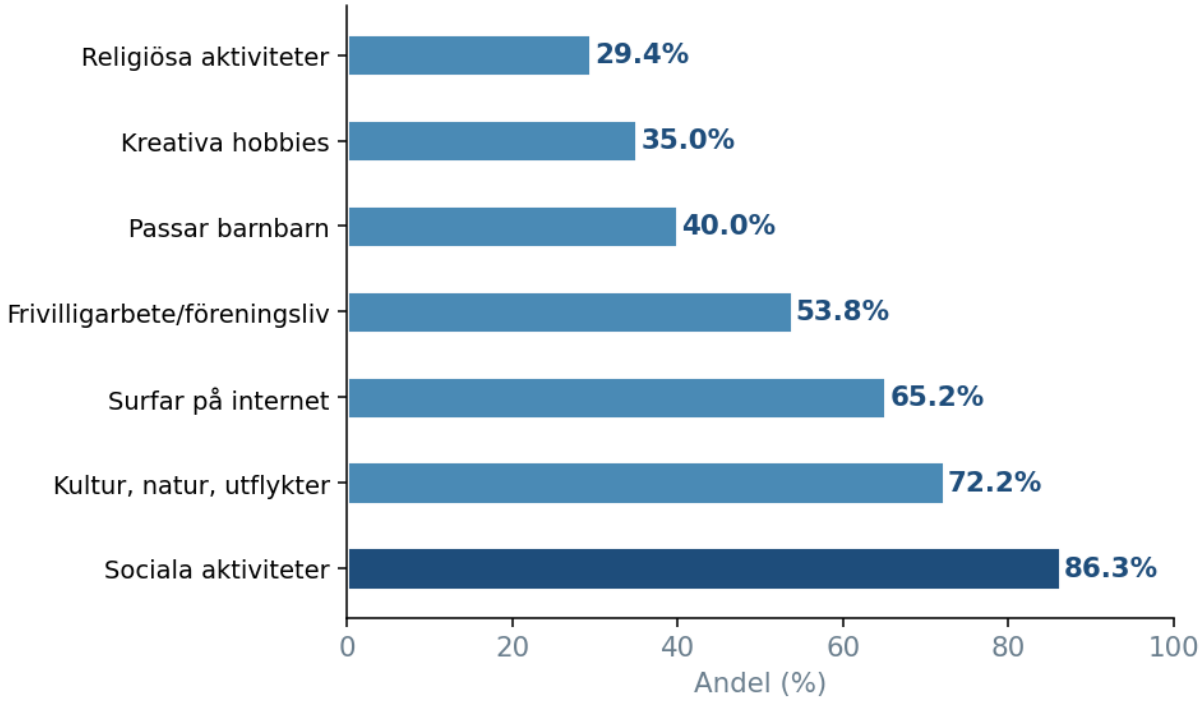
Bilden som växer fram är tydlig: ni är aktiva, och det syns i vardagen. Nästan tre av tio, 27,8 procent, ägnar sig åt någon form av frivilligarbete, och drygt hälften deltar i föreningslivet minst en gång i månaden.

Det är siffror som skulle imponera i vilken åldersgrupp som helst, och särskilt när man vet att många samtidigt hanterar hälsobesvär eller anhörigansvar. Engagemanget förändras med åren, men det försvinner inte. I gruppen 65 till 74 år är drygt en tredjedel aktiva som frivilliga, och bland dem som är 85 år och äldre är det fortfarande drygt en av tio. För många tar engagemanget bara ny form: som lyssnare, mentor, sammanhållande kraft, eller helt enkelt genom att dyka upp på fikat och göra rummet varmare. De flesta som är med säger att aktiviteterna gör vardagen ljusare, både för dem själva och för människorna runt omkring.

Andel som gör frivilligarbete per åldersgrupp



Aktiviteter minst en gång per månad



Viljan att bidra finns hos er alla

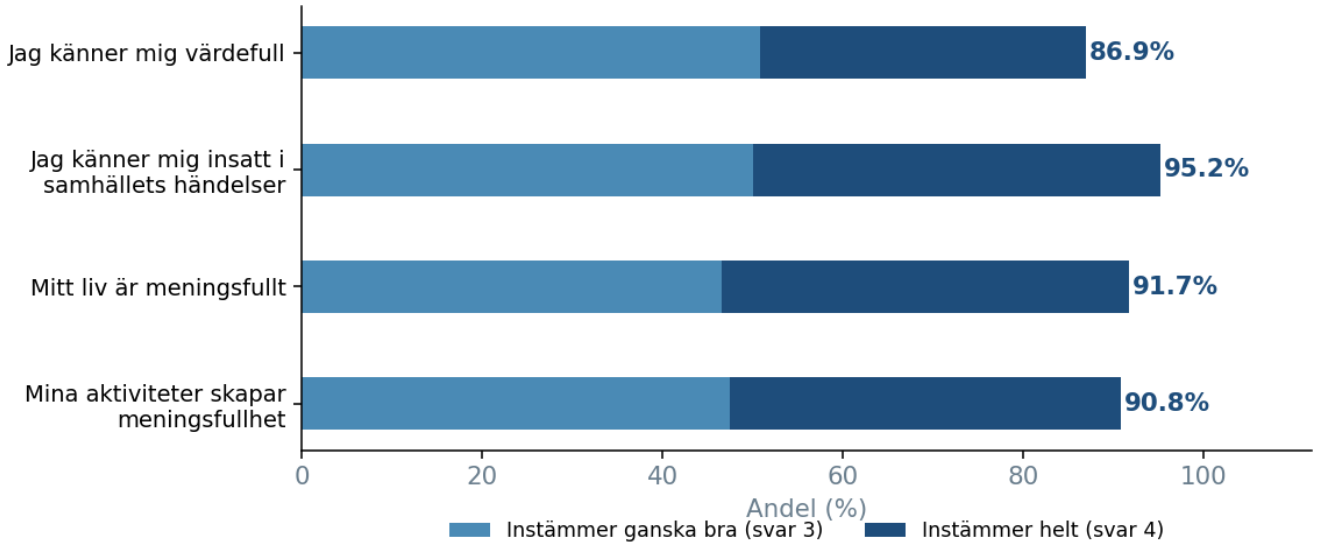


Här öppnar sig något som är värt att stanna vid. När vi frågade om meningsfullhet svarade 91,7 procent att de upplever livet som meningsfullt. Viljan att bidra till samhället är också stark: 81,1 procent tycker att det är viktigt att göra just det.

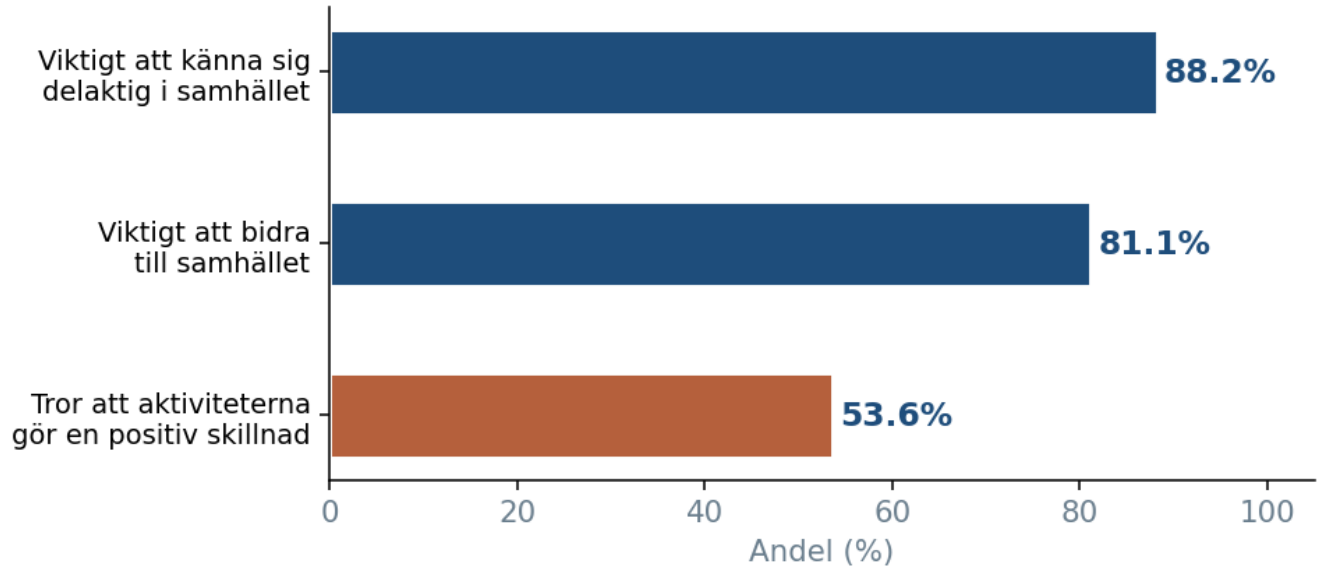
Men bara 53,6 procent tror att det de själva gör verkligen gör en positiv skillnad. Det är ett gap som är värt att ta på allvar, för verkligheten är en annan. Pensionärsorganisationerna är inte bara en plats för social gemenskap, de är en samhällskraft. Varje frivilligarbetare, varje mötesdeltagare och varje röst som höjs i samhällsdebatten är en del av ett civilt samhälle som håller demokratin levande och välfärden igång. Det handlar om påverkansarbete gentemot politiker och myndigheter, om att fylla luckor som offentlig sektor inte når, och om att säkra att äldres perspektiv finns med när beslut fattas. Den insatsen mäts inte bara i gemenskap, den mäts i förändring.

Här finns en möjlighet som inte handlar om att göra mer, utan om att synliggöra det som redan görs och sätta ord på dess fulla värde. Ett samtal i köket, en promenad med en granne, en insats på ett möte: allt detta är bidrag som betyder något, både för den enskilde och för samhället i stort. Föreningarna kan spela en avgörande roll genom att lyfta fram och berätta om de insatser som annars sker tyst, men också genom att koppla dem till den större berättelsen om vad det civila samhället faktiskt betyder.

Meningsfullhet och samhörighet



Syn på samhällsdelaktighet och bidrag



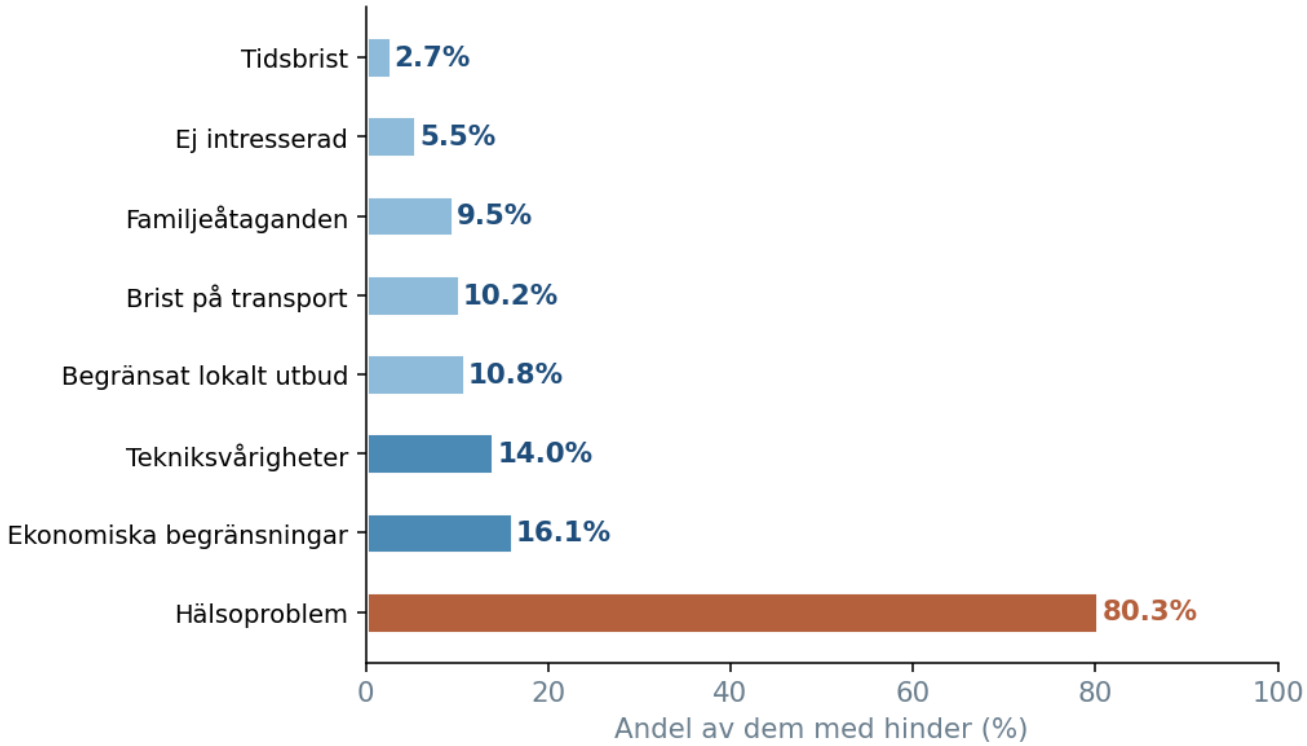
Vägar runt vardagens hinder



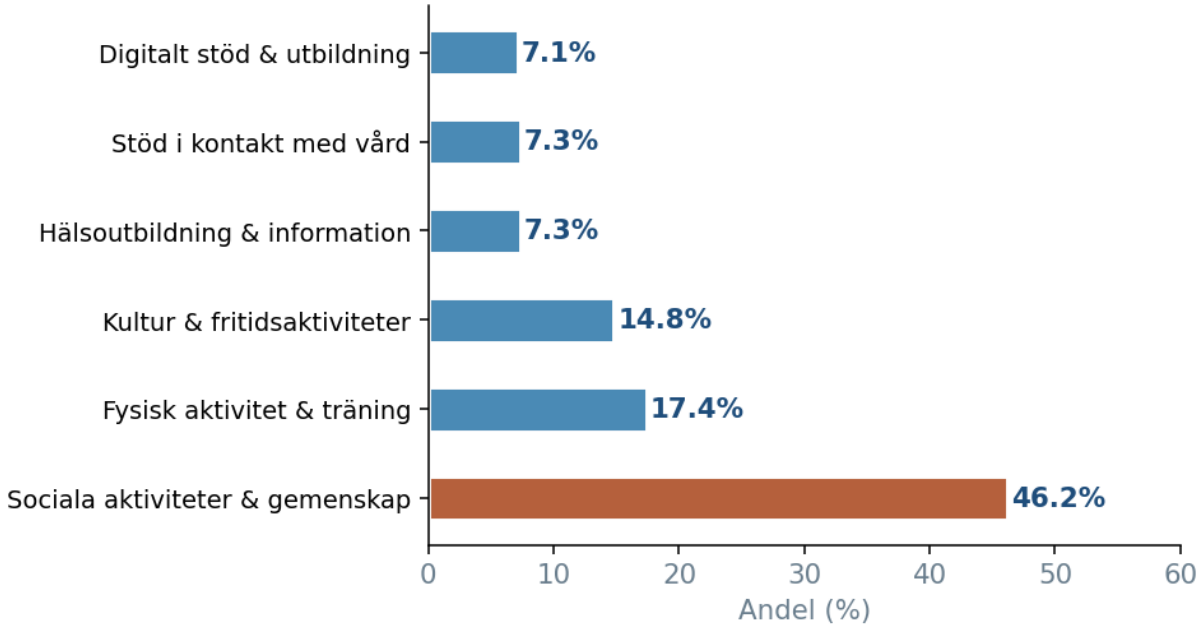
Att det finns hinder är ingen nyhet, och 41,4 procent av er beskriver att ni möter sådana i vardagen. Av dem pekar 80,3 procent på den egna hälsan som den viktigaste orsaken.

Det är en ärlig signal, men den ska inte läsas som en dyster slutsats. Tvärtom visar era svar att viljan att delta finns kvar även när kroppen sätter gränser, och att många söker sig runt hindren snarare än att ge upp. Lösningarna ni själva föreslår är konkreta och nära vardagen. Skjuts till och från aktiviteter är en av de vanligaste. Anpassade former så att fler kan vara med utifrån sina egna förutsättningar är en annan. Tydlig information om vad som händer och när är en tredje. Ni pekar också ut vad organisationerna bör prioritera: gemenskap som bär, aktiviteter som passar olika livssituationer, och ett fortsatt starkt påverkansarbete gentemot kommun och region. Listan kommer från er, och den är både realistisk och genomförbar för föreningar som lyssnar in. Men inte alla hinder är praktiska. En del handlar om något djupare: känslan av att inte höra till, eller av att ingen skulle märka om man uteblev.

Upplevda hinder för aktivt deltagande



Vad bör pensionärsorganisationen satsa på?



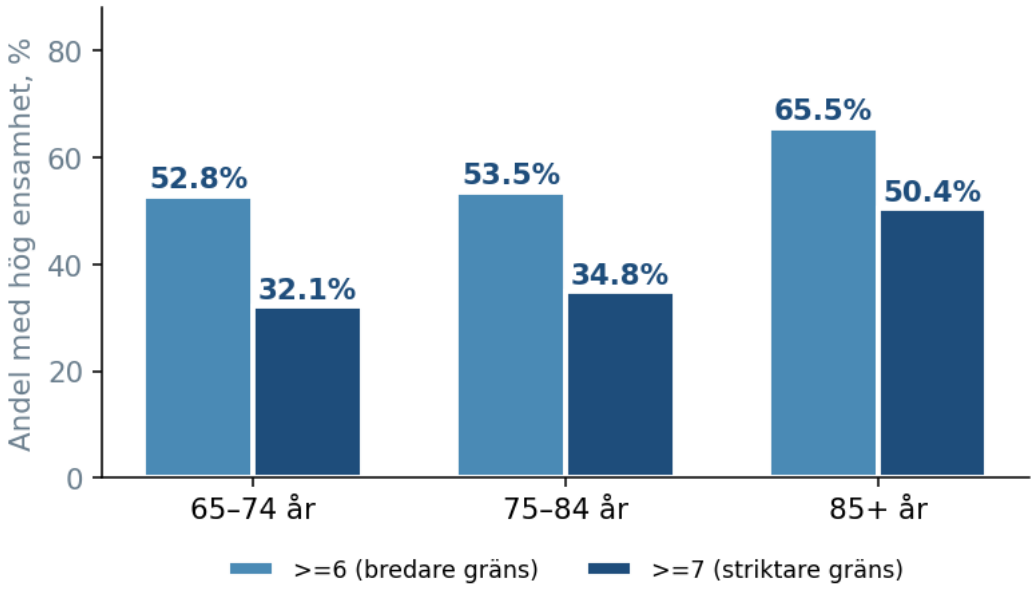
Gemenskapen som bär mot ensamhet



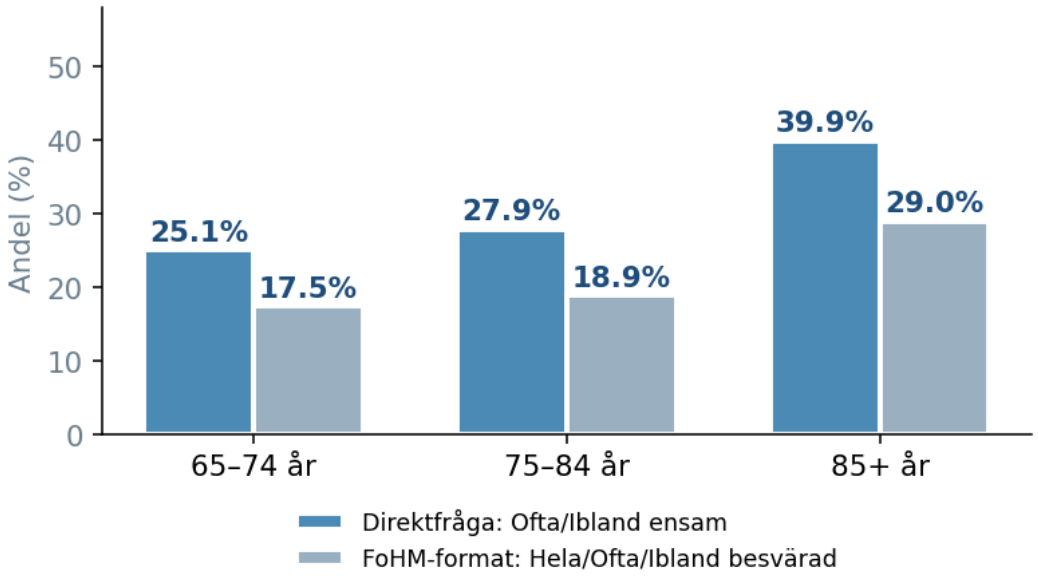
Ensamhet är en av de svåraste frågorna att ställa, och en av de viktigaste att våga se. Vi ställde den på tre olika sätt, och alla tre pekar i samma riktning.

På UCLA-3-skalan, ett etablerat mått på social ensamhet, uppger 55,5 procent en högre grad av ensamhet, och bland dem som är 85 år och äldre stiger siffran till 65,5 procent. När vi ställde en enkel direktfråga, om man känner sig ensam ofta eller ibland, svarade 29,6 procent ja. Även det stiger med åldern: från 25,1 procent i gruppen 65 till 74 år till 39,9 procent bland dem som är 85 eller äldre. I FoHM:s nationella format, som frågar om man besväras av ensamhet, är siffran 20,9 procent. Måtten mäter delvis olika saker, men berättelsen är densamma: ensamheten ökar med ålder och är verklig för en stor del av era medlemmar. Och motkrafterna finns nära till hands. Varje möte där någon hälsas välkommen vid dörren, varje telefonsamtal till någon som inte varit där på ett tag, varje gemensam fika efter mötet är ett konkret svar. Tillsammans med familj och nära vänner är föreningarna en av de starkaste källor till gemenskap som äldre människor har att luta sig mot idag.

Ensamhet (UCLA-3) per åldersgrupp



Ensamhet per åldersgrupp: direktfråga och Folkhälsomyndighetens (FoHM)-format



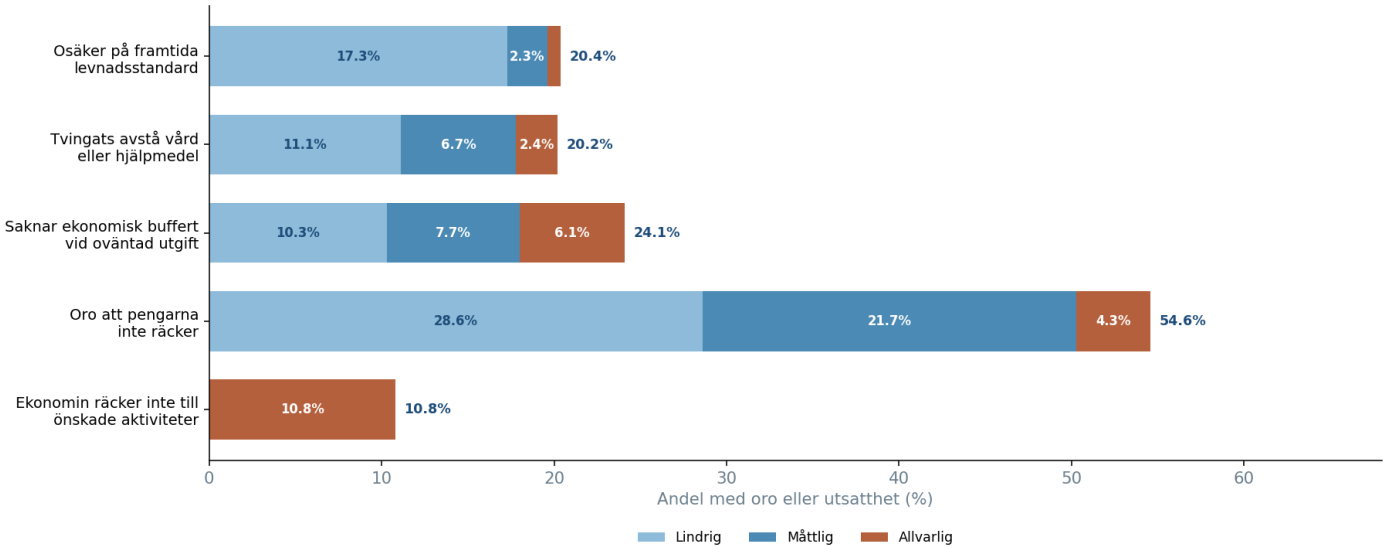
Er vardag i nationell spegel



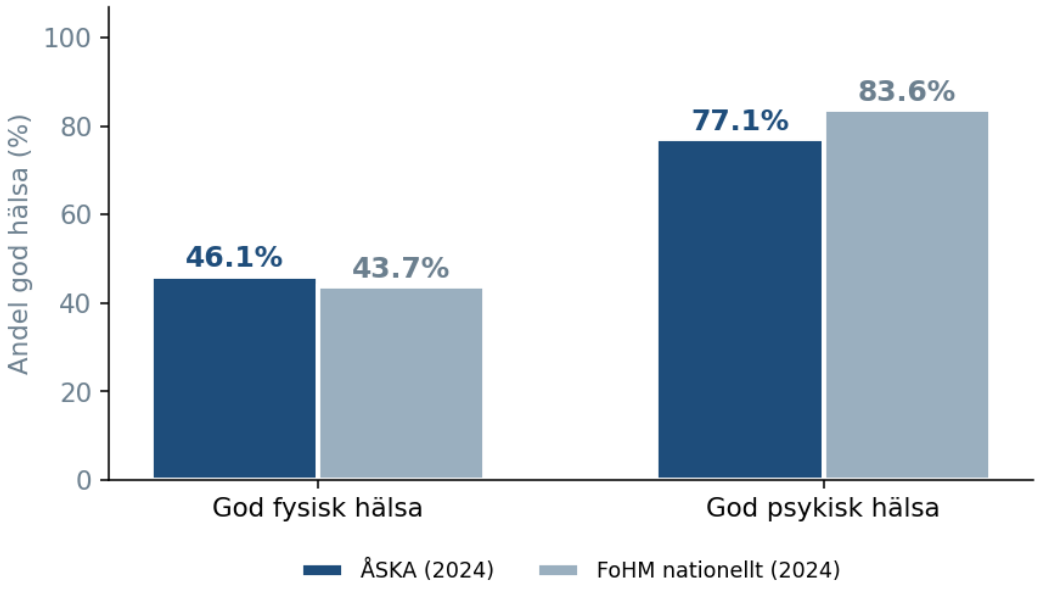
Ekonomin sätter ramar för hur livet kan levas, och det märks i era svar. Drygt en av fem, 21,6 procent, lever på under 15 000 kronor i månaden.

Det är lägre än den nationella medianen för personer 65 år och äldre, som ligger på 19 900 kronor (för kvinnor 18 700 kronor) enligt SCB för 2024. Variationen är stor, och för en betydande grupp är marginalerna små. Inom SKPF är andelen med lägre inkomster ännu tydligare, 31,5 procent, vilket speglar organisationens historia och medlemsstruktur. När vi jämför era svar om hälsa och ensamhet med nationella data från Folkhälsomyndigheten ligger organiserade äldre i Blekinge nära rikssnittet på flera områden, men skiljer sig på några punkter. Ni har nu ett konkret underlag att ta med er in i samtal med kommunen, regionen och nationella beslutsfattare om vad de skillnaderna faktiskt innebär.

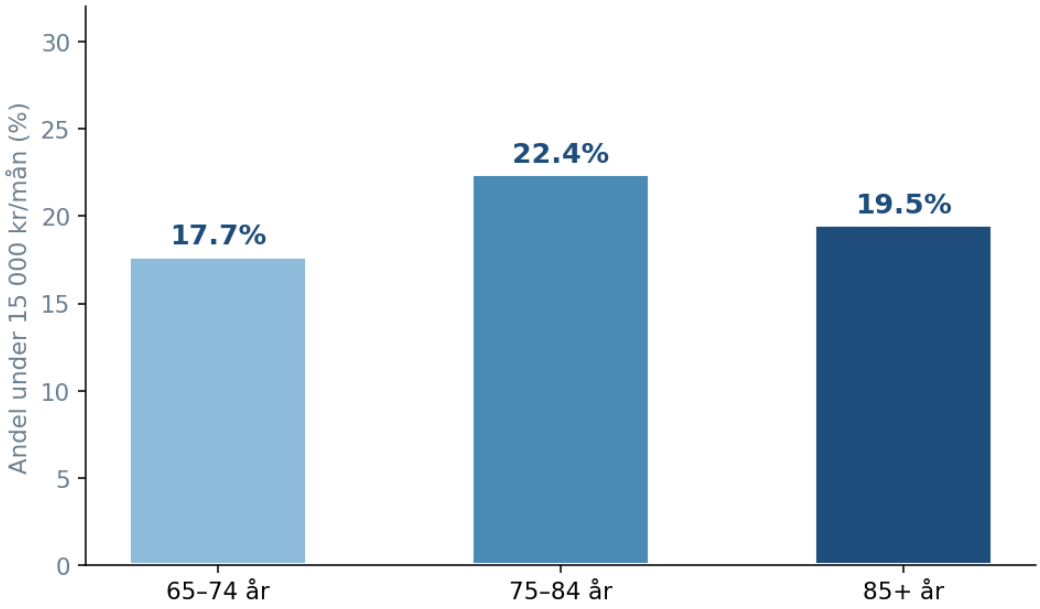
Ekonomisk oro och utsatthet: fem dimensioner



Hälsa: ÅSKA-deltagare jämfört med nationell statistik (FoHM, 65+ år)



Andel med nettoinkomst under 15 000 kr/mån per åldersgrupp



Härifrån går vi vidare tillsammans

Rapporten är inte ett slut, utan en början. De mönster ni ser här ger föreningarna ett konkret underlag att arbeta vidare med, både lokalt i Blekinge och i samtal med kommun, region och nationella beslutsfattare.

Resultaten kan användas för att prioritera aktiviteter som stärker gemenskap, för att möta hälsobetingade hinder, och för att lyfta era egna röster i samtalet om vad ett gott åldrande faktiskt betyder. På sikt hoppas vi också att ÅSKA ska kunna göras i fler regioner, så att fler medlemmar får samma möjlighet att bli lyssnade på.

Du som svarade: tack. Dina svar blir inte liggande i en pärm. De blir underlag när föreningarna planerar aktiviteter, när styrelserna prioriterar och när ÅSKA nu förbereds för att rullas ut nationellt så att fler äldre i fler län får samma möjlighet att göra sin röst hörd. Det du delade med dig av bär vidare, långt utanför Blekinge. Ta med dig att din vardag är sedd, att din röst räknas, och att det du berättade får betydelse. Vi ses längs vägen.

Sex saker att ta med sig

1. Varje insats räknas. 81% vill bidra till samhället, men bara 54% tror att det de gör faktiskt gör skillnad. Synliggör det som sker tyst.

2. Gemenskap är ensamhetens bästa motgift. Tre av tio känner sig ensamma, och siffran stiger kraftigt med åldern. Föreningslivet är den starkaste motkraften ni har.

3. Hindren är kända, lösningarna likaså. Transport, anpassning och tydlig information är era egna förslag för att nå fler.

4. En av fem lever på marginalen. 21,6% har under 15 000 kr i månaden. Det påverkar allt från transport till aktivitetsavgifter.

5. Ni är det civila samhällets ryggrad. 27,8% är aktiva frivilliga och drygt hälften deltar i föreningslivet varje månad.

6. Det digitala gapet är verkligt men inte avgrundsdjupt. SPF-gruppen har störst digital närvaro (93%), SKPF minst (82%). Teknikstöd och anpassad kommunikation är konkreta vägar att nå fler.

