4. Projektbeskrivning GLÄDJE & GEMENSKAP

Ansökt belopp 395 000 kr avseende 2024.01—2025.12**. Aktiestinsen Stiftelse inom Hälsohögskolan**

4. Projektbeskrivning

Max 600 ord

Vid Ofrivillig ensamhet bland äldre erbjuds stöd till Glädje och Gemenskap

SPF Seniorerna i Jönköpings län

Bakgrund

När ensamheten leder till negativa känslor för den enskilde kan ensamheten leda till psykisk och fysisk ohälsa.

Ofrivillig ensamhet kan leda till negativa upplevelser för den enskilde. Det kan till exempel handla om att inte känna sig behövd, att sakna någon att tala förtroligt med eller att inte ha någon att dela erfarenheter, intressen och värderingar med. Den ofrivilliga ensamheten beskrivs som en subjektiv och plågsam känsla som kan kopplas till både psykisk och fysisk ohälsa.

Att upptäcka äldre personer med ofrivillig ensamhet tidigt och erbjuda stöd för att bryta ensamheten är centralt. Både socialtjänsten och hälso- och sjukvården har en viktig roll i det. Det avslutade arvsfondsprojektet om ensamma äldre visar tydligt på behovet av frivilligsektorn som en naturlig del i prevention och personliga hjälpinsatser.

Varför ofrivillig ensamhet

Ungefär 10-15 procent av personer över 77 år anger att de upplever ofrivillig ensamhet ofta eller nästan alltid. Dessa personer kan behöva stöd för att förebygga och ta sig ur sin ensamhet. Skälen till att hamna i ofrivillig ensamhet kan vara många och kanvariera mycket från person till person. Exempel på olika orsaker till ofrivillig ensamhet är:

- att mista en nära vän eller livskamrat
- att ha en funktionsnedsättning som gör att man har svårt att ta sig till och träffa andra
- att hamna i en ny miljö, till exempel ett särskilt boende, där man inte känner någon
- hinder i form av psykisk ohälsa, behov av att snabbt kunna gå på toaletten, rädsla att en träfflokal inte är tillgänglighetsanpassad, att ha ätsvårigheter eller kognitiva svårigheter
- att inte kunna hantera och sköta om sin hörapparat, och därför inte kan delta i ett samtal
- att vara anhörigvårdare med små möjligheter till egen fri tid för att träffa vänner.

Även om en person lever i ett sammanhang där det finns andra människor kan hen känna sig ensam. Känslan av ensamhet kan infinna sig i det egna hemmet, på särskilt bonde och ute i offentliga sammanhang.

Eftersom ensamhet kan upplevas som ett stigma är det inte säkert att den äldre personen söker hjälp och stöd, eller vet att man kan få stöd för detta. För att fånga upp äldre personer som upplever ensamhet behöver såväl den idéburna som offentliga sektorn/primärvården och äldreomsorgen hantera dessa individuella problem. Vi bedömer att frivilligområdet med föreningar- brukarorganisationer har särskilda möjligheter att nå den enskilde.

Hjälpa till från vår ideella sektor att Förebygga ofrivillig ensamhet

Det är viktigt att den idéburna/ideella sektorn och alla som arbetar i vården och omsorgen är uppmärksamma på ofrivillig ensamhet bland äldre personer.

Våra pensionärsföreningar och systerorganisationer lokalt ute i länets delar har en särskild potential att tidigt nå äldre personer som riskerar att drabbas av ensamhet, inte minst i samband med förändringar i det nära sociala livet. Det kan handla om personliga förändringar som att lämna ett långt arbetsliv, förlora en make/maka/närstående mm.

Om man upptäcker ofrivillig ensamhet kan man också förebygga, lindra och förhindra den. Det är en del i både kommunernas och hälso- och sjukvårdens uppdrag att förebygga ohälsa bland äldre personer och göra dem delaktiga i samhällslivet. Att delta i social samvaro är också en hörnpelare för ett gott åldrande och viktig för att förebygga ohälsa. Det är i detta avseendet som förutsättningarna att utveckla bärande relationer mellan frivilliga i våra föreningar och den enskilde personen som vi ser den stora förbättringsmöjligheten. Vi ser att det projekt vi här beskriver kommer att ge förutsättningar för nya vänner och tillitsfulla kontakter.

Preventiva och hjälpande åtgärder

Våra lokala pensionärsföreningar bildar individnära resurser för att komplettera den enskildes nätverk. Det sker genom olika väntjänster ofta i samverkan med andra lokala föreningar och pensionärsföreningar men också i gruppform via t ex studiecirklar i angelägna ämnesområden (samtalsgrupper, läsecirklar, digitala kurser i personanpassad form mm).

Genom att samordna stöd och hjälp med individuella och gruppbaserade insatser går det att förebygga och motverka de negativa effekterna som ofrivillig ensamhet kan innebära. Det kan i sin tur ge äldre personer och deras anhöriga en bättre hälsa och ökad livskvalitet.

Samverkan mellan verksamheter kan se ut på olika sätt men oftast behövs det goda kontaktvägar. Det kan exempelvis handla om processer för hur vi tillsammans med primärvården/socialtjänsten/hemtjänsten agerar när de upptäcker äldre personer som behöver stöd för att delta i samhällslivet. Det kan behövas en vägledning för att lindra de negativa effekter som ofrivillig ensamhet kan leda till. För att erbjuda ett brett utbud av aktiviteter är samverkan inom föreningslivet en viktig pusselbit.

GENOMFÖRANDE

Stöd och hjälp vid ofrivillig ensamhet

Projektet genomförs i följande delar:

1. Etapp sen- våren 2024 omfattar förberedelser inför egentlig start hösten -24. Tre - fyra kommunområden/ SPF-föreningar utses ingå denna fördjupning av stöd och hjälp till ensamma personer. Fortbildning i nätverksarbete genomförs i semniarie/föreläsningsform. Extern utbildare. Målgrupp är i första hand frivilliga som medverkat i det nu avslutade arvsfondsprojektet.
2. Studenter utses att följa och dokumentera projektet från hösten -24, inom arbetsterapeutprogrammet.
3. Etapp hösten -24.Totalt beräknas minst 150 äldre personer erbjudas stöd och hjälp utifrån erfarenheter från Arvsfondsprojektet, med det metodmässiga tillägg som sker

vad gäller stärkande av personliga nätverket, enl nedan. Fokus på gruppaktiviteter då så är möjligt utifrån den enskildes önskemål och preferenser. Enskilt stöd efter den enskildes behov och situation.Detta startar hösten -24 och beräknas pågå till juni-25. Samverkan med studieförbund för genomförande av gruppaktiviteter.

4. Etapp våren -25 omfattar att projektet avslutas i juni detta år.
5. **Uppföljning och utvärdering** sker genom att erfarenheter och mätvärden under projektet tillsammans med berättelser som framkommit i lärande/systemiska möten. Dessa genomförs med en grupp äldre personer resp med frivilligarbeterare som medverkat.Bas i utvärderingen förväntas förstås vara studenters följestudier under projekttiden.

Personer som lider av ofrivillig ensamhet gör det av olika anledningar och har därför olika förväntningar av lämpligt stöd. Stöd och hjälpinsatser som riktas till äldre personer behöver därför vara individuellt utformade. Vi ser att det nyligen avslutade breda projektet i länet med medel från arvsfonden för att utveckla pensionärsföreningars roll som kompletterande resurs , är en stor källa till att finna de bästa lösningarna för att hantera äldres utbredda ofrivlliga ensamhet.

Vi kan som frivilligarbetare erbjuda och fokusera på förtroendefulla samtal som berör viktiga frågor hos den enskilde som t ex

- bakgrunden till att den äldre personen upplever ensamhet
- vilka insatser/aktiviteter som är motiverande för personen att delta i.

Vi behöver vara medvetna om att behovet av stöd kan förändras över tid.

För att skapa meningsfulla och personliga kontakter kan en åtgärd vara att återetablera eller stärka sociala relationer och nätverk som redan finns. Med en god kontinuitet i kontakterna går det också att skapa förutsättningar för en meningsfull relation i dagliga livet.

Forskning om insatser för att motverka eller minska ofrivillig ensamhet

Den aktuella forskningen förefaller ej ge svar på vilka åtgärder och insatser som är lämpliga att erbjuda gruppen äldre personer för att minska ofrivillig ensamhet. Däremot kan forskningen användas som en pusselbit i att realisera stöd från den frivilliga sektorn, i tydliggörande av viktiga personorienterade hjälpåtgärder och insatser.

Forskningen visar att en viktig framgångsfaktor är att stödet känns givande för den äldre personen och att den bidrar till ett utökat socialt nätverk med meningsfulla relationer. Stödet som erbjuds behöver variera utifrån att olika personer har olika intressen.

Exempel på hjälp och stöd som utvecklats i Arvsfondsprojektet 2020-2023 i länet för att motverka ofrivillig ensamhet, här kan bland annat nämnas:

- relationsskapande samtal och besök
- Väntjänst i föreningsregi
- följa med på resor, typ sjukbesök mm
- ideellt socialt stöd, inkl kontakter med närstående och anhöriga
- Individuellt stöd i hantering av digitala hjälpmedel

- fysisk aktivitet/promenader.

Spf Seniorerna i Jönköpings län ser nu det angelägna i en fortsatt utvecklingsprocess om föreningsburet och ideburet stöd till personer med ensamhet och att det fördjupas i några perspektiv. Under en projektperiod avses denna fortsatta process inriktas på några avdelningar/kommunområden inom SPF Seniorerna. Vi avser att som hittills söka lokal samverkan med andra pensionärsföreningar och ideella föreningar och berörda i primärvård och äldreomsorg :

- **Fortsätta och utveckla hittillsvarande erfarenheter och resultat utifrån den slutrapport** som kommer att presenteras till Arvsfonden under oktober/nov -23. Rapporten kompletterar denna ansökan.
- **En process behöver initieras om en Vägledning för ideella föreningssektorn i länet, ett arbete i samverkan med andra berörda organisationer med syftet att förebygga/förhindra** ofrivillig ensamhet bland äldre personer.
- **Fördjupa kunskaperna i förenings/idéburna sektorn kring stöd i personligt nätverksbyggande för målgruppen ensamma äldre.** En vägledning tas fram.
- **Utveckla former för utveckling/återuppbyggnad av det individuella sociala nätverket. Vi ser metoden Familjerådslag/Family Group Conference som lämplig inspiration. Ett familjerådslag** är ett möte där en vuxen i nätverket eller en familj samlar viktiga personer, närstående och professionella, för att lösa problem och planera för framtiden. Vi vill pröva genomföra en anpassad fortbildning för frivilligarbetare i ideellt socialt nätverksbyggande. Vi ser att **ett systemiskt och lösningsinriktat förhållningssä**tt är en angelägen framgångsfaktor. Människor ses som experter på sina egna liv i en situation med åldrande och ensamhet.
- Vi avser att i Arvsfondsprojektets anda fortsätta att i samverkan utveckla kunskap och kompetens inom frivilligsektorn för prevention i utvecklingsområdet ofrivilliga ensamma äldre.
- ***Studiecirklar är den form vi ser som ett instrument för utveckling för enskilda i grupp.***
- Studiecirklar kan tex inrymma teman som digitala hjälpmedel, bokcirklar med talböcker, musik, andra kulturella teman med besök av konstnärer, författare.introduktion till gemensamma resor etc
- **Lokalt Samverkan med kommunernas anhörigsamordnare och specialister inom rehabilitering, arbetsterapi och demenssjukdomar mm**
- **Vi ser givetvis kommunernas träffpunkter som naturliga och viktiga platser/utgångspunkter för prevention och insatser kring ofrivillig ensamhet** och genomförande utifrån de lokala förutsättningarna. Denna ansökan och detta initiativ som en fortsatt etapp på Arvsfondsprojektet lokalt kan vi bedöma som en viktig del i det angelägna gemensamma arbetet i informella och formella sektorerna.
- Vi skulle gärna **se möjligheter att träffpunkter (motsv) får fokus på mötesplatser där man kan få viss ökad rådgivning från distriktsvård (arbetsterapeut, sjuksköterska m fl) och socialtjänst/omvårdnad**.

- En Vägledning utarbetas inom detta nu aktualiserade projekt som en fördjupning av arvfondsprojektets erfarenheter för att förhindra ofrivillig ensamhet bland äldre personer, kan bidra till att öka kunskapen och förmågan i våra SPF-föreningar och systerorganisationer om ofrivillig ensamhet bland äldre personer och ge stöd att arbeta med frågan. **Vägledningen riktar sig till föreningsfunktionärer och frivilligarbetare som möter äldre.**
  Det går ju såklart inte att reglera varje enskilt möte: istället är det, menar SPFSeniorerna, genom att ge utrymme för det personliga och det individuella i varje möte som vi kan bli bra på det stödjande mötet. Det handlar alltså snarare om att fortsätta vara en ansvarsfull

och lyhörd medmänniska i mötet med andra, än att styras av standardiserade manualer. Utrymmet för dialog i mötet är ett perspektiv vi finner angeläget.
Vi kan som brukareföreträdare notera senare års diskussion om att en ökande andel av hälso och vårdpersonalens tid kommit att inbegripa större andel dokumentation och mätning .
I vår mening kan våra relationsskapande frivilliginsatser -enskilt och i grupp- bli något av föregångare i området aktivering och stimulering för ett så långt möjligt aktivt liv på äldre dar.

Förväntat resultat inom projektet

- Att minst 130 personer fått del av stödjande och hjälpande insatser för att förebygga och åtgärda ofrivillig ensamhet
- Att kommunala träffpunkter haft en roll som en väsentlig mötesplats för personer erbjudna stöd och hjälp från projektet
- Att projektet fått en spridning inom anhörigkretsar, primärvård och ajukhuskliniker.

- Att minst 100 frivilligarbetare genomgått för föreningsinsatser anpassad utbildning i nätverksarbete.
- Att minst 100 i målgruppen äldre personer upplever en avsevärd förbättring i sina sociala relationer och personligt nätverk.
- Att nu aktuellt projektet- i intervjuer mm kan bedömas - har tagit den roll om naturlig fördjupning inom av i år avslutat Arvsfonds -finansierat projekt i länet.
- Att en vägledning för frivilligarbetet ang ofrivilliga ensamhet utarbetas i samråd med berörd arbetsterapeut- institution på universitetet/högskolan.
- Samarbetet på lokal nivå med samtliga pensionärsorganisationer har etablerats

ENSAMHET Aktiestinsen



ENSAMHET Aktiestinsen