SPF Arbete med Ensamhetsproblematik; en sammanställning med förslag baserat på en enkät till föreningarna i Skaraborg, hösten 2024.

Syftet med SPF:s arbete mot ofrivillig ensamhet är att motverka isolering, tillgodose behov av social samvaro och ge vardagen en mening.
Målet är att erbjuda aktiviteter som främjar detta.



SENIORERNA

Disposition

Del I Inledning
Del II Det vi i stor utsträckning gör (vår kärnverksamhet) och som kan vässas på.
Del III Redovisning av verksamhet som mer efterfrågas av särskilda grupper samt mer individbaserad och extensiv verksamhet riktat mot de mycket ensamma.

Del I Inledning

Ensamhet är den största bidragande orsaken till psykisk ohälsa och depression bland äldre. Sedan ganska lång tid har den medicinska forskningen känt till riskerna med ensamhet. Enligt en forskare på Karolinska Institutet, Peter Strang, innebär långvarig, ofrivillig ensamhet en kronisk, lågintensiv stress. Det långvariga påslaget av stresshormoner är början av ett förlopp som kan ge högt blodtryck och inflammation i kroppen, vilket i sin tur ökar risken för sjukdomar som hjärtinfarkt, stroke och demens. Utöver detta innebär ensamhet en högre risk för depression.

– Ett samhälle som vill förebygga dessa stora folksjukdomar behöver därför väga in ensamhet som en riskfaktor vid sidan om andra livsstilsfaktorer, som kost, motion och rökning, anser Peter Strang.

SPF Seniorerna är en förening som samlar människor till gemensamma möten och aktiviteter där en del av syftet med verksamheten just är att motverka ensamhet. Vi är också en organisation med stor frihet att själva planera vår verksamhet.



Frågan är: Kan vi göra ändringar i vårt sätt att arbeta med möten och aktiviteter så vi mer effektivt motverkar ensamhet och kan vi kanske också göra skillnad för de allra mest ensamma och som inte deltar i våra ordinarie gemensamma aktiviteter?

Introduktion och beskrivning av ensamhet

Ensamhet kan vara självvald och positiv eller ofrivillig och negativ. Den ofrivilliga ensamheten kan se ut på olika sätt.

Social ensamhet handlar om bristande tillgång till sociala nätverk och sammanhang och att man har få eller inga relationer.

Emotionell ensamhet innebär avsaknad av nära relationer, någon att dela sina innersta tankar och känslor med.

Existentiell ensamhet beskrivs som en djupare form av ensamhet och en känsla av att ingen på riktigt kan förstå mig. Särskilt ensamboende riskerar att drabbas av detta, även om dom deltar i någon form av gruppaktiviteter en gång i veckan.

- För den som känner sig ensam är det inte alltid en gruppaktivitet, typ bridgeklubb som behövs utan ett förtroligt samtal med någon som har tid att lyssna, säger Carin Lennartsson, vars forskning blivit uppmärksammad.

Så vi har att reda ut hur vår ordinarie verksamhet kan uppgraderas för att mer effektivt motverka ensamhet och om vi därutöver kan vässa vår verksamhet för att också bryta svårare former av ensamhet såsom existentiell ensamhet.

För att få en djupare insikt om hur våra insatserser ser ut idag gjordes en enkät bland våra föreningar och kommuner. Av distriktets 24 lokalföreningar redovisade 17 föreningar sina svar. Av 15 kommuner i Skaraborg lämnade 8 svar.

Föreningarna har svarat på ett antal frågor och också bidragit med allmänna synpunkter. Kommunerna har fått svara på frågor om hur dom bistår i föreningarnas arbete för att möjliggöra möten men man redovisar också samarbeten för en mer utåtriktad verksamhet. Utdrag från dessa rapporter finns att tillgå på distriktskansliet.



Alla förslag i del II och III baseras på den verksamhet som föreningarna har redovisat.

Vår kärnverksamhet består av möten och aktiviteter, som berör många människor och som rimligen avhjälper känslor av ensamhet hos medlemmarna, en omfattande verksamhet som når många. Troligen är det här, med större medvetenhet om vad som kan göras för att öka känslan av gemenskap, vi kan uppnå de största effekterna.

Men det finns stora möjligheter att utöver dessa verksamheter också jobba med mer riktade insatser för att fånga vissa särskilda önskemål hos en grupp medlemmar. Exempel på detta finns mest i Del III.

Några föreningar arbetar också med mer extensiv, uppsökande verksamhet såsom telefonsamtal, hembesök och liknande och andra planerar att starta. Detta görs av integritetsskäl vanligen i samverkan med kommunens omsorgsverksamhet och tillsammans med andra föreningar. Självklart blir målgruppen i dessa fall oftast inte uteslutande medlemmar i SPF Seniorerna. Oavsett små eller stora föreningar finns det människor som önskar delta och bidra i en mer individinriktad social verksamhet. Det visar också en intern undersökning på Facebook. Det är viktigt för en förening att på rätt sätt ta tillvara detta intresse. Särskilda sociala insatser kan naturligtvis inte förväntas av alla föreningar, men bör finnas som en möjlighet hos alla. Förutsättningarna är goda enligt den analys som kunde göras baserat på enkäterna.

Styrkor:



- SPF Seniorerna är en stark organisation med möjlighet att driva frågor med stor kompetens.
- På flera orter är SPF den största organisationen för seniorer.
- SPF Seniorerna har många medlemmar och antalet ökar.
- Förbundsledningen engagerar sig, uttalar sig och driver frågor.
- I distrikten och i de lokala föreningarna finns oftast väl fungerande och engagerade styrelser. Styrelserna gör ett enormt jobb för föreningarna och föreningarnas verksamhet.
- Tillsammans har vi ett stort nätverk.
- Genom KPR har vi möjlighet att föra fram för oss viktiga frågor i dialog med kommunerna.

Svagheter:

- Det finns brister i kommunikationen inom SPF Seniorerna. Information om vad förbundet gör når inte alltid medlemmarna och tvärtom.
- Kännedom om SPF Seniorerna utanför organisationen behöver öka.
- Ofrivillig ensamhet är en fråga som inte är prioriterad i flera föreningar.
- Kunskapsnivån om målgruppen behöver höjas.

Hinder:

- Sekretess och byråkrati gör det svårt att nå ensamma äldre inom exempelvis vården och hemtjänsten. De allra ensammaste är svåra att nå. Hur identifierar vi målgruppen?
- Föreningens storlek påverkar möjligheten att rekrytera frivilliga.
- Svårt med finansiering och rekrytering av frivilliga och genomförande av verksamheten för att motverka ofrivillig ensamhet.
- Det kan vara svårt att få medlemmar att ta på sig olika typer av uppdrag.
- Många medlemmar fortsätter att jobba hel- eller deltid.

Möjligheter

- Svårt att rekrytera och få medlemmar att engagera sig i verksamheten, framför allt yngre seniorer.
- 40-talisterna är en stor generation med föreningsvana, lojala och vana att ställa upp som frivilliga. Snart går de första 60-talisterna i pension. Det är också en stor grupp som gör att medlemsvärvningen har möjlighet att växa.
- Fokusera på och engagera yngre seniorer.
- Lyft eldsjälarna. De är viktiga för verksamheten. Uppmuntra och stötta medlemmar så att de vågar ta på sig uppdrag.

Vi tror ändå att vårt viktigaste fokus i ett arbete för att motverka ensamhet främst ligger i att med rätt glasögon förbättra det vi redan gör för att bryta isolering och motverka ensamhet.



Del II Det vi i stor utsträckning gör (vår kärnverksamhet) och som kan vässas på.

Allra viktigast för att nå människor är förstås att våra aktiviteter rent allmänt upplevs intressanta och är lättillgängliga och breda.

Föreningar har mycket varierande antal medlemmar. De större föreningarna har naturligtvis mer resurser på olika sätt. Mindre kommuner har en fördel i att aktuella verksamheter ofta ligger fysiskt nära varandra som underlättar samarbete. Likaså är de flesta människor igenkända av många.

Vi har valt att i första hand peka på fem viktiga memoranda, som innehåller synpunkter på former för vår verksamhet och uppmaningar som vi menar alla föreningar bör kunna införliva.

I Del III kommer förslag på vad en förening, som vill/kan satsa lite, mera kan göra. Det kommer med överskriften ”Mer riktade insatser för föreningar som vill satsa lite”

Övrigt som upplevs relevant för uppdraget:

- Förslag på olika samarbetspartners
- Möjliga samarbeten med kommunen
- Marknadsföring
- Övriga synpunkter

Sammanställningen utgörs främst av alla föreningarnas inspel!

Det alla föreningar på något sätt kan bidra med. ”Allmänna” insatser

1) **Det är särskilt viktigt att information om medlemsmöten och andra allmänna träffar når alla. Ha koll på registren!**

- Medlemsmötesannonser i konventionell media (vid behov)
- Uppföljning av mailrekyler
- Brevutskick av program förslagsvis för 6 månader framåt (kan givetvis vara helt obehövligt i vissa föreningar)
- Sociala medier
- SMS utskick som påminnelse med uppgift om värd/ansvarig för träffen.
- Lägg upp en handlingsplan för att någon gång kartlägga alla medlemmar för att söka efter inaktiva medlemmar.



2) Försök ”hämta tillbaka” medlemmar som börjat utebli!

- Vänner till vederbörande skall på medlemsmöten uppmuntras att ta med sin vän.
- Uppsökande om man säkert vet att det är önskat.
- Kontakt med medlem, som inte förnyat sin årliga betalning, för att förhöra sig om orsaken. Givetvis på ett icke påträngande sätt, man har ju rätt att lämna en förening utan att behöva förklara sig.

3) ”Det okomplicerade insteget”

- Aktiviteter utan anmälan
  - Cykelturer
  - Vandringar
  - Fika på stan
  - Kvar i stan sommartid
- ”Prova på” tillfällen
- Möjlighet att bjuda med någon



4) Få människor känna sig sedda och behövda

- Det goda värdskapet
- Bli hälsad välkommen
- Cafévärdar
- Värd vid månadsmöten och lunchträffar
- Insatser för att stävja kotterier
- I mindre föreningar (där alla känner alla) skicka kondoleanskort?
- Hjälp med transporter till olika möten (mycket viktigt att denna möjlighet fungerar bra)

5) Öka kompetens om och motivation till att använda digitala verktyg hos personer och grupper som saknar grundläggande digitala kunskaper.

- Upprepade Smartphone – kurser med få medlemmar åt gången.
- Informera om motsvarande kurser i annans regi framför allt när egna kurser saknas.

Del III

Mer riktade insatser för föreningar som kan/vill satsa lite.

- Ringcirklar av olika slag.
- Återkommande kontakta medlemmar som aldrig visar sig (om det uppskattas).
- Hjälpa till med att säkerställa transport till Träffpunkter och medlemsmöten.
- Särskilda aktiviteter för 85+.
- Rullstolspromenader på äldreboende/ Annan samverkan med äldreboenden.
- Sociala uppgifter som ”särskilt uppdrag” för enskilda föreningsmedlemmar.
- Seniorfika för män.
- Utbildning av volontärer (av kommunen) för att kunna göra hembesök och besök på särskilda boenden.
- Berättar-café och annan caféverksamhet med liknande syfte.
- Ledsagning.
- Gemensam lunch.
- Beredskap för att tillhandahålla ”någon att gå med”.
- ”Shared reading” och andra studiecirklar.
- *”lots”* till främst nytillkommande på möten.



Förslag på olika samarbetspartners.

- Övriga pensionärsföreningar
- SV erbjuder omfattande verksamhet för SPF
- Kommunen är mycket viktig, se nedan.
- Idrottsföreningar och annan föreningsrörelse.
- Kyrkan
- Lokala lunchrestauranger
- **Sommardagar på Piperska** 2022 och 2023 är ett exempel ett större samarbete med **Regionen** och **SV** för ensamma medlemmar**.** Det berörde totalt ca åttio medlemmar från Skaraborg. Evenemanget lokaliserades till Piperska i Lundsbrunn med tre övernattningar och helpension.

Exempel på samarbeten med kommunen.

- På olika sätt uppmuntra kommunerna att ha en funktion som **”Aktivitetslots”**
- Uppmuntra tillkomst av ett **föreningshus** (för pensionärer) helst med generösa öppettider. Som en tillfällig lösning - någon form av mötesplats. Tillgång till lokaler, helst återkommande samma, är oerhört viktigt.
- Hjälp med besvärligare **transporter** till träffpunkter och träffar
- Samarbeten för **uppsökande verksamhet**
- Utbildning av **volontärer** för att t.ex. kunna göra hembesök och besök på särskilda boende.
- ”Bemanning” på mötesplatser, antingen från organisationer eller kommunen
- Seniordagar
- Föreningsstöd
- Kommuner gör ofta insatser som riktas mot äldre som det är viktigt för våra föreningar att ha koll på och ta del av när det passar.
- Bejaka ambitioner att bygga ett Seniorboende typ Trygghetsboende

Allmän marknadsföring

Flygblad
Kontaktkort
Information på kommunala träffpunkter
Media



Övriga synpunkter som framförts och som kan behöva fortsatt diskussion

Många föreningar uttrycker oro för att man besvärar och oroar människor som inte önskar bli kontaktade.

En förening anser inte det bör heta ”ofrivilligt ensam”, där det förargliga ordet är ofrivilligt.

Många ensamma ogillar att bli identifierade som just ”ensamma.”

En förening har noterat att de som bor utanför samhället riskerar bli ensamma i högre grad.

I vilken mån är det lämpligt att SPF avlastar kommunen dess uppgifter? Skall våra insatser begränsas till sånt som inte kommunen har krav på sig att göra?

Skall vi se socialt arbete med ensamhet som ett obligatorium för föreningar SPF Seniorerna eller skall vi anse att det är upp till varje förening att avgöra om man vill göra särskilda satsningar (Del III)?

Olika hälsobekymmer kan göra att man lätt känner sig obekväm i större sällskap. Vanligt är att hörseln sviktar.

