



**Att främja folkhälsan
genom att motverka
ofrivillig ensamhet
och öka gemenskapen
mellan människor**

**Omtanke
Helsingborg**

från ensamhet
till gemenskap



Utmaningen

Hur gör vi det enklare för invånare som är ofrivilligt ensamma att ta steget ut i gemenskap?

Definition av ofrivillig ensamhet:

Ensamhet uppstår till följd av en upplevd skillnad mellan önskad nivå och faktisk nivå av sociala relationer (Perlman & Peplau 1982)

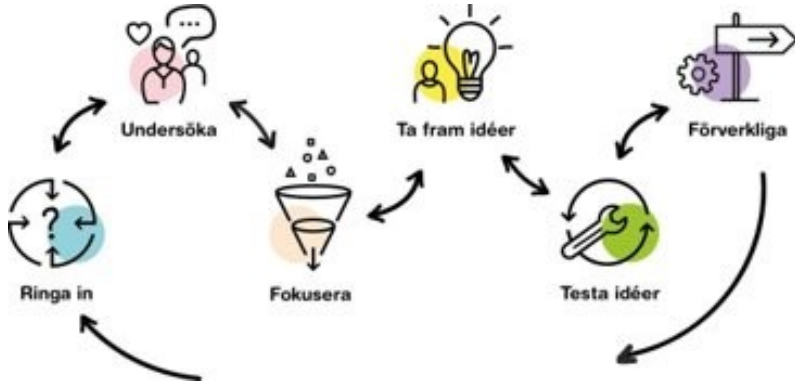
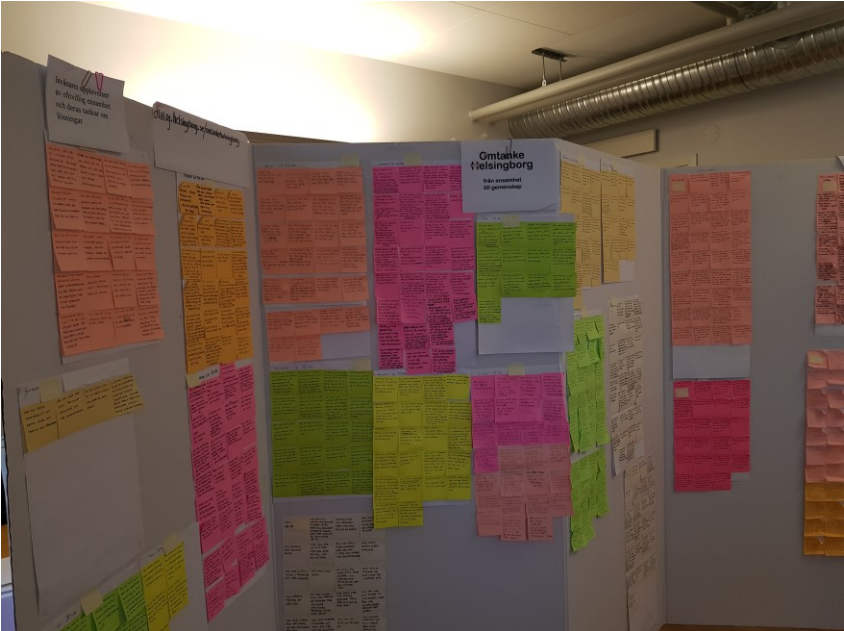


Varför ofrivillig ensamhet?

- Inget nytt problem. Ingen har ansvar.
- OFrivillig ensamhet drabbar många.
- Alla kan drabbas av ensamhet.
- Ensamhet gör oss sjuka.



Hur har vi arbetat?



Hur nådde vi ut?

Dialog Helsingborg
(dialog.helsingborg.se/omtankehelsingborg)

Annonsering sociala
medier

Via personal

Verksamheter

Tidning, radio, TV :)



Vilka har vi pratat med?

Ca 40 invånare i Helsingborg i alla åldrar mellan 17 och 84 år.

Något fler män än kvinnor.

Få personer i åldern 16-24 år.

6 personer är utrikesfödda.

9 personer var 65 år eller äldre

111 enkäter från invånare, många med långa fina svar.

Personal från ett tiotal olika arbetsplatser som möter ensamhet i sin vardag.

17 enkäter från personal.



Modig socialt

Angelägen och intresserad

Många ytliga bekantskaper men saknar nära vänskap
Gärna med på saker som händer, fester mm
Inga problem att ta kontakt
Misstänkliggjord vid försök till ny vänskap

Närvarande och öppen

Många ytliga bekantskaper via sociala medier
Söker dialog i trådar och forum
Söker aktivt nya kontakter via dejtingappar och liknande

Begränsad av ekonomi

Vill gärna delta och har tillfällen
Ofta arbetslös/sjukskriven eller pensionär- dvs inga sociala kontakter via arbetsplats och ekonomi begränsar möjlighet till annat socialt umgänge

Personliga möten

Online/
Digitalt

Fokuserad och försiktig

Osäker i nya och öppna sammanhang
Obekvämt med att ta nya kontakter
Kan/vill inte nyttja det digitala
Behöver strukturerade forum för att träffas

Trygg bakom skärmen

lakttar andras sociala kontakter på nätet
Skärmen skapar distans och trygghet
Digitala erbjuder andra alternativ
Svårt ta steget att ses på riktigt
Ängslig i sociala sammanhang

Stannar helst i egna bekvämlighetszonen/Försiktig

Vad behöver vi göra?

Jag är ensam...

Letar

Hittar

Hur ska jag våga?

Jag tar steget!

Jag är i gemenskap



Fångar någon
upp mig?

Var hittar jag
andra som vill
ha nya
kontakter?

Jag
behöver
träna mig

Jag blir
välkomnad och
inkluderad

Att ta steget
från
bekantskap
till vänskap

Jag finns där
för andra

Våra upptäckter

Vilka behov har vi hört och sett?



Vi har upptäckt att.....

Det är ett grundläggande mänskligt behov att få höra till, bli sedd, få finnas och bidra.

Hur skulle vi kunna.....

Nå ut till och fånga upp människor som är utanför gemenskap och få dem att känna sig socialt inkluderade, sedda och behövda?

Mina dagar är extremt tomma. Jag känner mig som en statist i världen, jag är inte med på riktigt.

Jag kan också tänka mig att skapa och engagera mig i en aktivitet.

Hade varit mer ekonomiskt om vårdcentralen hjälpt mig att få en vän än all denna terapi och vård



Vi testar/kommer att testa

Vi utforskar sätt att hjälpa stadens och region Skånes personal att fånga upp ensamhet hos dem de möter och kunna erbjuda rätt stöd.

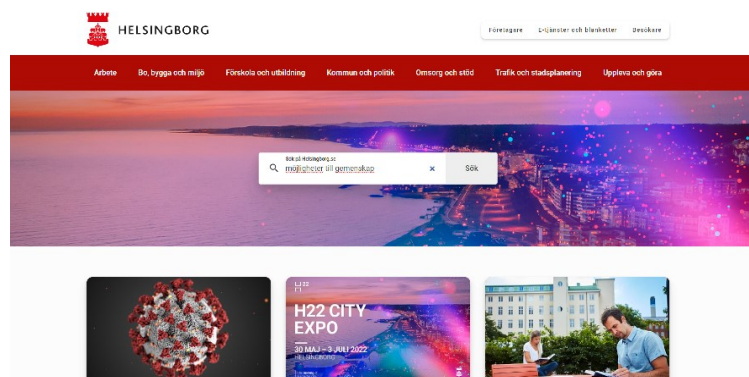
Vi använder kraften i målgruppen i lösningarna och arbetet framåt.

Under H22 bjuder vi in föreningar och andra mötesplatser att träffa invånare på temat *Att hjälpa någon annan*. Ett sätt att skapa möten mellan de som vill bidra och de som söker invånare som vill engagera sig.



Vi har upptäckt att.....

Det finns ett behov av att hitta de möjligheter till social gemenskap som finns.



Hur skulle vi kunna.....

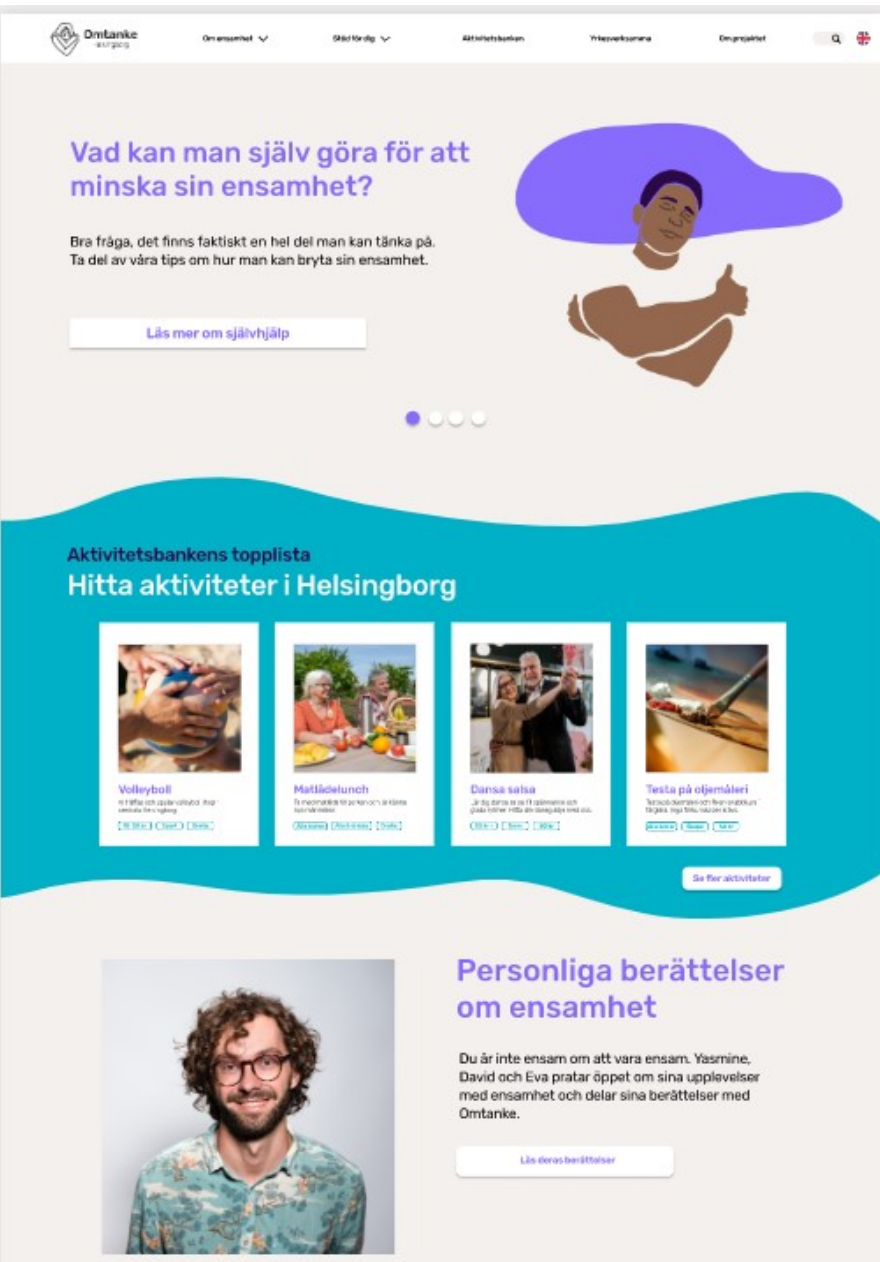
Samla och presentera alla de möjligheter till social gemenskap som finns på en plats som alla kan hitta till?

Jag är jättesocial men det räcker inte. Vi som är ensamma verkar inte hitta varandra.

Jag har inga problem att prata med nya personer men jag tycker det är svårt att hitta sammanhang där jag träffar nya människor.

Var letar man efter aktiviteter och evenemang i Helsingborg?

Vi testar/kommer att testa



Omtanke
Helsingborg

Om ensamhet ▼ Stöd för dig ▼ Aktivitetsbanken ▼ Utvecklingsområden ▼ Om organisationen ▼

Vad kan man själv göra för att minska sin ensamhet?

Bra fråga, det finns faktiskt en hel del man kan tänka på. Ta del av våra tips om hur man kan bryta sin ensamhet.

[Läs mer om självhjälp](#)

Aktivitetsbankens topplista

Hitta aktiviteter i Helsingborg

- Volleyboll**
En tillfälle och en aktivitet för att umgås och njuta.
- Mattlidelunch**
En möjlighet för personer som vill umgås och äta.
- Dansa salsa**
Är du intresserad av att dansa och träffa nya människor?
- Testa på otmåleri**
Förbered dig på att testa på otmåleri.

[Se fler aktiviteter](#)

Personliga berättelser om ensamhet

Du är inte ensam om att vara ensam. Yasmine, David och Eva pratar öppet om sina upplevelser med ensamhet och delar sina berättelser med Omtanke.

[Läs deras berättelser](#)

En hemsida där vi samlar möjligheter till gemenskap i staden.

Vi undersöker hur en analog lösning ska fungera och var den ska finnas

Vi har upptäckt att.....

Man vill träffa andra människor som också vill skapa nya sociala relationer.

Hur skulle vi kunna.....

Skapa och utveckla platser/sammanhang där människor träffas och knyter nya kontakter?



Fysiska platser dit man kommer när man vill umgås och vet att där finns likasinnade.

Genom att träffas många samtidigt så blir det inte så stort fokus på att man måste klicka med just en specifik person.

Hade önskat ett sammanhang med en kravlös aktivitet att gömma sig bakom.

Vi testar/kommer att testa



Ett Pratcafé på Söder dit alla är välkomna på fika och att prata med andra och gemensamt bestämma vad som ska hända på caféet.

Under en vecka i juni kommer vi att flytta Pratcaféet till H22 City expo.

Vi har upptäckt att.....

Människor vill känna sig välkomna och inkluderade när de tar sig till en plats med andra människor.

När man är ny på ett ställe första gången är det viktigt att bli sedd, att folk bjuder in, att man blir visad runt.



Hur skulle vi kunna.....

Göra för att man ska känna sig välkommen och inkluderad när man tar steget ut till en möjlighet till gemenskap i Helsingborg?

Det är svårt att bli "inläppt" i en del verksamheter.

Jag har försökt få nya vänner genom intressen men många går med sina kompisar och tänker inte att de ska träffa nya kompisar där.

Vi testar/kommer att testa

Vi erbjuder en utbildning som kan hjälpa föreningar och mötesplatser att bli mer välkomnande och inkluderande.



Vi har upptäckt att.....

Den umgängeskultur och de boendeideal som råder idag är ett hinder för gemenskap i samhället.

Jag tittar runt medan jag går, alla undviker att se på varandra eller signalerar kontakta inte mig.

Många är fast i sina gamla vänner och släktingar och inte så benägna att släppa in nya människor i sin krets.

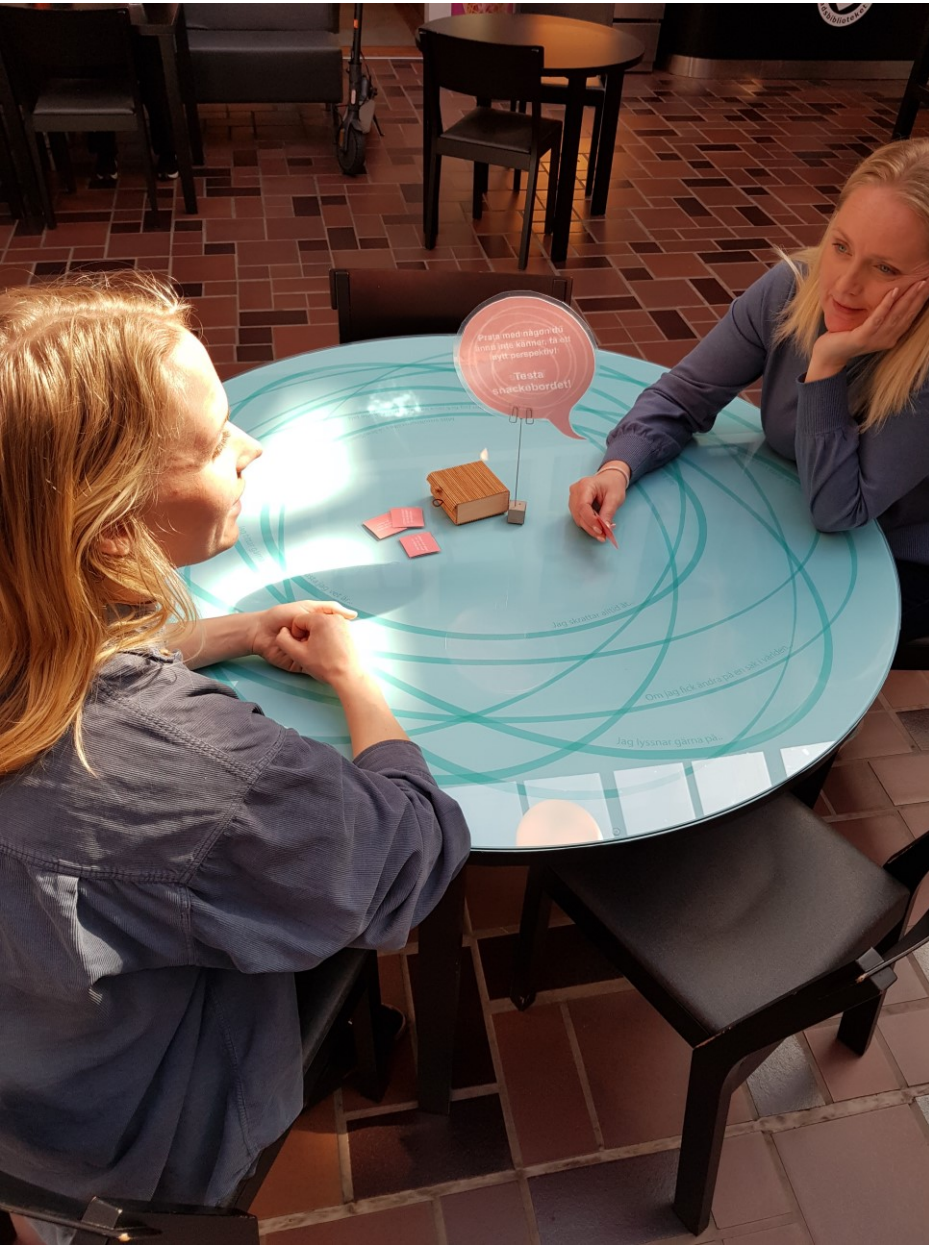
Hur skulle vi kunna.....

Förändra så att den umgängeskultur och de boendeideal vi har idag blir mer öppna och inkluderande för alla som bor i staden?



Ett gemensamt boende för de som är ensamma.

Vi testar/kommer att testa



Vi testar "Snackebord" i staden.

Vi utforskar en utbildning för allmänheten. I denna utbildning ger vi tips till alla som kan bidra till en liten förändring av hur vi är mot varandra/hur vi umgås.

Vi arbetar tillsammans med hyresvärdar/boendeaktörer för att ta fram nya former av boenden och utveckla bostadsområden för mer gemenskap.

Vi testar att prototypa framtidens omtänksamma stad tillsammans med besökare på H22.

Vi har upptäckt att.....

En del invånare behöver stöd i olika steg och på olika nivåer för att våga närma sig gemenskap med andra.

Jag har högfungerande autism och vet inte riktigt hur man skaffar sig nya kompisar och det känns svår att hitta aktiviteter som passar mig.

Att det finns någon som leder en aktivitet och styr upp vad man ska göra t ex sätter ihop en med en annan människa och att man måste lösa uppgifter ihop för då måste man prata med varandra.

Hur skulle vi kunna.....

Stötta personer att utifrån sina förutsättningar kunna ta steget från ensamhet mot gemenskap?



Hur kan man börja prata med människor, vad ska jag säga först?

Vi testar/kommer att testa

Vi samlar hjälp och tips som gör det lättare att våga ta steget från ensamhet till gemenskap. Vi undersöker bra och fungerande koncept för självhjälsgrupper.

SVERIGES FÖRSTA OCH STÖRSTA SJÄLVHJÄLSPHUS

Självhjälsphuset Solkatten

Träffa andra människor i en självhjälsgrupp i våra lokaler i Göteborg eller Online över hela Sverige

Aktuella gruppstarter

Gå in och anmäl dig till någon av de grupper som startar nu.

[Gruppstarter](#)

Nyhetsbrev

Vill du veta vad som händer på Självhjälsphuset Solkatten? Anmäl dig till vårt nyhetsbrev som kommer ut 1 gång i månaden.

[Prenumerera](#)

Intresseanmälan

Gå in och anmäl ditt intresse till det tema som du är intresserad av. Du kan även önska ett eget tema.

[Intresseanmälan](#)

Igångsättare

En självhjälsgrupp behöver en igångsättare för att kunna starta. Hens viktigaste uppgift är att vara en närvarande medmänniska som stöttar utan att vara en ledare för gruppen.

[Bli igångsättare](#)



Fångar någon upp mig?



Öka kunskapen om ofrivillig ensamhet i Helsingborg generellt.



Utveckla verksamheternas arbete med att identifiera ofrivilligt ensamma.



Öka kunskapen i verksamheter om ensamhetens effekter.



Hitta sätt att nå ut till personer i de identifierade riskgrupperna.



Påverka umgängeskultur och boendeideal i staden.

Var hittar jag andra som vill ha nya kontakter?



Samla alla möjligheter till social gemenskap på ett ställe.



Skapa mötesplatser med syftet att skapa nya relationer som är för människor i alla åldrar.

Jag behöver träna mig



Stödpaket, självhjälp, för de som är osäkra och behöver mer stöd för att våga.

Jag blir välkommen och inkluderad



Stötta verksamheter och föreningar att bli mer inkluderande.

Att ta steget från bekantskap till vänskap

Jag finns där för andra



Använda den kraft som finns i målgruppen i lösningarna.

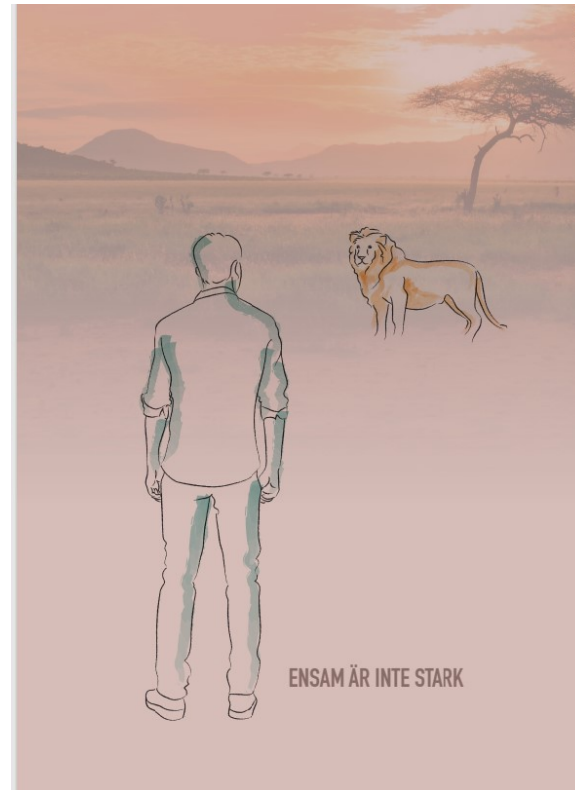
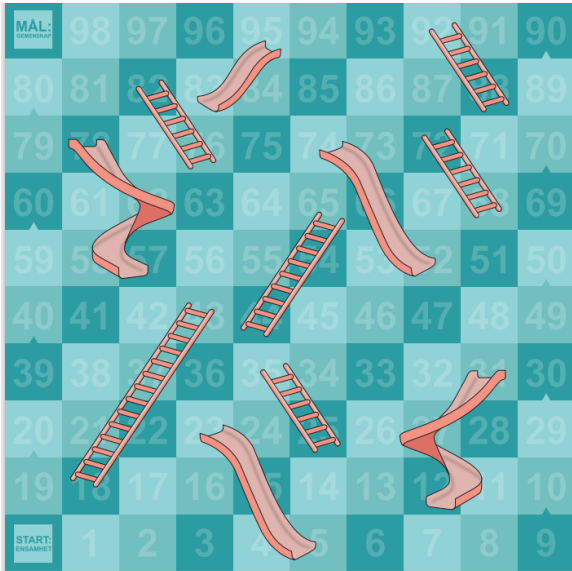


SAMORDNINGS-
FÖRBUNDET
HELSINGBORG



HELSINGBORG

Mer Omtanke på H22 City expo!



H22 som en arena för att höja kunskapen och angelägenheten för alla att vilja bidra till ett mer omtänksamt Helsingborg



HELSINGBORG

Stort, varmt tack för att ni lyssnat! Vill ni veta mer tveka inte att kontakta oss.

Besök oss!

På H22!

- 13-19 juni i Slottshagen /vid Kärnan.
- 3 juni: Vi kör H22 talks i oceanhamnen kl 11:30 och 15:30 tillsammans med Teaterlinjen på Sundsgårdens folkhögskola.

På Pratcaféet, Håkan Lundbergs gata 17, torsdagar kl 12:00-19:00.

Läs mer: Dialog.helsingborg.se/omtankehelsingborg

Kontakta oss:

Bitte Wikström bitte.wikstrom@helsingborg.se

Charlotta Schön charlotta.schon@helsingborg.se



HELSINGBORG