

# Åldrande med livskvalitet - minska ofrivillig ensamhet



Delrapport II;

En sammanställning för april 2019 - augusti 2021

Emma Hevelius och Anna Stadig Pilhagen  
Folkhälsa och social hållbarhet i Skaraborg

Susanne Sandgren  
Skaraborgs kommunalförbund

2021-08-27

## Inledning

Var fjärde invånare i Skaraborg beräknas vara 65 år eller äldre år 2030. Att skapa förutsättningar för åldrande med livskvalitet är en av våra stora framtidsfrågor och det är hela samhällets ansvar. Äldres hälsa är viktig att belysa ur olika perspektiv såsom medicinskt, socialt och ekonomiskt. Social gemenskap bidrar i hög grad till åldrande med livskvalitet. Att förebygga och minska ofrivillig ensamhet, vilket är ett växande problem, är därför angeläget. Personer efter pensionering hamnar i ett diffust ingenmansland och är ingen enskild aktörs ansvar. För att skapa goda och jämlika förutsättningar för åldrande med livskvalitet krävs därför samverkan mellan flera aktörer, mellan kommunens och regionens olika verksamheter men också med civila samhället och akademien.

”Åldrande med livskvalitet – minska ofrivillig ensamhet” är ett av de fyra kraftsamlingsområden som bedrivs inom ramen för Samverkan social hållbarhet/ folkhälsa, en samverkan mellan Östra hälso- och sjukvårdsnämnden/ enheten Folkhälsa och social hållbarhet i Skaraborg och Skaraborgs kommunalförbund.

Syftet med arbetet är att bidra till att minska den ofrivilliga ensamheten hos personer 65+ i Skaraborg genom att på olika sätt öka kunskapen och medvetenheten om problematiken samt inspirera och erbjuda stöd till verksamheter som direkt möter målgruppen.

Det inledande arbetet (2017 – april 2019) finns presenterat i rapporten ”After Work-Ensamstående män efter pensionering”. Den nuvarande rapporten beskriver arbetet med kraftsamlingsområdet under perioden april 2019 - juli 2021. Under denna period har vi valt en bredare ansats att gälla både kvinnor och män 65+, som befinner sig i ofrivillig ensamhet.

## Bakgrund

Ett hälsosamt åldrande innebär att kunna vara aktiv i samhället och njuta av ett självständigt liv med god livskvalitet. Äldre är ingen homogen grupp vare sig det gäller ålder, hälsa eller livsstil. När man kategoriserar yngre människor i olika åldersgrupper så är oftast spannen små. Exempelvis 18–24, 24–30 och 30–35 år jämfört med att kategorisera äldre till alla över 65 år. Socialt deltagande och sociala relationer spelar en stor roll för individens känsla av delaktighet och påverkar upplevelsen av ensamhet och upplevelsen av bristande socialt stöd. En miljon människor i Sverige saknar en nära vän. Upplevelsen av ensamhet påverkas av förlust av partner, minskad rörlighet eller avsaknad av kontakter med vänner och bekanta. Dessutom

påverkas känslan av personlig säkerhet och ekonomisk trygghet. Upplevelsen av ensamhet påverkar i sin tur livskvalitet, fysisk och psykisk hälsa och ger en ökad risk för tidig död. Kvinnor upplever oftare ensamhet än män, trots att kvinnor ofta har ett större socialt nätverk än män vid pensionering. Män tenderar att reducera sitt sociala sammanhang efter pensionering. Åldersgruppen 65 - 84 år deltar mer sällan i sociala aktiviteter och bedöms vara mer socialt isolerade i jämförelse med övriga åldersgrupper.

En bra psykisk hälsa är särskilt viktig för människors välbefinnande. I Sverige är många nöjda med livet och ser det som meningsfullt, men allt går inte i rätt riktning. Depression och ångest är vanligt hos äldre personer och cirka en femtedel av den äldre befolkningen lider av psykisk ohälsa.

Ensamhet och psykisk ohälsa leder till stora kostnader och mänskligt lidande. Ensamhet kostar samhället enbart för äldre 12,4 miljarder per år i form av extra vård- och omsorgskostnader. 30 % av de som besöker en vårdcentral har inte medicinska problem utan en stor del av dessa patienter är ofrivilligt ensamma.

Psykisk ohälsa kan leda till suicid, en fjärdedel av alla självmord begås av personer över 65 år. I Västra Götaland förtydligas nu arbetet mot suicid genom Handlingsplan för suicid-prevention 2020 - 2025, där målet är att minska antalet suicid med 40 procent till år 2025.

I pandemins spår syns tydliga tecken på att hur ofrivillig ensamhet kan påverka människors hälsa negativt. Forskning visar också att långvarig stress är en riskfaktor för psykisk ohälsa, depression, högt blodtryck, hjärtinfarkt, stroke och demens. Det är med andra ord viktigt att motverka ofrivillig ensamhet för att uppnå ett långsiktigt hållbart samhälle.

### **Risker med ensamhet**

17 procent av männen och 10 procent av kvinnorna i Sverige saknar en nära vän enligt SCB 2017, vilket motsvarar ca 1 miljon människor.

Det finns ett starkt samband mellan ofrivillig ensamhet och hjärt- och kärlsjukdom, demens, ångest och depression, övervikt, alkoholism och annat missbruk samt för tidig död.

Ofrivillig ensamhet är en större riskfaktor än cigarettrökning och fetma.

Social isolering ökar risken att dö i förtid med 50 %.

#### **Källor:**

Psykisk ohälsa hos personer 65 år och äldre (Socialstyrelsen 2018), En modell i förstärkt primärvård - för att minska ofrivillig ensamhet (Friendliness 2019), Margda Waern, Professor i allmänpsykiatri GU, och forskare på AGE CAP, Överläkare på Sahlgrenska Universitetssjukhuset, SCB, Hälsa på lika villkor.

## Genomförda aktiviteter och resultat

### Djupintervjuer

Arbetsgruppen har genomfört djupintervjuer med ensamstående män mellan 58 - 80 år. Genom intervjuerna fick gruppen inblick i och en fördjupad förståelse för männens hälsa och sociala sammanhang. Resultatet visade att en meningsfull vardag är viktig samt att det är av stor betydelse att finnas med i ett socialt sammanhang efter pensionering. Exempel som lyftes fram under intervjuerna var:

Meningsfullhet	Hälsa och självförtroende	Ekonomi
- Vikten av att känna sig behövd och att få en uppgift, exempelvis att gå ut med grannens hund eller sitta barnvakt.	- Vikten av bibehållen fysisk och psykisk hälsa samt en tro på sig själv, vilket underlättar deltagande i sociala aktiviteter.	- Vikten av ekonomiska förutsättningar att delta i olika aktiviteter.

Intervjuerna var viktiga för det fortsatta arbetet på två sätt. Intervjusvaren bekräftade resultatet från genomförd omvärldsbevakning samt gav nya insikter kring vad som är mest väsentligt för att målgruppen ska känna livskvalitet. Genomförandet av intervjuerna var också en påminnelse om vikten av att involvera målgruppen i arbetet och att arbetet utgår från målgruppens perspektiv.

### Konferens

Den 2 oktober 2019 anordnades en konferens med temat Åldrande med livskvalitet - hur kan vi tillsammans skapa så god och jämlik hälsa som möjligt för personer som är över 65 år? Syftet var att öka medvetenhet om problemet att personer 65+, som ännu inte är i behov av vård, hamnar i ett "ingenmansland" där ingen har ett ansvar för att skapa förutsättningar för gruppens livskvalitet. Syftet var också att visa på goda exempel samt inspirera till handling i samverkan. Drygt 60 personer från tio kommuner, som representerade olika kommunala och regionala verksamheter samt civila samhället deltog. Dagen innehöll forskning på området och goda exempel från Skaraborg.

Genomförandet och utvärderingen av konferensen visade på att det finns ett stort engagemang för frågan och att det finns en stor potential i att "kroka arm" och samverka men också att samverkan inte sker av sig själv. Det finns behov av aktör som bjuder in till sammanhang där representanter från olika verksamheter kan inspireras, "lära känna varandra" och finna samverkansmöjligheter.

### Film "Ofrivillig ensamhet"

En film har tagits fram för att förtydliga hur ofrivillig ensamhet kan upplevas och vilka konsekvenser den kan få. Filmen visar också att man kan bryta ensamhet med hjälp av enkla medel. Denna film används i olika sammanhang, exv. vid workshops och dialogmöte, för att öka förståelsen för ämnet men även för att inspirera till dialog och handling. [Ofrivillig ensamhet med text on Vimeo](#)

I de sammanhang filmerna har visats har responsen varit positiv. Formatet har visat sig vara lämpligt för det tänkta syftet, att på ett ändamålsenligt sätt presentera fakta, väcka känslor och engagemang samt att inspirera till handling för att minska ofrivillig ensamhet och därmed skapa förutsättningar för åldrande med livskvalitet.

## **Workshops**

Under det inledande arbetet med kraftsamlingsområdet identifierades ett intresse och ett behov av att arbeta mer strukturerat för att främja åldrande med livskvalitet genom att i samverkan finna sätt att minska ofrivillig ensamhet hos 65+.

För att tillgodose önskemålet att utveckla området i kommunerna arrangeras lokala workshops. Inbjudan går via lokal folkhälsostrategi och i de kommuner som har behov och där det finns intresse arrangeras workshops. Den metod som används är en välkänd projektplaneringsmodell som heter LFA- Metoden (Logical framework approach). Metoden används för att få fram tydliga mål och förslag till en lokal handlingsplan. Kommunerna får stöd med att genomföra workshops för att själva komma med lösningar, lära känna varandra och intensivt arbeta.

Idag arbetar redan många kommuner med problemet ofrivillig ensamhet hos äldre. Den lokala workshoppen erbjuds som ett komplement för att ge kommunen en skjuts in i att intensivt arbeta och utveckla arbetet. Många av Skaraborgs kommuner har ofrivillig ensamhet som ett prioriterat fokusområde i sina lokala folkhälsoplaner och området är prioriterat av Kommunstyrelsen.

Under 2020 genomfördes workshops i två kommuner (Lidköping och Hjo). Fler workshops var inplanerade men fick flyttas fram på grund av Covid-19 och Folkhälsomyndighetens restriktioner för fysiska sammankomster. Då det blev fortsatt förlängning av restriktioner för Covid, togs ett koncept fram för att genomföra workshops digitalt. Digitala workshops har genomförts i två kommuner (Skövde och Gullspång). Under hösten 2021 är tre workshops i Skaraborg inplanerade. Även kommuner utanför Skaraborg har visat intresse för arbetet.

Utvärderingar från genomförda workshops visar att de gett kommunen:

- Ökad kunskap och förståelse
- Nätverk och samverkan
- Kunskap och kännedom om varandras områden och arbetsuppgifter
- Förslag på aktivitetsplaner

Den lokala aktivitetsplanen som tas fram på workshoppen har hittills resulterat i olika insatser, exempelvis:

Hjo - seniorenkät och senioraktivitetskatalog, Gullspång - en samlad bild över vad som kan förbättra utbudet för 65+ i kommunen samt över idéer och möjligt tänkta förfaranden för att öka tillgängligheten på aktiviteter som erbjuds.

## **Dialog med civilsamhället**

Organisationer inom civilsamhället har stor kunskap och erfarenhet samt spelar en viktig roll när det gäller att nå och stödja människor i särskilt utsatta situationer. Med syfte att få en bild av de insatser och aktiviteter som erbjuds av civilsamhällesaktörer i Skaraborg har dialog inletts. Hittills har arbetsgruppen haft dialogmöten med Delregionalt FolkbildningsSamråd Skaraborg (DFS), som är en del av Västra Götalands Bildningsförbund (VGB), Götene pastorat, som är en del av Svenska kyrkan, rfsisu - Riksidrottsförbundet och Hela människan, socialt arbete på kristen grund. Gemensamt för alla verksamheter är att det finns ett stort engagemang i frågan, det görs mycket bra i den befintliga verksamheten och det finns en vilja att bredda arbetet och att samverka.

Vid dialogerna bekräftades att folkbildningen spelar en mycket viktig roll i arbetet med att motverka och minska ofrivillig ensamhet samt att det finns intressanta samverkansmöjligheter. Västra Götalands Bildningsförbund har fått ett uppdrag samt resurser från Östra hälso- och sjukvårdsnämnden för att under perioden 2021 – 2024 verka för att minska ofrivillig ensamhet. En gemensam utmaning är att nå de individer som är ofrivillig ensamma, Hur kan information spridas och hur kan trösklarna sänkas så att nya målgrupper upptäcker civila samhällets utbud?

## **Samverkan – nätverk och kontakter**

Under arbetet med kraftsamlingsområdet har kontakt tagits med olika aktörer, som på olika sätt berörs av frågan. Tre av dessa är Samverkansgrupp Geriatrik, demens, palliativ vård och stroke (GDPS) inom Vårdsamverkan Skaraborg, Högskolan i Skövde och Age Cap, Centrum för åldrande och hälsa på Göteborgs universitet.

## **Kommunikation och spridning i Sverige**

Arbetet har kommunicerats i olika forum bland annat via Sveriges kommuner och regioner genom digitalt studiebesök och nationellt folkhälsostategiskt nätverk. Den information som delats gällande arbetet med ofrivillig ensamhet hos 65+ har gett ringar på vattnet i Sverige och väckt nyfikenhet över hur kraftsamlingen sker i Skaraborg. Mer information om arbetet och länk till filmen om ofrivillig ensamhet finns på regionens och kommunalförbundets hemsidor.

## **Sammanfattning**

Sammanfattningsvis har detta arbete visat att:

- Ofrivillig ensamhet är en komplex utmaning som kräver samverkan mellan olika aktörer i samhället.
- 65+ en är stor grupp som inte är homogen vare sig det gäller hälsa eller ålder.
- Det finns ett stort engagemang för frågan i Skaraborg och det finns flera aktörer som vill och kan kraftsamla tillsammans.
- Det är viktigt att utgå från respektive kommuns behov och förutsättningar.
- För ett bra lokalt resultat är nätverk, kännedom och struktur viktigt för arbetet.

## Förslag på fortsatt process

- Genomföra workshops i fler kommuner för att lyfta området och inspirera till fortsatt lokalt arbete.
- Uppföljning av workshops - hur har arbetet fortsatt i kommunerna?
- Uppföljningskonferens för att lyfta arbetet och ofrivillig ensamhet hösten 2022.
- Fördjupa samverkan med Västra Götalands Bildningsförbund, Högskolan i Skövde och Vårdsamverkan Skaraborg (GDPS).
- Kommunicera arbetet i olika sammanhang samt sprida goda exempel på arbete som görs i Skaraborg.

Vi ser redan nu att med gemensamma krafter har arbetet gett resultat i kommunerna i Skaraborg, det är under en fortsatt utveckling men om vi kan vidmakthålla den kraft och det engagemang som finns gällande ofrivillig ensamhet så skapas förutsättningar för fler att vara delaktiga i samhället och njuta av en god livskvalitet.