

Tillsammans mindre ensam

En av SPF Seniorernas viktigaste uppgifter är att skapa gemenskap och motverka ofrivillig ensamhet. Under senare år har vi intensifierat arbetet mot ofrivillig ensamhet genom en rad olika aktiviteter där målsättningen är att nå ut till personer som vi vanligtvis inte når med den ordinarie verksamheten.

SPF Seniorerna arbetar också på nationell nivå för att påverka regering, riksdag och myndigheter att genomföra åtgärder som minskar risken för ofrivillig ensamhet och isolering. På samma sätt ställer våra distrikt och föreningar krav på regionala och lokala politiker och tjänstemän, arbetar fram planer och samverkar för att främja sociala mötesplatser.

Arbetet med att minska ofrivillig ensamhet och isolering ser mycket olika ut i landet. Några kommuner och regioner har gjort stora insatser bland medborgarna medan andra saknar en plan för att komma i gång. Att minska den ofrivilliga ensamheten bland landets seniorer kan inte göras enbart genom en insats utan kräver att olika nivåer i samhället samverkar med ideella sektorn för att vi ska få bestående resultat.

Varför blir äldre ensamma?

Ensamhet är en subjektiv upplevelse som kan komma plötsligt eller smyga sig på. Vi har alla olika behov av kontakter och gemenskap. Ett sätt att definiera ensamhet är skillnaden mellan den mängd social kontakt som du vill ha och den mängd du får. Att förlora sin livspartner, vänner, husdjur eller att tvingas flytta är en betydande riskfaktor för

ofrivillig ensamhet. Liknande riskfaktorer är att drabbas av sjukdom eller olika fysiska hinder som gör det svårt att ta sig in och ut ur hemmet.

Utbrottet av covid-19, och den ökade ensamheten som följde i dess spår, visar

Hur många människor handlar det om?

Enligt siffror från Statistiska centralbyrån (SCB) är cirka var tredje person som är över 65 år ensamboende. Detta betyder dock inte att var tredje senior i Sverige upplever ensamhet, drygt

motsvarar cirka 400 000 personer.

Den ofrivilliga ensamheten ökar med stigande ålder. Det är särskilt i åldern 85 år och äldre som man saknar kontakt med anhöriga och vänner, och i åldersgruppen uppger 17 procent att de har känt sig ensamma de senaste fyra veckorna (november 2021). Socialstyrelsens undersökningar riktade till äldre som har hemtjänst eller bor på särskilt boende visar att hälften av de svarande besvärar av ensamhet.

Genom möjlighet att ansöka om medel för en extra aktivitet har SPF seniorerna i Oskarshamn ansökt och beviljats medel från Oskarshamns kommun med motivering: "för att motverka den psykiska ohälsan och ofrivillig ensamhet bland seniorer vill vi kunna erbjuda gemenskap över en kopp kaffe med dopp". Två måndagseftermiddagar i månaden vill vi ge möjlighet att kunna få avnjuta lite gott fika och bryta ensamheten.

Aktiviteten är kopplad till våra medlemmar, som även de i en del fall har en funktionsnedsättning. Vi vill även försöka nå de som ännu ej är medlemmar och på så sätt bryta deras ensamhet.

Vi planerar detta under hösten 2022 samt under våren 2023 på Café Shalom i Oskarshamn.

**TILLSAMMANS
– MINDRE ENSAM**
SÅ MOTVERKAR VI OFRIVILLIG ENSAMHET



även vad som kan hända när vi drabbas av oförutsedda händelser som stänger ner samhället.

Varför är det viktigt att motverka ofrivillig ensamhet bland äldre? Det är inte enbart äldre som drabbas av ensamhet, men ensamheten ökar med stigande ålder. Den som drabbas löper större risk för fysisk och psykisk ohälsa, isolering, nedsatt hälsa och sämre livskvalitet. Ensamhet kan leda till psykisk ohälsa som depression, ångest och oro. Det kan också leda till ökad alkoholkonsumtion, sämre matvanor, fysiska problem, nedsatt självkänsla och död i förtid.

hälften i åldersgruppen träffar nära vänner varje vecka. Men av de som är 65 eller äldre uppger knappt 7 procent att de har känt sig ensamma de senaste fyra veckorna. Ungefär var femte person uppger även att de saknar en nära vän, vilket



Från en välbesökt träff med våra medlemmar som är 85+ den 19 maj 2022 i Ernemar, Oskarshamn.