

Förebygg ofrivillig ensamhet hos äldre personer



– fakta och reflektionsfrågor avsett för hemtjänst och särskilt boende för äldre

Om materialet

Socialstyrelsens undersökning ”Vad tycker de äldre om äldreomsorgen?” visar att äldre personer som har hemtjänst eller bor i särskilt boende ofta känner sig ensamma. Vi har därför tagit fram det här materialet, som stöd till chefer och verksamhetsansvariga i arbetet med att minska den ofrivilliga ensamheten bland äldre personer. Materialet kan även användas inom exempelvis dagverksamhet.

Materialet innehåller reflektionsfrågor om ofrivillig ensamhet och hur den egna verksamheten är utformad, som är tänkta att diskuteras tillsammans med personalen. Syftet är att ni med hjälp av reflektionsfrågorna kan identifiera styrkor och vad ni kan behöva utveckla i verksamheten. Reflektionsfrågorna kan exempelvis användas vid arbetsplatsträffar (APT).

Om ofrivillig ensamhet

Ofrivillig ensamhet har en negativ påverkan på både vår fysiska och psykiska hälsa. Generellt är ensamheten störst bland unga, unga vuxna och dem som är cirka 75 år och äldre.

Den ofrivilliga ensamheten beskrivs ofta som en plågsam upplevelse, en känsla av att inte känna sig önskvärd, efterfrågad eller delaktig. Den ofrivilliga ensamheten ska inte blandas ihop med den självvalda ensamheten, som de flesta av oss behöver för exempelvis återhämtning.

Ofrivillig ensamhet kan delas upp i social och emotionell ensamhet. Social ensamhet handlar om en upplevd avsaknad av sociala relationer i vidare bemärkelse – att inte höra till en grupp eller ett sammanhang. Den emotionella ensamheten handlar om upplevelsen av att inte ha någon nära förtrogen vän – en avsaknad av intimitet. En annan dimension av ensamhet är existentiell ensamhet som framträder framförallt i situationer när vi inser vår egen dödlighet, eller vid kriser.

Äldreomsorgens ansvar för att arbeta med ofrivillig ensamhet

Kommunens socialtjänst har ett särskilt ansvar för att äldre personer har en aktiv och meningsfull tillvaro i gemenskap med andra och kan genom olika insatser underlätta för den enskilde att bo hemma, ha kontakt med andra och bryta oönskad isolering (Socialtjänstlag (2001:453)).

Läs mer!

[Vägledning för att förhindra ofrivillig ensamhet bland äldre personer – Primärvård och äldreomsorg \(2022\), Socialstyrelsen](#)

Reflektionsfrågor

Det här är ett stöd till chefer och verksamhetsansvariga med reflektionsfrågor som syftar till att skapa en medvetenhet om hur ni arbetar för att motverka ofrivillig ensamhet i er verksamhet. Det är bra om dina medarbetare först går igenom frågorna var för sig, innan ni diskuterar dem tillsammans i arbetsgruppen.

Ofrivillig ensamhet kan bero på olika saker

Det finns riskfaktorer som ökar risken för ofrivillig ensamhet, riskfaktorer som blir vanligare ju äldre vi blir. Det kan till exempel handla om fysiska funktionsnedsättningar och psykisk ohälsa som gör att vi har svårare att delta i aktiviteter, eller att vi blir ensamma för att vi har förlorat nära och kära. Även anhöriga som vårdar en närstående riskerar att bli ofrivilligt ensam.

1. Har du mött någon/några i ditt arbete som är eller verkar vara ofrivilligt ensam?
2. Vad tror du ensamheten berodde på?

Det kan vara svårt att prata om ofrivillig ensamhet

Ofrivillig ensamhet kan precis som psykisk ohälsa kännas skamligt och något som man inte vill prata om med andra. Det kan underlätta att prata om ofrivillig ensamhet med någon som man har förtroende för.

3. Brukar du prata om ofrivillig ensamhet med de äldre personer som du möter i arbetet?
4. Om ja, hur brukar du prata om det?
5. Om nej, varför pratar du inte om det?

Stöd kan behövas för att delta i gemensamma aktiviteter

Hjälpmedel kan vara en förutsättning för vissa äldre personer att kunna delta i gemensamma aktiviteter. Exempelvis har många äldre personer en syn- eller hörselnedsättning eller fysiska funktionsnedsättningar. Hjälpmedel kan medföra att den äldre personen blir mer självständig, delaktig och aktiv i sitt dagliga liv. Det är därför viktigt att stödja den äldre personen att använda sina hjälpmedel och se till att de fungerar. En del personer kan även behöva stöd från personal för att ta sig till och från en aktivitet, samt under tiden som själva aktiviteten pågår.

6. Ge exempel på hjälpmedel som kan vara ett stöd för att delta i sociala sammanhang?
7. Hur säkerställer din verksamhet att den äldre personen får tillgång till hjälpmedel, att de fungerar och används?
8. På vilka sätt kan den äldre personen få stöd för att ta sig till och från aktiviteter?
9. På vilka sätt kan den äldre personen få stöd under själva aktiviteten?

Utbud och utformning av aktiviteterna

Vad som känns meningsfullt att sysselsätta sig med skiljer sig från person till person. Därför är det viktigt att de som ska delta är delaktiga i val och utformningen av aktiviteterna. Aktiviteterna behöver också utformas så att alla, och inte bara äldre personer som tillhör normsamhället, känner sig inkluderade.

10. Hur ser aktiviteterna ut i din verksamhet – finns det mycket att välja på, är det många deltagare?
11. Har de äldre personerna varit delaktiga när ni planerat vilka aktiviteter som ska erbjudas? Och när ni har utformat aktiviteterna?
12. På vilket sätt har ni utformat aktiviteterna så att olika grupper av äldre personer kan utöva sina intressen och känna sig inkluderade?
13. Vilka äldre personer deltar i de gemensamma aktiviteterna? Vilka kommer inte och vad kan det bero på?
14. Hur arbetar din verksamhet för att nå fram till dem som inte vill delta i de aktiviteter som finns?

Samverkan med primärvården

Ibland kan den äldre personen som är ofrivilligt ensam behöva stöd från primärvården. Det är därför viktigt att det finns ett utarbetat samarbete.

15. Vet du om din verksamhet samarbetar med primärvården i dessa frågor?
16. Vet du om det finns styrdokument som beskriver hur din verksamhet ska samverka med primärvården?

Andra samarbetsaktörer

För att skapa ett varierat utbud av aktiviteter kan man behöva samarbeta med kultur- och fritidsförvaltningen i kommunen eller den ideella sektorn (frivillighetsorganisationer, föreningsliv eller trossamfund). Ibland räcker det inte med att samverka med föreningar i närområdet, vissa grupper kan behöva stöd för att komma i kontakt med föreningar som ger särskilt stöd för målgruppen. Det kan till exempel handla om nationella minoriteter eller äldre hbtqi-personer. Det kan även handla om äldre personer med adhd eller autism.

17. På vilka sätt samarbetar ni med andra aktörer för att skapa ett varierat utbud av aktiviteter?
18. På vilka sätt stödjer ni de äldre personerna så att de kan bibehålla, eller återknyta, kontakten med föreningar som de vill tillhöra?

Sammanfatta era reflektioner

Era diskussioner har förhoppningsvis gett er en bild av vilka styrkor som finns i er verksamhet och vad ni behöver arbeta vidare med för att motverka ofrivillig ensamhet.