

Dokumentation från Lärandelabb 1

29 november 2023

Forskningsprojektet *Samproduktion för att minska ofrivillig ensamhet bland äldre personer* arrangerade ett så kallat lärandelabb den 29 november 2023 på Wallenbergs konferenscenter vid Medicinareberget i Göteborg. Syftet med lärandelabbet var att skapa en möjlighet att träffas och utbyta erfarenheter kring hinder och möjligheter för att förebygga och minska ofrivillig ensamhet och social isolering bland äldre personer.



Entrén till Wallenbergs konferenscenter.

Deltagare

Sammanlagt deltog 45 personer på lärandelabbet. Det var äldre personer och närstående, representanter från civilsamhällets organisationer och föreningar samt anställda i kommuner och Västra Götalandsregionen. Bland deltagarna fanns personer som arbetar i kommunernas förebyggande- och hälsofrämjande verksamheter, undersköterskor och biståndshandläggare i äldreomsorgen, enhets- och verksamhetschefer inom äldreomsorg och kommunal hälso- och sjukvård, en representant från ett kommunalt bostadsföretag, personal från vårdcentraler, en representant från räddningstjänsten, representanter från Svenska kyrkan, personer verksamma i pensionärsorganisationer samt volontärer knutna till kommunernas eller Röda korsets volontärverksamheter.

Presentationer från forskargruppen

Lärandelabbet inleddes med att forskare ur projektgruppen presenterade forskningsprojektet och några preliminära resultat samt redogjorde för tidigare forskningsresultat om social isolering och ofrivillig ensamhet bland äldre.

Axel Wolf, professor, projektansvarig:

Social isolering och ofrivillig ensamhet är kan leda till ohälsa bland äldre personer. Det behövs därför åtgärder för att förebygga social isolering och ofrivillig ensamhet.

Globalt anses medborgarnas engagemang i offentliga tjänster som:

- Ett sätt att utveckla effektiv leverans av tjänster, och att bygga upp förtroende och tillfredsställelse
- Ett värdefullt sätt att hantera utmaningar med exempelvis en åldrande befolkning
- Ett växande engagemang för ett samskapande inom vård och omsorg finns men kunskapen är begränsad om hur det kan genomföras på ett framgångsrikt sätt.

Ser du en ung kvinna eller en äldre dam?
Axel visade bilderna till höger under sin presentation för att illustrera vikten av att olika aktörer möts för att diskutera ofrivillig ensamhet och social isolering så att olika perspektiv synliggörs och lyfts fram.



Lena Larsson, målgruppsrepresentant:



Delaktighet är viktigt utifrån flera perspektiv i samhället. I forskningssammanhang handlar det bland annat om att resultaten ska vara relevanta för målgruppen. Forskningsprojektet involverar därför målgruppen, det vill säga äldre personer, på flera sätt. Ett exempel på detta är att Lena Larsson (stående på bilden till vänster) ingår som målgruppsrepresentant i forskargruppen.

Jenny Milton, forskare, projektledare:

En påtaglig hälsorisk finns identifierad hos personer som upplever en ofrivillig ensamhet, det vill säga när ensamheten alltså inte är självvald. Ensamhet som leder till ohälsa kan bero på flera faktorer så som avsaknad av existentiell förankring, emotionell förtrolighet och/eller social samvaro.

- Stark ensamhet kan upplevas trots många sociala kontakter och relationer. Ensamhet kan därmed upplevas även i andras sällskap. En del människor har å andra sidan få sociala kontakter utan att känna sig ensamma.
- Litteraturen ringar in viktiga områden för att förebygga och minska ofrivillig ensamhet hos äldre personer. Dessa är bland annat att vara aktiva tillsammans, att skapa tillit så att ensamma personer vågar delta i aktiviteter och insatser, att bli erbjuden insatser i rätt tid och arbete med normer och attityder kring ensamhet för att minska det stigma som finns kopplat till detta.

Anna Williamsson, forskare:

Inom ramen för forskningsprojektet har en delstudie genomförts med syfte att undersöka hur utvecklingsarbete bedrivs i den kommunala äldreomsorgen. Vem eller vilka tar initiativ till utvecklingsinsatser och vilket fokus har utvecklingen? Under 2023 genomfördes intervjuer med personer i varierande uppdrag och roller i tio små, mellanstora och stora svenska kommuner. Några preliminära slutsatser är:

- Tidigare forskning pekar på vattentäta skott mellan olika stödfunktioners uppdrag, och en resursbrist på operativ nivå med bristande analys och utvärdering av arbetsinsatser och gemensamt lärande.
- Prioritering av utvecklingsinsatser styrs av ekonomiska resurser, exempelvis statsbidrag och deras inriktning samt lagar. Politiska målsättningar i kommunen är också viktiga.
- I mindre kommuner är styrningen och prioriteringen mer otydlig än i de större kommunerna som ofta har dedikerade enheter som arbetar med hälsofrämjande och förebyggande insatser mot äldre.
- Oavsett kommunstorlek är det ofta enskilda eldsjälar som gör skillnad på operativ nivå där en idérikedom leder till mindre resurskrävande aktiviteter och utvecklar olika arbetssätt.

Om forskningsprojektet

Samproduktion för att minska ofrivillig ensamhet bland äldre personer

Under 2023–2025 kommer projektet *Samproduktion för att minska ofrivillig ensamhet hos äldre personer* genomföras i samarbete mellan kommuner, Göteborgs universitet, Göteborgsregionen, IT-universitet i Köpenhamn, Högskolan Halmstad och RISE. Projektet finansieras av det statliga forskningsrådet Forte. En bärande princip i projektet är att det i så stor utsträckning som möjligt ska genomföras i samarbete med äldre personer, anhöriga, kommuner, regioner och civilsamhället och att dess resultat därigenom ska vara till nytta för praktiken. Syftet med projektet är att utveckla metoder för samproduktion av insatser för att förebygga ofrivillig ensamhet och social isolering bland äldre personer. Projektet kommer att samla in forskningsdata via lärandelabb och reflektionsmöten med arbetsgrupper i deltagande kommuner (Stenungsund, Mölndal och Kungälv). Intervjuer sker med tjänstepersoner inom kommunen och regioner, äldre personer och, aktörer i civilsamhället. Enkätutskick sker via SOM-institutets medborgarpanel.

Forskargruppen

Axel Wolf, Inst. för vårdvetenskap och hälsa, Göteborgs universitet (huvudsökande)
Jenny Milton, Inst. för vårdvetenskap och hälsa, Göteborgs universitet (projektledare)

Lotta Dellve, Institutionen för sociologi och arbetsvetenskap, Göteborgs universitet
Theresa Larsen, FoU Väst Göteborgsregionen
Lena Larsson, Målgruppsrepresentant
Bertil Rolandsson, Institutionen för sociologi och arbetsvetenskap, Göteborgs universitet
Elin Siira, Högskolan i Halmstad
Helle Wijk, Inst. för vårdvetenskap och hälsa, Göteborgs universitet
Anna Williamsson, Research Institutes of Sweden (RISE)
Signe Louise Yndigegn, IT-universitet Köpenhamn

Grupparbeten

Efter de inledande forskarpresentationerna delades deltagarna in i fem samtalsgrupper.

Del 1 Vad är ofrivillig ensamhet?

Gruppdeltagarna ombads att diskutera hur de uppfattar ofrivillig ensamhet och skriva ner sina tankar på gula post-it-lappar. Som stöd för diskussionerna fanns så kallade ”statement cards” med fakta, citat och påståenden om ofrivillig ensamhet som forskargruppen förberett. Nedan följer en sammanfattning av det som grupperna lyfte fram:

- Ensamhet är en bred term som många deltagare menade är svårt att sätta etikett på.
- Vanliga orsaker till ofrivillig ensamhet är ohälsa, bristande funktioner eller att man blivit änka/änkling. Att lämna yrkeslivet och gå i pension kan också leda till ensamhet och social isolering. När man blir äldre blir därmed familjen och grannar viktigare.
- Det är viktigare att ha några få djupa relationer än många ytliga. Personer som har många sociala kontakter kan ändå känna sig ensamma eftersom de inte har någon som de kan dela sina innersta tankar med.
- Idag sker mycket kommunikation digitalt och det kan vara en utmaning för många äldre som ser och hör dåligt. Det kan leda till ofrivillig ensamhet och social isolering.
- Ensamhet är stigmatiserat. Många vill inte erkänna för sig själva och andra att de är ensamma. Kyrkan har ofta ett slags frikort som gör att människor vågar öppna upp och berätta.
- Tidigare vägval i livet påverkar ensamheten och vad man klarar av när man blir äldre.
- Äldre personer kan ha många sjukvårdskontakter på grund av en ohälsa kopplad till ofrivillig ensamhet. Sjukvården behöver uppmärksamma grundproblemet och slussa vidare till andra aktörer i till exempel kommunen.
- Dålig ekonomi kan leda till ofrivillig ensamhet och social isolering hos äldre.
- Svår sjukdom hos en närstående leder ofta till social isolering och ofrivillig ensamhet hos äldre anhöriga.
- Vissa kan ringa sin fastighetsskötare och göra felanmälningar fastän inget är trasigt, bara för att få prata med någon och inte vara ensam.
- Man kan inte klumpa ihop alla som är ensamma i en kategori. Ensamhet kan vara frivillig eller ofrivillig och ha olika grunder och ta sig olika uttryck och få olika konsekvenser. Alla är inte ensamma bara för att de har få sociala kontakter.



Del2 Hur kan man minska ofrivillig ensamhet?

Gruppdeltagarna ombads att diskutera vilka hinder och möjligheter som finns för att minska ofrivillig ensamhet och skriva ner sina tankar på gröna (möjligheter) och orangea (hinder) post-it-lappar. Därefter ombads de klustra alla post-it-lappar i teman och skriva ner dessa teman på rosa post-it-lappar. Slutligen la deltagarna en ram runt de teman som man upplevde var mest viktiga. Nedan följer en sammanfattning av det som grupperna lyfte fram.

- Det förefaller lättare för vården att ”medicinera bort” ensamhet än att se till att personen får kontakt med aktörer som stöttar med social samvaro.
- En central fråga är hur målgruppen kan nås? Delaktighet från *alla* parter är viktig för att förstå och öka samsynen kring problemet. Idag når vi mest de som redan är aktiva med våra aktiviteter, oavsett om det är kommunens eller civilsamhällets aktiviteter.
- Ofrivillig ensamhet kan leda till ohälsa vilket i sig kan leda till social isolering och ännu mer ensamhet. Det blir en negativ spiral.
- Det kan finnas en konkurrens och prestige mellan olika aktörer om vem som ska ses som ansvarig och initiativtagare till en viss aktivitet.
- Det finns en utmaning i att minska och förebygga ofrivillig ensamhet beroende på bostadsplats, hälsa, kultur, ekonomi, utbildning och det individuella sociala engagemanget.
- Vi når lättare personer med behov av stöd genom en personlig kontakt i stället för informationsutskick via brev. Aktörer måste bli bättre på att kommunicera och nå ut med information till målgruppen.
- Olika aktörer använder olika begrepp och uttryck. Det blir svårt att kommunicera om man inte har ett gemensamt språk.
- Ibland uppstår konkurrens om vissa målgrupper hos aktörer i samhället, medan andra målgrupper faller mellan stolarna. Det är viktigt att sätta upp gemensamma mål för att alla ska jobba åt samma håll.
- Aktörer som arbetar med att minska ofrivillig ensamhet tror att de vet vilka insatser målgruppen vill ha, men det behöver inte vara så. Ofta baseras deras bild av vad målgruppen behöver på möten med äldre som deltar i aktiviteter och är socialt aktiva. Till exempel är det svårt att få till delaktighet från de i den fjärde åldern (de äldre äldre). Vi når de i tredje åldern (de yngre äldre).
- Många behöver hjälp med att bearbeta emotionell ensamhet. Kommunen har få insatser kring detta. Alla är inte medlemmar i Svenska kyrkan, annars kan de ge samtalsstöd. Om kommunen träffar individen ihop med någon från kyrkan, så kan det vara en väg in, även om personen inte är medlem i Svenska kyrkan.
- Äldre personer behöver hjälp med att navigera om vad ofrivillig ensamhet är.



- Många vet inte hur de ska agera eller vad de ska göra om de upptäcker att en person besvärar sig av ofrivillig ensamhet.
- Om någon gett uttryck för att de är ensamma och har sagt att de vill delta i en insats gäller det att stötta personen omedelbart att ta steget, annars är risken stor att personen ångrar sig och inte längre vågar.
- Många skulle behöva se över sin bostadssituation mycket tidigare i livet för att inte bli isolerade.
- Kommunen borde systematiskt ställa frågor om upplevd ensamhet när personer söker Trygghetslarm.
- Genom att vara volontär minskar många en egen ensamhet. Man mår bra av att göra gott. Det kan vara lättare att erbjuda sina tjänster som volontär än att ta emot hjälp som ensam.
- Hemtjänsten är en viktig aktör för att nå socialt isolerade och ofrivilligt ensamma personer och motivera dem till att delta i olika aktiviteter.
- Hundar och andra djur kan minska upplevelsen av ofrivillig ensamhet.
- Grannar har en viktig roll i att upptäcka ohälsa och ofrivillig ensamhet. Om någon inte syns till på ett tag eller inte dragit upp persiennen borde grannar reagera.
- Kortsiktighet, statsbidrag och ekonomi styr vad kommunen gör för att förebygga och minska ofrivillig ensamhet och social isolering. Många insatser drivs som projekt.
- Biståndsinsatsen ”social gemenskap” kan vara både ett hinder och möjlighet för att minska ofrivillig ensamhet. Insatsen borde omformas så att den i större utsträckning handlar om att försöka få äldre att umgås med varandra på egen hand istället för att personal umgås med den äldre.



Sammanfattande iakttagelser

I gruppdiskussionerna framkom att medmänsklighet och engagemang i hela samhället behövs för att minska ofrivillig ensamhet och social isolering. Att förebygga och minska ofrivillig ensamhet och social isolering är allas ansvar. I grupperna poängterades att samhället bygger in en ofrivillig ensamhet bland äldre personer, till exempel genom digitalisering. Såväl kommuner som civilsamhället kan ha svårt att nå de som verkligen behöver stöd eftersom gruppen ofta är osynlig.

Nästa steg

Nästa lärandelabb kommer hållas eftermiddagen den 23 oktober 2024. Ytterligare ett labb kommer genomföras under hösten 2025. Forskargruppen hoppas att alla som deltog på labbet den 29 november 2023 vill delta även på kommande labb. Inbjudningar kommer skickas ut, men det går bra att anmäla sig redan nu (se Kontakt nedan).

Syftet med labbet den 23 oktober är att identifiera möjliga lösningar för att minska ofrivillig ensamhet hos äldre. Det sista labbet hösten 2025 kommer ägnas åt att diskutera framgångsrika sätt att implementera lösningar för att minska ofrivillig ensamhet.

Resultaten från labben används för att tillsammans med deltagande kommuner utveckla, pröva och utvärdera befintliga och nya insatser för att minska ofrivillig ensamhet och social isolering bland äldre personer. Resultaten ligger också till grund för utformning av frågor till en nationell enkätundersökning om hur man kan arbeta för att minska ofrivillig ensamhet. Undersökningen genomförs i projektet via medborgarpanelen vid SOM-institutet. Resultaten från labben kommer också ligga till grund för intervjufrågor, bland annat för att lära mer om hur man kan utveckla lösningar för att minska ofrivillig ensamhet och social isolering bland äldre genom samverkan mellan äldre, närstående, kommuner, regioner och civilsamhället.

Tack!

Vi vill rikta ett varmt tack till alla deltagare som bidrog med sin kunskap och sina erfarenheter på lärandelabbet. Vi vill också rikta ett tack till deltagare i arbetsgrupperna i Stenungsund, Mölndal och Kungsbacka, som bistod med att bjuda in deltagare. Utan ert stöd hade det inte blivit något lärandelabb!

Om denna rapport väckt tankar och frågor eller om du redan nu vill anmäla dig till nästa lärandelabb är du välkommen att kontakta oss!

Kontakt

Jenny Milton, projektledare

Telefon: 0766-182192

E-post: jenny.milton@gu.se.