



Omtanke Helsingborg

från ensamhet
till gemenskap

Rapport från kartläggningsprojektet om
ofrivillig ensamhet i Helsingborg
2021-04-01--2021-12-31



Innehållsförteckning

Inledning	3
Bakgrund till projektet	4
Vad görs i omvärlden?	6
Mål för kartläggningsprojektet	9
Arbetssätt/metoder	9
Upplägg och genomförande	10
Kartläggning av möjligheter till social gemenskap i Helsingborg	11
Vem blir ofrivilligt ensam?	13
Ofrivillig ensamhet i relation till arbete, arbetslöshet och sjukskrivning	16
Vad har man gjort själv för att bryta ensamheten och hur blev resultatet?	17
Personalens erfarenheter av och tankar om att möta ofrivilligt ensamma	18
Vad har vi förstått och vilka är behoven?	20
Det är ett grundläggande mänskligt behov att få höra till, bli sedd, få finnas	20

Det finns ett behov av att hitta de möjligheter till social gemenskap som finns	21
Man vill träffa andra människor som också vill skapa nya sociala relationer	22
Människor vill känna sig välkomna och inkluderade (när de tar sig till en plats med andra människor)	24
Den umgängeskultur och de boendeideal som råder idag är ett hinder för gemenskap i samhället	25
En del invånare behöver stöd i olika steg och på olika nivåer för att våga närma sig gemenskap med andra	26
Värdet för verksamheterna som deltar i projektet att engagera sig kring ofrivillig ensamhet	27
Idéer om lösningar	29
Från ensamhet till gemenskap	32
Lösningar i flera system samtidigt	32
Fyrfältaren	33
Att bygga lösningar som håller i längden	33
Slutord	34

Inledning

Under perioden 210401-211231 har kartläggningsprojektet “Omtanke Helsingborg” genomförts. Projektet har finansierats av Samordningsförbundet Helsingborg utifrån en ansökan från Helsingborg Stad Socialförvaltningen och Region Skåne Allmänpsykiatri. Vi såg att vi alla möter invånare som är ensamma oftare än de skulle önska vilket tydligt försämrar deras livskvalitet och vi upplever att vi inte har ett bra stöd att erbjuda. Vi ville gemensamt utforska vad den som är ensam behöver för att ta steget från ensamhet till gemenskap och börja arbeta för att skapa lösningar som kan vara till hjälp.

Varför valde vi att kalla projektet för Omtanke Helsingborg? I England var ordet *compassion* historiskt inte bara ett adjektiv alltså en beskrivning av hur någon är utan det var även ett verb, alltså något man gör. Tänk om vi kunde gå tillbaka till det och tänka att omtänksamhet är något vi är aktiva och gör? Omtanke: Att både vara omtänksam och visa omtanke i aktiv handling, men också att tänka om! Vi behöver tänka om. Vi. Alla. Privat gällande familj, släkt, grannar, bekanta, kollegor. Som företag, föreningar, organisationer, arbetsgivare o s v. Vi skriver mer om Storbritannien och det arbete som görs där i stycket omvärldsspaning.

Definitioner av ensamhet

Man brukar skilja mellan olika former av ensamhet, objektiv respektive subjektiv.

Objektiv ensamhet innebär att man både bor ensam och sällan umgås med familj eller vänner. Självvald objektiv ensamhet behöver inte vara negativ.

Subjektiv ensamhet är en persons självskattade ensamhet. Man kan uppleva sig som ensam trots att man lever tillsammans med andra och har ett stort socialt nätverk. Ofta upplever vi denna form av existentiella ensamhet vid kriser i livet.

Det vi främst intresserar oss för är subjektiv, ofrivillig, ensamhet, som är skadlig för vår hälsa, och vi har anslutit oss till denna definition;

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

Bakgrund till projektet

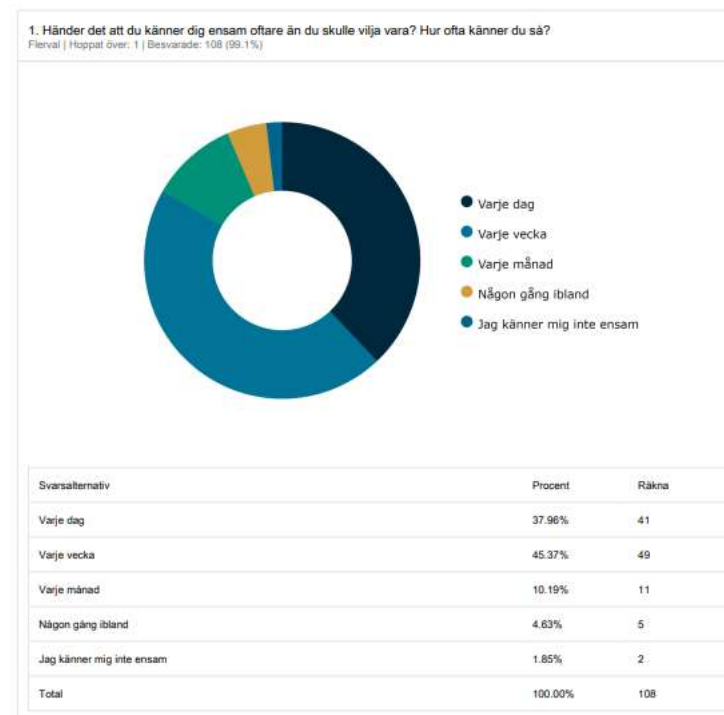
Ofrivillig ensamhet är ett utbrett samhällsproblem i Sverige och många andra västerländska länder.

Ensamhet leder till konsumtion av sjukvård och utvecklandet av andra psykosociala och psykiska problem som genererar resurser från socialtjänsten och vården.

Ofrivillig ensamhet har allvarliga effekter på människors psykiska och fysiska hälsa. Forskning visar att långvarig ofrivillig ensamhet innebär en kronisk och lågintensiv stress som på sikt leder till konsekvenser som högt blodtryck och inflammation i kroppen som i ett senare förlopp ökar risken för sjukdomar som hjärtinfarkt, demens och stroke. Dessutom ökar risken för depression.

I Sverige saknas idag rutiner för att undersöka den ofrivilliga ensamhetshetens omfattning på ett enhetligt sätt. Statistiska centralbyråns (SCB) undersökning (2020) visar att cirka 6% av befolkningen 16 år eller äldre känner sig ensamma hela tiden eller för det mesta under en 4-veckorsperiod. Grupperna unga vuxna i åldrarna 20-29 år och gruppen 85 år eller äldre sticker ut där siffran är betydligt högre. Siffran är också betydligt högre hos gruppen arbetslösa. Cirka 14 % av befolkningen saknar en nära vän som de kan prata med om vad som helst. Här kan man se en skillnad mellan könen där siffran för enbart kvinnor är 10% medan den för män är 18%.

Omräknat för befolkningen i Helsingborg stad innebär det att 8900 personer känner sig ensamma hela tiden eller för det mesta och att 20700 personer inte har någon nära vän som de kan prata med om vad som helst.



Ur enkäten på Dialog Helsingborg.

Det finns många undersökningar som visar att goda relationer är bra för hälsan medan dåliga relationer och känslor av ensamhet har motsatt effekt. Forskning visar även att ensamhet verkar påverka hjärnan mer omedelbart vad gäller kognitiva förmågor och koncentrationsförmåga. Social exkludering aktiverar samma del av hjärnan som fysisk smärta. Smärta är en av de vanligaste orsakerna till att människor söker sjukvård och smärtproblematik förvärras av ensamhet medan gemenskap kan lindra fysisk smärta.

Ofrivillig ensamhet har med största sannolikhet ökat i omfattning under 2020-2021 på grund av pågående pandemi, men samtidigt tycks benägenheten att våga prata om ensamhet ha blivit lite större.

Sverige har i nuläget ingen nationell strategi för att motverka ofrivillig ensamhet. De statliga medel som fördelas ut för att arbeta med lösningar på detta folkhälsoproblem är riktat endast mot gruppen äldre. I samhällsdebatten förknippas ofrivillig ensamhet oftast med gruppen äldre. Det är ett bekymmer att det inte i debatten eller i tilldelning av "stimulansmedel" lyfts att ofrivillig ensamhet drabbar alla åldersgrupper. Dels leder det till åldersfixerade lösningar, dels leder det till att öka stigmat för de ensamma som inte är äldre.

Läs mer om forskningen

Social Isolation and Loneliness in Older Adults: Opportunities for the Health Care System, Washington (DC): National Academies Press (US); 2020 feb 27

Om ensamhet bland barn kopplat till prestation i skolan: Björn Johansson, Erik Flygare & Karin Hellfeldt, 2016-2017, Rapport, Godkänd eller icke godkänd? En studie om hur erfarenheter av mobbning, skolk och socialt umgänge inverkar på elevers skolprestationer.

Undersökningarna av levnadsförhållanden (ULF) Sociala Relationer, SCB 2020. Publicerad 2021-04-21

[Har känt sig ensamma hela tiden eller för det mesta under en föregående 4-veckorsperiod 2020 \(scb.se\)](#)

[Har ingen nära vän 2020 \(scb.se\)](#)

Brülde, B., Fors, F. (2015) Den svenska ensamheten: om hur olika former av ensamhet påverkar vårt välbefinnande In: Annika Bergström, Bengt Johansson, Henrik Oscarsson och Maria Oskarson. (ed.), Fragment: SOM-undersökningen 2014 (pp. 47-61). Göteborg: SOM-institutet,

<http://umu.diva-portal.org/smash/get/diva2:825388/FULLTEXT01.pdf>

Vad görs i omvärlden?

Vi har letat och läst mycket om arbete för bryta ofrivillig ensamhet som görs runt om i Sverige och i resten av världen. Vi har valt ut och presenterar kort några initiativ som innehåller delar som vi tycker är särskilt intressanta även ur ett hållbarhetsperspektiv.

Storbritannien har ett omfattande arbete för att minska ensamhet i befolkningen. Man undersöker omfattningen årligen på nationell basis med frågeformuläret *UCLA Loneliness scale*. Man tillsatte en kommission om ensamhet för att lyfta ensamhet som ett folkhälsoproblem. I den nationella strategi man tagit fram ingår att förbättra kunskapsbasen kring ensamhet och vilka insatser som fungerar, att skapa ett nationellt samtal om ensamhet samt att överväga frågan om ensamhet och sociala relationer i alla politiska beslut. I Frome finns det ett organiserat samarbete mellan primärvård, socialtjänst, föreningsliv och civilsamhället. Det finns t ex hälsolotsar och frivilliglotsar (den senare erbjuder även individuella motiverande samtal) som matchar personens intressen till olika sociala aktiviteter eller grupper. Staden Frome har fått mycket uppmärksamhet kring sitt arbete enligt filosofin *Compassionate Communities*. I Frome har man som mål att involvera hela samhället i frågan så att alla medborgare till slut är frivilliglotsar.

Läs mer om The Compassion Project i boken med samma namn, författare Julian Abel och Lindsay Clarke

Här kan du också läsa mer: <https://www.compassionate-communitiesuk.co.uk/projects>

UCLA loneliness scale:
https://fetzer.org/sites/default/files/images/stories/pdf/selfmeasures/Self_Measures_for_Loneliness_and_Interpersonal_Problems_UCLA_LONELINESS_REVISED.pdf

anslagstavla där man kan ta del av vad kommunen och föreningslivet kan erbjuda men också möjlighet att starta egna aktiviteter.

Nätverket Stoppa ofrivillig ensamhet (NSOE)

NSOE arbetar för socialt välbefinnande i alla åldersgrupper. Det är en nationell plattform för samverkan och kunskapsutbyte i Sverige i arbetet med att minska ofrivillig ensamhet.

App 29K

Drivs av en ideell organisation som arbetar med ledande forskare från till exempel Harvard, University of London, Karolinska Institutet med flera. Deras uppdrag är att göra personlig utveckling tillgängligt för alla, gratis.

APP 29K erbjuder forskningsbaserade kurser, baserade på kognitiv beteendeterapi, som du kan genomföra hemma och även övningar du kan göra när du är på språng. Kurserna kombineras med djup mänsklig kontakt och ger dig möjlighet att dela tankar med andra, anonymt eller via videosamtal

Genom appen kan man lära känna sig själv lite bättre, förbättra sina relationer, känna sig mindre ensam, bli bättre på att hantera stress och ångest och öka sin självmedkänsla.

Solkatten

Självhjälpshuset Solkatten har som första självhjälpshuset i landet startat grupper sedan 1996. De är en ideell förening som stöts av Göteborgs stad.

Solkatten erbjuder självhjälpsgrupper i sina fysiska lokaler, men har även grupper online. En självhjälpsgrupp består av 6–8 personer som regelbundet samlas kring gemensam angelägenhet. Det kan handla om relationer, ensamhet, sorg, uppväxtvillkor, arbetssituation eller annat som pågår i ens liv. Samtalet sker utifrån en pedagogisk metod

som kallas ”Rundan”, där man utgår från sig själv och talar i jag-form. De första tre gångerna gruppen träffas finns en igångsättare med för att ge deltagarna stöd och för att förklara Solkattens riktlinjer och förhållningssätt. Igångsättare blir man efter en tvådagarsutbildning. Efter detta är gruppen deltagarstyrd. Som deltagare betalar du endast 10 kr/möte för fikan, om du kan.

Genom att mötas kring en gemensam angeläget hjälper man både sig själv och andra att öka sin förmåga till förändring. Det kan ge ökad tillit till att ens erfarenheter är viktiga. Det viktigaste är kanske den egenmakt och förändringsvilja som ligger i att man söker sig till självhjälpsgrupp och stannar kvar i den och att gemenskapen i gruppen ger en styrka att göra nödvändiga förändringar i sitt liv.

Anonyma alkoholister, AA, 12-stepsprogrammet

AA:s grundorganisation består av de lokala grupperna där varje grupp är självstyrande. Deras möten anordnas av medlemmarna själva. De har slutna möten som enbart är till för dem som har en 'önskan att sluta dricka', och de har även öppna möten som är till för alla. AA har ingen anknytning till någon religion, politisk organisation till någon annan rörelse av något slag.

I AA är det personliga tillfrisknandet beroende av en fungerande AA-grupp. Därför finns de Tolv traditionerna som bygger på erfarenheterna från AA:s tidiga historia av vad som fick grupper att fungera. Mötena ger deltagarna kunskaper och insikter och en uppmuntrande klapp på axeln. Stödet från medlemmarna och utbyte av erfarenheter fungerar som en hjälp. Man hjälps åt i gruppen även med det praktiska som att koka kaffe, hjälpa till med litteraturen eller städningen, hålla ett möte och prata med nykomlingar. Ett sätt

att förklara AA:s framgångar socialpsykologiskt är dess struktur och återkommande ritualers förmåga att få medlemmarna att känna sig hemma. Detta skiljer sig egentligen inte mycket ifrån den typiska sociala gruppens sätt att fungera. AA tillhandahåller förebilder, en gemensam vokabulär, traditioner, historia och lokaler för den som vill lämna sin beroendeidentitet till förmån för en nykter annan social identitet och även vad gäller det fortsatta upprätthållandet av en sådan identitet. 12-stepsprogrammet finns även för de med andra beroenden, som Anonyma narkomaner, och det finns också grupper för anhöriga till personer med beroende. Inom AA finns ingen egentlig ledning eller något beroende av bidrag från någon annan instans utan grupperna lever vidare genom traditionerna och deltagarna.

Linköping webbaserad behandling

I Linköping pågår en studie med webbaserad behandling för ofrivilligt ensamma. Den internetbaserade behandlingen är tänkt som en hjälp att bryta ofrivillig ensamhet eftersom den är ett stort problem som har en kraftigt negativ påverkan för många människor. Självhjälpsprogrammen är baserade på kognitiv beteendeterapi (KBT) och interpersonell psykoterapi (IPT). Behandlingen innebär en slags kartläggning av ensamheten och faktorer runtomkring. Man arbetar med att identifiera en negativ spiral, att få patienten att förstå den och sedan bryta beteendet. Patienten får övningsuppgifter och har regelbunden kontakt med sin psykoterapeut. Under nio veckor arbetar patienten med sina känslor, tankar och beteenden. Förhoppningen är att dessa personer ska förändra saker i sitt liv och att välbefinnandet ska öka.

Upplägget skulle ha varit ungefär likadant om patient och behandlare hade träffats på plats. Men eftersom allt är nedskrivet så blir uppgifterna väldigt tydliga. Patienten kan följa instruktionerna och gå tillbaka i informationen. Stödet från behandlaren gör att det går lite lättare och är mer interaktivt, och att man får snabbare återkoppling när man jobbar med att förändra sin situation.

I likhet med andra studier som har gjorts på internetbaserad behandling här i Sverige, så verkar det här fungera. Ungefär en tredjedel får stora förbättringar, ungefär hälften får klara förbättringar, och så har vi en grupp som kanske inte blir så förbättrade.



Ett exempel från Minds konversationskort.

Konversationsstartare/konversationskort

Konversationsstartare kan fungera som ett bra hjälpmedel om man inte vet vad man ska prata om med personen man för en konversation med. Med konversationsstartare får du stöd med att börja och fortsätta med en mer meningsfull konversation med roliga och intressanta samtalsämnen, vem det än är du för en konversation med.

Konversationsstartare finns i många former och för många ändamål.

Mål för kartläggningsprojektet

Mål för kartläggningsprocessen har varit att:

Samla kunskap om vilka arenor för social samvaro som finns i Helsingborg och vilka som eventuellt saknas.

Kartläggning av problemets omfattning och art i Helsingborg, identifiera eventuella riskgrupper.

Lämna förslag på hur aktörer kan samverka kring insatser som kan möta och förebygga ensamhetsproblematik för individer i kontakt med socialtjänsten, vården eller i riskgrupper.

Kontakt med minst ett femtiotal individer i behovsgruppen utifrån ovan målsättningar, att kartlägga problematikens omfattning och art samt identifiera insatser som kan möta behoven. Kontakt sker genom djupintervjuer samt andra aktiviteter.

Effekt mål i kartläggningsprocessen:

Få fördjupad kunskap kring invånares behov kring att bryta ensamhet, olika förutsättningar och vilka insatser som skulle krävas för att få fler att vilja eller kunna ta steget till en social samvaro.

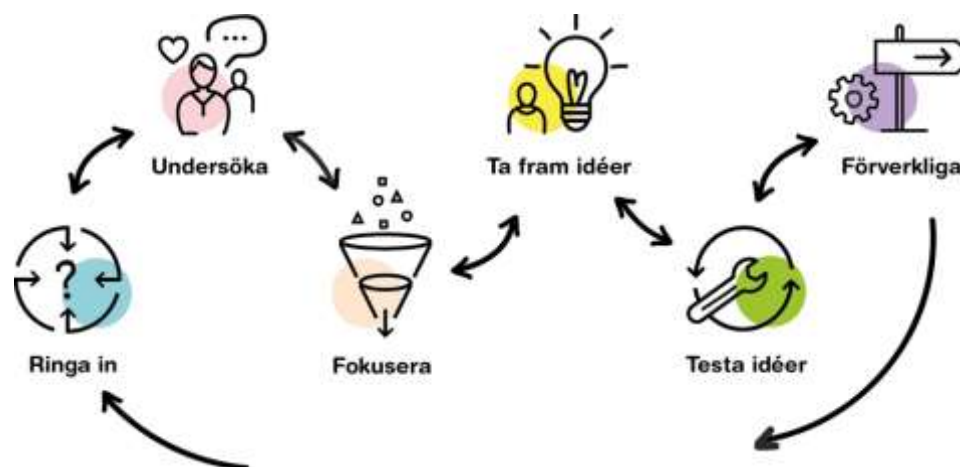
Verka för att minska ofrivillig ensamhet i Helsingborg genom att skapa förutsättningar för fler invånare att ha tillgång till social samvaro.

Arbetsätt/metoder

Projektet valde att med hjälp av designmetodik undersöka de behov som finns hos invånare i Helsingborg, på temat ofrivillig ensamhet. Vi har arbetat invånardrivet med hjälp av tjänstedesign. Det innebär att vi utgått från invånarens behov, i det här fallet vad invånaren behöver för att ta sig från ensamhet till gemenskap. Genom

djupintervjuer försöker man förstå behoven på djupet innan man börjar ta fram idéer om lösningar.

Projektet har också kartlagt problemets omfattning och art i Helsingborg samt risksituationer för att hamna i ofrivillig ensamhet. Även en kartläggning av de arenor för social samvaro som idag finns i Helsingborg för olika åldersgrupper/kategorier har genomförts.



Upplägg och genomförande

Vi djupintervjuade invånare med erfarenhet av ofrivillig ensamhet samt personal som möter ensamma i sin yrkesroll. Vi använde även enkäter för att nå ut till många. När vi hade samlat in tillräckligt med material för att nå mättnad, dvs att man börjar höra samma saker om igen, avrundade vi kartläggningen och började analysera vad vi hört.

Ur hela materialet tog vi fram sex behovsområden som vi kommer att presenteras längre fram i rapporten.

När vi hade sammanställt materialet bjöd vi in till en workshop för idégenerering. Deltog i workshopen gjorde invånare som vi djupintervjuat, personal från socialtjänst, sjukvården, stadsbiblioteket, volontärcenter och representanter från frivilligorganisationer/föreningar och studieförbund. Under workshopen tog vi fram en stor mängd idéer på lösningar som kan möta behoven i respektive behovsområde.

Efter detta bjöd vi in våra intervjuade invånare till en Tackmiddag med workshop där vi testade olika saker. Invånarna fick även prioriterade bland idéerna utifrån vilka idéer som var och en skulle tycka vore mest hjälpsamma för att bryta ensamheten.

Vi kommer framåt att fortsätta testa lösningar tillsammans med invånare.

När man arbetar invånardrivet på det här sättet där man först försöker förstå behoven och låter lösningarna utgå från dem och testa och utveckla lösningarna tillsammans med invånare riskerar man inte att ta fram och erbjuda lösningar som ingen efterfrågar eller som inte möter behovet.

Vi har också testat en aktivitet i en av Helsingborgs stadsdelar, Närlunda, tillsammans med hyresvärden Helsingborgshem. Vi ville locka ut de boende till grönområdet och områdeslokalen för att tillsammans med de boende ha en dialog kring vad man skulle vilja göra tillsammans med sina grannar i områdets gemensamhetslokal och gemensamma grönområden. Vi delade också ut badges med texten “Jag säger hej till mina grannar” som ett test för att se om det kan påverka interaktionen mellan de boende.



Vilka har vi pratat med?



Vi har djupintervjuat cirka 40 invånare i Helsingborg i åldrarna mellan 17 och 84 år, något fler män än kvinnor. Av dessa var 6 personer utrikesfödda, 9 personer var 65 år eller äldre.

Vi nådde ganska få personer i åldrarna 16-24 år men intervjuade personal i ett antal verksamheter som möter den åldersgruppen.

Vi har fått 111 enkätsvar från invånare, med långa fritextsvar.

Vi har också intervjuat ett tjugotal personal från 10 olika verksamheter som möter ensamma i sin yrkesroll samt fått in 17 enkätsvar från personal inom olika organisationer.

De verksamheter vi nått är: Vuxenpsykiatri, öppen- och slutenvård, Vuxenhabiliteringen, socialförvaltningens vuxenverksamheter, primärvård, FACT-team, personliga ombud samt Barnhabilitering, Ungdomsmottagning och skolkuratorer från grund- respektive gymnasieskolor.

Kartläggning av möjligheter till social gemenskap i Helsingborg

Kommunen, Helsingborgs stad

I Helsingborg stad finns 17 träffpunkter och mötesplatser för seniorer. Där ordnas aktiviteter för seniorer som t ex kortspel, lättare gympa, stickcafé, bingo, föreläsningar och våffelcafé.

Det finns även sju fritidsgårdar riktade till ungdomar cirka 13-19 år, några aktivitetshus samt mötesplatser som riktar sig till ungdomar. Några få undantag vänder sig till invånare i alla åldrar.

Biblioteken, Stadsbiblioteket och områdesbiblioteken.

Biblioteken runt om i staden erbjuder en neutral mötesplats för alla. Förutom att låna ut böcker och främja läsning finns en mängd aktiviteter att ta del av för såväl barn, unga som vuxna i alla åldrar. Allt från språkcaféer till föreläsningar, bokklubbar och bokcirklar, sagoläsningar och hjälp med digitala verktyg. Helsingborgs stadsbibliotek kommer att byggas om och i samband med det samskapas framtidens bibliotek tillsammans med invånare i staden. På stadsbiblioteket finns också ett café.

Föreningslivet i Helsingborg

Helsingborg har ett rikt och diversifierat föreningsliv med fler än 1000 olika föreningar. Föreningar finns för i princip alla åldersgrupper och intressen. Både röstbärande så som Femhbg eller Antidiskrimineringsbyrån Skånenordväst men också servicebärande som till exempel Eskilsminne IF, Brottsofferjouren, Röda korset etc. Det finns föreningar som arbetar för att få barn i rörelse, för ungdomar som hamnat på glid, för nyanlända att hitta rätt i samhället, för vuxna som vill spela musik tillsammans, för pensionärer som vill göra sin röst hörd och mycket mer.

Ett antal upparbetade samarbeten finns. Dels inom den ideella sektorn men också i samverkan med Helsingborg stad. Inom den ideella sektorn hittar vi fem stycken paraplyorganisationer som var och en har ett antal föreningar under sitt paraply. En första är HISO (Helsingborgsidrottens samorganisation) som knyter an till idrotts- och friluftsföreningar. Vidare har vi INVA-SAM (Invandrarföreningarnas samorganisation) som knyter till sig invandrar- och kulturella föreningar. Den tredje paraplyorganisationen är DHS (De Handikappades Samarbetskommitté) som finns till för lokala funktionshinderföreningar. HELSAM (Helsingborg samverkar) är en paraplyorganisation som finns till för föreningar som arbetar med sociala frågor. Slutligen har vi HSF (Helsingborgs scenkonstforum) som under sitt paraply har ett antal kulturföreningar.

Förutom dessa paraplyorganisationer och de olika samarbeten som drivs mellan dessa och Helsingborgs stad så initierade även staden 2017 den lokala överenskommelsen mellan staden och föreningslivet. I dagsläget är ca 100-talet föreningar anslutna till överenskommelsen vars syfte är att få stad och föreningsliv att verka i samma riktning. Överenskommelsen leds av en styrgrupp vars

representanter är 5 från föreningslivet och 5 tjänstepersonal från staden.

Utöver detta finns andra etablerade nätverk som driver den ideella sektorns arbete i Helsingborg framåt. Ett sådant exempel är Hållbart Helsingborg. Ett nätverk där flera aktörer så väl ideella som professionella arbetar mot en mer hållbar stad.

På det hela taget är Helsingborg en stad med rikt föreningsliv som gör mycket. Gemensamma utmaningar försöker man hitta olika sätt att samverka kring för att möta både stadens och föreningarnas olika behov.

Studieförbund i Helsingborg

Studieförbunden är också en viktig samverkanspart för såväl lokala föreningar som för staden i stort. Att ha studieförbunden med på vår gemensamma resa skapar bättre förutsättningar för föreningar att utvecklas och för engagemanget att ta fart ytterligare. Förutom det stöd som studieförbunden kan erbjuda har staden också olika typer av stöd att söka. Ett för engagerade invånare med innovativa idéer (visionsfonden) och ett för föreningar som vill hitta på nya saker tillsammans med andra föreningar (föreningsfonden). I Helsingborg finns Studieförbundet, Studieförbundet Vuxenskolan, Sensus, Folkuniversitetet, NBV, Medborgarskolan och ABF.

Vem blir ofrivilligt ensam?

Vem som helst kan hamna i ofrivillig ensamhet. Ensamheten kan vara en konsekvens av val man gjort genom livet t ex att bryta med familjemedlemmar eller vänner. Den kan också bero på en livssituation man inte själv valt t ex att drabbas av arbetslöshet, ohälsa eller separation.

Ensamhet är ofta ett resultat av många val man har gjort genom åren, bra eller dåliga. Helt plötsligt så ser man att så här blev det. Det var kanske inte så jag hade tänkt mig.

Risksituationer i livet



Genom livet finns det flera situationer där vi alla löper större risk för att hamna i ofrivillig ensamhet. För många är arbetet/skolan en naturlig mötesplats. **När man slutar skolan eller arbetet** av någon anledning uppstår en risk för att bli ensam oftare än man skulle önska. Detta kan vara när man tar studenten och antingen flyttar till en ny ort för att arbeta/studera eller att många av de vänner man umgåtts med gör det. Att **bli arbetslös** eller **gå i pension** kan också

innebära att man förlorar sociala kontakter. En annan risksituation är **när man gör en livsförändring som att bli nykter, separerar etc.** Att flytta till ett nytt land eller en ny bostadsort är en riskfaktor. **Förlust av hälsa, fysisk eller psykisk är en riskfaktor.** T ex depression har samband med ensamhet; blir du deprimerad riskerar du att bli ensam och är du ensam riskerar du att bli deprimerad. **Vissa diagnoser** medför att man har svårigheter med sociala relationer. Många i den gruppen är **långtidssjukskrivna eller sjukpensionärer.** **Förlust av familjrelationer** är en risk. Det kan bero på att man själv valt att bryta med sin familj eller att de valt att bryta av olika anledningar. Det kan också vara så att man bor långt från sin familj. Med kunskap om dessa risksituationer i livet behöver vi kunna rikta information om lösningar till människor som befinner sig i dessa situationer.

“Att gå i pension innebär 40 timmars social samvaro som bara går upp i rök. Vissa har lätt för att fylla dessa timmar, andra inte.”

En annan risksituation är när man gör en livsförändring som att bli nykter.

“Flaskan har gått före allt annat, därför har jag inga sociala kontakter. Min kompis står på bordet.”

Att flytta till ett nytt land eller en ny bostadsort är en riskfaktor.

“Jag kom till Sverige för två år sedan. Jag flyttade hit ensam. Jag var deprimerad för att jag inte fick jobb. Man behöver ett nätverk för att få arbete.”

Förlust av hälsa, fysisk eller psykisk är en riskfaktor. Många i den gruppen är långtidssjukskrivna. Det finns också en risk i att ha vissa diagnoser.

“När jag inte orkar ta mig ut blir jag ofta nedstämd, men då har jag min balkong. Lite luft måste man ha.”

“Det hade varit bättre och mer ekonomiskt om vårdcentralen hade hjälpt mig att få en vän än all denna terapi och vård.”

Förlust av familjerelationer är en risk. Det kan bero på att man själv valt att bryta med sin familj eller att de valt att bryta av olika anledningar. Det kan också vara så att man bor långt från sin familj.

“Jag har varit väldigt ensam sedan skilsmässan. Vi var gifta i 30 år.”

“Efter separationen har barnen tagit hennes parti.”

“Det är ju min bristande kontakt med min familj som gör att barnen inte har kontakt. Ingen som grattar barnen, ingen att bjuda på kalas.”

“Mina barn och barnbarn bor i andra länder.”

Konsekvenser av ofrivillig ensamhet

Den enskilde kan uppleva rädsla för att förlora sitt arbete eftersom det bara är där man träffar andra.

“Skulle jag förlora arbetet vore det en katastrof för mig.”

Eller att man avstår sjukskrivning även om man är i behov av det, då de enda kontakter man har är på arbetet.

Om man bara har sociala kontakter på sitt arbete blir helger och semestrar en stressfaktor istället för en tid till återhämtning.

“Jag tar bara 3 veckors sommarsemester för längre än så står jag inte ut att vara ensam.”

“Med 8 veckors ledighet framför mig helt ensam kraschade jag psykiskt och la in mig på psyket.”

En del uttrycker även en önskan om att få slippa gå i pension.

Risken för psykiska problem som depression ökar. Även kroppslig smärta förvärras av ensamhet. Ensamheten blir en stress som bryter ner hela människan. Vissa tar till alkoholen; *“Alkoholen blir ett sätt att plocka bort smärtan av ensamheten.”*

“Mina smärtor förvärras förmodligen av ensamheten.”

Vissa har kontakt med psykiatrik eftersom ensamheten fått en att må så dåligt.

“När ensamheten var som värst, då isolerade jag mig, tyckte jag var en belastning och försökte ta mitt liv.”

“Jag har gått i terapi, men det har inte hjälpt. Jo, att träffa en människa 1g/v och prata har hjälpt...”

Överkonsumtion av vård. Socialt isolerade söker sig oftare till sjukvården.

“Vissa patienter stannar här länge, de vill inte släppa. Det är kanske den enda person den träffar.”

“Tänk om VC hjälpt mig att få en vän istället för all denna terapi och vård.”

Suicidtankar och suicidförsök är inte ovanligt kopplat till ofrivillig ensamhet. Det är flera av våra intervjupersoner som berättat om detta. Ensamhet och bristande socialt nätverk ökar risken för suicid och suicidförsök.

“Jag ser ingen mening med att leva.”

“Jag isolerade mig och kände mig bara som en belastning och försökte ta mitt liv flera gånger.

Man kan känna sig utanför och osynlig vilket kan väcka känslor av aggressivitet mot andra.

“Andra människor känns ibland som ett hinder när jag går. Om jag inte är med i spelet är de bara i vägen. Jag kan bli aggressiv ibland.”

“När jag går på stan finns det människor runt omkring men de påverkas inte av om jag är där eller inte.”

Det blir som en ond cirkel.

”Har man inga kompisar, så har man inget att berätta och då är man inte rolig att vara med.”

Om man lever länge i den stress som ofrivillig ensamhet skapar så reagerar kroppen på omgivningen som om den vore mer hotfull vilket också ökar svårigheterna att närma sig andra.

“Men det svåra är oftast att när man varit ensam mycket länge så sluter man sig till slut och då blir det svårare att få kontakt.”

“Jag har alltid varit pigg, glad och livad och inte varit rädd för att möta nya människor, men det är borta nu.”

“Tidigare var jag ganska social och utåtriktad men jag har nog förändrats. Jag tycker det är svårare numera.”

Man börjar distansera sig från andra, man orkar inte bli bortprioriterad ständigt och ger upp, vilket leder till ännu mer isolering.

”Man känner sig som en statist i världen, man får inte vara med”.

Efter tid i ofrivillig ensamhet tappar man tron på sin egen förmåga. Eftersom övning ger färdighet försämras med tiden ens förmåga att ta kontakt.

”Mitt självförtroende har rasat.”

För de som slutat använda droger och därför tappat många av sina tidigare vänner och har svårt för att hitta nya, är det lätt att återfalla i missbruk.

”Ensamheten styr en. Tar lätt upp gamla missbrukarkontakter igen.”

Ofrivillig ensamhet i relation till arbete, arbetslöshet och sjukskrivning

Vi arbetar för att få en inkomst men arbetet i sig är dessutom för många en viktig källa till både socialt sammanhang och individuell mening. För många är det inte arbetsinnehållet som är det viktiga utan istället det som jobbet medför i andra avseenden, som till exempel umgänge med arbetskamrater, gemenskap, småprat och liknande.

Arbetet ger oss en roll och vi är med och skapar nytta för andra. I Sverige har vi ett ekonomiskt skyddsnät om man förlorar sitt arbete eller blir sjukskriven, men för det sociala sammanhanget man mister finns inget skyddsnät och i många fall kan detta leda till isolering och att all ledig tid bli till en börda.

Vi vet att arbetslöshet kan leda till allvarliga hälsoproblem i form av psykosomatiska besvär, ångest, nedstämdhet, apati och liknande. Dessa besvär i sig, gör det också ännu svårare för den enskilda att kunna bryta sin isolering. Forskningen visar också att ofrivillig ensamhet ofta hänger samman med andra sociala problem som t.ex arbetslöshet.

”Jag blev arbetslös och hela mitt liv rasade ihop.”

”Man blir så satans ensam och kan inte sitta och bläddra på TV’n hela jävla dagen.”

”Jag träffar inte många eftersom jag varken jobbar eller har någon hobby.”

Vad gäller förutsättningarna att kunna erhålla ett arbete idag, är det en klar fördel att man har kontakter, att man känner någon-som känner någon, och på så vis kan komma in på arbetsmarknaden. Är man ensam utan kontaktnät blir det genast svårare att kunna få ett

arbete. Detta blir till en ond cirkel eftersom man då går miste om de sociala kontakter man hade kunnat få med sina kollegor.

“Man behöver ett nätverk för att få ett arbete.”

“Jag var sjukskriven och blev utförsäkrad. Jag hade a-kassedagar kvar så nu är jag med i introduktion till arbete. Jag hoppas att det kan hjälpa mig.”

Vi vet att ofrivillig ensamhet ökar risken att drabbas av psykisk ohälsa. Psykisk ohälsa är också den vanligaste orsaken till långtidssjukskrivning i Sverige. Inte sällan leder dock sjukskrivning för psykisk ohälsa till ett hemmasittande. Har man redan innan sjukskrivningen ett tunt eller obefintligt socialt nätverk och sedan passivt tillbringar det mesta av sin tid ensam i sitt hem vidmakthåller det individen i en sjukdomsroll som riskerar att leda till ett långvarigt socialt utanförskap.

“Förr när jag jobbade var det skönt att komma hem och vara själv. Jag skulle vilja ha något att göra på dagarna.”

Av intervjupersonerna är;

22,9 % ålderspensionärer

25,7 % sjukpensionärer/sjukersättning

25,7 % arbetslösa

14,3 % är i arbete

8,6 % är studerande

Av de vi intervjuat är det alltså 77% som av olika anledningar inte har ett arbete/daglig sysselsättning. Arbete är en viktig skyddsfaktor i förhållande till ensamhet.

Vad har man gjort själv för att bryta ensamheten och hur blev resultatet?

En del har varit aktiva och letat efter föreningar, men upplever att det är svårt att hitta vad det finns för utbud.

“Det är svårt att hitta utbudet som finns. De föreningar som finns behöver informera mer.”

“Hittar inte utbudet. Kommunen borde skicka ut till alla nyinflyttade.”

“Jag har sett Helsingborg stads annonser. Man kunde ju blivit länkad därifrån till sidor med aktiviteter.”

“Man kunde fått en lista så att man kan se och välja.”

En del har gått med i en förening, men upplever att det är svårt att komma in i gemenskapen då det redan är ”färdiga” grupper där. Oftast blir det heller inga träffar och ingen samvaro mellan träffarna i föreningen. Men det finns också exempel på när det har fungerat bra.

“Sitter i en styrelse, men är sedan ensam.”

“Var med i en kör, men slutade då jag inte kom in i gruppen, där var redan färdiga grupper.”

En del har provat att hitta nya vänner digitalt, Facebook och vänskapsappar, men upplever att det är svårt att få digitala kontakter att bli kontakter i det verkliga livet.

“Jag är med i två olika grupper på FB, men det är ju egentligen främmande personer man skriver med där.”

“I FB-gruppen jag är med i blir det mest ”vad fint väder det är idag”. ”

“Dejting för vänner på FB, men killarna bryr sig inte om att det är vänskap man söker.”

“Appen Go Friendly har fungerat jättebra för mig.”

En del har försökt utöka sitt nätverk via det lilla nätverk man har, men inte lyckats, och upplever att det är svårt att bli insläppt.

“Folk har redan sitt sociala umgänge och det är svårt att bli insläppt.”

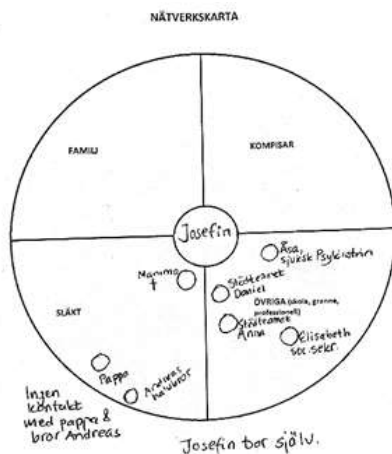
“Jag försöker få igång folk, men föreslår jag en promenad eller en träff blir det ändå inte av.”

“Andra hör bara av sig till mig när de behöver hjälp med något, som t ex flytta.”

“Alla kollegor var trötta efter arbetet och vi hade ingen kontakt på fritiden.”

“Som singel blir man inte inbjuden till parmiddagar.”

Personalens erfarenheter av och tankar om att möta ofrivilligt ensamma



Personal som möter ensamma i sin yrkesroll försöker också göra vad de kan för att förebygga eller bryta ofrivillig ensamhet.

Hur personalen upplever att ensamhet påverkar den fysiska och psykiska hälsan.

Oavsett de problem eller symtom som föranlett kontakten med professionella så ser personalen tydligt hur ensamhet påverkar både den fysiska och psykiska hälsan.

Vad gäller fysisk hälsa så ser man att det leder till sömnsvärigheter, nedsatt aptit eller trötthet och viktuppgång, mindre fysisk aktivitet, magont och huvudvärk

Den psykiska hälsan påverkas negativt. Personalen upplever att det är vanligt med nedstämdhet, depression, ångestproblematik, och känsla av meningslöshet. Man grubblar mer och har ingen att ventilerat tankar med. Självkänslan blir allt sämre.

Att identifiera ensamhet hos dem man möter.

Socialtjänsten, primärvården och psykiatri, skola etc fångar ofta upp ensamhet hos de invånare de möter, men inte alltid. Det ställs inte i alla verksamheter rutinmässigt frågor om nätverk och ensamhet i inledningen av kontakten. Det kan vara ett svårt ämne att ta upp när man inte sedan kan ta hand om svaret, d v s inte kan hjälpa individen som är ensam.

"Om man ställer frågan, är du ensam, måste man kunna ta hand om svaret och då kunna erbjuda något."

Ofta har man haft kontakt över tid innan ensamhet kommer upp i samtal. Vissa ställer frågor till särskilda målgrupper, t ex de som har en psykisk ohälsa. De flesta som möter någon som är ensam försöker leta upp något alternativ att hänvisa till. En del hänvisar till ett professionellt samtalsstöd. De flesta försöker hänvisa till de verksamheter eller alternativ som man känner till eller har erfarenhet sedan tidigare. Det handlar om ett fåtal verksamheter då personalen sällan har möjlighet att hålla sig a jour med hela det utbud som finns. Personal i några verksamheter försöker utforska invånarens befintliga nätverk för att se om det finns någon relation som kan bli närmare om man arbetar på den.

I flera av intervjuerna med personal har det framkommit att man håller kvar kontakten med personer man vet är ensamma.

"Många klienter har starka band till oss professionella och de har bara oss. Jag kan vara den enda som gratulerar på födelsedagen. Man fortsätter kontakten länge, har kvar dem för att det ska finnas någon i deras liv."

Hur personalen beskriver sina möjligheter att hjälpa.

Personalen har olika utrymme att hjälpa. Vissa kan inom ramen för sin tjänst följa med en person, andra har inte möjlighet till det. En del håller kvar kontakten med den ensamme trots att det inte finns någon pågående insats för att de ska ha någon som tar kontakt.

“Vi hade promenader tidigare, de var uppskattade, men nu har vi inte resurser till det längre.”

“Kommunen har aktiviteter för vissa grupper men inte för andra.”

“Tyvärr har det blivit jättesvårt att bli beviljad kontaktperson genom LSS.”

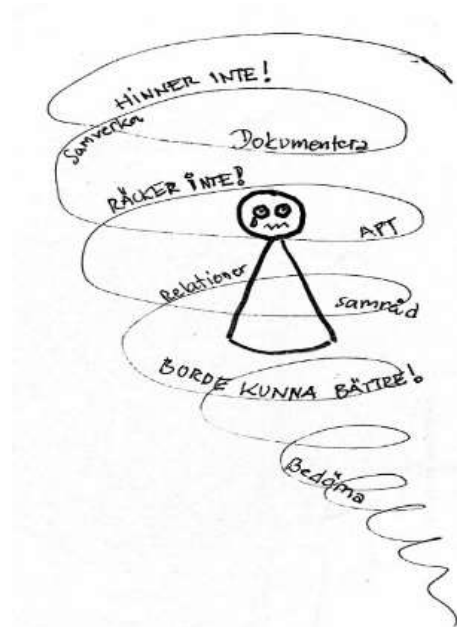
“Skolpersonal påverkar rastaktiviteter, placering i matsalen, eller i klassrummet, men främst i de yngre åldrarna.”

“Personal från socialtjänsten följer med till träffpunkt eller förening, ibland ett par gånger.”

“Patienten träffar en och få förtroende, då är det svårt att släppa. Många är ledsna och gråter.”

“Sen säger chefen att vi inte kan hålla kvar patienten/klienten när uppdraget är färdigt.”

Känslorna det väcker hos personal när man möter människor som är ensamma



Personalen beskriver att man känner sig otillräcklig i mötet med den ensamme och att det leder till en otillfredsställelse. Man känner hopplöshet, frustration och blir ledsen.

“Tragiskt att ett besök hos mig kan vara månadens höjdpunkt.”

“Jag känner att arbetsuppgiften lämnas ofullgjord och att jag inte klarar mitt uppdrag.”

“I mitt yrke måste jag också skärma av mig.”

Vad har vi förstått och vilka är behoven?

Vi har identifierat sex olika behovsområden som vi behöver arbeta för lösningar inom.

Vi har upptäckt att....

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



Man behöver bli sedd, vara efterfrågad, få finnas till, vara viktig. När man inte känner det mår man dåligt både psykiskt och fysiskt.

Många, men inte alla, söker förr eller senare vård eller stöd, men ibland diffusa eller svårutredda problem och symtom. Av våra intervjuer framkommer en tydlig överkonsumtion av vård och stöd som är relaterad till ensamhet. Professionella i olika verksamheter behöver ha kunskap om effekter och känna igen symtom på och våga fråga om ofrivillig ensamhet hos personer för att kunna fånga upp dem för att kunna ge rätt hjälp och för att främja ökad hälsa.

Utifrån forskning vet vi idag också att goda sociala relationer är en hälsofaktor och vi vet att det att hjälpa någon annan ger positiva

effekter på hälsan. Många av intervjupersonerna är öppna för att hjälpa andra ut ur ensamhet. Samhället i stort behöver få ökad kunskap om ofrivillig ensamhet för att kunna agera för att hjälpa medmänniskor. Hur kan man som professionell, kollega, granne, butiksanställd, föreningsledare, fastighetsskötare agera för att hjälpa? Hur kan vi nå ut till och fånga upp detta hos de vi möter?

Fånga upp: *“Hade varit mer ekonomiskt om vårdcentralen hjälpt mig att få en vän än all denna terapi och vård.”*

“Jag har provat KBT enskilt och i grupp och psykodynamisk terapi enskilt. Har inte hjälpt. Jo att träffa en människa 1 gång/vecka har hjälpt.”

Bli sedd: *“Känner inte att någon ser mig, ingen ska behöva känna så.”*

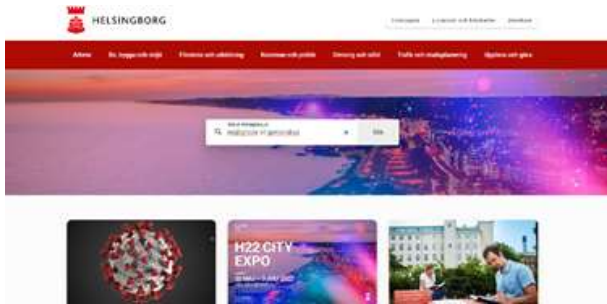
“Jag känner mig osynlig när jag går på stan, fast jag är lång.”

“Jag känner mig ofta i vägen i sociala sammanhang.”

Få bidra: *“Jag kan också tänka mig att skapa och engagera mig i en aktivitet.”*

“Vet inte om jag kan hjälpa andra, men kanske efter en tid.”

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



Hur hittar man de möjligheter som finns? Många intervjupersoner har berättat att det är svårt att hitta rätt information om möjligheter till social samvaro, t ex föreningar och mötesplatser. Det gäller både de som bott i Helsingborg länge och de som är nyinflyttade.

Vissa vill kunna hitta utbudet digitalt, andra vill ha det analogt. Vissa vill ha en digital kontakt inledningsvis, vissa hela vägen, andra vill inte alls ha en digital kontakt eller behöva söka digitalt efter något som kan locka en.

Många av intervjupersonerna har egentligen inte svårt att ta nya sociala kontakter, men de hittar inte andra som också vill utöka sitt nätverk.

Personal som möter ensamma i sitt arbete efterfrågar sätt att lätt hitta information om utbudet för att kunna stötta den som är ensam.

“Var letar man efter aktiviteter och evenemang i Helsingborg?”

“Jag har egentligen inga problem att vara social och möta nya människor. För mig är problemet att hitta kontaktytor där de mötena kan ske.”

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

“Det här med träffpunkter, man känner inte till dem, de är anonyma.

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

“Ett forum på t ex Facebook där det läggs ut om aktiviteter och där man samtidigt kan lära känna andra. “

“Via Facebook är ett bra sätt att erbjuda aktiviteter samt på biblioteket för t ex olika gemensamma aktiviteter.”

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



Många har provat att delta i föreningsaktiviteter, gå på kurs etc och på olika sätt inte känt sig välkomna och inkluderade eller är de personer som deltar inte öppna för nya sociala relationer. De deltar ofta i aktiviteten med vänner de redan känner och skyndar hem direkt när aktiviteten är slut. Det behövs helt enkelt platser och sammanhang där de som kommer dit är öppna för att skapa nya relationer.

De flesta föredrar att träffa flera personer i ett sammanhang framför någon slags matchning en till en. Att träffa fler ger ett större utbud och större möjlighet att det ska klicka med någon. Det är lättare att ta kontakt med något som man vet är i samma situation.

Många tycker att det är bra att samlas kring en aktivitet som medger att man kan samtala kring aktiviteten. Aktiviteten blir en konversationsstartare, man behöver inte prata hela tiden, inte ha ögonkontakt hela tiden etc. Man behöver inte träffa någon som har samma intressen som en själv har utan är öppen för olika typer av aktiviteter om det leder till att man får nya vänner.

När det gäller vänskapsrelationer spelar ålder ingen roll. Alla vi mött har uttryckt att de föredrar att möta människor i olika generationer och man tycker inte om de åldersindelade/ålderssegregerade mötesplatser som finns idag.

Ekonomi kan vara ett hinder som gör att man är exkluderad från eller begränsad i möjligheter att delta i sociala sammanhang. Som ensamförsörjande har man mindre ekonomiska marginaler. Man kanske inte har råd att betala medlemsavgift eller utrustning som behövs, inte har råd med bil och därför svårt att ta sig till aktiviteten eller svårt att ha råd att bjuda igen om man blivit bjuden av någon.

Det är svårt att ta den första kontakten vid en aktivitet vidare utanför aktiviteten. Aktiviteter beskrivs som bra, men sen går var och en hem till sig och det blir inget ytterligare.

“Fattas en plats där unga och gamla kan samlas. Jag tillhör kategorin som inte dricker och därmed är bar/krog inget alternativ.”

“Veta att de man träffar är i samma situation.”

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

“Ålder och intressen spelar ingen roll för min del.”

“Om man ska ha en mötesplats ska det framgå att det är ett ställe där man vill träffa nya vänner/bekanta.”

“Jag vill verkligen inte träffa bara de med diagnos.”

“Det är lättare om träffarna är strukturerade, det var därför jag vågade komma hit idag.”

“Lite får det kosta, men inte för mycket.”

“Genom att träffas många samtidigt så blir det inte så stort fokus på att man måste klicka med just en specifik person. Lättare att man klickar med någon i en stor grupp.”

“Svårt att träffa nya människor man aldrig sett förr, bättre börja digitalt, tycker jag.”

“Kanske öppet så att det finns någonstans man kan sluta upp, men inte bara sitta där utan göra utflykter också.”

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



Många invånare har försökt att utöka sitt nätverk/skaffa sig ett nätverk på olika sätt men upplevt att man blivit avvisad. När man blivit avvisad ett antal gånger ger man upp och slutar försöka. Många har försökt genom det nätverk man har och försökt utöka det med t ex en kompis kompis, men gett upp då man upplevt att man själv fått driva på hela tiden om det skulle bli något. Många har också erfarenhet av att inte bli bjuden tillbaka, men har sett på sociala medier att vännerna träffar andra vänner.

Många har uttryckt att det saknats ett mottagande. Om man då tar mod till sig och tar steget ut till en aktivitet är man såklart välkommen till den föreningen eller Träffpunkten den dagen och den tiden, men när man letat sig dit finns det oskrivna regler etc som gör att man kan känna sig obekväm och ovälkommen. Det kan vara att man sätter sig på någons plats eller på annat sätt bryter en outtalad norm i gruppen. Ingen säger något, men man känner att man gör något fel.

Det råder stor samstämmighet kring att de Träffpunkter som finns i staden är för de som är gamla eller för de som har problem av olika

slag, och att fritidsgårdar bara är för ungdomar och att dessa mötesplatser inte upplevs som inkluderande platser.

Många ideella föreningar skriker efter personer som har tid och lust att engagera sig. Många ensamma har både tid och lust. Hur kan man komma ifrån känslan av "klubben för inbördes beundran" där alla känner alla och få sin förening inkluderande och välkomnande? Om vi skulle ge den som håller i en aktivitet någonstans en "kvällstidningslista" som heter Så här får du dina gäster att känna sig välkomna. Hur skulle den se ut?

“Jag har försökt att skaffa mig nya kompisar genom att t ex gå en kurs eller genom att vara med i en förening men det jag tycker är svårt med det är att många går med sina kompisar och inte har tanken att de ska träffa nya kompisar där. “

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

“Vill inte bli avvisad gång på gång. ”

“Det är svårt att bli ‘insläppt’ i en del verksamheter. ”

“Man tycker att man bjuder till, men det blir inte att någon hör av sig. ”

“Jag har varit med i PRO, så går man dit så får man sitta ensam och sedan går man hem lika ensam. ”

“Jag försöker få igång folk, men föreslår jag en promenad eller en träff blir det ändå inte av. ”

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



Nutida svensk umgängeskultur är ett hinder för gemenskap. Man pratar inte med sina grannar, inte med sina medresenärer, och man pratar bara med sina kollegor eller studiekamrater under arbetstid respektive skoltid. Ofta får man frågor initialt om man har barn och vad man arbetar med vilket upplevs exkluderande för den som inte har barn eller står utanför arbetsmarknaden.

Folk har redan sitt sociala umgänge och det är svårt att bli insläppt, särskilt vid högtider. En intervjuperson jämförde med Spanien och Italien där "alla" går ut och sätter sig på torget, alla är välkomna och man har en nyfikenhet på varandra. Har man hand om sina barnbarn så tar man med sig dem också till torget. Denna nyfikenhet är lite av en bristvara i Sverige. Här blir man istället misstänkliggjord om man tar kontakt och börjar prata med någon även i sammanhang som på en restaurang eller pub som skulle kunna vara en öppen mötesplats. Detsamma gäller boendekulturen, man ska bo själv/ensam eller i par. Det finns mycket få boendealternativ för den som önskar en större gemenskap kring boendet.

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

"Det känns svårt för det känns som om alla andra redan har alla vänner dom behöver så dom behöver inga fler."

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

"Det är inte så enkelt att komma i kontakt med svenskarna om man är född utomlands. Många svenskar stannar med samma folk de känner."

"Jag har viss social kontakt under delar av året, men när det kommer till högtider så går alla tillbaka till sina nära. Ibland blir man bjuden men då känns det mer att dom tycker synd om en, än som medmänniska."

"Jag har främst försökt använda mig av de kompisar jag har för att träffa deras andra kompisar och det har väl fungerat till viss del. Men folk har ofta redan sina umgängeskretsar och att de tycker om en så har de inte tiden i sina liv för så många nya."

"På jobbet hade jag kollegor, men man umgicks inte utanför jobbet."

"Man bli inte medbjuden som singel till parmiddagar."

"Jag har nyss flyttat, men det är samma här, folk hälsar inte ens."

Boendekultur:

"Ett gemensamt boende för de som är ensamma."

"Det skulle finnas serviceboende för fler grupper. Det behöver inte finnas personal där men ska finnas gemensamhetsutrymmen."

"Ha en utemiljö som inbjuder till gemenskap."

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



Vissa invånare har lätt för att ta kontakt, andra har svårt för det. Man kan också vara hindrad utifrån ens sociala situation som t ex dålig ekonomi; kanske har man faktiskt inte råd att ta bussen till andra sidan staden för att vara med på en aktivitet. Det kan också vara utifrån psykisk ohälsa som t ex att man har en depression eller utmattning som gör det svårare för en. Kanske har man social fobi och hur ska man då hitta modet att våga? Dåligt självförtroende kan också försvåra och en del har svårt att veta "hur inleder jag ett samtal och hur vidmakthåller jag en vänskapsrelation?" När man varit utan mänsklig kontakt länge tappar man både självförtroende och färdigheter.

Det kan också vara fysiska hinder som gör att man har svårigheter att ta sig ut. Har man smärtproblematik t ex så kanske man på grund av smärtor inte klarar av att bege sig iväg ut vissa dagar.

Ytliga kontakter är lättare att ta för ganska många men det är svårt att ta det vidare till vänskap.

Det är också svårt att få digitala kontakter att gå vidare till kontakter IRL.

Många uttrycker att det kan vara bra att ha något att träffas kring, t ex en aktivitet eller ett samtal. Man säger också att det behövs någon som leder aktiviteten. För vissa hade det känts tryggt att ha någon man känner lite grann med sig i aktiviteten.

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

"Utmana sig själv och göra övningar där man tvingas ta kontakt med andra."

"Svårt för att jag har dåligt självförtroende och känner mig annorlunda."

"När man är van att bara interagera med professionella krockar det med hur en ömsesidig relation fungerar. Man blir van vid att svara på frågor om sig själv utan att ställa frågor tillbaka. Man behöver en strategi för hur man skaffar vänner."

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

"Att ha en kontakt som man vet kommer vara med en kan underlätta för så många tror jag. "

"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."

“Något som jag skulle vilja ha som inte finns är någon man kan ringa och prata med under natten när man känner sig extra ensam. Det är ofta då tankarna springer iväg med en. “

Digitalt

“Det är svårt att ta nya kontakter, men nätet gör det lite lättare.”

“På internet är det inga som helst problem men i det verkliga, det går inte.”

“Jag har lite svårt för digitalt. Jag tycker det är svårt när jag inte kan läsa av mottagaren.”

“Digitalt absolut till att börja med, men inte som ett permanent sätt att träffas.”

“Har testat en vänskapsapp, men har dock inte träffat någon IRL utan mest bara mejlat.”

“Kontakt över sociala medier funkar bra för mig, men steget därifrån till att ses på riktigt tar väldigt lång tid.”

Värdet för verksamheterna som deltar i projektet att engagera sig kring ofrivillig ensamhet

Det finns inget skyddsnät för ofrivillig ensamhet trots de negativa hälsoeffekter och samhällskostnader det för med sig.

Individen söker hjälp för ensamhet men får stöd, behandling och vård för andra bekymmer, till stora kostnader. Men den ensamhet som finns i grunden får man ingen hjälp med.

Vi ser många anledningar till att de verksamheter som deltar i projektet borde fortsätta engagera sig i frågan att bryta ofrivillig ensamhet.

Staden och socialförvaltningen: Vi ser idag att man inte släpper kontakten, det blir lägre utflöde när vi professionella stannar kvar och blir ett ”betalt” nätverk. Det finns en risk för att invånare som haft stöd och behandling och som inte fått hjälp med att skapa sociala relationer och ett nätverk under pågående kontakt blir ensamma och isolerade och riskerar att återfalla i sin problematik.

Det behövs ett förebyggande arbete i förefasen (innan behov av socialtjänst uppstår) där invånarna möts ute i samhället, i bostadsområden och civilsamhälle. Det behövs även ett förebyggande arbete inför efterfasen, för att det ska finnas ett socialt sammanhang när man avslutar en kontakt med socialtjänsten, där vi förebygger ofrivillig ensamhet för att främja en fortsatt god livskvalitet.

För psykiatrin: Ofrivillig ensamhet förvärrar psykisk ohälsa och leder till en överkonsumtion av vård, genom bl a inläggningar i slutenvård p g a ensamhet. Samma fenomen som med staden och

dess förvaltningar, att man inte släpper taget om patienterna som är ensamma utan blir ett betalt nätverk.

För primärvården: De ensamma söker mycket vård, inte sällan med flera olika diffusa symtom, som grundar sig i ofrivillig ensamhet. Annan behandling sätts in som inte möter den problematik som är grunden till ohälsan.

För vården: Vill man ge patienten den bästa och evidensbaserade vården kan man inte ignorera ofrivillig ensamhet, hur patienten har det socialt, då forskningen visar att sociala relationer har störst positiv inverkan för att nå en god hälsa.

Idéer om lösningar



Genomförandefas

När projektet nu går vidare i en genomförandefas kommer vi att testa de olika idéerna för att identifiera fungerande lösningar inom respektive behovsområde som sedan kan genomföras och implementeras tillsammans med helsingborgare och övriga samverkanspartners. Vi vill bygga lösningar som kan införlivas i det ordinarie arbetet i verksamheter inom hälso- och sjukvården samt socialtjänsten men också tillsammans med och inom de frivilliga organisationer och andra samarbetspartners som kommer vara en del i arbetet.

Vi har utifrån djupintervjuer, enkäter och workshops fått fram en stor mängd idéer på lösningar som möter de behov vi identifierat. Inom respektive behovsområden, som beskrivits ovan, vill vi gå vidare för att testa, utvärdera och för de som visar sig fungera implementera följande lösningar:

1. 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?

Genom att

- Öka kunskapen om ofrivillig ensamhet i Helsingborg generellt.
- Lyfta upp frågan till en folkhälsofråga som berör oss alla. Kampanjer, information, storytelling etc.
- Använda många olika kanaler och i samarbete med många olika aktörer. (inklusive aktiviteter under stadsmässan H22)
- Använda den kraft som finns i målgruppen i lösningarna.

Möjliga samarbetspartners: Invånare.

Kommunikationsavdelningarna på Region Skåne och i Helsingborgs stad, föreningslivet, andra förvaltningar i Helsingborgs stad, civilsamhället, näringslivet i staden.

- Vi vill utbilda verksamheter i vad forskningen säger om ofrivillig ensamhet och social gemenskap och dess stora effekter på hälsan.
- Vi vill utveckla verksamheternas arbete med att identifiera ofrivilligt ensamma och hur de kan stötta denna grupp.
- Vi vill öka angelägenhetsgraden för personal inom socialtjänst, hälso- och sjukvård m fl att fånga upp ensamhet – om utbudet/hjälp för ensamma finns samlat på en plats, kan det öka motivationen att ställa frågorna.
- Hitta sätt att nå ut till personer i de identifierade riskgrupperna.
- Göra det angeläget för arbetsgivare att engagera sig i frågan och se sin roll och ansvar.

Möjliga samarbetspartners: Region Skåne, Folkhälsomyndigheten, verksamheter som möter ofrivilligt ensamma (socialtjänst, vård- och omsorg, vården, Arbetsförmedlingen, Försäkringskassan, skolor m fl).

2.Hur skulle vi kunna.....

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

- Vi behöver samla alla möjligheter till social gemenskap på ett ställe, en ”portal”, som marknadsförs gentemot såväl föreningsliv, verksamheter som invånare. Vi behöver även skapa en analog version, via exempelvis utskick, telefonlinje, fysisk anslagstavla.

Möjliga samarbetspartners: Invånare, Helsingborgs stads föreningssamordning, föreningar i staden, stadens kommunikationsavdelning, stadens digitaliseringsavdelning, andra förvaltningar i staden.

3.Hur skulle vi kunna.....

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

- Vi vill skapa “Vänkapscaféer”, en slags mötesplatser för människor i alla åldrar dit man går i syfte att utöka sina sociala kontakter till en låg kostnad för den enskilde. Kan vi använda befintliga mötesplatser (fritidsgårdar/träffpunkter/bibliotek) och ställa om dem utifrån de behov vi hört? Hur kan befintliga mötesplatser anpassas för att inkludera ofrivilligt ensamma på ett naturligt sätt? Behöver vi testa idén i en egen lokal som inte

förknippas med någon särskild åldersgrupp? Mötesplatser både inomhus och utomhus behövs. Vi vill använda den kraft som finns i målgruppen i lösningarna.

Möjliga samarbetspartners: Invånare, Vård- och omsorgsförvaltningen, Skol- och fritidsförvaltningen, Kulturförvaltningen, Helsingborgshem och andra hyresvärdar, föreningslivet, studieförbunden.

4.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?

- Genom att stödja föreningar/studieförbund/frivilligorganisationer/mötesplatser att bli mer välkomnande och inkluderande. Behövs en kurs, ett stödpaket, en “certifiering” som lockar? Vi undersöker just nu intresset hos föreningsliv m fl inför en fortsatt dialog kring förslag till lösningar på de behov som framkommit. Några exempel är prova-på-aktiviteter för vuxna, gratis medlemskap en tid, matcha invånare med tid och kraft med föreningarnas behov av volontärer.

Möjliga samarbetspartners: Invånare, Helsingborgs stads föreningssamordning, föreningslivet, studieförbunden.

5.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?

- Vi vill påverka umgängeskulturen i Helsingborg genom att starta en god spiral i staden där omtanke om andra leder till ökat eget välbefinnande och samtidigt ökar välbefinnandet för andra.

- Vi har inlett en dialog med Helsingborgshem och vill tillsammans med dem och andra bostadsaktörer utforska vidare kring alternativa boendeformer och hur områdeslokaler och utomhusområden kan användas för att motverka ofrivillig ensamhet och öka tryggheten i bostadsområdena.
- Vi vill vara rådgivande i frågan för andra verksamheter och stadens förvaltningar.

Möjliga samarbetspartners: Invånare, Helsingborgshem m fl bostadsaktörer. Stadsbyggnadsförvaltningen och andra förvaltningar i staden.

6.Hur skulle vi kunna.....

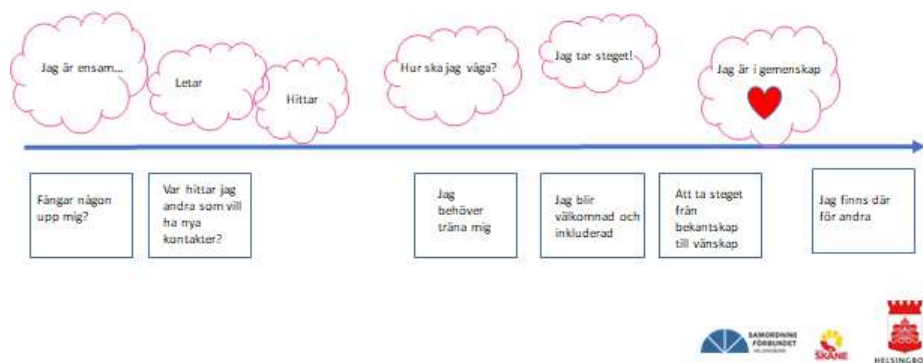
Stötta personer att utifrån sina förutsättningar kunna ta steget från ensamhet mot gemenskap?

- Vi vill utforma ett "stödpaket" i form av självhjälp individuellt och i grupp för de som är osäkra och behöver mer stöd för att våga ta sociala kontakter Olika nivåer från självhjälp med konversationstips, via självhjälpsgrupper (digitalt och analogt) till KBT-behandling. Vägen till stödet ska finnas i "portalen".

Möjliga samarbetspartners: Invånare, Region Skåne psykiatri och primärvården, Solkatten självhjälpshus, forskning, andra förvaltningar i staden t ex Vård och omsorgsförvaltningen och Arbetsmarknadsförvaltningen.

Från ensamhet till gemenskap

Vad behöver vi göra nu?



Man kan beskriva individens steg från ensamhet till gemenskap som en resa med både frågor och insikter (se bild ovan).

Det börjar kanske med att jag säger till mig själv *"jag känner mig ensam, jag vill inte vara så här ensam"*. I bästa fall finns någon annan jag kan säga det till eller har en kontakt som kan fånga upp min ensamhet, någon som vågar fråga mig hur jag egentligen har det. Här behöver jag en utsträckt hand. Sen börjar jag kanske leta. *"Var hittar jag andra som också vill ha nya relationer? Var hittar jag social gemenskap?"*

Jag är kanske blyg, introvert. Eller har jag lärt mig tidigt att relationer till andra inte är av godo och är misstänksam. När man varit ensam och/eller isolerad länge så kan man utveckla social fobi. Man kan också tappa sina förmågor, exempelvis förmågan att föra

ett ömsesidigt samtal. Det finns också tillstånd/diagnoser som kan ställa till det för en. En del behöver träna i ett tryggt sammanhang innan man tar det större klivet. När man vågar ta steget behöver man bli välkommen och inkluderad. Det kan också vara knepigt att ta en bekantskap vidare till en vänskap: Hur gör man egentligen? Här kan man också behöva stöd och tips.

Vi beskrev tidigare att många har gjort försök att bli insläppta i en social gemenskap men det har inte alltid gått så bra. Man har blivit avvisad. Hur kan vi göra för att man ska bli sedd, välkommen och inkluderad när man tar sig till ett nytt sammanhang, en gemenskap?

När jag väl kommit in i en social gemenskap kan jag vara den som står för en utsträckt hand till en medmänniska.

Lösningar i flera system samtidigt

Vi har förstått att man alltså inte endast kan arbeta med någon enstaka del i processen om man ska lyckas, utan behöver lösa saker på olika nivåer, eller i olika system, samtidigt.

De system som finns runt en individ påverkar och samverkar när ofrivillig ensamhet uppstår och därför behöver lösningarna vara interventioner i de olika systemen, på olika nivåer, samtidigt. Individen är inte en öde ö även om ensamhet kan få det att kännas så.

Det räcker alltså inte att rusta individen att våga ta nya sociala kontakter om den inte tas emot i det sammanhang den söker sig till. Har vi en umgängeskultur som säger att man är obehaglig om man tilltalar någon man inte känner så hjälper det föga individen att peppas till att göra det. Om vi inte lyfter frågan strategiskt på lokal, regional och nationell nivå så missar vi att fånga upp individen och

ta in den som är ensam i gemenskap. Om normerna fortsätter att vara att var och en håller sig till sitt, ensam är stark, man ska bo ensam eller i par, till middagar är inte singlar välkomna, man umgås bara med de man alltid umgåtts med, man pratar inte med varandra på bussen eller i trapphuset o s v så kommer vi inte att lösa den ofrivilliga ensamheten på ett hållbart sätt.

Denna förståelse behöver vi ha med oss när vi utformar samhället, bostadsområden, olika boendeformer etc.

Fyrfältaren



Projektet fick under den första tiden hjälp av sex designstudenter från Linköpings universitet. De kom på idén att beskriva behovet av

lösningar som passar alla genom en fyrfältare. På den vågräta axeln har vi på den ena sidan de som föredrar personliga möten. Personer som kan inte eller vill använda det digitala. På den andra sidan finns de som kanske föredrar digitala möten, tar hjälp av det digitala initialt eller söker efter möjligheter till social samvaro digitalt. På den lodräta axeln har vi överst de som är modiga med god förmåga att ta nya sociala kontakter på egen hand och egentligen bara behöver hitta möjligheterna till detta. Längst ned har vi de som tycker det är svårt att gå utanför den egna bekvämlighetszonen och behöver stöd och hjälp för att klara detta.

Vi har sedan vidareutvecklat fyrfältaren och använder den när vi värderar de idéer till lösningar vi arbetar med. Vem passar denna lösning för och kan vi skruva på den för att den ska passa fler? Vi har också lagt till en femte ruta som handlar om ekonomi eftersom det är en uppenbart exkluderande faktor.

Att bygga lösningar som håller i längden

En svaghet med att bedriva verksamhet i projektform är svårigheten att få de lösningar man tar fram att hålla efter att projektet avslutats. Hur kan vi undvika att hamna på projektkyrkogården? Vår plan är att skapa lösningar som går att ta in som en naturlig del i den ordinarie verksamheten. De ska uppfattas som en hjälp och inte som en extra belastning i en redan stressig arbetsvardag. Flera av de lösningar vi vill testa behöver inte ägas och drivas av region eller kommun utan kan drivas av de som deltar i lösningen och av andra ideella krafter i samhället. Det vi då behöver utforska är vilket stöd de kan behöva för att fortsätta driva lösningen.

Slutord

Projektet går nu in i en genomförandefas under 2 år 2022-01-01-2023-12-31. I denna fas kommer inte bara personal från socialtjänsten och allmänpsykiatri att arbeta i projektet utan även personal från primärvården. Förhoppningen är också att vi ska kunna få med oss andra förvaltningar samt föreningslivet i staden i de lösningar vi provar.

Vill du eller din förening, verksamhet, organisation medverka i lösningarna, kontakta oss! Eller har du tips på någon verksamhet eller aktivitet som lyckats möta de behov vi identifierat, hör av dig!

Vill du veta mer gå in på projektsidan
www.dialog.helsingborg/omtankehelsingborg.

Stort tack till alla som på tusen olika sätt bidragit till vårt arbete under kartläggningsfasen. Ingen nämnd, ingen glömd. Tack!

Helsingborg 2021-12-16

Bitte Wikström

Charlotta Schön

Eva Carlsson