



**Att vara ambassadör.**

**Inte ensam**

PRO | SPF Seniorena | SKPF Pensionärerna

ETT VIKTIG OCH ROLIGT UPPDRAG



## Hej!

Välkommen till ett viktigt och roligt uppdrag! Ett uppdrag som ger möjlighet för dig att tillsammans med andra minska den ofrivilliga ensamheten och isoleringen bland äldre personer.

Projektet Inte ensam drevs 2018 - 2020 gemensamt av Sveriges tre största pensionärsorganisationer PRO, SPF Seniorerna och SKPF Pensionärerna. Målet var att minska den ofrivilliga ensamheten och isoleringen bland äldre personer.

Vi är inte det ensammaste folket i världen och äldre personer är inte mer ensamma än andra. Men vi vet att ensamhet kan leda till både fysisk och psykisk ohälsa. Det finns all anledning att göra något. Vi har både kunskap och engagemang att göra skillnad i det arbetet.

När vi sprider information om vad vi gör i våra föreningar, då lockas en del personer. Men det finns de som ändå inte kommer, trots behov och önskan att få bryta sin ensamhet. Hur kan vi skapa meningsfulla aktiviteter och samvaro för att nå människor som lever i en ofrivillig ensamhet? Kan vi hitta andra sätt att nå de personer vi normalt inte når med våra ordinarie aktiviteter? Hur kan vi locka fler att vilja delta i gemenskapen? Och hur kan vi tillsammans med andra föreningar, kommuner och regioner skapa meningsfulla träffpunkter?

Det finns människor som vi inte kan nå – om vi inte själva söker upp dem. Det är den stora utmaningen i vårt arbete. Men vi vet att det går! Flera verksamheter i landet har kommit igång och visat att det är möjligt. Och det kräver samarbete!

Tanken med det här arbetet är att alla utgår från sina egna förutsättningar. Arbetet är lika viktigt oavsett om man gör små eller stora insatser. Något för den egna föreningens medlemmar eller i samarbete med tex kommuner och regioner. Alla insatser är viktiga.

Det finns inga färdiga lösningar eller enkla svar. Allt handlar om hur det ser ut där just du befinner dig. Men det finns många goda exempel och vi kan ge tips och goda råd på vägen!

Stort lycka till med ditt arbete!

Projektet Inte ensam 2020

*Malin Wennberg   Guy Lööv   Marie-Louise Söderberg   Susanne Rolfner Suvanto*

## Att vara ambassadör

När projektet **Inte ensam** annonserat efter deltagare till ambassadörutbildningarna så har vi letat efter personer som vill! Vi har inte bara sökt via distrikts- eller föreningsstyrelser. Vi har hittat dig som känner ett engagemang för att vara med i arbetet att minska ensamhet och isolering. Den bästa förutsättningen för att nå resultat är att känna lust inför uppgiften. När vi gör något för andra så mår vi själva bra. Det är därför ett ambassadörsskap är bra för så många! Bra för dig som bidrar till att minska ofrivillig ensamhet och för den du möter. Du, jag och vi tillsammans kan därför med ganska små medel göra så mycket både för oss själva och andra. Det är själva kärnan i ambassadörsskapet. Du förmedlar ett hopp!

### Så här var ambassadörernas uppdrag definierat i projektbeskrivningen:

*”Ambassadörernas uppdrag är att sprida kunskap om arbetet och projektet, inspirera till lokala och regionala satsningar, ingå i nätverk med andra ambassadörer för att utbyta erfarenheter och uppmuntra att studiecirkelar utifrån materialet ”Tillsammans mot ensamhet” kommer igång. Ambassadörerna är resurspersoner regionalt och lokalt. Deras uppgift är av stor betydelse för hur väl projektet utvecklas.”*

### Din uppgift som ambassadör innebär att:

- Du med ditt engagemang har en vilja att vara med i arbetet att minska ofrivillig ensamhet och isolering bland äldre personer, där du bor.
- Du vill inspirera andra på hemmaplan att vara med i det arbetet. Du kanske bjuder in till en informationskväll eller startar en arbetsgrupp.
- Du uppmuntrar till att starta upp studiecirkelar utifrån vårt studiematerial Tillsammans mot ensamhet. Kanske är du en bra cirkelledare?
- Att vara nyfiken på vad andra gör i din hemkommun för att minska ensamhet. Finns något pågående arbete där ni från er förening kan hjälpa till med det ni är bra på? Kommunen, kyrkan eller vårdcentralen?
- Du vet var man kan hitta bra information och fakta – och sprider det till andra.
- Du är den som påminner och ser till att arbetet inte stannar av.
- Du är en resurs för andra som vill veta mer och är beredd att lämna ut ditt namn och kontaktuppgifter så att andra kan ta kontakt med dig.

## Projektet Inte ensam

Målet för projektet var att minska ofrivillig ensamhet och isolering bland äldre personer, som inte är självvald. Projektets uppgift var att utbilda medlemmar och utveckla/erbjuda verktyg och metoder med målet att starta verksamhet i de ca 2000 föreningar som finns inom organisationerna. Det handlar om att utarbeta metoder för att nå de vi normalt inte når med vår ordinarie verksamhet. Särskilt viktigt är olika former av uppsökande verksamhet.

Projektet startade 2018 då regeringen beviljade pengar till pensionärsorganisationerna. Då utbildades 150 ambassadörer, studiematerialet Tillsammans mot ensamhet togs fram och vi utredde förutsättningarna att inrätta ett telefonstöd för äldre personer.

I mars 2020 beviljades ytterligare stöd till projektet. Coronapandemin innebar att allt fick planeras om. Under våren genomfördes digitala webbsändningar, öppna för alla intresserade. Vi försökte gemensamt hitta möjligheter att genomföra aktiviteter, trots pandemin. Smittskyddsläkare, IT-pedagoger och forskare föreläste. Allt för att försöka ställa om istället för att ställa in. Vi funderade på hur vi kan arbeta med att nå äldre i ofrivillig ensamhet under en tid av fysisk distansering. Hur fler kunde bli digitala och hur vi kunde nå de som inte kan eller vill bli digitala?

Vi bjöd in till en skrivareppmaning där alla över 65 år kunde skicka in sin berättelse om livet under Coronans år 2020. Ett urval av berättelserna finns publicerade i en skrift. Vi bestämde oss också för att ta fram ett enkelt utbildningspaket för att lära känna sin smartphone. Fyra filmer och 13 lathundar finns nu på vår hemsida.

Den stora utmaningen var att nå de som inte kan eller vill bli digitala. Vår lösning blev en handbok för meningsfulla telefonsamtal, enskilt och i grupp, som vi hoppas får stor spridning.

Men 120 ambassadörer utbildades också, via digitala kurser. Vi påbörjade samtal om ett samarbete med *Äldrelinjen*, som är en nationell stödlinje på telefon. Linjen drivs av den ideella föreningen Mind som vill förebygga psykisk ohälsa.

Kärnan i projektet är ambassadörerna. Genom att stärka våra organisationer på lokal nivå kan vi bli ännu bättre på att nå – de vi vanligtvis inte når med vår ordinarie verksamhet.

## Vad vet vi om ofrivillig ensamhet och isolering?

Om vi ska veta vad som kan bryta en ofrivillig ensamhet så behöver vi ha kunskap. Kunskap som bygger på forskning och sammanställda erfarenheter. Om vi inte använder kunskapen när vi genomför aktiviteter är risken stor att vi missar målet. Kunskapen om ofrivillig ensamhet utmanar dessutom våra föreställningar om vad det är!

### Myter om ofrivillig ensamhet i Sverige!

- Svenskarna är världens ensammaste folk!
- Väldigt många äldre personer i Sverige upplever ofrivillig ensamhet.
- Den ofrivilliga ensamheten har ökat kraftigt – en ensamhetsepidemi råder.

### Sanningen om ofrivillig ensamhet i Sverige!

- Sverige har en låg andel ofrivilligt ensamma i jämförelse övriga Europa.
- Äldre personer är inte mer ensamma än andra åldersgrupper i Sverige.
- Den ofrivilliga ensamheten ökar inte utan ligger ganska stabilt sedan många år.

### Varför ska vi då arbeta för att minska den ofrivilliga ensamheten om allt är bra?

- Det finns trots allt många som är ofrivilligt ensamma även om det är bättre i Sverige än i andra länder.
- Den som lever i ofrivillig ensamhet riskerar allvarliga hälsoproblem, sjukdomar och har ett stort lidande.
- Vi kan med små insatser bidra till både vår egen och andras hälsa och välbefinnande.
- Varje människa räknas!

## Ofrivillig ensamhet

Ensamhet är subjektiv upplevelse eller känsla. Du måste fråga för att få veta.

Det är stor skillnad på självvald avskildhet och ofrivillig ensamhet. Ett sätt att definiera ensamhet är skillnaden mellan den mängd social kontakt som du vill ha och den mängd du får. Vi har alla olika behov av kontakter och gemenskap.

Ofta talar vi om existentiell ensamhet. I grunden handlar det om att vi känner att vi inte kan dela våra innersta tankar med någon annan, att ingen verkligen lyssnar och förstår. Människor i alla åldrar kan drabbas av existentiell ensamhet men orsaken att man känner sig ensam, varierar med åldern.

Forskaren Marina Sjöberg har intervjuat många äldre om existentiell ensamhet och många berättar om att ”kroppens skröplighet leder till att man blir begränsad i sin frihet” och att beroendet av andra skapar en känsla av ensamhet. Många berättelser från äldreboenden vittnar om djup ensamhet trots att du är omgiven av många andra. De aktiviteter som erbjuds passar inte och kan upplevas som meningslösa.

### **Social och emotionell ensamhet**

Vi kan också skilja på social och emotionell ensamhet. Social ensamhet innebär att du saknar band till vänner och bekanta som du känner samhörighet med eller kan anförtro dig åt. Personer som lider av social ensamhet kan få stöd i möjligheter att träffa andra. Det kan handla om träffpunkter, gruppaktiviteter och andra sociala verksamheter. Men för den som upplever emotionell ensamhet ser behoven annorlunda ut. Emotionell ensamhet innebär att du saknar en riktigt nära relation, såsom en partner, som du kan anförtro dig åt på djupet.

### **Social isolering**

Vi känner nog alla någon vi kan kalla enstöring, en person som gärna håller sig undan för andra och nöjer sig med några få sociala kontakter. Är det ett fritt val, är det inget problem. Men frågan är inte alltid så enkel. Det frivilliga valet kanske inte alltid är så frivilligt.



Forskning visar bland annat att ekonomiska faktorer kan leda till att personer väljer att avstå från kontakter. Man vill inte bjuda hem gäster eftersom man bor för enkelt, avstår från bjudningar därför man inte har råd att köpa tillräckligt fina kläder, har inte råd med dyra tandläkarräkningar och vill inte visa sig med luckor i framtänderna. En ofrivillig social isolering riskerar att skapa ofrivillig ensamhet.

### Vilka vill vi nå?

Äldre personer som upplever sig ofrivilligt ensamma är i regel de vi inte möter – fysiskt eller socialt. Svårigheten är att den som är ofrivilligt ensam är ensam för att den inte har kontakt med en annan människa. Men det kan också vara så att den som är ofrivilligt ensam är det tillsammans med andra i en upplevelse av att inte höra till. Det kanske är den viktigaste kunskapen att ta till sig – ofrivillig ensamhet finns hos den som inte upplever sig kunna dela gemenskapen.

Forskningen uppmärksammar några grupper som löper ökad risk för att bli ensamma. Det handlar om de allra äldsta, de som nyligen mist sin livspartner, utlandsfödda, den som har en funktionsnedsättning, beroendeproblematik eller psykiska ohälsa. Kvinnor är mer ensamma än män, vilket kan förklaras med att de ofta lever längre och hinner förlora sin livspartner. Äldre män har svårare att klara ensamheten och står för en större andel självmord.

Grundtanken med detta projekt var att nå de som är ofrivilligt ensamma eller socialt isolerade, oavsett om de är medlemmar i våra organisationer eller ej. Men det är lika viktigt att arbeta med föreningens medlemmar som med de vi inte ens känner till. Varje människa räknas.

## Så här kan du göra för att komma igång!

Det första steget är alltid det svåra. Men här kommer några tips på hur du kan komma igång!

- Be om att få berätta på ett möte med din förening/avdelning eller distrikt om projektet. Inte ensam och om ämnet ofrivillig ensamhet. Använd dig gärna av det material du fått. Berätta varför du är engagerad och varför du vill göra något.
- Samla ihop en arbetsgrupp i den förening/avdelning där du verkar eller i ditt distrikt. Gör det utan krav och börja förutsättningslöst fundera tillsammans vad ni kan börja med? Litet som stort, allt räknas.





- Starta en studiecirkel utifrån vårt material **Tillsammans mot ensamhet**. Det är ett bra sätt att komma igång. Kanske kan du ta på dig att leda studiecirkeln? Om det skulle pågå en pandemi i världen kan du uppmuntra till digitala studiecirkel eller varför inte en cirkel som hålls via gruppsamtal på telefon. Ta hjälp av ditt studieförbund ABF eller Studieförbundet Vuxenskolan.
- Gör ett studiebesök hos någon som kommit igång med arbetet för att få inspiration, tips och råd. Använd ditt nätverk av ambassadörer som du har kontaktuppgifter till.
- Bjud in till en föreläsning. Be någon som arbetar med eller stöter på ofrivillig ensamhet, gärna lokalt, berätta om sitt arbete. Föreläsningar kan också hållas digitalt, eller via gruppsamtal på telefon, om nöden kräver.
- Ta kontakt med andra pensionärsorganisationer, föreningar och verksamheter lokalt för att se om ni kan göra något tillsammans.
- Verka för att frågan om ofrivillig ensamhet tas upp i det kommunala- eller regionala pensionärsrådet (om det finns ett sådant!). Bidra själv med fakta, underlag och goda exempel från andra kommuner.
- Prata med kommunen eller regionens verksamheter, t ex öppna verksamheter, anhörigkonsulenter, hemtjänst, vårdcentraler m.fl. Kanske har kommunen eller regionen startat ett projekt för att möta ofrivillig ensamhet? Kan ni bidra i det arbetet? Erbjud er kunskap.

Kort och gott! Bjud in dig själv eller bjud in andra och öppna upp genom att fråga – vad kan vi göra tillsammans? Att bygga relationer och nätverk lokalt är en nyckel till framgång.

## Tips på aktiviteter och arbetssätt

Det finns inget färdigt recept på hur vi kan jobba för att på bästa sätt minska ofrivillig ensamhet och isolering. Men det finns goda exempel på små och stora insatser som faktiskt fungerar. Det kan var stora skillnader att verka i en liten och geografiskt sammanhållen kommun än i en stor och utspridd. Vissa insatser fungerar överallt, men inte alla.

### Den inre ringen – föreningens medlemmar

Börja gärna i det lilla. Gå igenom medlemslistan för din förening eller avdelning och fundera över hur många som inte brukar komma till möten, träffar och aktiviteter.

Hur kan ni få fler att vilja vara med? Vill de inte vara med eller kan de inte vara med? Fråga vad som krävs för att de ska vilja vara med på en träff. Kanske svaren ger tips på nya aktiviteter eller hur miljön kan bli bättre för den som till exempel har ett funktionshinder.

Finns någon som varit aktiv men inte kommer längre? Någon som kom på ett eller två möten, men inte kommer tillbaka? Har någon förlorat sin livskamrat?

Gruppen *pensionärer* omfattar ett stort åldersspann. Har ni aktiviteter som passar alla åldersgrupper? Finns det äldre personer som behöver någon form av stöd för att vilja eller kunna delta i en aktivitet?

Fundera också igenom hur ni tar hand om nya medlemmar och de som kommer själva till första mötet. Har ni något bra sätt för att få nya medlemmar att känna sig inkluderade och bekräftade?

Hur tillgängliga är era aktiviteter? Vad kan ni göra för att fler ska kunna delta på ett bra sätt? Kan ni vara i en lokal med hörselslinga för att fler ska kunna delta? Några konkreta tips kan vara: Starta upp olika telefonaktiviteter med stöd av materialet **Ett samtal betyder så mycket – Handbok för meningsfull telefonkontakt**. Materialet ger stöd för en vanlig rundringning men även för att starta upp aktiviteter såsom ”fikavän” och gruppsamtal på telefon.

Gör en plan innan ni gör en rundringning. Vad är det ni vill veta? Vad har ni att erbjuda?

Vårt utbildningspaket för att lära känna sin Smarta telefon är också bra att sprida. Tanken med utbildningen är att kunna sitta hemma och lära känna sin smarta telefon genom att titta på filmerna eller trycka ut lathundar på papper.

Uppmuntra och bjud in medlemmar att testa. Erbjud er att hjälpa till med utskrifter på papper för den som inte har dator eller skrivare. När smittskyddsläget tillåter kan ni bjuda in till fysiska träffar och använda materialet från hemsidan. Det är självklart lättare att lära tillsammans.

Starta en studiecirkel utifrån materialet Tillsammans mot ensamhet. En beskrivning av materialen finns längre bak i häftet.

### Den större ringen – de utanför föreningen

Blicka lite utanför din förening. De människor du möter ute i vardagen, men som inte är med i din förening eller avdelning.

Här finns potentiella medlemmar, här finns de som inte vill vara med i er förening men självklart också de som lider av sin ensamhet. Men det är människor som rör sig ute i samhället. Ni kan nå ut till dessa personer ganska enkelt. Precis som när man vill värva nya medlemmar. Affischera i matbutiken, annonsera i lokaltidningen, i sociala medier och på hemsidan mm.

Bjud in till underhållning, föreläsningar eller gympapass, utan krav på medlemskap. Fråga vad som skulle få dem att faktiskt vilja vara medlem i er förening. Förbered er genom att ha en bra presentation av föreningen och era aktiviteter. Visa också att ni är lyhörda för vad en ny medlem önskar av ett medlemskap.

Bjud in brett, utanför medlemslistan, till att delta i gruppsamtal i olika ämnen, fysiskt, digitalt eller via telefon. Kanske lockar ert arbete med att minska ofrivillig ensamhet och isole-ring fler medlemmar till föreningen?

Dela med er av vårt utbildningspaket om att lära känna sin smarta telefon, som finns på hemsidan.

För att få kontaktuppgifter till en viss grupp av människor i en kommun kan man använda gratistjänsten Ratsit. Allra sist i häftet finns en länk till en enkel manual om hur du går tillväga för att använda tjänsten!

Ett tips kan också vara att avgränsa sig till ett mindre geografiskt område. Så gjorde PRO Hofors i ett projekt tillsammans med Hyresgästföreningen och ABF. Målet var att skapa mindre nätverk i ett bostadsområde med både bostadsrätter och hyresrätter. Det ordnades aktiviteter riktade till de boende i området och fem mindre nätverk bildades. Genom nätverket skapas kontakter mellan personer som bor nära varandra.

Det skapades flera mindre grupper i området som fortsatt med olika aktiviteter till exempel läsning, promenader, telefonkunskap mm. Du kan titta på en film som de gjort om projektet på vår hemsida. Länken till filmen hittar du i slutet av materialet!



## Den yttre ringen – de vi inte känner till

Vill vi nå ut till de som är ensamma och isolerade, som vi inte känner till, måste vi bygga samarbeten med andra i kommunen, eller regionen.

Börja med att ta reda på hur andra arbetar. Har kommunen/regionen redan ett projekt som ni kan bidra till? Kanske har vårdcentralen ett projekt för att upptäcka ofrivillig ensamhet? Vad gör kyrkan, Röda Korset och biblioteket? Bjud in och delta i samtal med alla som kan tänkas vara en del av lösningen.

Vårdcentralerna möter många människor varje dag. En del vårdcentraler har börjat arbeta aktivt med ensamhet. Informera vårdcentralerna där du bor om vad ni kan erbjuda. Inte sällan vill de ha ett samarbete med civilsamhället för att kunna hänvisa personer till nya bra sammanhang.

Hemtjänsten möter många äldre personer i behov av mer social kontakt. Kan ni komplettera hemtjänstens arbete? När hemtjänsten gjort sitt kan ni ta vid för en fika, pratstund eller promenad. Genom hemtjänsten kan ni hitta de personer som har ett behov av mer sociala kontakter. Informera hemtjänsten vad ni kan erbjuda och be dem ta med sig den informationen till personerna de möter. Frågan om sekretess kommer alltid upp i detta sammanhang, men om hemtjänsten lämnar ert erbjudande till de personer de besöker, behöver det inte bli ett problem.

Se till att frisörerna, apoteken, biblioteken, fotvårdarna, taxichaufförerna, hyresvärdarna och kaféerna med flera har information om vad ni har att erbjuda. De känner sina kunder och kan bli den länk ni behöver för att hitta den som är ensam och isolerad. Självklart kan ingen lämna ut namn på sina kunder. Men om ni gör er kända med er verksamhet – så vet de var de kan hänvisa sina kunder vid behov.

En del föreningar har kommit gång med den här typen av samarbeten. Alltid Gemenskap i Väsby och Aldrig ensam i Gnestabygden är två fina exempel på samarbeten mellan flera aktörer i ett geografiskt område. I båda fallen arbetar pensionärsorganisationerna tillsammans med andra föreningar, kommuner, hemtjänst och vårdcentraler med flera.

### **Aldrig ensam i Gnestabygden har listat några framgångsfaktorer för att lyckas!**

- Skapa en vision med mål och delmål.
- Skapa samarbete mellan seniororganisationerna och kommunen.
- Skapa relationer med beslutsfattare.
- Skapa aktiva relationer med press, radio & TV och använd alla moderna medier, e-mail, hemsida, Facebook mm.

Du hittar länkar där du kan läsa mer om Aldrig ensam i Gnestabygden längre bak i häftet. Alltid Gemenskap i Väsby har också kommit långt i sitt arbete och kan ge bra inspiration. Du hittar en filmad intervju med Anders Björendahl, en av initiativtagarna, på vår hemsida. Länk till filmen finns längre bak i häftet.

Glöm inte Äldrelinjen! Vi har inlett samtal med föreningen Mind, som driver Äldrelinjen, om ett mer strukturerat samarbete. Vi inom våra organisationer bidrar med volontärer som bemannar telefonlinjen och Mind står för kunskapen att driva en nationell stödlinje, med allt vad det innebär. Är ni intresserade att bli volontärer, besök deras hemsida för mer information <https://mind.se/bli-volontar/>.

Använd era nätverk, fråga och gör studiebesök. Man behöver inte alltid uppfinna hjulet själv!



## Material från projektet Inte ensam

### Studiematerialet Tillsammans mot ensamhet

Vårt eget studiematerial är ett utmärkt sätt att komma igång med arbetet att minska ofrivillig ensamhet. Du kan hämta materialet på hemsidan eller beställa det genom din egen organisation/studieförbund. I materialet finns råd och tips blandat med diskussionsfrågor och stöd i att arbeta med uppsökande verksamhet.

Studiematerialet består av fyra delar. Varje del inleds med ett kapitel som deltagarna läser inför kommande träff.

**Del 1** presenterar fakta om ensamhet och social isolering och varför det är viktigt att bryta den.

**Del 2** handlar om olika försök att bryta ensamheten.

**Del 3** tar upp olika sätt att mötas – spontana möten och organiserade mötesplatser.

**Del 4** innehåller ett exempel på en handlingsplan för uppsökande arbete. Under den fjärde träffen ägnas tid till utformningen av en handlingsplan för uppsökande arbete.

### Handbok för meningsfull telefonkontakt – "Ett samtal betyder så mycket"

För att nå och upprätthålla kontakten med de som inte är digitala och de vi inte kan möta fysiskt, så finns den gamla hederliga telefonen.

Detta är en handfast guide för telefonsamtal och hur du startar aktiviteter som fikakompis och gruppsamtal på telefon. Skriften finns på vår hemsida och kan köpas via era organisationer.

Telefonen kan vara ett verktyg i arbetet med att lindra den ofrivilliga ensamheten. När det gäller gruppsamtal så ges ramar, metod och förslag på teman. Endast en person i en samtalsgrupp måste ha en smart telefon, för att kunna sköta sammankopplingen. Övriga kan ha en fast telefon med sladd i väggen.

Skriften togs fram utifrån behoven under coronapandemin.

För hur når vi de som inte kan eller vill bli digitala, när vi inte får träffas fysiskt? Men detta är en bra aktivitet även efter pandemin, för den som har svårt att ta sig fysiskt till en mötesplats.



## Lär känna din smarta telefon - Digitalt utbildningspaket

Består av 4 filmer och 13 lathundar som kan skrivas ut på papper. Hela paketet med fyra filmer och alla lathundar finns på vår hemsida. Lathundarna går att ladda ned för att trycka ut själv. Utbildningen riktar sig till den som har en smart telefon, men som inte utnyttjar dess kapacitet. Lathundarna på papper kan vara ett komplement till filmerna – men fungerar också som instruktion för den som inte har möjlighet att titta på filmerna.

IT-pedagogen Gabriel Eliasson har producerat enkla instruktionsfilmer för att bättre utnyttja sin smarta telefon. Materialet ger en övergripande kunskap om vad en smart telefon är – därefter delas kurserna upp i

1. Android-telefoner
2. Iphone

Det finns också en instruktionsfilm samt lathund om hur man söker på Google.

Detta material är också ett resultat av coronapandemin.

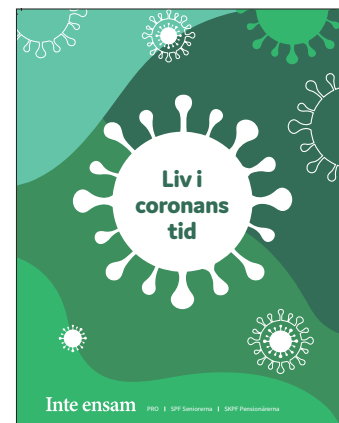
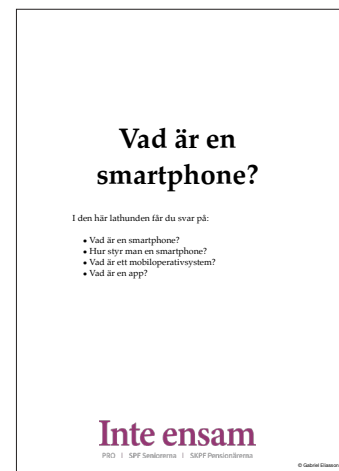
Men behovet att lära sig mer om sin smarta telefon kommer att finnas även efter pandemin.

## “Liv i coronans tid”- berättelser från coronans år 2020

Skriften är ett urval av de ca 200 berättelser som skickades in till projektet 2020. Du hittar skriften på vår hemsida. Den kan också köpas via era respektive organisationer.

Vi startade en skrivruppmaning under våren då pandemin härjade som värst. Tanken var att samla in berättelser från en märklig tid men skrivruppmaningen skulle också fungera som en inbjudan till en aktivitet. Många ägnade våren 2020 till att ringa runt till både medlemmar och andra och då kunde det också vara bra att ha ett erbjudande om att delta i en aktivitet.

Nästan alla de drygt 200 berättelserna ligger på vår hemsida och de bevaras för framtiden på Institutet för språk och folkminnen i Uppsala. Använd skriften på det sätt ni tycker passar!



## Hemsidan

Ni hittar allt material på projektets hemsida [www.intenensam.org](http://www.intenensam.org). Hemsidan kommer att finnas kvar åtminstone under hela 2021. Där hittar ni också alla webbsända seminarier, filmer och intervjuer som gjorts inom projektets ram.



## Inspiration från projekt och samarbeten inom våra organisationer

Tips! Använd er av den digitala versionen av detta material, som finns på hemsidan, när ni ska ta del av länkarna. Då kan ni klicka på/kopiera länkarna och slipper skriva in dessa långa webbadresser.

- **PRO Hofors.** Film om samarbetsprojektet mellan PRO, Hyresgästföreningen och ABF med målet att skapa mindre nätverk i ett bostadsområde.  
<https://youtu.be/4df7lFoTV6U>
- **Aldrig ensam i Gnestabygden**  
*Powerhuset i Gnesta*  
<https://www.gnesta.se/download/18.73f1c45f16b89c3e017d9bb8/1562065990941/Powerhuset%20obroschyr.pdf>  
*Artikel i tidningen Seniorens från mars 2020*  
<https://www.senioren.se/nyheter/gor-sa-ont-att-behova-stalla-in/>
- **Alltid Gemenskap i Väsby**  
*Artikel om Upplands Väsby och samarbetet med bland annat vårdcentraler*  
<https://www.mitti.se/nyheter/pilotprojekt-pa-vardcentraler-ska-minska-aldres-ensamhet/reptlu!Omf9YHoxL504QPyovaYpA/>  
*Filmdokumentation med Anders Björendahl, SPF Seniorerna Upplands Väsby.*  
[https://www.youtube.com/watch?v=wNkgoPc3\\_GA&t=6s](https://www.youtube.com/watch?v=wNkgoPc3_GA&t=6s)
- **Pratgruppen i Falun**  
<https://www.svt.se/nyheter/lokalt/dalarna/de-pratar-politik-resor-och-testamenten-pensionarer-startade-pratgrupp-for-isolerade-aldre>
- **Jönköping – samarbete mellan SKPF Pensionärerna, SPF Seniorerna, PRO och RPG**  
<https://www.senioren.se/nyheter/vi-ar-en-enorm-resurs/>  
[https://www.spfseniorenerna.se/globalassets/distrikt/jonkopingsdistriktet/2020/projekt/201031-ofrivillig-ensamhet\\_projektfolder-september-2020.pdf](https://www.spfseniorenerna.se/globalassets/distrikt/jonkopingsdistriktet/2020/projekt/201031-ofrivillig-ensamhet_projektfolder-september-2020.pdf)



### Bra material och länkar från andra

- **Livsberättargrupper Stadsmissionen**  
<https://www.sverigesstadsmissioner.se/dettagorvi/aldres-existentiella-och-psykiska-halsa>
- **Livet värt att dela - Livsberättargrupper ger ökad livskvalitet**  
[https://www.sverigesstadsmissioner.se/files/9015/7122/8212/Livet\\_vart\\_att\\_dela\\_skrift\\_final.pdf](https://www.sverigesstadsmissioner.se/files/9015/7122/8212/Livet_vart_att_dela_skrift_final.pdf)
- **Artikel om livsberättargrupper**  
<https://www.senioren.se/leva-uppleva/beratta-ditt-liv/>
- **Passion för livet**  
*Film om Passion för livet från Ringla*  
<http://www.ringla.nu/goda-exempel/passion-for-livet-med-egenmakt>
- **Sensus studiecirkel Passion för livet**  
<https://www.bilda.nu/verksamhet/passion-for-livet>
- **”Tidig upptäckt av upplevd ensamhet”**  
Samverkan i primärvården för att fånga upp äldre personers upplevelse av ensamhet och guida vidare till sociala aktiviteter. Alltid Gemenskap i Väsby är en del i detta projekt.  
<https://www.folkhalsoguiden.se/nyheter/nytt-projekt-ska-minska-ensamhet-bland-aldre/>



## Lycka till!

Det här var ett försök att ge lite inspiration för att komma igång med arbetet i din förening eller i din kommun. Inget är skrivet i sten och det vi tagit upp här i materialet bygger till stora delar på arbete som kommit i gång i föreningar och kommuner runt om i landet.

Just nu är frågan om ensamhet brännhet. Det innebär att många funderar på vad de kan göra för att minska den. Det handlar om alltifrån regioner, kommuner och frivilliga organisationer och företag. Det ger också möjligheter. Prata med alla tänkbara aktörer som finns i din kommun. Om inte de har kommit på hur de ska jobba så kan ni bidra med er kunskap. Skapa egna nätverk inom våra organisationer. Om du har gått vår ambassadörsutbildning – håll kontakten med de andra ambassadörerna. Kanske kan ni ses på Zoom, Teams eller någon annan digital plattform, några gånger om året för att prata av er, inspirera varandra och stötta.

Inget är egentligen nytt för oss. Våra organisationer gör redan mycket för att skapa gemenskap och därmed minska ensamheten. Ett medlemskap i våra föreningar är en vaccination mot ensamhet. Vi har också olika verksamheter för att hålla kontakt med medlemmar som inte kommer till möten. Det finns alltså mycket att bygga vidare på för att vi ska nå fler av våra medlemmar men också de som finns utanför våra organisationer. Några visdomsord som sagts (ungefär såhär) under våra ambassadörsutbildningar får avsluta!

**“Hur vill du själv bli bemött – ett bra ledord att tänka på. Alltid.”**

**“Det är svårt att ta på sig fixarmössan i andra människors liv”**

**“Man ska inte ha stor käft och små öron i ett samtal. Tvärtom.”**

**“Det är inte aktiviteterna i sig själva som är läkande – det är mötet mellan människor som förändrar”**

**“Det behöver inte vara så märkvärdigt”**

## Ratsit!

Här finns länken till en enkel manual om hur du kan använda gratistjänsten Ratsit för att söka efter telefonnummer med sortering på ort/stad och åldersspann!

<https://media.inteensam.org/2021/02/Ratsit-Lathund-sok-pa-ort-och-alder.pdf>



Namn, företag, telefon, etc.

Gata, postnummer, ort, etc.



**Denna skrift är en del av projektet Inte ensam som drevs gemensamt av PRO, SPF Seniorerna och SKPF Pensionärerna. Syftet var att minska den ofrivilliga ensamheten och isoleringen bland äldre personer. Många har varit med och jobbat för att kunna förverkliga alla delar av projektet.**

**Projektledare under 2020 var Malin Wennberg, Guy Lööv & Marie-Louise Söderberg.**

**Projektadministratör var Alexandra Röhs och särskild expert Susanne Rolfner Suvanto.**

**Under 2020 finansierades projektet av Socialstyrelsen.**



Malin Wennberg



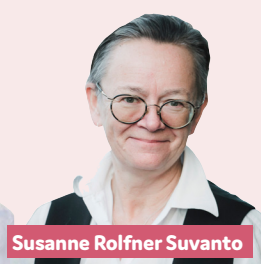
Guy Lööv



Marie-Louise Söderberg



Alexandra Röhs



Susanne Rolfner Suvanto

**”Jorden kan du inte göra om. Stilla din häftiga  
själ  
Endast en sak kan du göra, en annan människa  
väl  
Men detta är redan så mycket att själva  
stjärnorna ler  
En hungrande människa mindre betyder en  
broder mer.”**

**Stig Dagerman (1923-1954)**

# Inte ensam

PRO | SPF Seniorerna | SKPF Pensionärerna

Tryck: Danagård LITHO, 2020

Form: [annelink.se](http://annelink.se)