

## Hur kunde Rune bli så ensam?

Svenska Dagbladet 4 nov

Författare: Text: Johan Persson Foto: Staffan Löwstedt



***Den farliga ensamheten* Varje år dör hundratals svenskar utan att någon verkar sakna dem. En av dem var 83-åriga Rune. Journalisten Johan Persson berättar historien om sin egen släkting - som låg död i sitt hem en hel sommar utan att hans egna barn märkte det.**

Polisinspektörerna Dahlström och Hermansson hittade kroppen på golvet under soffbordet i vardagsrummet. Lägenheten låg i ett hyreshus i Högsbohöjd i västra Göteborg. Det var fastighetsskötaren som hade hört av sig till polisen sedan han kikat in i brevinkastet och upptäckt att det låg massor av post på golvet nedanför. Enrummaren tillhörde en äldre man. Han bodde ensam och ett troligt antagande var därför att kroppen på vardagsrumsgolvet var hans. Lägenhetsinnehavarens id-kort låg även vid kroppen. I övrigt var den fullständigt oigenkännlig.

Det stod omedelbart klart för polismännen att mannen på golvet inte hade dött denna onsdag, den 20 oktober 2010. Inte dagen innan heller. Han hade legat där ett tag. Kanske så länge som i ett halvår. En lokaltidning på dörrmattan antydde att han varit död hela sommaren, sedan i början av maj.

Ett dna-test bekräftade att den döde var lägenhetsinnehavaren. En 83-årig man som hade två barn vid liv och som bott i hyreshuset sedan 1980-talet.

Själv hade jag alltid känt honom som mammas farbror Rune.

Det är inget konstigt med att en äldre människa faller ihop död i sitt hem. Varje år dör omkring 90 000 människor i Sverige, de flesta av olika åldersrelaterade sjukdomar. Men majoriteten av dem har släktingar eller vänner vid sin sida när de dör, vilka sedan sörjer dem tillsammans vid begravning.

Sedan finns det de som Rune, som dör till synes obemärkt. Människor som lever socialt isolerade och blir liggande döda i veckor, månader eller i vissa fall år utan att

någon tycks sakna dem.

Enligt SCB:s undersökningar av våra levnadsförhållanden är nästan var tjugonde svensk socialt isolerad. Omkring 300 000 personer uppskattas leva sina liv mer eller mindre ensamma. De bor själva och träffar nära anhöriga och andra släktingar, vänner eller bekanta mer sällan än en gång i veckan. När kriteriet för social isolering skärps till att även innefatta frånvaro av kontakter via telefon eller internet oftare än någon eller några gånger i månaden, omfattas omkring 150 000 personer.

Hur kunde Rune bli så ensam att ingen saknade honom?

Min morfars brors liv var länge till synes vanligt för en arbetargrabb född 1927. Efter att ha lämnat folkskolan som 13-åring hankade han sig fram som grovarbetare på olika byggen i Göteborg. Han var inte så lång, 168 centimeter. Men han såg bra ut. Håret var mörkt, nästan svart, och hans hud blev med lätthet vackert brynt av solen. I slutet av 1950-talet förälskade han sig i en kvinna. Hon var fyra år yngre än honom och hade två barn från en tidigare relation. Rune blev snart barnens styvpappa, och 1960 gifte de sig och blev föräldrar till en gemensam dotter. Sex år senare fick de sonen Torbjörn.

Min mormor och morfar umgicks flitigt med Rune och hans hustru på den här tiden. Familjerna hade barn i något sänär lika ålder, och min mormor och morfar hade sommarstuga i närheten av Runes och hans familjs radhus.

Under min barndom, på 80- och 90-talet, träffade vi aldrig Rune, men jag kommer ihåg att hans namn nämndes när vi åkte förbi radhusområdet utanför Göteborg. Jag har inget minne av några mer personliga beskrivningar av honom än det faktum att han var min morfars bror. Min mamma säger i dag att hennes starkaste minnen av sin farbror är hans korta, spretiga hår och att han tillbringade mycket tid i tv-soffan. Hans personlighet beskriver hon som ganska vanlig. Lugn, social och omtänksam. Runes yngre syster, som då och då var barnvakt åt hans barn, minns honom på liknande vis. En snäll storebror och person. Han var som vem som helst på den tiden, säger hon.

Sonen Torbjörn har hunnit fylla 52 år och bor sedan många år i Thailand. Människor som kände Rune brukar säga att Torbjörn är en utseendemässig kopia av sin pappa. Han berättar över telefon att han minns sin barndom som bra. Till och med jättebra. Bland hans tydligaste minnen är hur familjen om somrarna ofta åkte till havet för att bada eller fiska tillsammans. Rune var en bussig och väldigt närvarande pappa - ända tills hustrun blev sjuk i cancer. Helt plötsligt hände någonting med Rune. Han slöt sig och fick en mer och mer ansträngd relation till såväl sin hustru som sina barn.

Äktenskapet slutade i skilsmässa 1982. Och i samband med det, utan någon förklaring, vände han i stort sett barnen ryggen. När deras mor avled två år senare var Torbjörn nyss fyllda 18 år och hade bara sporadisk kontakt med sin enda kvarvarande förälder.

- Alla vill ha och behöver en pappa. Kanske särskilt om man inte har någon mamma. Men han försvann mer och mer ut ur mitt liv.

Det finns ingen nationell statistik kring hur många svenskar som varje år dör ensamma och saknade av inga.

I Runes hemstad Göteborg hanterade kommunens särskilda boutredningsenhet 105 ärenden under 2017 där invånare dött i ensamhet och polis, sjukvård eller äldreboenden inte funnit släkt eller någon arvsberättigad anhörig. I Stockholm var de 237 stycken.

Ulrika Jernberg är chef för boutredningsenheten i Stockholm stad, vars elva boutredare varje vecka kliver in hemma hos människor som dött utan att närstående eller andra personer upptäckt det. Det händer att kropparna har legat i flera månader innan någon granne eller fastighetsskötare reagerat på lukt, insekter eller att en bil stått felparkerad en längre tid. Någon gång per år handlar det om människor som legat döda i flera år.

Boutredarnas arbete är att försöka hitta ledtrådar, om personen har någon som ska underrättas och kan ta över dödsboet.

- Det är ett slags detektivarbete där vi spårar efter familj och släkting. Släktforskar oss tillbaka i tiden med hjälp av kyrkoböcker, riksarkiv och landsarkiv och tar oss hem till den döde och letar efter testamenten och spår i form av brev, telefonböcker och fotoalbum, säger Ulrika Jernberg.

Utredningen tar i regel två, tre månader. Oftast hittar de vad de letar efter. Men i uppskattningsvis 10-20 procent av ärendena hittar de inget som helst spår av släkt, vänner eller bekanta.

De 237 ärendena förra året rörde såväl män som kvinnor, personer födda i Sverige som utlandsfödda, fattiga som rika. Förutom ensamheten hade många av dem gemensamt att deras liv kretsade kring bostaden. De gick inte ut oftare än nödvändigt. Vissa verkade ha någon form av sociala svårigheter medan andra verkade ha valt ensamheten.

- Vår uppfattning är att det vanligtvis är människor som varit ensamvargar en längre tid, och ingenting de blivit under den senare delen av sina liv. Skälen till det kan vara flera. Men det de har gemensamt är att deras sociala liv varit ytterst begränsat. De flesta har tidigare i livet bara haft någon förälder, något syskon eller enstaka vän som de haft kontakt med, men som gått ur tiden, vilket slutligen gjort dem helt och hållet ensamma, säger Ulrika Jernberg.

En tid efter skilsmässan flyttade Rune till enrumslägenheten i Högsbohöjd. Under en period levde han tillsammans med en ny kvinna. Torbjörn träffade henne bara någon enstaka gång. Han minns inte vad hon hette men kommer ihåg att han upplevde att hans pappa av något skäl ville hålla sitt nya liv privat. Att han undvek att bli personlig.

Sonen arbetade vid denna tid som svetsare runt om i Europa och berättar att han trots allt försökte hålla kontakten med sin pappa. Han ringde med jämna mellanrum och såg till att de träffades när han kom hem till Göteborg. Men det var alltid på

Torbjörns initiativ.

Samma sak när han i början av 1990-talet flyttade till Thailand. Torbjörn skrev brev och skickade massvis av vykort. Berättade hur han hade det i Sydostasien, frågade hur pappan mårde och varför han inte svarat på föregående brev. Han fick aldrig något svar. Inte ens de gånger då han skickade med ett redan frankerat svarskuvert med sin adress på. Och Rune svarade numera i stort sett aldrig i telefon heller. Aningen mer kontakt hade Torbjörns syster med deras pappa. När hon frågade varför han aldrig hörde av sig var svaret enbart att han ville vara ensam. Samma sak när hon frågade varför han inte svarat på något av Torbjörns alla brev. Pensionären Rune valde att i stället tillbringa mesta möjliga tid hemma framför tv:n. Tittade på fotboll och trav. Tände en cigarett och kollade sina tipskuponger. När cigaretterna tog slut promenerade han tvärs över gården till Pennygångens livs och köpte mat och nya cigaretter. Sedan promenerade han oftast raka vägen hem till lägenheten igen.

Kanske orkade han inte gå längre än så eftersom han led av astma. Eller så vågade han inte. Runes yngre syster säger sig ha hört på omvägar att han en gång blev nedslagen på väg till butiken. Hon talade aldrig med honom om det. De talade överhuvudtaget inte under de sista 18 åren av hans liv.

- Vår mamma var samlingspunkten i familjen, och när hon dog tappade han och jag kontakten. Det är förstås bådas fel, men det kändes som att han inte ville ha någon kontakt med mig. Han blev en enstöring, säger systemen.

Broderns död fick hon veta om genom hans dödsannons i Göteborgs-Posten Enligt en studie som presenterades förra året riskerar en växande andel av USA:s befolkning att dö ensam. Den huvudsakliga anledningen är att allt fler äldre människor saknar barn eller makar som kan se till och ta hand om dem. Var femtonde amerikan över 55 år saknar i dag både partner och barn. Forskarna vid Penn State University spår utifrån demografiska prognoser att ännu fler amerikaner riskerar att dö ensam år 2060.

Det finns ingen liknande svensk studie, men den politiska kännedomen kring ensamhet och dess hälsorisker har vuxit de senaste åren. Storbritannien har inrättat en ensamhetsminister och frågan om ensamhet som ett samhällsproblem omtalades i den senaste svenska valrörelsen.

Svenskarna framställs ofta som ett ovanligt ensamt folk. Framst för att vi bor ensam i större utsträckning än människor i andra länder. Men föreställningen om den ensamme svensken är en myt, menar Bengt Brülde. Han är professor i praktisk filosofi vid Göteborgs universitet och har studerat den svenska ensamheten i jämförelse med den europeiska. Faktum är, visar hans studie, att svenskarna känner sig nästan minst ensamma av alla. Andelen av oss som saknar en nära vän är också bland Europas lägsta.

- Vi är inget ensamt folk. Det finns förstås en grupp i vårt samhälle som är ensamma, omkring fem procent. Det är alldeles för många, men den andelen är ännu högre i de flesta andra moderna samhällen, säger Bengt Brülde.

Han menar att det är ett missförstånd att den skadliga ensamheten måste vara högre

i individualistiska samhällen som vårt än i mer traditionella.

- Vi har friheten att välja vilka liv vi vill leva och vilka vi ska umgås med, vi slipper umgås med släkt och familj om vi vill. Den friheten får oss troligen att känna oss mindre ensamma. Men den gör oss troligen också mer socialt sårbara när vi blir äldre om vi saknar barn och barnbarn.

I april 2010 - en månad innan Rune dog - hälsade Torbjörns äldre syster på sin pappa i hans lägenhet i Högsbohöjd för första gången på 15 år. Det var en mycket enkelt inredd enrummare på andra våningen. Persiennerna var neddragna. Över en fika berättade 83-åringen att han inte ville ha någon vidare kontakt med sin dotter. Samma besked fick Torbjörn sista gången han träffade sin pappa. Han tror att det var två, tre år innan Rune gick bort. Om han minns rätt sågs de på Hisingen och fiskade tillsammans. Som så många gånger förut frågade Torbjörn varför deras relation blivit så dålig.

- Vi har massvis av gånger frågat honom varför han inte ville ses eller aldrig hörde av sig till oss, men har aldrig fått något bra svar. Han sa alltid bara att allt var bra, men att han ville vara ifred.

Torbjörn säger sig inte ha någon specifik teori om varför hans pappa plötsligt slöt sig. Han antydde aldrig någonting om psykisk ohälsa. Rune sa alltid att han mådde bra, men att han ville vara för sig själv. Att han var en ensamvarg till personligheten.

- Det går inte att släpa med sig en vuxen man ut eller tvinga honom att svara i telefon. Han ville vara ensam, och då var jag i viss mån tvungen att respektera det. Även om jag personligen tycker att det är både konstigt och helt fel, säger Torbjörn. Kanske var det som Rune sa: han var en ensamvarg. Eller så fanns det någonting som tyngde honom, som fick honom att behöva äta den där ångestdämpande medicinen som polisinspektörerna Dahlström och Hermansson fann i hans lägenhet. Kanske hemsöktes han av det faktum att han de senaste decennierna inte skött uppdraget som förälder. Eller av året 1953.

Efter hans död framkom nämligen att Rune som ung man varit förlovad med en fyra år yngre värmländska, som han i maj det året fått barnet Elisabeth tillsammans med. Den lilla dottern hade tre månader gammal lämnats bort till ett par fosterföräldrar i Vetlanda, och dött fyra månader senare. Detta kände ingen i Runes omgivning till. Det var ingenting han någonsin hade berättat eller ens antytt.

Det är oklart både varför flickan lämnades bort och varför hon dog. Möjligen insjuknade hon i den stora polioepidemi som bröt ut det året. Om så var fallet kanske det var dotterns sjukdom som tog knäcken på det unga parets relation. Runes och värmländskans förlovning resulterade aldrig i något äktenskap. Året därpå gifte hon sig och skaffade familj med en annan man.

Var det detta som tyngde Rune, som han höll inom sig tills det flöt upp till ytan igen när hustrun blev sjuk, som fick honom att klippa banden med livet utanför sin lägenhet? Det är omöjligt att veta.

Under sina sista år tog Rune emellanåt bilen de två, tre kilometerna till Röda Sten där han satte sig i sin ensamhet, tände en cigarett och tittade på båtarna och färjorna som passerade under Älvsborgsbron. Det sa han när barnen frågade honom om hans liv. Han hade inga vänner vad någon kände till. Han levde på en liten pension som gick direkt in på hans bankkonto. Hyran betalades med autogiro. Om inte fastighetsköparen hade kikat in genom brevinkastet skulle hans kropp troligen ha legat kvar i flera månader till.

På väggen i Torbjörns lägenhet i Thailand hänger i dag en bild på Rune.

- Vi stod till slut långt ifrån varandra. Talade inte med varandra på flera år, men jag älskar honom ändå. Han var trots allt min pappa, säger Torbjörn.

# "Vi har hittat ensamma som blivit liggande"

Svenska Dagbladet 5 nov

Författare: Robin Salomonsson



Den farliga ensamheten SvD. se

**Hundratalstals äldre dör varje år ensamma. I Huddinge vill man förebygga detta genom så kallade trygghetsringningar, där medlemmarna har daglig kontakt för att stämna av läget. "Det är en jättetrygghet för många att veta att detta finns", säger Berit Westergren, ordförande i SPF Huddinge.**

I Stockholm fanns förra året 237 fall där någon gått bort i ensamhet och varken släkt eller arvsberättigad anhörig har gått att finna. Ofta handlar det om personer som av olika anledningar sällan lämnar lägenheten.

Och att gå bort i sin ensamhet utan någon anhörigs vetskap är för många en mardröm - men trots det inte helt ovanligt. Nyligen kunde SvD berätta om Rune, som legat död i flera månader innan han slutligen hittades avliden.

Runtom i landet jobbar kommuner, förbund och organisationer för att förhindra öden som Rune Anderssons. I Huddinge har Sveriges pensionärsförbund (SPF), Pensionärernas riksorganisation (PRO) och kommunen i flera år arbetat förebyggande med trygghetsringningar.

I korthet går dessa ut på att registrerade "kunder" varje dag ringer en telefonsvarare som därefter lyssnas igenom av volontärer. Har kunden inte hört av sig vid en viss tidpunkt på dagen kallas dennes kontaktperson in och om inte heller kontaktpersonen går att få tag på ringer man polisen.

En av de involverade i projektet är Berit Westergren, ord förande i SPF Huddinge. Hon menar att initiativet har fått mycket positiv respons genom åren.

- De som är med i ringningen är nöjda och det är en jättetrygghet för många att veta att detta finns, säger hon.

Enligt siffror från SCB bor ungefär var tredje person över 65 år ensam. Det betyder inte att alla dessa känner sig ensamma. Men undersökningar visar också att just ensamhet är ett frekvent förekommande problem bland äldre. Det riskerar bland annat att leda till psykisk ohälsa som depression, ångest och oro. Och utöver de psykiska problemen kan en olycka i det egna hemmet få ödesdigra konsekvenser om man inte själv har möjlighet att larma polis eller sjukvårdspersonal.

- Mardrömmen för många som är ensamma är att bli liggande om man ramlar och skadar sig. Jag kan själv tänka mig hur det skulle kännas om jag inte skulle kunna ta mig till en telefon, säger Berit Westergren.

Hon menar att man genom trygghetsringningarna i flera fall har anat att något inte har stått rätt till och därmed har kunnat larma i tid.

- Vi har hittat folk som har legat ner och sett till att de har fått hjälp, säger hon.

Liknande initiativ är inte helt ovanliga. Sundbyberg, Spånga och Kungsholmen är exempel där det finns i Stockholmsområdet. Runtom i landet finns det även i bland annat Linköping och Uppsala.

Projektet i Huddinge drog i gång för omkring 12 år sedan efter ett uppmärksammat fall i Älvsjö, som liknade Rune Anderssons.

Då var det två volontärer som lyssnade igenom telefonsvararen. Trots att det i dag har växt betydligt till runt 70 volontärer och lika många kunder som ringer in varje dag menar Berit Westergren att fler borde anmäla sig.

- Jag tycker att det är konstigt att vi inte har fler som ringer oss. Men hur mycket jag än pratar med folk säger många att det inte är nödvändigt än för att man har barn som ringer. Och det är väl bra, men med mina barn pratar jag inte om jag lever eller är död. Då pratar vi om annat, säger hon. ■



# Forskare: Vänner viktigare än träning för ett långt liv

Svenska Dagbladet 11 nov

Författare: Agneta Lagercrantz



**Chansen att leva länge ökar med 50 procent för dem som har vänner, är sociala och tar kontakt med andra. Ensamhet är en större riskfaktor för hälsan än rökning och stillasittande, visar forskning som fått spridning senaste året. Ju förr man satsar på att bygga nätverk, desto bättre, säger Julianne Holt-Lunstad som står bakom studien.**

- Precis som vi lägger in tid för fysisk aktivitet i våra späckade scheman borde vi lägga in tid för att vara sociala. Och det är lika bra att börja tidigt, säger psykologiprofessor Julianne Holt-Lunstad vid Brigham Young University i Utah, USA.

Hon står bakom flera omfattande analyser som kunnat visa att vänner, föreningsliv och småprat med folk på stan bidrar mer till ett långt liv än alla andra hittills kända livsstilsfaktorer - som att sluta röka och dricka, motionera och gå ned i vikt.

Forskningsresultaten har spritts över västvärlden och blivit extra heta senaste året.

- I våra mätningar har såväl social isolering som ensamhet och ensamboende starka samband med risken för att dö i förtid, säger hon. En studie visar att det är tre gånger mer sannolikt att de som bor ensamma får brist på socialt skyddsnät senare i livet än de som bor ihop med andra.

Julianne Holt-Lunstad har studerat ensamhet under hela sin forskarkarriär. I dag mäter hon tre aspekter av människors relationer - huruvida sociala nätverk existerar (struktur), i vilken grad de ger stöd och tillhörighet (funktion) och hur bra vi mår i dem (kvalitet). Alla har visat sig ha en stark påverkan på hälsan.

- För varje grad av ökad isolering inom vart och ett av dessa områden ökar risken för att dö för tidigt - och omvänt, säger hon. För dem som ligger lågt i fler än ett område är risken störst för sjukdom.

Vanligast till följd av ensamhet är hjärt-kärlsjukdomar och stroke, enligt en annan undersökning.

Det är logiskt - utvecklingsbiologiskt sett, förklarar Peter Strang, professor i palliativ medicin vid Stockholms sjukhem. 2014 skrev han boken "Att höra till - om ensamhet och gemenskap" (Natur & Kultur) där han reder ut vårt sociala arv. När människan började leva i större grupper utvecklades fysiologiska system för trygghet och fara - vår hjärna lärde sig att vi var skyddade i gruppen och sårbara när vi utforskade världen på egen hand. Det typiska för vad som händer när vi lämnar gruppen är än i dag att vaksamheten på faror skärps med hjälp av stresshormoner.

- Det är det här varningssystemet som ställer till det för hälsan, säger Peter Strang. I dag när vi är ofrivilligt ensamma tror hjärnan att vi är utsatta för ett fysiskt hot och stresshormonerna ger samma blodkärllssammandragning som då. Det är det som kan leda till hjärtinfarkt och stroke.

Ofrivillig ensamhet ökar också risken för demens, depression och psykiskt lidande och försämrar den kognitiva förmågan. Det aktiverar dessutom hjärnans system för fysisk smärta, förklarar Peter Strang.

- Man är helt enkelt mer smärtekänslig när man är ensam, och det tror jag inte att sjukvården känner till. Ändå är upplevelsen av att ha ont den vanligaste orsaken till att man går till doktorn.

För de patienter som är inskrivna i avancerad hemsjukvård kan han se skillnader: de som har ett svagt socialt nätverk har mer smärta, mår sämre och larmar oftare än andra. Peter Strang brukar fråga om värken när han gör hembesök. Ett vanligt svar är: "Just nu när doktorn är här har jag inte ont".

- När man skapar gemenskap dämpas smärtsystemet, det kan man mäta med magnetröntgen, säger han. Samma sak händer med foton av dem man älskar. Det räcker med att bara titta på bilden.

Själv brukar han tänka på att ha ögonkontakt när han träffar patienterna och småprata samtidigt som han gör undersökningen. Eller hålla handen - "allt som vi intuitivt gör när vi lugnar andra fungerar bevisligen", förklarar Peter Strang.

- Man skapar kontakt med orden, blicken, kroppen. Det tar inte längre tid för oss läkare, men ger en helt annan känsla.

Julianne Holt-Lunstad och andra ensamhetsforskare har nu börjat utgå från att gemenskap är ett evolutionärt, biologiskt behov. Ensamhet blir därmed inte enbart en subjektiv upplevelse, utan också ett objektiva symtom på en livsviktig brist.

- Ensamhet är som hunger och törst - evolutionärt nedärvda signaler på att något saknas som vi behöver för att överleva, konstaterar hon. Känslan ska motivera oss att ta kontakt med andra.

Det har brittiska parlamentet tagit på största allvar. I januari 2018 tillsattes en Minister for Loneliness med den särskilda uppgiften att samordna insatser som kan underlätta för människor att bryta sin ensamhet och bland annat minska vårdkostnaderna.

Behöver vi sådana politiska reformer?

- Ja, eftersom alla som saknar social kontakt löper en signifikant hälsorisk - det räcker som argument. Vi tar ju allvarligt på att förebygga diabetes, övervikt och andra livsstilssjukdomar, säger Julianne Holt-Lunstad.

Den förebyggande åtgärden mot ensamhet heter nätverk och social kontakt - "det minskar signifikant risken för att dö i förtid". I sitt nästa forskningsprojekt ska hon undersöka hur engelsmännens nu över 20 år gamla metod med att skriva ut social aktivitet på recept har slagit ut. Tanken bygger på att mänsklig kontakt sätter igång det skyddssystem som utvecklades evolutionärt på samma sätt som varningssystemet: tillsammans med gruppen känner vi trygghet, vilket gör att olika må bra-hormoner frisätts.

- Hjärnan belönar gemenskap genom frisättning av oxytocin, endorfiner och dopamin, berättar Peter Strang. Varför gillar människor att sjunga i kör eller spela fotboll? Den bakomliggande förklaringen brukar handla om gemenskapen.

Men det är inte bara föreningsliv och starka band till familj och vänner som är bra för den fysiska hälsan. Småprat på stan har en nästan lika skyddande effekt mot att dö i förtid, visar Julianne Holt-Lunstads meta-analys. Som att byta några ord med grannen, inleda ett samtal på tåget, hjälpa någon över gatan.

- De här svagare sociala banden är viktigare än vi tidigare har trott, konstaterar Susan Pinker, kanadensisk socialpsykolog och kolumnist för The Wall Street Journal. I sin bok "The Village Effect" och sitt TED-föredrag som visats över två miljoner gånger har hon beskrivit hur bygemenskap främjar livslängden. Hur har det påverkat ditt liv?

- Jag gick med i en simklubb istället för att simma ensam så jag får ett socialt utbyte samtidigt som jag simtränar. Det behöver jag mer än motionen om jag vill leva länge - det är ju vad forskningen visar!

Så Susan Pinker tar också cykeln ned på stan för att handla, fastän hennes son suckar "varför slösa tid på det, du kan ju köpa allt på nätet?" När hon skulle flytta för något år sedan stannade hon folk i kvarteret och frågade hur ofta de brukade prata med sina grannar och var man kunde träffas tillsammans. Kort sagt: om det fanns en infrastruktur som främjade socialt utbyte.

- Andra möjligheter har ju försvunnit - bankerna är on-line, vi går inte till biblioteket, vi köper inte tidningar. Jag brukar prata med expediten medan jag handlar, men det är ju nästan passé.

Att på det här sättet odla sociala kontakter på alla nivåer - det ska man göra så tidigt det bara går, enligt Julianne Holt-Lunstad. Effekterna av de risk- eller skyddsfaktorer som vi har exponerats för under livet brukar bli mer påtagliga med åldern.

- Sociala kontakter behöver bli en del av en hälsosam livsstil, säger hon. Och det är aldrig för sent att ändra sina mönster! Vi kan börja vidta åtgärder direkt, i detta nu. Det kan minska risken för en för tidig död i framtiden. ■

## Fakta Ensamheten stabil i Sverige

- Andelen svenskar som säger att de "umgås med vänner varje vecka" har ökat från 51 procent 1982 till 63 procent 2017. Under samma tid har andelen som umgås "med nära anhörig" varje vecka minskat från 60 procent till 47 procent.
- Andelen ensamboende i Sverige har gått från 20 procent 1982 till knappt 23 procent 2017, med en större ökning bland yngre män. 1982 bodde var fjärde, var femte vuxen man 25-34 år ensam, förra året var det var tredje. Ökningen bland kvinnor 25-34 år har gått från att var åttonde till att var sjätte är ensamboende.
- I gruppen män 25-34 år som uppger "har ingen nära vän" har andelen halverats under den här tiden, från 22 till 11 procent.

Källa: SCB

# Ny i Stockholm: "Jag kände mig ensamast i världen"

Svenska Dagbladet 12 nov

Författare: Agneta Lagercrantz



## Ny i Stockholm: "Jag kände mig ensamast i världen"

Ida blev väldigt ensam när hon var ny i Stockholm i våras. Hon hade sagt upp sig i Västerås och flyttat till sin kille i Hammarby sjöstad. Bristen på egna vänner i nya staden fick henne att tvivla på sitt beslut. Men efter ett halvår vände det.

**Ida blev väldigt ensam när hon var ny i Stockholm i våras. Hon hade sagt upp sig i Västerås och flyttat till sin kille i Hammarby sjöstad. Bristen på egna vänner i nya staden fick henne att tvivla på sitt beslut. Men efter ett halvår vände det.**

Stockholm, december 2017. Ida Nilsson hade vågat språnget. Efter tre månader ihop hade hon flyttat till sin nya pojkvän Kenny.

Han bodde i Hammarby sjöstad, Ida sedan sju år i Västerås.

- Jag såg möjligheterna i Stockholm, men jag lämnade verkligen allt. Familjen i Dalarna, vänner och jobb.

Ida är 28 år och när hon var 20 flyttade hon från föräldrar och tvillingsyster i Smedjebacken för att utbilda sig till barnskötare i Västerås. Sedan blev hon kvar, fick många kompisar och trivdes på jobbet.

Så kom Kenny in i hennes liv hösten 2017. De hade träffats på nätet och beslutet att bryta upp för att satsa på relationen var inte svårt. Att få ny fast tjänst i Stockholm var heller inget problem. Allt var bara möjligheter.

Men ... Januari kom. Februari kom.

"Alla" verkade ha fullt upp med sitt och "ingen" ringde, som Ida minns det. Hon började känna sig förfärligt ensam. Och sådan upplevd **ensamhet** kan drabba alla vid stora livsförändringar - som att byta hemort, flytta hemifrån eller när barnen flyger ut. Flytt av olika slag är en av de vanligaste anledningarna till att människor i alla åldrar lider av ensamhetskänslor.

För Ida var det första gången och plötsligt visste hon inte vad hon skulle göra.

- Det var tufft att komma in i rollen på jobbet också, att vara någon som ingen kände.

Och jag kände ingen. Jag var ensamast i hela världen, och tänkte 'ingen vet hur jag har det'.

Mars kom.

Kenny stöttade Ida men hon tror inte att han förstod henne riktigt - han som var från Stockholm och hade sin gamla bekantskapskrets kvar. Ida började tvivla på sitt beslut.

- Var det rätt att lämna vännerna och det jobbet? Vissa dagar var jättetuffa. Jag kunde gråta, så ledsen var jag.

Ensamheten gjorde att hon började förvänta sig att Kenny skulle stanna hemma på kvällarna.

Det uppstod lätt missförstånd och hon kände sig jobbig när han skulle gå iväg. Ofta hamnade hon i soffan och zappade framför tv:n eller la sig tidigt och försökte sova. Hur skulle du beskriva dig själv i ensamheten?

-Vilsen. Jag var väldigt vilsen.

Och jag kände mig genomskinlig - som om jag inte fanns där.

Ingen såg mig. Om bara någon kunde ha ringt och frågat hur jag mädde ... Jag förstår att många har sitt men det skulle ha gjort sådan skillnad.

Plötsligt lossnade det på jobbet för Ida. Det blev roligt med kollegerna som var positiva och stöttande.

När Kenny skulle iväg kunde hon tycka det var okej att vara ensam hemma. Hon målade naglarna eller löptränade - sådant hon brukar göra på egen hand. April. Maj. Juni.

Juli!!!

-En dag mitt i sommaren var jag tvungen att göra något, säger Ida och nu lyser hon och blir väldigt ivrig när hon berättar.

- Jag vet inte vad som hände just då, men jag googlade bara "träffa vänner i Stockholm".

Hon fastnade för GoFriendly - en app där tjejer söker tjejkompisar.

Ida skickade meddelanden till några, svarade på andras och gick på en speeddejting senare på sommaren. Nu träffar hon fem tjejkompisar som alla står henne nära.

- Alla är i samma situation - inflyttade och har liknande historier.

Nu vill jag lyfta det här med att känna sig ensam - det finns möjligheter att träffa andra! Man kommer inte att sitta så här själv för alltid.

Västerås, september 2018. I Idas gamla hemstad Västerås pågår sedan januari en helt ny samtalsverksamhet för ensamma äldre - "Tillsammans för psykisk hälsa - seniorer". Det är Studieförbundet Vuxenskolan i Västmanland som driver projektet, särskilt inriktat på existentiella frågor.

Enligt WHO kan känslan av tillit, mening och hopp och att ingå i ett större sammanhang stärka såväl den fysiska som den sociala och psykiska hälsan.

-För seniorer är det vanligt att bli mer ensam i livets gränssituationer, då man förlorar sin partner, går i pension eller ger upp sommarhuset, berättar Lena

Bergquist, teolog och projektledare på Studieförbundet Vuxenskolan i Västmanland.

- Då gäller det att hitta meningen med sitt liv nu och inte fastna i det som var

meningsfullt innan.

I pilotgruppen som fick träffas och prata om existentiella frågor i våras upplevde nästan alla deltagare att de blivit mindre oroliga över sin hälsa och fått högre livskvalitet än tidigare. Flera kände sig också mer delaktiga i ett sammanhang. Projektet har nu fortsatt med tio samtalsgrupper i Västerås och fler är på gång i övriga regionen.

SvD fick vara med på sista träffen för fem seniorer som tillsammans betat av frågor om sammanhang, förundran, tillit och harmoni. Den här gången är temat hopp och mening.

Roland kommer med äppelkaka till avslutningen och beskriver gruppen som en stor händelse i livet. Han är 72 år och har alldeles nyligen insett att det är frugan som står för alla sociala kontakter.

Som har förtrogna. Som mejlar med barnen. Självt har han aldrig pratat om känslor eller frågan om mening med någon.

Tänkarna på senare tid om hur det skulle gå om han blev ensam, eller hur det kan kännas att bli gammal, var så ovana, säger han och pekar på huvudet: är han tokig? - I min sfär skulle folk tro att jag behövde in på psyket. Eller 'nu är farsan dement'. Men vi tänker ju ungefär likadant här.

Han är särskilt glad för att gruppen är blandad. Med enbart män tror Roland att de bara skulle konkurrera med varandra och aldrig våga öppna sig.

- Det här skulle många äldre behöva, säger Harriet som är 84 år. Man går ju inte till doktorn med sin inre oro, utan med värk i kroppen och andra krämpor. Och så får man sömnmedel eller lugnande. Att samtala är mycket bättre för ensamma.

Hon vänder och vrider på ordet.

Det är inte helt rätt för henne.

Sedan hennes man gick bort för många år sedan har hon valt att vara ensam, och ordet förknippar hon med att vara hemma och göra ingenting.

- Kanske är det inte så mycket ensamhet jag känner, snarare ... en saknad. Det är något som fattas, hela tiden. Det går kanske bara att kompensera med en annan man.

Självt mår hon bäst då hon får vara tillsammans med barn och barnbarn.

- Jag känner sådan harmoni när jag har varit med dem. När vi är tillsammans ... då har jag plötsligt ingen värk, förstår du. Jag försöker säga det till dem - att det känns så bra när vi är tillsammans. Att jag saknar dem.

Samtalsgruppens fem personer har alla helt olika livssituationer som seniorer - vilket har varit bra, säger Harriet. Det gör känslan av samhörighet på ett djupare plan extra tydlig. Efter sista träffen hände något:

- Att få uttrycka sina känslor, när man känner välbehag eller upplever att man finns i ett sammanhang - och inse hur lika vi är.

Då släppte lite av saknaden.

Fakta Existentiella frågor - en väg ut <sup>a</sup> Studieförbundet Vuxenskolan i Västmanland leder ett projekt med existentiella samtalsgrupper för äldre. <sup>a</sup> Projektet "Tillsammans

för psykisk hälsa - seniorer" genomförs ihop med Region Västmanland, kommuner och ideella föreningar. Samtalsledarna är själva seniorer.<sup>a</sup> Under hösten 2018 har samtalsgrupper startat också i Arboga, Surahammar, Sala och Norberg. Nästa år är det dags för regionerna Jönköping, Uppsala, Östergötland och Örebro.<sup>a</sup> WHO:s åtta dimensioner av existentiell hälsa: sammanhang, existentiell styrka, förundran, tillit, mening, hopp, helhet och harmoni.



# "Vi behöver en ensamhetsminister"

Svenska Dagbladet 13 nov

Författare: Agneta Lagercrantz



## Sverige bör tillsätta en ensamhetsminister - någon med särskilt samordningsansvar för ensamhetsfrågor, anser Anna Starbrink (L). Hon har inspirerats av världens första Minister for Loneliness - Tracey Crouch i London.

Intresset för ensamhet som ett samhällsproblem har ökat starkt det senaste året. Svenska politiker har besökt den nya ensamhetsministern i Storbritannien, pensionärsorganisationer har fått regeringsanslag för att lindra ensamheten hos äldre och ett studieförbund har med pengar från Allmänna Arvsfonden startat samtalsgrupper om existentiella frågor. Debattartiklar uppmärksammar att ensamhet ökar risken för att dö i förtid.

- Det behövs en nationell strategi också i Sverige, säger Anna Starbrink (L) som blivit förvånad över siffrorna på att ensamhet är mer hälsofarligt än stillasittande och rökning.

Nu vill hon tackla hälsoproblemet med ensamhet på bred front i Sverige. Främst är hon inspirerad av hur brittiska vårdcentraler skriver ut recept till sociala aktiviteter som pågår i föreningar och frivilligorganisationer.

- Ensamheten är en fråga för alla samhällssektorer. Men i Sverige är vi ovana vid att arbeta som i Storbritannien och behöver utveckla metoder för att knyta ihop föreningsliv med sjukvård och äldreomsorg.

Förskrivning av sociala aktiviteter har pågått sedan 1990-talet i Storbritannien.

Frågan har fått extra fart sedan ensamhetsministern tillsattes i januari.

I juli öppnade brittiska parlamentet en fond på motsvarande 247 miljoner kronor där

frivilligorganisationer och kommuner kan söka medel till projekt som erbjuder gemenskap och bryter isolering.

I mitten på oktober lanserade premiärminister Theresa May en första nationell strategi för att "utrota ensamheten under vår livstid". Hon ser det som början på en omfattande social reform, och ensamhetsminister Tracey Crouch talar om att arbeta "för ett mer vänligt och stöttande samhälle".

Anna Starbrink har tillsammans med partikamraten Barbro Westerholm ordnat seminarier om ensamhetsfrågan och färdigställt en rapport till riksdag och landsting.

Även om politikerna "inte kan fixa goda relationer", som hon säger, kan de skapa förutsättningar för sociala möten. Det handlar både om hur vi bygger städer och hur näringslivet planerar sina arbetsplatser.

Också Kristdemokraterna satsar på ett reformförslag för att motverka den ofrivilliga ensamheten. I en debattartikel i Dagens Nyheter hävdar Jacob Forssmed, KD:s ekonomisk-politiska talesperson, att ensamheten bland äldre kan kosta miljardbelopp varje år. Dels i extra vård- och omsorgskostnader, dels som konsekvens av ökad demens, depression och hjärt-kärlsjukdomar.

Han föreslår att Sverige ska göra som Storbritannien - ordinera social aktivitet eftersom det har minskat återbesöken i brittiska sjukvården med 25 procent.

Anna Starbrink delar KD:s inställning till receptförskrivning.

- Ja, sociala aktiviteter kan vara ett sätt att bryta människors isolering, men det måste organiseras så att det fungerar.

Redan den här hösten har Sveriges tre största pensionärsorganisationer börjat förbereda en uppsökande verksamhet för äldre som aldrig kommer på deras föreningsmöten. PRO, SPF och SKPF fick i augusti två miljoner kronor i anslag från socialdepartementet (förra regeringen) till ett gemensamt ensamhetsprojekt.

- Vi vet från forskningen vilka som är ensamma och vi vet att vi når dem i alltför liten utsträckning, berättar projektledaren Guy Lööv på PRO, Pensionärernas Riksorganisation.

Traditionellt fångar pensionärsorganisationerna upp medlemmar som kommer på möten, deltar i utflykter och går på föreläsningar. Nu är det dags att vända på perspektivet, säger Guy Lööv.

- Vi ska ge människor gemenskap på ett sätt som passar dem som aldrig kan tänka sig att bli medlemmar.

Ensamhetsprojektet ska engagera äldre för att ta hand om äldre, både enligt pensionärsorganisationernas eget motto och regeringens direktiv - "vi kan ju mötas på jämlika villkor, vilket är en styrka" som Guy Lööv säger.

- Men vi tänker inte sammanföra människor vars enda gemensamma nämnare är att de förlorat sin livspartner, och sedan vännerna, och har barnen långt borta. Det måste finnas något man vill göra tillsammans.

Konkret kan det handla om att söka upp människor i deras hem, gå ut och gå, äta tillsammans eller umgås kring något intresse.

Sverige är bland de länder som har minst problem med ensamhet, generellt sett. Men i de högre åldrarna ökar isoleringen. Med en åldrande befolkning kommer det att bli allt fler individer som känner sig ensamma.

- Och de mår dåligt både psykiskt och fysiskt. Våra organisationer måste ta ett större ansvar för människors levnadsvillkor, för att minska deras ensamhet. Vi har en skyldighet att bidra.■

# Så bryter du ensamhet - och odlar relationer

Svenska Dagbladet 19 nov

Författare: Agneta Lagercrantz



**Bry dig om dina vänner, engagera dig i frivilligarbete och småsnacka med folk på stan. Så lyder forskarnas råd för att öka chansen till ett långt liv, lika viktigt som bra mat och träning. Här är några tips för att knyta nya kontakter - och för att upprätthålla de sociala relationer du redan har.**

## 1. Gör en handlingsplan

Känns det litet svårt där med att bygga vänskapsrelationer? Det finns gott om knep för att bryta ensamheten. TV4-psykologen Anna Bennich brukar ge rådet att upprätta en handlingsplan och ta ett steg i sänder. Först gäller det att bryta mönstret av ensamhet. Våga söka upp sociala sammanhang. Gå på konsert och byt några ord med bänkgrannen – eller prata med den du sitter bredvid på bussen. Ta själv kontakt med någon i bostadsområdet som kanske också är ensam. - Börja med den sociala situation som känns minst svår att genomföra. Nästa steg är att gå vidare med det som är lite mer ovant, säger Anna Bennich.

## 2. Titta folk i ögonen och ställ frågor

Du kanske skulle vilja ha fler kompisar och undrar varför det inte blir så. Då kan nästa steg vara att tänka på *hur* du umgås med andra. Om du bara pratar på, utan att ställa frågor och utan att ta ögonkontakt, så bygger man ingen relation, förklarar Anna Bennich.

- En del vet inte hur man håller igång ett samtal eller går från en samtalsnivå till en annan. När är det befogat att bara kallprata och vad kännetecknar en mer nära relation? Att våga visa litet mer av sig själv är inte naturligt för alla.

### **3. Dreja eller skaffa hund**

Även om du kanske inte brukar odla någon hobby utanför jobbet, se dig omkring i kursernas värld: det finns mängder med arrangörer för att lära sig språk och olika hantverk. "Varför inte boka en keramikurs?" kan psykologen Anna Bennich föreslå sina klienter.

– När de säger 'men jag gillar inte drejning' svarar jag: 'Skit i det!' Här gäller det att hitta huvuden, söka sig till sammanhang där det finns en möjlighet att träffa nya människor.

Andra sätt som Anna Bennich föreslår är att skaffa hund eller gå in på sajter och använda appar som är till för att hjälpa människor att hitta nya vänner. Exempel är [Aktivitetssidan](#), [Citypolarna](#), [GoFrendly](#), [Panion](#).

### **4. Småprata i vardagen**

Det som överraskat forskare är att också svagare sociala band är viktiga för fysisk hälsa och ett långt liv. Den amerikanska psykologen och ensamhetsforskaren Julianne Holt-Lunstads råd är att ta vara på ögonblick av kontakt i vardagen. Prata med någon bredvid dig på bussen eller tåget, stanna och byt några ord när du möter grannarna. Och glöm inte ögonkontakt och ett leende på vägen.

– Att odla småpratet kan bli en del av en hälsosam livsstil och kommer att ha långtidsverkande effekt på hälsan. Det skulle också bidra till att öka tilliten i samhället, säger Julianne Holt-Lunstad.

**Socialpsykologen och** kolumnisten Susan Pinker, vars [TED-föredrag](#) om småpratets goda effekt på livslängden har visats 2,3 miljoner gånger, lägger medvetet in kontakt med andra i vardagen. Hon ingår i en simgrupp istället för att simma ensam och gör sina ärenden personligen istället för att handla på nätet.

Hon påpekar att möjligheterna till de korta mötena med andra "på stan" håller på att försvinna i takt med digitaliseringen.

– Att göra som jag, småprata med säljaren i affären, det är väl nästan passé, säger hon.

### **5. Bli volontär - att ge är saligare än att få**

Att vara volontär är att slå två flugor i en smäll. Enligt psykolog Anna Bennich minskar din känsla av ensamhet samtidigt som du mår extra bra av att hjälpa andra. Kolla upp några frivilligorganisationer som du tycker verkar göra vettiga insatser för andra i samhället och som du sympatiserar med.

– Det kan vara ett sätt att både fylla på dig själv och träna dig i sociala relationer, säger Anna Bennich.

**Psykologen** Julianne Holt-Lunstad hänvisar till ett Bibelcitat som hon växte upp med – att "det är saligare att ge än att få".

– Numera visar också forskningen att det kan vara mer välgörande för oss att stötta andra än att själva ta emot stöd, berättar hon.

**Julianne Holt-Lunstad** tar det ett steg till och rekommenderar att man dessutom ska bli vän med människor som är olik en själv.

– Det finns studier som visar att mångfald kan ge olika fördelar – till och med bättre immunförsvar.

## ***6. Prata om det existentiella på ålderns höst***

Risken att känna sig ensam ökar med åldern. Har du mist din partner, eller förlorat vänner på vägen eller blivit mer orörlig på grund av sjukdom? Det är vanliga orsaker till att uppleva en ökad ensamhet.

– Då gäller det att hitta meningen med sitt liv nu och inte fastna i det som var meningsfullt innan, säger Lena Bergquist som är projektledare på [Studieförbundet Vuxenskolan](#) för en satsning på existentiella samtalsgrupper för äldre.

I år har sådana dragits igång i flera städer i region Västmanland och region Jönköping. I vår kan du hitta grupper också i Uppsala-, Östergötland- och Örebroregionen. Samtalsledarna är själva seniorer och väljer varje gång ett tema ur WHO:s åtta dimensioner av existentiell hälsa, till exempel mening, harmoni, sammanhang eller tillit.

När metoden testades under våren sa nästan alla i pilotgrupperna att de kände högre livskvalitet och hade blivit mindre oroliga för sin hälsa.

WHO:s [åtta dimensioner av existentiell hälsa](#) är upplevelse av sammanhang, existentiell styrka och kraft, förundran, tillit, mening, hopp, helhet samt harmoni och lugn.

Stockholms Stadsmission ingår i ett flerårigt projekt om äldres existentiella och psykiska hälsa och erbjuder tio träffar i så kallade [Livsberättargrupper](#).

## ***7. Odlade relationer du redan har***

Julianne Holt-Lunstads forskning visar att ensamhet utgör en större risk för vår fysiska hälsa än rökning, övervikt och stillasittande. Därför är det minst lika viktigt att medvetet avsätta tid för socialt umgänge som att få in fysisk aktivitet i sitt späckade schema, påpekar hon.

– Jag försöker se till att jag träffar vänner och hör av mig till mina föräldrar som bor i en annan stat varje vecka. Och att i vardagen ha tillräckligt med tid för min man och mina barn.

**Hon påpekar att** man också behöver öppna sig för andras förslag att träffas så att relationen blir ömsesidig. Gör dig tillgänglig, säger hon, svara ja när andra vill ses.

Julianne Holt-Lunstad tycker alla ska försöka odla sin sociala livsstil så tidigt som möjligt. Våra relationsmönster som yngre blir nämligen ännu mer accentuerade som äldre.

– Kontinuerlig kontakt hjälper oss att bygga meningsfulla relationer och kan också öka kvaliteten på dem vi har, säger Julianne Holt-Lunstad.

### ***8. Förändra dina tankar***

I de flesta kulturer råder en stark skam runt ensamhet. Fördomar och diskriminering gör att människor drar sig för att söka hjälp, vilket får deras känsla av ensamhet att öka. Vi kan alla bidra till att minska det stigmat, menar Julianne Holt-Lunstad.

De som själva lider av långvarig ensamhet har också en möjlighet att förändra sin invanda inställning till andras bemötande, säger hon.

– En del tenderar att tolka en tystnad alltför negativt när de försöker ta kontakt. Men om någon inte ringer tillbaka kanske det beror på att de helt enkelt är upptagna, inte alls avvisande. Att ändra vårt sätt att tänka, till exempel att försöka tolka responsen mer positivt, kan ha god effekt på hur vi bygger relationer.

### ***9. Ge nya relationer tid***

Relationer behöver tid, påminner Julianne Holt-Lunstad, och tycker att vi ska vara snälla mot oss själva medan vi försöker få nya vänner.

– Det finns bevis för att det tar tid att gå från främling till bekant, från bekant till vän, från vän till nära vän – och från nära vän till att det blir en intim relation. När vi inte blir kompisar på en gång kan det kanske hjälpa att komma ihåg hur det fungerar egentligen att bygga relationer – det tar tid.