

Att motverka ofrivillig ensamhet

En forskningsstudie med goda metodexempel från Sverige och England
och tips för den svenska kulturarvssektorn.

Centrum för applicerad kulturarvsforskning
Stiftelsen Kiviks Museum & Arkiv



Linda Clavier
Peggy Dickson Hermansson
Dafvid Hermansson (red.)

Att motverka ofrivillig ensamhet

*En forskningsstudie med goda metodexempel från
Sverige och England och tips för den svenska
kulturarvssektorn.*

Linda Clavier
Peggy Dicksdotter Hermansson
Dafvid Hermansson (red.)

Utgivare:
*Centrum för applicerad kulturarvsforskning,
Stiftelsen Kiviks Museum & Arkiv
www.kiviksmuseum.se
© 2024*



Att motverka ofrivillig ensamhet

*En forskningsstudie med goda metodexempel från Sverige och England
och tips för den svenska kulturarvssektorn.*

Linda Clavier
Peggy Dicksdotter Hermansson
Dafvid Hermansson (red.)

© Text: respektive författare, 2024.

Varje författare ansvarar själv för innehållet i sin text.

Forskningsrapporten är en del av ett projekt vid Stiftelsen Kiviks Museum & Arkiv som finansierades av Socialstyrelsens nationella medel för att motverka ofrivillig ensamhet, hösten 2023.

Foto, framsidan: okänd
Foto, baksidan: Kiviks Museum.

Utgivare:
Centrum för applicerad kulturarvsforskning,
Stiftelsen Kiviks Museum & Arkiv
www.kiviksmuseum.se
stiftelsen@kiviksmuseum.se

En kortare version finns att köpa i museibutiken på Kiviks Museum och via
Artes Liberales AB
info@artesliberalesab.se
www.artesliberalesab.se/bocker-du-bestaller-med-on-demand/

Publicerad i februari 2024.

Abstract

In this research report, the concepts of social isolation and involuntary loneliness in Sweden are discussed. The fact that loneliness must be linked to how it is experienced by the individual and therefore is different from individual to individual is discussed. Even people in couple relationships and people who live in, for example, group housing can experience involuntary loneliness.

Does involuntary loneliness thereby increase or is it constant? What health risks are there with involuntary loneliness? And above all, how can we help each other in society, at different levels and between civil society and the public sector, to counteract loneliness regardless of the target group's age, gender, economy and ethnicity?

The report contains an inventory of good method examples from different parts of Sweden, and a discussion about appetite and loneliness. Methods are also taken from England, where, in broad cooperation between the public and civil society, they have successfully worked to counteract involuntary loneliness since the 1960s. Tips and examples from both England and Sweden on how the cultural heritage sector also can be part of the work are presented.

The authors behind the report are:

Linda Clavier – associate professor in social work at Malmö University.

Dafvid Hermansson – associate professor in history and museum director at The Kivik's Museum & Archives Foundation.

The report is part of a project for which The Kivik's Museum & Archives Foundation in the autumn 2023 received grants through the Swedish National Board of Health and Welfare's call to counteract involuntary loneliness.

Keywords:

Involuntary loneliness, social isolation, good practices, people connectors, fight loneliness, meal situation.

Nyckelord:

Ofrivillig ensamhet, social isolering, metodexempel, people connectors, motverka ensamhet, måltidssituation.

INNEHÅLLSFÖRTECKNING

ABSTRACT	5
INGRESS	11
 <i>LINDA CLAVIER</i>	
INLEDNING	13
DET LOKALA MUSEETS BETYDELSE.....	13
KULTURENS OCH LOKALSAMHÄLLETS BETYDELSE FÖR SAMHÄLLSUTVECKLINGEN	14
FORSKARES INVOLVERING.....	14
EN KARTLÄGGNING BLIR DELTAGARBASERAD FORSKNING.....	15
FORSKNINGSPROCESSEN I SIG GENERERAR SAMPRODUCERADE RESULTAT.....	16
INVENTERING AV AKTIVITETER BLIR IMPLEMENTERING AV METODER.....	17
KÄLLOR.....	18
 <i>DAFVID HERMANSSON</i>	
RAPPORTENS METODER.....	19
VETENSKAPLIG BAKGRUND. ENSAMHETEN OCH DESS DEFINITIONER.	21
SOCIAL ISOLERING VERSUS OFRIVILLIG ENSAMHET.....	21
SVENSK ENSAMHET I INTERNATIONELL JÄMFÖRELSE.	22
ENSAMHET – INTE ETT ISOLERAT PROBLEM.	23
ENSAMHET – ETT FOLKHÄLSOPROBLEM. FÖR ALLA KÖN OCH ÅLDRAR.....	24
NÅGRA EXEMPEL PÅ METODER ATT MÖTA OFRIVILLIG ENSAMHET I SVERIGE.....	25
RIKSOMFATTANDE ORGANISATIONER ELLER MED NATIONELL UPPTAGNING	25
CITYPOLARNA.	25
CUP TOGETHER.	26
KRIMINELLAS REVANSCH I SAMHÄLLET (KRIS).....	27
NÄTVERKET STOPPA OFRIVILLIG ENSAMHET (NSOE).....	28
RÖDA KORSET.....	28
STADSMISSIONEN.....	30
ÄLDREKONTAKT.	31
REGIONALA INITIATIV ELLER ORGANISATIONER PÅ REGIONAL NIVÅ.	33
FÖRENINGEN GRUNDEN SYDÖSTRA SKÅNE.....	33
REGION SKÅNE.	34
UMEÅ UNIVERSITET.....	34
EXEMPEL FRÅN LOKALA INITIATIV.....	35
GÖTEBORGS STAD.	35
LOKALA ORGANISATIONER.	36
ERIKSHJÄLPEN.	36

FÖRENINGEN ÖSTERLEN HJÄRT-LUNG.....	37
LUNNARPS BK.	37
RESTAURANG MARINAN, YSTAD.	38
REUMATIKERFÖRENINGEN ÖSTERLEN.....	38
TOMELILLABYGDENS FÖRSAMLING.	39
SUMMATIVA SLUTSATSER FRÅN METODER ATT MÖTA OFRIVILLIG ENSAMHET I SVERIGE.....	41
REFERENSER	43

LINDA CLAVIER

FÖRORD	45
--------------	----

PEGGY DICKSDOTTER HERMANSSON

INLEDNING.	47
SYFTE.	48
BAKGRUND.	48
ATT FÖRSTÅ ENSAMHETEN SOM EN RISKFAKTOR FÖR HÄLSAN.	48
DAGVERKSAMHET OCH TRÄFFPUNKT FÖR ETT GOTT ÅLDRANDE.	49
MÅLTIDEN - ETT VERKTYG FÖR LIVSKVALITET.	49
MÅLTIDSMODELLEN SOM TEORETISK RAM.	51
METODOLOGISKA VAL OCH STUDIENS RIMLIGHET.	52
INTERVJUER UTIFRÅN FENOMENOGRAFISK FORSKNINGSANSATS.	52
URVAL ENLIGT BEKVÄMLIGHETSPRINCIPEN.	53
FENOMENOGRAFI SOM TOLKNINGSMETOD.	53
RESULTAT.	54
MÅLTIDSSITUATION I OFRIVILLIG ENSAMHET.	54
OFRIVILLIG MÅLTIDSSITUATION VID HELG OCH HÖGTID.	55
OFRIVILLIG MÅLTIDSSITUATION OCH MINSKAD APTIT.	56
MOTVILLIG ACCEPTANS I MÅLTIDSSITUATIONEN.	58
MÅLTIDSSITUATIONEN SOM ETT MÅSTE	59
SAMMANFATTANDE ANALYS.....	60
REFERENSER.	62
BILAGA.	63

DAFVID HERMANSSON

EXEMPEL PÅ METODER ATT MÖTA OFRIVILLIG ENSAMHET I ENGLAND.....	65
PEOPLE CONNECTORS.	65
DET ENGELSKA KULTURARVET ENGAGERAR SIG –	66
HERITAGE CONNECTORS OCH MUSEUM CONNECTORS.	66
VARFÖR SKA DET SVENSKA KULTURARVET ENGAGERA SIG PÅ MOTSVARANDE SÄTT?	67

JAMTLI.....	68
KIVIKS MUSEUM.....	68
NATURHISTORISKA MUSEET, GÖTEBORG.....	70
SLUTREFLEKTIONER INFÖR FORTSATT LÄRANDE OCH METODUTVECKLING FÖR DET SVENSKA KULTURARVETS INSATSER I ATT MOTVERKA OFRIVILLIG ENSAMHET.....	71
REFERENSER.....	74
LINDA CLAVIER	
EFTERORD.....	77
EN VETENSKAPLIG REFLEKTION – ETT LITET PROJEKT MED BETYDANDE BEHÅLLNINGAR.....	77
KÄLLOR.....	80
FÖRFATTARPPRESENTATIONER.....	81

Ingress

Den här forskningsstudien är en del av ett större projekt som under hösten 2023 genomförts av *Centrum för applicerad kulturarvsforskning* vid Stiftelsen Kiviks Museum & Arkiv. Projektet har finansierats av ett anslag från Socialstyrelsens nationella utlysning av medel för att motverka ofrivillig ensamhet. Förutom forskningsrapporten, som ger exempel på goda metoder för att arbeta med ofrivillig ensamhet, oberoende av målgruppens ålder, kön, etnicitet eller funktionsvariationer, har projektet inneburit att i en pilotstudie tillsammans med föreningar, trossamfund och kommun i Tomelilla testa några metoder från England, där man framgångsrikt har arbetat för att motverka ofrivillig ensamhet sedan 1960-talet. Som museum har Kiviks Museum sedan 2010 arbetat aktivt med olika metoder som mötesplats för olika målgrupper i samhället, inklusive ofrivilligt ensamma, men också andra riskgrupper för utanförskap, däribland arbetslösa, personer inom LSS och nysvenskar. För att stärka vårt eget arbete, hitta nya arbetsredskap och utveckla samarbeten – men också identifiera metoder från England som kan bidra till att stärka den svenska kulturarvssektorns roll i att motverka ofrivillig ensamhet, ansökte Stiftelsen om medel från Socialstyrelsen. Pilotprojektet har varit mycket framgångsrikt och medel för olika följdstudier och implementeringar av arbetssätten tillsammans med svenska och engelska kulturarvsaktörer har sökts.

Som forskningsledare för projektet utsågs stiftelsens museichef, lektor Dafvid Hermansson, vars roll har varit att leda och samordna projektet och att inventera, dokumentera och summativt granska de metoder som valdes ut som representativa för att möta de olika målgrupperna av ofrivilligt ensamma. Som samarbetspart i genomförandet av pilotstudien utsågs Maria Karlsson från Studieförbundet Vuxenskolan Skåneland, vars värdefulla kunskaper och kontakter med flera av de berörda organisationerna bidrog starkt till både forskningsstudien och till pilotprojektets genomförande i Tomelilla.

Dafvid kontaktade också Peggy Dicksdotter Hermansson, vars erfarenheter av bland annat kopplingen mellan måltidssituationer, aptit, hälsa och välbefinnande hos äldre och som genomfört studien ”Fika för livet”, menades vara intressanta för projektet och studien, baserat på hur äldre personer som regelbundet deltar i måltider på dagcentraler upplever aptiten och välbefinnandet under helger och längre uppehåll, exempelvis under julen, när maten inte serveras i ett sammanhang. Peggys studie publiceras i den här digitala pdf-versionen av rapporten, som går att ladda ner från våra hemsidor. En kortare rapport finns i bokhandeln och i museibutiken.

I samband med kungörandet av att Kiviks Museum erhållit medel från Socialstyrelsen för forsknings- och genomförandeprojektet för ofrivilligt ensamma, kontaktades Dafvid av Linda Clavier, lektor i socialt arbete vid Malmö Universitet, som i sin forskning gärna ville bidra som följeforskare i projektet, och att få tillfälle att dels betrakta de metoder som inventerades, men också tillsammans med Kiviks Museum granska och utveckla metoderna för svenska förhållanden och koppla detta till aktuella forskningsfält om både museernas roll i civilsamhället och till hur samverkan kan ske mellan civilsamhälle och det offentliga.

I rapporten beskrivs 23 delvis olika och delvis likartade metoder från både Sverige och England i hur man på bästa sätt kan arbeta för att motverka ofrivillig ensamhet, och att bred samverkan mellan olika aktörer krävs om arbetet ska vara framgångsrikt och långsiktigt hållbart.

Dafvid Hermansson (red.), Peggy Dicksdotter Hermansson, Linda Clavier

Inledning

Ofrivillig ensamhet är en utmaning som präglar många samhällen världen över och påverkar människors välbefinnande på djupet. För att adressera detta angelägna problem har olika projekt och initiativ växt fram, var och ett med sin unika strategi och målsättning. Detta kapitel ägnas åt att följa ett sådant projekt, en resa som leder oss igenom insatser, framsteg, och lärdomar på vägen mot att skapa starkare och mer sammanhållna samhällen. Vi kommer utforska metoder, undersöka målgrupper, och reflektera över hur samproduktion av resultat spelar en central roll i detta arbete. Genom att följa detta projekt kommer vi också få en närmare titt på hur och lokal förankring kan vara nyckelfaktorer för att forma lösningar och främja meningsfull samverkan. Välkomna till en upptäcktsfärd av insatser mot ofrivillig ensamhet och de många dimensioner som utgör både dess framgångar och motstånd.

Det lokala museets betydelse

Lokala museer är en betydande del av kulturen i ett samhälle och kan ge många fördelar för lokalsamhället. Lokala museer är viktiga institutioner för att bevara och visa upp den lokala kulturens historia, traditioner och arv. Genom att samla, bevara och presentera artefakter och dokumentation kan museerna bidra till att bevara den lokala kulturen för framtida generationer. På så sätt blir museer en betydande turistattraktion och dra besökare till lokalsamhället (se Petersson 2021). Turismen kan generera ekonomiskt stöd via besöksavgifter, souvenirförsäljning och ökad efterfrågan på lokala tjänster.

Lokala museer tjänar således som utbildningscentra med att erbjuda utbildningsprogram, lektioner och guidade turer för skolor och besökare (jmf. Hanna 2023). Det intressanta med följande studie om ofrivillig ensamhet är att Kiviks museum stödjer forskning genom att tillhandahålla resurser, bildning och information till medborgare och forskare. Att agera värd för olika evenemang såsom konserter, konstutställningar, workshops och föreläsningar, bidrar dessa evenemang till en ökad kulturell aktivitet och skapar möjligheter för gemenskapen att delta och samverka (se även Gårdhus & Byriel-Thygesen 2023).

Kiviks museum har under lång tid fungerat som en social samlingsplats där människor kan träffas, lära sig och dela sina erfarenheter. Detta kan stärka de sociala banden och skapa en känsla av samhörighet. För genom att fokusera på lokala aspekter av historia, konst och kultur kan museet bidra till att stärka och definiera den lokala identiteten. Det är en viktig institution för att forma och förmedla gemenskapens självbild. Det lokala museet i Kivik är därför inte bara en plats för att förvara historia och konst, utan fungerar även som ett dynamiskt centrum för lärande, kreativitet och gemenskap. Det stärker och berikar det lokala samhället på flera olika nivåer (Grinell & Högberg 2020).

Socialstyrelsen engagerar sig i att finansiera projekt för att motverka ofrivillig ensamhet av flera anledningar. Detta åtagande är en del av en övergripande strategi för att främja välbefinnande, social sammanhållning och folkhälsa. Genom att stödja initiativ som syftar till att bekämpa ensamhet kan staten aktivt bidra till att forma ett samhälle där människor känner sig mer sammanlänkade och välmående. Ett av de centrala motiven för statens deltagande är det sociala ansvaret. Att adressera ofrivillig ensamhet ses som ett led i att förbättra medborgarnas livskvalitet. Med att skapa stödsystem och mötesplatser strävar samhällsapparaten efter att främja en känsla av gemenskap och samhörighet tack vare lokala forsknings- och utvecklingsinitiativ.

Forskningen indikerar som bekant att ofrivillig ensamhet kan ha betydande hälsokonsekvenser. Genom att investera i projekt för att motverka ensamhet kan Socialstyrelsen bidra till att förhindra både fysiska och psykiska hälsoproblem. Detta i sin tur kan minska belastningen på hälso- och sjukvårdssystemet och stödja människors välmående.

Ekonomiska överväganden spelar också en roll. Ensamhet kan leda till arbetsrelaterade svårigheter och ökad risk för hälsoproblem, vilket kan få ekonomiska konsekvenser på individnivå och samhällsnivå. Att förebygga ensamhet kan därmed vara en investering i arbetskraftens välbefinnande och minska de ekonomiska bördorna.

Vidare är Socialstyrelsens engagemang en strategi för att minimera sociala kostnader. Ensamhet kan kopplas till minskad produktivitet, ökad kriminalitet och psykisk ohälsa. Genom att stödja projekt som skapar sociala nätverk och möjligheter till samvaro kan staten bidra till att minska dessa negativa samhällseffekter. Staten strävar även efter att främja samhällssammanhållning med att stödja projekt och initiativ som skapar sociala mötesplatser och nätverk. Detta bidrar till att öka det sociala kapitalet och skapar en känsla av gemenskap inom samhället. Sammanfattningsvis utgör statens finansiering av projekt för att bekämpa ofrivillig ensamhet en investering i medborgarnas välbefinnande och kan ha långsiktiga positiva konsekvenser för både individer och samhället som helhet. Det är ett strategiskt steg mot att bygga upp ett mer hållbart och välmående samhälle.

Arbetet med ofrivillig ensamhet på ett museum innebär att institutionen aktivt strävar efter att skapa en inkluderande och gemenskapsinriktad miljö för sina besökare. Museer har börjat inse sin potential att inte bara fungera som bevarare av kulturellt arv utan också som platser för social interaktion och mötesplatser (jmf. från dansk kontext Sörensen 2017). Med olika initiativ och program kan museer adressera och mildra känslor av ensamhet hos sina besökare.

Kulturens och lokalsamhällets betydelse för samhällsutvecklingen

Kulturens betydelse för lokalsamhället är omfattande och kan påverka olika aspekter av samhällslivet. Kultur innefattar bland annat språk, traditioner, konst, musik, normer, värderingar och sociala mönster. Kulturen skapar en känsla av gemenskap och identitet inom lokalsamhället. Att dela gemensamma värderingar och traditioner stärker banden mellan människor och skapar en känsla av samhörighet. Den fungerar också som en social bindning vilket främjar samarbeten och integration inom samhället. Gemensamma kulturella referenser och aktiviteter kan skapa möjligheter för människor att samarbeta och interagera.

Kultur är även en väsentlig del av utbildningen och kunskapsöverföringen. Genom att bevara och förmedla kulturella traditioner och historier kan lokalsamhället överföra kunskap från en generation till nästa. På så sätt kan aktiviteter via ett museum minska isolering då de erbjuder mötesplatser och aktiviteter där människor kan interagera. Dessutom kan den främja mångfald med att fira och respektera olika kulturella uttryck och bakgrunder. Kulturella uttryck som konst, musik och traditionella ceremonier kan bidra till hälsa och välbefinnande samt erbjuda kreativa och positiva utlopp. Dessa aktiviteter kan också främja mental hälsa genom att skapa en känsla av samhörighet och gemenskap. Sammantaget spelar kulturen en central roll för lokalsamhället med att forma människors liv, stärka gemenskapen och påverka olika aspekter av samhällslivet. Kulturella inslag ger lokalsamhället en unik prägel och kan vara en viktig resurs för hållbar utveckling (se Zvezdana 2017).

Forskares involvering

Det är viktigt att forskare engagerar sig i det lokala arbetet kring ensamhet bland befolkningen av flera skäl. För det första ger forskare möjlighet att tillföra vetenskaplig expertis och evidensbaserade metoder till de lokala insatserna. Genom att tillhandahålla forskningsbaserad kunskap kan de hjälpa till att utforma effektiva strategier och åtgärder för att motverka ensamhet och främja välmående.

Forskare kan även spela en roll i att identifiera och analysera specifika utmaningar och behov som kan vara unika för olika lokalsamhällen. Att föra samman data och analysera trender kan de bidra till en mer nyanserad förståelse av ensamhetsproblematiken och därmed skapa mer

skraddarsydda lösningar. Dessutom kan forskare fungera som brobyggare mellan akademi och samhälle. Att delta i det lokala arbetet kan underlätta överföringen av kunskap från forskningsvärlden till praktiken. Detta främjar en ömsesidig förståelse mellan forskare, praktiker och samhällsaktörer och skapar en plattform för att integrera vetenskapliga rön i de konkreta insatserna.

Forskare kan också vara betydelsefulla i att utvärdera och mäta effekterna av olika interventionsprogram. Genom att tillämpa vetenskapliga metoder för utvärdering kan de bidra till att skapa kunskap om vilka strategier och insatser som är mest framgångsrika och därmed öka effektiviteten av arbetet mot ensamhet. Sammanfattningsvis är forskare viktiga aktörer i det lokala arbetet kring ensamhet med att tillföra kunskap, analysera specifika behov, fungera som brobyggare mellan akademi och samhälle, och bidra till utvärdering och förbättring av insatserna. Engagemanget från forskarsamhället stärker kopplingen mellan teori och praktik och kan öka framgångsfaktorerna för att motverka ensamhet på lokal nivå.

Följeforskning, även känd som evaluativ forskning eller processutvärdering, är en metod inom forskning och utvärdering som fokuserar på att systematiskt övervaka och dokumentera utvecklingen av en process, ett projekt eller en intervention över tiden. Att forska i realtid syftar till att fånga upp händelser och förändringar som inträffar under pågående arbete och dra lärdomar för framtida förbättringar eller beslut. Den kontinuerliga involveringen i följeforskning möjliggör användning av både kvalitativa och kvantitativa metoder. Forskarna kan tillämpa olika datainsamlingsverktyg, såsom intervjuer, observationer och enkäter, för att få en helhetsförståelse av processen och dess påverkan.

En central aspekt av följeforskning är möjligheten att justera insatser under pågående arbete. Identifiering av framgångsfaktorer och utmaningar kan ge forskare och de inblandade aktörerna möjligheter göra nödvändiga anpassningar för att optimera processens resultat. Denna adaptiva design gör följeforskning särskilt användbar i dynamiska och föränderliga sammanhang.

Följeforskning sträcker sig över en längre tidsperiod för att möjliggöra en djupare förståelse av långsiktig hållbarhet och påverkan av en intervention eller förändringsprocess. Interaktion med de som är involverade i processen är en annan nyckelaspekt av följeforskning. Forskarna samarbetar och kommunicerar med praktiker, deltagare eller andra intressenter för att förstå deras perspektiv och erfarenheter. Denna interaktion bidrar till en mer holistisk och mångfaldig förståelse av den studerade processen. Reflexivet spelar en viktig roll inom följeforskning, där forskarna kontinuerligt reflekterar över sina egna roller och påverkan på den studerade processen. Detta medför en medvetenhet om hur forskarna kan påverka och formas av det pågående arbetet och därmed sällar sig metoden till det som benämns deltagarbaserad aktionsforskning (Bergdahl & Andersson 2022).

En kartläggning blir deltagarbaserad forskning

Kartläggningar spelar en viktig roll inom deltagarbaserad forskning genom att bidra till insamlingen av information från deltagarna själva. Kartläggningar används för att samla in data om olika aspekter av deltagarnas liv, erfarenheter eller åsikter. Att använda kartläggningar kan ge forskarna en djupare förståelse för deltagarnas perspektiv, erfarenheter och synpunkter. Det ger deltagarna möjlighet att själva uttrycka sina tankar och känslor, vilket kan vara särskilt viktigt i forskning som strävar efter att integrera deltagarnas röster. På så sätt är kartläggningar ett verktyg för att öka deltagarnas delaktighet i forskningsprocessen. Genom att ge dem möjlighet att bidra med information och åsikter blir de aktiva medaktörer snarare än bara objekt för studien. Resultaten från kartläggningar kan också hjälpa till att anpassa och förfina forskningsfrågor och fokusområden, och att identifiera specifika ämnen eller frågor som är viktiga för deltagarna. Detta gör forskningen mer relevant och meningsfull.

Kartläggningar blir därmed ett medel för dialog och kommunikation mellan forskare och deltagare. Det skapar en öppen kanal för att utbyta information och skapa en ömsesidig förståelse för forskningens syfte och deltagarnas bidrag. Inom deltagarbaserad forskning som fokuserar

på kulturella och kontextuella aspekter kan kartläggningar bidra till att förstå och integrera kulturella nyanser. Deltagarna kan delge sina unika kulturella perspektiv och erfarenheter. Att involvera deltagarna i kartläggningsprocessen gör att forskningen kan dra nytta av deltagarnas expertis och insikter, vilket kan öka studiens validitet och tillförlitlighet.

Resultaten från kartläggningar kan på så sätt användas som underlag för att identifiera områden där åtgärder eller förändringar behövs. Detta kan leda till att forskningen inte bara genererar förståelse utan också potentiella lösningar på relevanta frågor eller problem.

Sammantaget är kartläggningar kraftfulla verktyg inom deltagarbaserad forskning, vilket möjliggör en mer inkluderande och informerad forskningsprocess där deltagarna aktivt deltar i att forma och bidra till kunskapen (om kartläggning, se: Ejlertsson 2019).

Deltagarbaserad forskning, eller participatory research på engelska, innebär alltid att forskningen utförs i nära samarbete med de personer eller grupper som studeras.

Därför identifiera de personer eller grupper som kommer att vara delaktiga och intresserade av forskningen. På så vis byggs förtroendefulla relationer med de deltagare som kommer att vara involverade i forskningen och datainsamlingen utförs med deltagarna, och ger dem möjlighet att vara aktiva deltagare i processen. Det inkluderar att samla in deras egna berättelser, reflektioner eller observationer. Det är dock viktigt att komma ihåg att deltagarbaserad forskning inte är en standardiserad metod utan snarare en övergripande inriktning som kan anpassas till olika sammanhang och ämnesområden. Flexibilitet och respekt för deltagarnas perspektiv är nyckelkomponenter för en lyckad deltagarbaserad forskningsprocess.

Forskningsprocessen involverar ofta kritisk reflektion, där deltagarna och forskarna tillsammans analyserar och tolkar data. Detta syftar till att skapa en ökad förståelse för de sociala, kulturella och politiska sammanhang som påverkar forskningsfrågorna.

Deltagarbaserad metodologi är därmed känd för sin flexibilitet och anpassningsförmåga till olika kontexter. Metoden erkänner att varje samhälle eller grupp är unik och att forskningsmetoderna måste anpassas för att vara relevanta och meningsfulla. Målet med deltagarbaserad forskning är ofta inte bara att förstå en situation utan också att agera för förändring. Genom att inkludera deltagarna i att utforma och genomföra åtgärder syftar forskningen till att bidra till praktiska förbättringar i samhället. Deltagarbaserad metodologi används ofta inom områden som samhällsvetenskap, folkhälsa, utvecklingsprocesser och utbildning, där en nära förståelse av deltagarnas perspektiv och engagemang i forskningsprocessen är avgörande (Bergdahl & Andersson 2022).

Forskningsprocessen i sig genererar samproducerade resultat

I en samproducerad forskningsprocess är deltagarna, inklusive forskare och de som studeras, aktivt och jämlikt involverade i att forma och bidra till forskningen, vilket resulterar i ett gemensamt producerat resultat. Detta innebär en rad förändringar jämfört med den traditionella forskningsansatsen. I den traditionella forskningen formulerar forskarna forskningsfrågor och mål. I en samproducerad metod engageras deltagarna i att definiera och forma dessa frågor och mål, vilket säkerställer att forskningen verkligen är relevant för deras behov och intressen (Fugini m.fl. 2016). Forskningsdesignen, som vanligtvis utformas av forskarna, blir i en samproducerad metodik något som deltagarna också bidrar till för att säkerställa att den är kulturellt känslig och kontextuellt relevant.

Co-production, eller samproduktion på svenska, är en process där olika intressenter samarbetar och deltar aktivt i utformningen, implementeringen och leveransen av tjänster, produkter eller resultat. Inom samproduktion strävar man efter att skapa ett ömsesidigt och jämlikt partnerskap mellan de som producerar och de som konsumerar, där alla parter delar ansvar, kunskap och makt. Begreppet används inom olika områden, inklusive offentlig förvaltning, forskning, och sociala tjänster (Thyne & Hede 2016). Här är några grundläggande aspekter av co-production:

- Delaktighet: Alla relevanta intressenter, inklusive användare, medborgare eller kunder, deltar aktivt i beslutsfattande och genomförande av processen. Detta innebär att deras perspektiv och erfarenheter beaktas och värderas.
- Ömsesidigt lärande: Co-production främjar ömsesidigt lärande mellan alla inblandade parter. Detta kan innebära att professionella och användare lär sig av varandra och delar sina unika kunskaper och färdigheter.
- Delat ansvar: Alla parter tar delat ansvar för processens framgång. Detta kan inkludera ansvar för resurser, resultat, och övergripande prestanda. Delat ansvar skapar en känsla av gemenskap och ökar engagemanget.
- Flexibilitet och anpassning: Co-production är ofta kännetecknad av flexibilitet och anpassningsförmåga. Processen kan ändras och justeras beroende på de aktuella behoven, vilket möjliggör en dynamisk och responsiv strategi.
- Öppen kommunikation: En central del av samproduktion är öppen kommunikation mellan alla parter. Detta skapar transparens och tillit, vilket är avgörande för ett framgångsrikt partnerskap.
- Fokus på resultat: Co-production sätter ofta fokus på konkreta och mätbara resultat. Det kan vara förbättringar av tjänster, produkter eller processer som direkt gynnar alla inblandade.
- Inkludering av mångfaldiga perspektiv: Eftersom olika intressenter är involverade, är co-production ett kraftfullt verktyg för att integrera mångfaldiga perspektiv. Detta gör att man kan adressera och lösa problem på ett mer holistiskt sätt.

Inventering av aktiviteter blir implementering av metoder

Ja, det är möjligt och ibland önskvärt att inventeringar av aktiviteter, som en del av forskningen eller kartläggningen, kan fungera som en form av implementering av arbetsmetoder. Med att genomföra en inventering av olika aktiviteter och processer kan forskare eller utvärderare identifiera bästa praxis inom ett visst område. När dessa bästa praxis har identifierats kan de integreras och implementeras som arbetsmetoder för att förbättra eller optimera befintliga processer. Genom att inventera och dokumentera olika aktiviteter får beslutsfattare och organisationer ökad insikt. Denna ökade förståelse kan leda till beslut att implementera nya eller modifierade arbetsmetoder för att möta specifika behov eller utmaningar.

När inventeringar genomförs som en del av forskning kan de ge insikter som direkt kan föras över till praktiken. Denna överföring av kunskap kan leda till att nya arbetsmetoder implementeras eller befintliga förbättras. Resultaten av inventeringar kan användas för att utforma riktlinjer och protokoll som kan följas som standardarbetsmetoder. Dessa riktlinjer kan sedan implementeras för att säkerställa en enhetlig och effektiv utförande av olika aktiviteter. Det är viktigt att notera att för att implementering av arbetsmetoder ska vara framgångsrik, krävs ofta ett engagerat ledarskap, tydlig kommunikation och stöd från dem som kommer att vara involverade i eller påverkade av förändringarna. En integrerad och interaktiv process mellan forskning och praktik kan vara avgörande för att övervinna eventuella hinder och för att säkerställa en smidig övergång från inventering till implementering. Detta är en process som går som en röd tråd igenom projektet och är att betrakta som ett resultat i sig.

Linda Clavier,

lektor i socialt arbete vid Malmö Universitet

Källor

- Bergdahl, E., ed., & Andersson, F., ed. (2022). *Deltagarbaserad aktionsforskning: Tillsammans för kunskap, lärande och förändring*. Lund: Studentlitteratur.
- Ejlertsson, G. (2019). *Enkäten i praktiken: en handbok i enkätmetodik (Fjärde upplagan.)*. Lund: Studentlitteratur.
- Fugini, Mariagrazia. ed, Bracci, Enrico. ed, & Sicilia, Mariafrancesca. ed. (2016). *Co-production in the Public Sector: Experiences and Challenges*. Springer International Publishing.
- Grinell, K. & Högberg, A. (2020). Lagstadgad kunskap: Om svensk museipolitik och forskning. *UNESCO Chair of heritage futures Nordisk Museologi*, 29(2), 41–49. SwePub. <https://doi.org/10.5617/nm.8449>
- Gårdhus, K. M., & Byriel-Thygesen, M. (2023). ER DIN TING VORES HISTORIE? Museer som platform for dialog. (Danish). *Does your object tell Danish history? (English)*, 1, 57–77. Complementary Index.
- Hanna, M. (2023). Museernas samhällsrelevans: En kunskapsöversikt över museers bidrag till social hållbarhet. SwePub. <https://proxy.mau.se/login?url=https://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&AuthType=ip,cookie,url,shib&db=edsswe&AN=edsswe.oai.DIVA.org.raa.8409&lang=sv&site=eds-live&scope=site>
- Pettersson, R. (2021). *Kulturell turism: En historisk översikt och analys om kulturarvsturism i Sverige*. (Orkanen Library 363.6 pet). Bokförlaget h:ström - Text & Kultur; Malmö University Library Catalogue. <https://proxy.mau.se/login?url=https://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&AuthType=ip,cookie,url,shib&db=cat05074a&AN=malmö.b2758923&lang=sv&site=eds-live&scope=site>
- Sörensen, N. Ö. (2017). Culture and health promotion via the remembrance workshops at the museum / Kultur og sundhedsfremme via erindringsworkshops på museum. *Tidsskrift for Omsorgsforskning*, 3(1), 40. SveMed+. <https://doi.org/10.18261/issn.2387-5984-2017-01-07>
- Thyne, M., & Hede, A.-M. (2016). Approaches to managing co-production for the co-creation of value in a museum setting: When authenticity matters. *Journal of Marketing Management*, 32(15–16), 1478–1493. Scopus®. <https://doi.org/10.1080/0267257X.2016.1198824>
- Zvezdana Antos, E. (2017). *Museums and Innovations*. Cambridge Scholars Publishing; eBook Academic Collection (EBSCOhost). <https://proxy.mau.se/login?url=https://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&AuthType=ip,cookie,url,shib&db=e000xww&AN=1448776&lang=sv&site=eds-live&scope=site>

Rapportens metoder

I rapporten använder vi en deskriptiv metod, som utgått från formativa och summativa synsätt. I de formativa delarna är syftet huvudsakligen att inventera och beskriva några av de arbetssätt och metoder som finns i Sverige och England för att möta målgruppen ofrivilligt ensamma, med målsättningen att sprida goda exempel på hur man med olika insatser långsiktigt och hållbart kan identifiera och motverka ofrivillig ensamhet. I den formativa delen har vi framför allt använt oss av metodföreträdarnas egna utvärderingar av sin metod.

Den summativa utvärderingen syftar på samma sätt till att uttala sig om det både enskilda och samlade värdet av dessa insatser, och att föreslå och beskriva hur ökad samverkan på olika nivåer i samhället (internationellt, nationellt, regionalt och lokalt) och mellan både statliga, regionala och kommunala verksamheter och civilsamhället i form av trossamfund, föreningar och företag kan genomföras för att långsiktigt och hållbart identifiera och motverka ofrivillig ensamhet.

För att nå forskningsstudiens övergripande mål, att ge en samlad omvärlds-, behovs- och problemanalys kopplad till målgruppen ofrivilligt ensamma, oavsett bakgrundsorsaker, och att föreslå åtgärder och metoder som kan leda till ett långsiktigt och hållbart identifierande och motverkande av ofrivillig ensamhet på alla nivåer i samhället, har vi utgått från dels ett insamlande av forskningsdata, statistik och tillgänglig information från pågående åtgärder i både Sverige och England kring målgruppen, dels från kvalitativa insamlingsmetoder företrädesvis i intervjuform.

Insamlingsmetoden har alltså haft två delar, varav den första består av litteratur- och rapportanalys. Därutöver har vi i öppna, kvalitativa djupintervjuer i samtal med forskare och företrädare för olika metoder på internationell, nationell, regional och lokal nivå låtit informanterna fritt berätta om sina arbetsfält, arbetssätt och erfarenheter, och genom följdfrågor, baserade på informanternas öppna berättelser, konkretiserat och utvecklat frågeställningen till att handla om situationen för målgruppen ofrivilligt ensamma. Varje informant har beretts möjlighet att utveckla sina svar, baserat på hans eller hennes bakgrund och kunskaper, och har därigenom kommit att behandla specifika frågor som organisationens ekonomiska förutsättningar, utmaningar, möjligheter, framtidsvision, personella resurser, volontärer, men också aktuellt forskningsläge. I någon mening blir naturligtvis uppfattningarna subjektiva, eftersom det är enskilda företrädare för enskilda forskningsfält, metoder och organisationer som har uttalat sig.

Det ska naturligtvis kritiskt noteras att det inte i studiens syfte eller metod har ingått att intervjua några informanter från målgruppen ofrivilligt ensamma, kring vilka metoder som dessa personer anser vara mest framgångsrika för att möta dem.

Intervjuerna förbereddes genom att vi kontaktade företrädare för ett brett urval av organisationer från England och på svensk, nationell, regional och lokal nivå och frågade om man ville medverka i studien för att berätta om sina metoder och erfarenheter. Varje informant fick ett enkelt informationsbrev om forskningsstudiens syfte, etik och GDPR. Alla informanter informerades om att de inte kom att namnges i studien och att de kunde avböja och avbryta sin medverkan utan vidare förklaring. Intervjuerna genomfördes av lektor och museichef Dafvid Hermansson vid Stiftelsen Kiviks Museum & Arkiv både via Teams och personligen. Totalt fick vi in svar från 23 organisationer, vilket var 100% av de som ombads medverka. Endast en person från en lokal organisation valde att inte delta i intervjun, men detta kompensades av att intervjun istället genomfördes med företrädare för riksförbundet i samma organisation. Utfallet var alltså mycket gott.

I analysen av intervju svaren har vi sammanställt och jämfört data på en högst grundläggande statistisk jämförelsenivå, utan att dra konklusiva eller långtgående slutsatser. Vi har betraktat de öppna, kvalitativa intervju samtalen som en metodologisk fördel i den analys vi avsåg att sammanställa i forskningsprojektet. Genom att använda öppna metoder, menar vi att informanterna har tillåtits att ge sina egna svar, utan påverkan av färdiga svarsalternativ eller alldeles för snäva frågeställningar från intervjuaren. Samtidigt har de frågor som ställts i intervjuerna syftat till att leda in informanten i för studien relevanta frågeställningar och att svara på för målgruppen ofrivilligt ensamma viktiga frågor.

Förstudien står på en vetenskapligt bred bas av forskningsstudier kring hälso- och andra konsekvenser av utanförskap och ofrivillig ensamhet, vilket gör att de begränsade generella slutsatser som normalt går att dra från kvalitativa studier, ändå blir användbara för att dra viktiga slutsatser kring att möta målgruppen ofrivilligt ensamma personer.

Samtidigt är det oerhört viktigt att understryka att detta är en slags förstudie. Förstudien som metod är till sin natur prövande och trevande, eftersom det handlar om att inventera vad som är möjligt; att se och identifiera problem i strukturer eller metoder, att testa farbara, nya eller gamla metoder och arbetssätt, och att försöka peka på möjligheter och lösningar, såväl befintliga, välfungerande, som nya, oprövade eller endast genom förstudiens begränsade arbetsfält testade metoder. Vi vill också understryka att detta inte på något sätt gör anspråk på att utgöra en samlad beskrivning av alla de insatser eller metoder som finns i Sverige för att möta ofrivilligt ensamma, utan bara en samling goda exempel på metoder på nationell, regional eller lokal nivå som vi på något sätt menar kan användas och spridas genom samverkan och symbios för att ytterligare stärka de goda insatser som redan görs för att möta målgruppen.

Vi kan komma till vissa slutsatser genom vår metod och undersökning, baserade på kvalitativa och empiristiska erfarenheter, där vi dels själva lokalt på Kivik har testat olika metoder för att nå ofrivilligt ensamma, och där vi dels har börjat att testa samma metoder i en fin och uppskattad samverkan med Tomelilla kommun, som vi upplever redan har kommit mycket långt bland kommunerna i sydöstra Skåne i sin syn på att en bred samverkan med civilsamhället faktiskt krävs för att möta målgruppen ofrivilligt ensamma. Detta menar vi också är ett viktigt, kvalitativt resultat av den förstudie som är menad att inventera både problem och möjligheter.

Urvalet av informanter har ägt rum genom att vi aktivt själva valt ut intervju personer ur ledande eller representerande befattningar, som ur ett helhetsperspektiv kan beskriva den verksamhet de ansvarar för eller har ledande insikter i. Samtliga har gett sitt medgivande till att delta i intervjun. Vi har dock varit tydliga med att urvalet av vad som skulle/kunde komma med i rapporten var begränsat, vilket också blivit utfallet.

Vetenskaplig bakgrund - Ensamheten och dess definitioner

Ensamheten menas öka i västvärlden och i vissa studier framställs Sverige som ett av världens ensammaste länder med en allt högre andel ensamhushåll. Ett exempel är filmen *The Swedish Theory of Love* (2015)¹, som pekar på faktorer som den stora mängden ensamhushåll, kvinnor som skaffar barn genom spermadonationer och aktivt väljer ett liv utan varken kvinnlig eller manlig partner, och där 'självförverkligande' menas vara ledordet efter 1970-talets genomgripande socialistiska och sociala reformer som syftade till att göra individerna oberoende av kollektivet.²

Enligt äldreforskaren professor Ingeborg Nilsson vid Umeå Universitet stämmer bilden om den svenska ensamheten bara delvis och handlar både om vilka frågor man ställer i en studie om ensamhet, och vad man betraktar som ensamhet. Det finns en tydlig skillnad mellan å ena sidan *social isolering* – som utåt sett kan se ut som ensamhet, men som inte är ofrivillig – och å andra sidan faktisk, upplevd och *ofrivillig ensamhet*. Professor Nilsson menar vidare att ensamheten inte ökar i procent, men att antalet personer som är ensamma ökar, i takt med att vi får allt fler personer som blir allt äldre.³

Social isolering versus ofrivillig ensamhet

Social isolering menas enligt forskningen vara de som lever i ensamhushåll, och som i hög utsträckning har valt detta pga. jobb, studier eller bara som livsstil. Det kan naturligtvis även vara personer mitt i livet eller äldre, som tar en paus från relationer på bestämd eller obestämd tid. Det finns också personer som aktivt väljer att bo isolerat av politiska, religiösa, miljömässiga hänsyn eller andra skäl, som exempelvis att de upplever en känsla av alienation från samhället, men som inte innebär att de ska "terroriststämplas" bara för att de lever sina liv som eremiter. Väldigt lite forskning har dock gjorts på hälsoeffekterna av *frivillig social isolering* och risken för ökad dödlighet i förtid eller exempelvis hjärt-/kärlsjukdomar, med tanke på att människor trots allt i grunden är sociala varelser med grundläggande sociala behov.

Den *ofrivilliga ensamheten* är något svårare att definiera, eftersom den dels kan ha betydligt fler bakgrundsorsaker och dels inte måste innebära att man lever i varken ensamhushåll eller isolerat. Man kan de facto uppleva utanförskap och ofrivillig ensamhet i en parrelation, i en familj, släkt, på jobbet eller i ett samhälle i stort, exempelvis som nysvensk eller nyinflyttad på en ort. Studier har visat att 60 % av personer i olyckliga äktenskap upplever ensamhet – men samtidigt att även 9% av personer i lyckliga äktenskap också upplever det!⁴

Även personer med fysiska eller kognitiva funktionsvariationer, personer på äldreboenden, inom LSS, etc. kan uppleva stort utanförskap och vara ofrivilligt ensamma, även om de bor i ett till synes icke-isolerat sammanhang med både personal och andra boende. Vidare finns det olika grader av ofrivillig ensamhet, allt från personer som med rätt hjälp relativt lätt kan hitta nya sociala sammanhang, till personer som fastighetsägare eller polis hittar avlidna i sina lägenheter flera månader efter dödsfallet. Den ofrivilliga ensamheten är också den som innebär störst hälsorisker och kan upplevas som stigmatiserande.

Det finns två stora frågor kopplade till dessa definitioner; dels (1) mörkertalet kring de som i statistiken skrivs in som ensamma (t.ex. ensamhushåll) och hur många av dessa som "bara" är

1 Produktion Erik Gandini, 2015.

2 Recenserad av Felperin, Leslie (23 juni 2016) i *The Guardian*: "[The Swedish Theory of Love review – a nation's obsession with self-sufficiency](#)".

3 Teamsintervju med professor Ingeborg Nilsson, 30/8–2023.

4 Skoog, Ingmar; Vad är egentligen ensamhet? <https://www.senioren.se/expert/vad-ar-egentligen-ensamhet/> Publicerad 2021-03-22.

socialt isolerade och hur många som dessutom upplever verklig, ofrivillig ensamhet. Dels (2) frågan hur många av de som är socialt isolerade som riskerar att hamna i ofrivillig ensamhet i takt med att de antingen blir äldre eller att deras få sociala kontaktnät dör eller försvinner. Enkelt uttryckt, när du är mellan 20 och 50 år är kanske inte social isolering ett jättestort problem, men i takt med att de få sociala kontaktnät du har (jobb, anhöriga, etc.) försvinner när du blir äldre, kan riskerna vara överhängande att ensamheten blir både påtaglig och ett problem som riskerar både försämrad livskvalitet och i värsta fall suicidala följder.

Det finns också, som vi ser det, en begränsning i dessa båda definitioner, och det skulle kanske behövas ytterligare forskning och förtydligande kring tre grupper som vi identifierat i forskningsstudien:

Det finns (1) en ökande andel ungdomar som bor hemma hos föräldrarna, och som därmed inte kan räknas in i statistiken ensamhushåll, men som saknar sociala nätverk, sällan går till skolan och om de är över 20 år varken jobbar, deltar i arbetsmarknadsåtgärder eller studerar.⁵ I flera fall upplever inte dessa ungdomar sig som isolerade, eftersom de kanske chattar, spelar dataspel eller på andra sätt integrerar med en (fiktiv?) värld utanför hemmet, men som individer löper de hög risk att hamna utanför både jobbmarknad och i någon mening 'verkliga', fysiska, sociala sammanhang.

Den andra gruppen (2) vi identifierat är en svagt, men ändå ökande andel personer som aktivt väljer hemlöshet.⁶ I någon mening kan de betraktas som *socialt isolerade*, men samtidigt ändå inte. De är inte sällan högst intellektuella, har förmåga att "gå under radarn" och undvika "systemet", men använder sig av de sociala sammanhang där de exempelvis kan få mat, tak över huvudet för natten och ett samtal med exempelvis präst, diakon eller uppsökargrupper inom Stadsmissionen. De är (ofta) tillräckligt starka för att undvika att hamna i missbruk eller kriminalitet.

Den tredje (3) gruppen handlar om ett begrepp som blir allt mer tydligt i samhället; den grupp som upplever att den *existentiella ensamheten* i tid, rum och samhälle ökar, och där traditionella trossamfund inte upplevs räcka till eller ha svaren, och där man känner sig utelämnad åt sina egna grubblerier. I takt med ökande klimatkriser och upplevd otrygghet, ökar också den existentiella medvetenheten om människans delskuld i problematiken, men också att lösningarna ligger utanför den egna känslan av makt eller förmåga. En del trossamfund, däribland Svenska Kyrkan, har börjat närma sig gruppen i olika samtalsformer, och man talar allt mer om existentiell hälsa i olika sammanhang. I vår förstudie har vi intervjuat Stockholms Stadsmission som en av de organisationer som i ökande grad möter och arbetar med människor som upplever existentiell ensamhet.

Svensk ensamhet i internationell jämförelse

Svenskar är inte mer ensamma än andra – tvärtom menar seniorforskaren i psykiatri, Ingmar Skoog, föreståndare för Centrum för åldrande (AgeCap), att flest personer i de europeiska öststaterna upplever ensamhet, medan människor i Norden menas vara bland de minst ensamma, trots en hög andel ensamhushåll, särskilt i Sverige. Men siffrorna för upplevd ensamhet är ändå bekymrande, inte minst av folkhälsoskäl, oavsett hur ensamma svenskarna känner sig i förhållande till internationell statistik.⁷

5 Inom EU-forskningen refereras denna grupp ofta till som "NEET" (Not in Employment, Education or Training). Se: Hermansson, Dafvid; *Unga entreprenörer för tillväxt i sydöstra Skåne. Från vision till verklighet i samma projekt!* Rapporten Artes Liberales AB 2014:3.

6 Uppgift i teamsintervju med Stockholms Stadsmission, 14 & 15/12–2023. Forskning saknas och det är oklart om detta är enbart ett storstadsfenomen.

7 Skoog, Ingmar; a.a.

Enligt en studie av samhällsvetarna Filip Fors och Bengt Brülde, menas svensken vara lite 'speciell' jämfört med andra europeiska nationaliteter. "Vi bor själva, men känner oss inte ensamma" är en av slutsatserna i studien, som pekar på att en svensk har en annan relation till familjen än exempelvis italienaren som blir mycket mera bunden, medan svensken är fri. Däremot pekar studien också på att många svenskar som är i en relation ändå tycks sakna sociala nätverk, och att ensamhet därmed har många olika ansikten.⁸

Enligt internationella mätningar uppskattas officiellt mellan 9,2–14,4% av världens befolkning känna sig ensamma⁹ och baserat på data från 113 länder antas 25% av vuxna över hela världen vara socialt isolerade.¹⁰

Ensamhet – inte ett isolerat problem

De flesta studier och forskningsrapporter, men också insatser, åtgärder och våra vardagsdiskussioner och medierapporteringar fokuserar mest på ensamhet bland äldre personer. Men ensamhet finns i alla åldrar och socialgrupper och riskerar att bli ett växande folkhälso- och samhällsproblem.

Ensamhet inom en befolkningsgrupp kan handla om olika slags utanförskap, exempelvis fysiska och/eller kognitiva funktionsvariationer som gör en person mer eller mindre isolerad eller beroende av vårdpersonal, hemtjänst, assistans, anhöriga, etc. Det kan handla om att komma tillbaka från ett missbruksbeteende eller kriminalitet, och att vägen tillbaka in i samhället kan vara extra lång om personen saknar rätt stödpersoner.¹¹ Även långtidsarbetslöshet eller annan ekonomisk utsatthet är en riskfaktor för att uppleva utanförskap och ensamhet.¹²

Ensamhet och social isolering är emellertid i allt väsentligt en fråga om *subjektiva* faktorer, där det är den *upplevda ensamheten* som måste vara minsta gemensamma nämnare. Vem som känner sig ensam är alltså svårt att på förhand uttala sig om enbart baserat på statistik över exempelvis ensamhushåll. Som tidigare nämnts, kan en känsla av ensamhet uppstå även bland socialt aktiva personer, eller personer som lever i parrelationer eller på boenden tillsammans med både andra och personal.

Andra exempel som vi ofta träffat på i studien handlar dels om personer med låg inkomst eller pension som inte har råd att delta i sociala aktiviteter som kostar inträdesavgifter, fika, bensinkostnader eller bussbiljett för att ta sig till aktiviteten, etc., och där även för normalinkomsttagare låga trösklar kan upplevas som höga för den enskilde med låg inkomst. Men det handlar också om exempelvis personer inom LSS, som har en låg pension eller ersättning från samhället i sig, och som "erbjuds" att delta i en daglig verksamhet mot en i många fall oerhört låg dagsättning som inte täcker de kostnader den enskilde har för att ta sig till verksamheten eller äta den i och för sig subventionerade lunchen eller fiket.

Ytterligare ett hinder kan vara krångliga eller ständigt ändrade regelverk från offentliga myndigheter kring exempelvis en person som behöver rehabilitering eller andra former av arbetsmarknadsintroduktioner. Det kan handla om hur länge en person 'bedöms' behöva en åtgärd,

8 Fors, F./Brülde, B.: "Den svenska ensamheten: om hur olika former av ensamhet påverkar vårt välbefinnande." Ur: Bergström, Annika (et al, eds.); Fragment: SOM-undersökningen 2014, Göteborg: SOM-institutet, s. 47–61.

9 Teo RH, Cheng, W.H., Cheng, L.G., Lau, Y., Lau, S.T. Global prevalence of social isolation among community-dwelling older adults: a systematic review and meta-analysis. Arch Gerontol Geriatrics. 2022;107:104904.

10 Surkalim DL, Luo M, Eres R, et al. The prevalence of loneliness across 113 countries: systematic review and meta-analysis. BMJ. 2022;376: e067068.

11 Kriminalvården; *Vägen ut ur gänget. Om manligheter, broderskap och svikna förhoppningar*. Norrköping, Kriminalvården, 2019.

12 Rantakeisu U.; *Arbetslöshetens olika ansikten: Fyra studier om arbetslöshetens sociala och hälsomässiga ytt- ringar*. Doktorsavhandling, Institutionen för socialt arbete, Göteborgs universitet, 2002.

men som kanske inte stämmer med personens faktiska behov och när den behovsbedömda perioden är slut ska personen fasas ut i nya åtgärder, oavsett hur långt i processen individen hade kommit eller inte, med förlängt lidande, ångest eller återfall som följd.

Alla sådana faktorer gör att samhället i sig med sina åtgärder istället kan bidra till att öka den ofrivilliga ensamheten genom att skapa trösklar för den enskilde. Initiativ som erbjuder gratisalternativ för den som inte har råd att betala, liksom ökad förståelse för individens sårbarhet inför systemet, ökar möjligheterna att motverka den typen av systemskapad social isolering och ofrivillig ensamhet.

Ensamhet – ett folkhälsoproblem. För alla kön och åldrar

Studier visar att ofrivillig ensamhet är minst lika farligt som att röka 15 cigaretter om dagen och sannolikt värre än både fetma och bristande motion.¹³ Professor Peter Strang vid Karolinska Institutet har i sina studier kopplat detta till att långvarig, ofrivillig ensamhet utlöser lågintensiva stresshormoner som ökar risken för bl.a. hjärt-/ kärlsjukdomar och demens.¹⁴

En nyligen publicerad större brittisk studie som genomförts under drygt 12 år, visar hur ensamhet tydligt kan kopplas till ökad risk för dödlighet. Drygt 450 000 personer med en medelålder på 36 år deltog i en enkätstudie om hur deras sociala vanor och nätverk såg ut. Studien följdes upp efter en mediantid på 12,6 år, och pekade på de ökade riskerna för att dö i förtid om sociala nätverk saknades. Slutsatsen var att 7,2% av personerna i studien hade dött i förtid, varav 1,1% av hjärt-/kärlrelaterade sjukdomar. I studien presenteras också forsknings-förslag på metoder som kan fånga upp verkligt isolerade personer och vad man sett som brytpunkter för när social aktivitet eller kontakter verkar bidra till att minska känslan av ensamhet och risken för ökad dödlighet. En tydlig brytpunkt verkar vara att sociala aktiviteter minst en gång per månad minskar riskerna och att veckovisa aktiviteter ytterligare minskar riskerna. Samtidigt pekar också studien på den oerhörda komplexiteten i urvalsgruppernas *statistiska* grupptillhörighet och den *subjektivt upplevda ensamheten*.¹⁵

Bland tonåringar som i hög grad lever sina liv i högt tempo ständigt uppkopplade och med feedback från sociala medier och AI, finns en ökad risk för utanförskap, mobbing och känsla av otillräcklighet. Här kan man tyvärr tala om en ökad risk, i synnerhet för unga tonårskvinnor, för att 'sociala' medier blir 'suicidala' medier.¹⁶

I den äldre befolkningen uppges att 17% av svenska 70-åringar upplever ensamhet. Bland 97-åringar är siffran 38%.¹⁷

Ensamhet ser också olika ut mellan könen, där män som upplever sig ensamma och bor ensamma, även löper högre risk att dö i förtid, än män som bor tillsammans med någon. Bland kvinnor är det tvärtom högre risk att dö i förtid om man känner sig ensam, men bor tillsammans med någon. Resultaten av forskningsstudien från Göteborgs Universitet är i skrivande stund under granskning för publicering.¹⁸

13 Smith RW/ Barnes I/ Green J/ Reeves GK/ Beral V/ Floud S. (eds.); Social isolation and risk of heart disease and stroke: analysis of two large UK prospective studies. *Lancet Public Health*. 2021;6(4):e232-e239.

14 Strang, Peter; *Att höra till. Om ensamhet och gemenskap*, N&K, Stockholm, 2014.

15 Foster, H.M.E., Gill, J.M.R., Mair, F.S. *et al.* Social connection and mortality in UK Biobank: a prospective cohort analysis. *BMC Med* 21, 384 (2023). <https://doi.org/10.1186/s12916-023-03055-7>

16 Perini, Irene, Per A Gustafsson, J Paul Hamilton, R Kämpe, Leah M Mayo, Markus Heilig och Maria Zetterqvist; Brain-based classification of negative social bias in adolescents with nonsuicidal self-injury Findings from simulated online social interaction, Center for Social and Affective Neuroscience, Linköpings universitet samt Region Östergötland, Eclinical Medicine 2019, DOI 10.1016/j.eclinm.2019.06.016

17 Skoog, Ingemar; a.a.

18 Ingemar Skoog uttalar sig i Sveriges Radio om forskningsstudien <https://sverigesradio.se/artikel/traffpunk->

Några exempel på metoder att möta ofrivillig ensamhet i Sverige

Riksomfattande organisationer eller med nationell upptagning

Citypolarna.¹⁹

Citypolarna grundades 2006 som ett löst nätverk utan organisationsform, av personer i Malmö som sökte nya vänner och kontakter under devisen ”Enkel gemenskap”. Redan första året hade man 1000 medlemmar. Nyligen (2023) passerade man 50 000 medlemmar över hela Sverige, varav cirka 10 000 är aktiva på olika sätt. Citypolarna finns främst i storstäder och bygger på idén att skapa sociala nätverk för människor som mitt i livet hamnar i en ny livssituation. Numera finns formellt en ideell riksförening med styrelse, men det bygger fortfarande på det lokala nätverkanDET, frivilligheten och aktivitetsskapandet.²⁰

Metod: På orter där det finns minst en eldsjäl som tar initiativ till att skapa ett Citypolare-nätverk och ett tillräckligt stort befolkningsunderlag, arrangeras lokala aktiviteter i form av promenader, museibesök, fika, restaurangbesök, After Work, bokklubbar, filosoficirklar eller andra aktiviteter som syftar till att bryta isolering och ensamhet bland människor som mitt i livet hamnar i en ny livssituation, såsom skilsmässa, barnen har flyttat, nytt jobb, studier, egen flytt, etc. Aktiviteterna som erbjuds kopplas till rikshemsidan och sociala medier, där det finns en kalenderfunktion. Kalendarier är kärnan i nätverket och här finns en överblick över vad som händer på varje ort. I genomsnitt skapas cirka 250 aktiviteter/månad och årligen besöks aktiviteterna av en kvarts miljon deltagare, varav cirka 70 % är kvinnor.

Urval: Huvudandelen aktiva är personer 45+, oftast singlar, men även familjer. Det finns även orter där äldre personer är aktiva, och där hemtjänsten tipsar om aktiviteter och färdtjänst hämtar och lämnar. På sina håll finns generationsöverskridande aktiviteter där åldersspannet på deltagarna är 40 år. På många orter finns lokal samverkan med bibliotek, studieförbund, lokalt föreningsliv, och man samverkar även med föreningar för personer med funktionsvariationer, t.ex. asperger, autism och bipolaritet. Medlemskapet i Citypolarna är gratis, men på hemsidan finns så kallade plusfunktioner, som innebär att du måste betala en avgift för att kunna se och delta i dessa aktiviteter. 80 % av aktiviteterna är gratis och öppna, men det finns aktiviteter där man vill ha koll på vem som anmäler sig och kommer, t.ex. vid ”hemma hos”-aktiviteter. Grundprincipen är dock att medlemskapet ska vara gratis.

Utvärdering: Sker fortlöpande och man fortsätter att utvecklas på nya orter och med fler medlemmar. Citypolarna finns för närvarande bara på större orter, eftersom det på mindre orter ofta saknas tillräckligt många aktiva som orkar hålla igång initiativen. T.ex. fanns Citypolarna under en kortare period i Ystad, men har lagts ner. Eftersom medlemskapet är gratis och organisationsformen lokalt är ett nätverk, är det inga problem att bygga och lösa upp lokala initiativ. Ett problem är som vanligt att hitta de ensamma männen.

[ter-ska-minska-aldres-ofrivilliga-ensamhet-vi-har-roligt](#)

¹⁹ Teamsintervju med Citypoolarna, 30/11–2023.

²⁰ Läs mer på <https://www.citypolarna.se/>

Cup Together.²¹

EspressoHouse grundades 1996 i Lund och expanderade snabbt till storstäder som Malmö och Göteborg. 2023 finns kaffekedjan från Trelleborg i söder till Kiruna i norr och omfattar 3000 medarbetare. Tanken är att bygga på den svenska fikatraktionen. 2019 inleddes ett samarbete med föreningen *Maskrosbarn*, en organisation som arbetar med barn och ungdomar med psykisk ohälsa och/eller från missbruks- eller andra socialt utsatta familjer. Samarbetet består bland annat av att man skänker pengar till organisationen, men också att ungdomar mellan 14–18 år från föreningen får praktisera på EspressoHouse.

Metod: 2021 kom ett initiativ i Norge som kallades ”Skravlekopp”, som norska EspressoHouse anslöt till.²² Tanken var och är att koppen som är specialdesignad ska sända en signal till andra som ser den, att du är öppen för samtal med en främling när du sitter med din fika. Samma år inleddes den svenska kedjan på initiativet från Norge kampanjen Cup Together med samma syfte; ”att värna det analoga samtalet i en digital och stressad värld, där ensamheten ökar, och att våga öppna upp oss igen för samtal med nya människor”. Sedan 2023 är CupTogether ett koncept som är tänkt ska återkomma varje år som en julkampanj mellan den 6/11 och 6/1. Hela intäkten från Cup Together skänks till Maskrosbarnens arbete.

Urval: Inget urval. Kampanjen är öppen för alla som vill öppna sig för en fika tillsammans med en ny person. Däremot tar det tid att skapa en medvetenhet kring kampanjen och syftet, både bland de många medarbetarna som ofta i sig arbetar i en stressfylld miljö, men också bland kunderna. Målgruppen är barn och ungdomar i utanförskap som nås av Maskrosbarn, men också alla som vill delta i det öppna samtalet med en ny medmänniska.

Utvärdering: Kampanjen beräknas ge cirka 0,5 MSEK till Maskrosbarn under första året 2023–2024. Plan finns för 2024–2025, men siktet är inställt på att bli ett återkommande koncept.

Kriminellas Revansch I Samhället (KRIS).²³

KRIS startade den 23/10–1997 och initiativtagare var bland annat Ali Reunanen, som då nyligen hade lyckats bryta sitt eget missbruk genom, som han själv uppfattade det, ”ovärderliga hjälpinsatser från Kriminalvården, Socialtjänsten och Arbetsförmedlingen och ett 12-stegsprogram”.²⁴ Målgruppen för KRIS är de som vill bryta helt med kriminalitet och missbruk, och föreningen fick många medlemmar redan från starten. Tanken bakom KRIS är att bryta mönster som ofta handlar om en dålig självbild, genom dagliga insatser och samvaro, där du möts av människor med förståelse och kunskap om din situation, och där du successivt kan få in bra, dagliga rutiner, vilket bidrar till att skapa de nycklar till framgång som behövs; jobb (eller studier), pengar och bostad. Det handlar om att ta ansvar bakåt för sina handlingar, acceptera sin resa och gottgöra, och fokusera på framtiden. Ofta är man i denna typ av ensamhet isolerad med sitt problem, även om man har många personer runt omkring sig. Den upplevda ensamheten beror på den nedbrutna självbilden. Inte sällan skapar telefoner och teknik mer ensamhet och utsatthet för personerna i målgruppen, och därför är sociala möten med rätt personer och umgängen extra viktiga. Relationer måste byggas successivt på nytt, en och en, vilket kan vara ännu svårare när du är på väg ut ur ett missbruk och/eller kriminalitet. Det är lätt att istället kontakta ”gamla polare”.

²¹ Teamsintervju med EspressoHouse, 24/11–2023.

²² <https://skravlekopp.no/>

²³ Teamsintervju med KRIS, 31/10–2023.

²⁴ Läs mer i Ali Reunanens egen bok; *Hej, jag heter Ali*, Idus förlag, 2023.

KRIS växer ofta fram organiskt på de platser/städer där organisationens arbete behövs, och totalt har KRIS funnits i 52 städer och närmare 25 000 människor har fått någon form av hjälp under allt från några månader till några år. Idag (2023) finns KRIS på nio orter, och många som kommer in i organisationen får utbildning eller jobb och försvinner sen ur organisationens arbete. Men en del stannar kvar och bidrar med hjälpinsatser för nya personer, andra får utbildning och jobbar på olika sätt inom behandling.

Metod: Genom att erbjuda och successivt bygga upp dagliga rutiner och stöd från grunden i allt från ett möte över en kopp kaffe, frukostsamvaro, föreläsningar och studiecirkel till hjälp till självhjälp med studier, praktikplatser eller jobb, och genom att av de medverkande kräva absolut nolltolerans kring droger och alkohol, återuppbygger man bit för bit deltagarnas självbild. Varje dag ska börja och avslutas med positiva tankar kring ”vad kan jag göra idag för att bryta mitt mönster, ta ansvar bakåt och vad har jag lärt mig idag”. Positiva och stärkande insatser från Kriminalvård, Socialtjänst och Arbetsförmedling i att erbjuda drogrehabilitering, yrkesutbildningar, praktik, m.m. är oerhört viktiga som grundinsatser, sedan kan KRIS ta över. Det är viktigt att prata om att ”ensamhet inte kommer på kontorstid”, och att positiva nätverk och strukturer behövs. ”Ensam och drogfri med ett latent beroende” menas av KRIS vara den farligaste ensamheten – här krävs strukturer och nätverk för att inte falla tillbaka i gamla mönster eller kriminella kontakter.

Urval: KRIS riktar sig till personer som vill bryta med sitt missbruk och/eller kriminalitet. Ibland kommer personerna in ”direkt från gatan” och vill ha förändring, ibland kommer de från Kriminalvården eller Socialtjänsten. Kravet på deltagarna är att de vill förändring och det finns en absolut nolltolerans kring droger och alkohol – inte ens receptbelagda läkemedel tillåts, eftersom man menar att vägen tillbaka till missbruk då är lättare att hitta.

Utvärdering: Pandemien innebar stora förändringar, där många i målgruppen tappade fotfästet. KRIS försvann på många orter när man inte kunde träffas på de regelbundna och viktiga, dagliga, fysiska träffarna. Samtidigt innebar pandemien ett viktigt omtag, och man pratar nu om KRIS som en tydligare, bättre och mer jämställd organisation, där exempelvis kvinnors utsatthet både talas om och möts på ett helt nytt sätt. Kvinnor som drabbas av ensamhet börjar t.ex. ofta dricka lådviner, söker läkarhjälp och får där ångestdämpande mediciner som sedan kan övergå i allt starkare och tyngre droger. Man har också uppmärksammat på tydligare sätt att såväl kunskaperna om, som synliggörandet av och resurserna till kvinnors och mäns missbruk och/eller kriminalitet ser helt olika ut, i allt från antalet anstaltsplatser till mönsterbrytande hjälpinsatser. Ofta har samhället bara fokuserat sina insatser på männens missbruk och kriminalitet, medan brott som begås av par inte undersökts, och där andelen kvinnor både med och utan barn som behöver stöd för att bryta med sin egen eller partners kriminalitet och/eller missbruk ökar. Kunskaperna om de bakomliggande faktorerna och om personen är missbrukare eller kriminell i grunden (om du t.ex. begår brott för att finansiera ditt missbruk, eller om drivet att begå brott är större än behovet av droger), behöver också synliggöras för att metoderna för att möta och bryta ska vara mer framgångsrika. De ökande samhälls- och generationsklyftorna menas också vara ett stort samhällsproblem, där barn och ungdomar idag nästan står på kö för att få rekryteras av kriminella nätverk. Kan generationsmöten bidra till att minska ensamhet och kriminalitet?

Medan det oftast inte är ett problem att fylla kvoterna till platser eller utbildningar inom KRIS är behovet av volontärer och stödinsatser från samhället i form av exempelvis praktikplatser på företag eller volontärtjänster i föreningsliv enormt. Så snart belastningsregistret tas fram, vänder ofta samhället ryggen till, och stigmatiseringen av den enskilde som vill bryta ett dåligt mönster blir ännu tydligare.

Nätverket Stoppa Ofrivillig Ensamhet (NSOE).²⁵

NSOE startade 2018–19 som ett uppprop och nätverk på sociala medier, främst Facebook, av Kerstin Thelander som arbetade med suicidprevention i Upsala. Idag (2023) har nätverket 800 medlemmar över hela Sverige. 2021 blev det en ideell förening som arbetar med att sprida erfarenheter och kunskaper om ensamhetsfrågor via föreläsningar, sociala medier och hemsida.²⁶

Metod: Nätverkets arbete bygger främst på att i en kartfunktion på hemsidan markera alla initiativ där det finns någon form av ensamhetsförebyggande arbete. Folkhälsomyndigheten har uppmärksammat initiativet och det pågår dialog om hur myndigheten kan använda kartfunktionen i sitt arbete. Nätverket är ute och föreläser för kommuner och näringsliv om betydelsen av suicid- och ensamhetspreventivt arbete för folkhälsan. Nätverket har också en podd, GemEnsamhetspodden²⁷, där man gör inspirerande intervjuer med personer som arbetar med frågorna.

Urval: Alla ensamhetsförebyggande insatser kartläggs i kart- och sökfunktionen på hemsidan. Via sociala medier, föreläsningar och GemEnsamhetspodden sprider man kunskap om forskning, initiativ och annan kunskap om ensamhetsförebyggande insatser.

Utvärdering: Sker fortlöpande genom att bygga vidare på nätverkets kunskapsdelning.

Röda Korset.²⁸

Röda Korset har en lång historia i Sverige och internationellt, med en nationell och en internationell avdelning även i Sverige, och regionala utvecklingsenheter med en rad stöd- och utbildningsfunktioner. Tidigare fanns det lokala Röda Korsretsar på väldigt många platser i landet, nästan i varje större by, men en större organisationsförändring har pågått under många år, där man nu försöker renodla till att det istället bara ska finnas en lokalavdelning i varje kommun. Varje lokalavdelning är en självständig organisation och deras lokala kapacitet styr verksamhetens lokala inriktning och omfattning. Det finns lokalavdelningar med väldigt stor aktivitet och andra med i princip ingen verksamhet alls. Arbetet står på humanitär och frivillig grund. Röda Korset gör insamlingsarbete för hjälpinsatser i både Sverige och utomlands, och insamlingarna består av allt från pengar till kläder, hygienartiklar och förnödenheter. Samtidigt är en viktig grund i arbetet att hjälpinsatser ska bidra till hjälp till självhjälp, där akut nöd ska avhjälpas, men där det långsiktiga arbetet för att få människor och samhällen i balans måste pågå samtidigt.

Metod: Röda Korset arbetar med tre huvudinriktningar kring att möta ofrivillig ensamhet

1. Röda Korsvärdar på sjukhus vid entréerna. Alla värdar genomgår en utbildning i neutralitet, bemötande och medmänskligt stöd för besökare på sjukhusen. De ska kunna vara allt från samtalsstöd till ”guider”, hjälpa vårdpersonalen att hämta/lämna patienter till olika avdelningar, till/från entrén, etc. På akutavdelningarna kan värdarna vara samtalsvärdar mellan läkarbesöken, hämta kaffe och smörgås till patienten och avlasta vårdpersonal. Kan finnas även i palliativ vård. Alla Röda Korsvärdar har tystnadsplikt och erbjuds daglig debriefing (eller efter behov) efter svåra samtal eller möten. Värdarna tjänstgör två och två åt gången och kravet är att tjänstgöra mins ett pass varannan vecka som schemaläggs. 80 % av alla lokalavdelningar har sjukhusvärdar och i Region Skåne har man upphandlat Röda Korsvärdar till alla regionala sjukhus.

²⁵ Teamsintervju med NSOE, 30/11–2023.

²⁶ www.nsoe.se

²⁷ Läs mer och följ GemEnsamhetspodden på <https://open.spotify.com/show/4KobBiKBWx7Q4kniO6H8Ns>

²⁸ Teamsintervju med Svenska Röda Korset, 13/12–2023.

2. Besökarverksamhet. En uppsökande verksamhet som startade på 1950-talet, och som består av hembesök, medmänskliga besök på äldreboenden och telefonsamtal till ensamma. Det är viktigt att matcha den ensammes behov med rätt volontär, och insatserna ska aldrig ersätta kommunal hemtjänst eller andra vårdinsatser. Däremot kan det röra sig om att handla, hjälpa till att handla, gå promenader, samtala och fika. På äldreboenden finns samtalsgrupper, högläsningssgrupper, m.m. Samarbetsavtal skrivs ofta med kommunerna och/eller de enskilda äldreboendena kring vilka behov och intressen som finns. Flertalet insatser består av volontärer, men det finns lokalavdelningar med god ekonomi som kan erbjuda arvoden. Finns i 80 % av alla lokalavdelningar.
3. Anhörigstöd. Många anhöriga träffar bara den som behöver vården, och här kan Röda Korset erbjuda stödfunktioner i form av samtal, fika, gruppverksamheter där man kan träffa fler personer i samma situation. Ofta har kommunerna tydliga anhörigstöd-organisationer och här har Röda Korset en komplementär funktion, där stödet efterfrågas av anhöriga och kommuner. Även doktor24 efterfrågar Röda Korset allt mer.

Urval: Metoderna riktar sig till olika former av ensamhet i samhället. Många insatser har hittills handlat om ensamma äldre, men att arbeta brett för att minska och motverka den ofrivilliga ensamheten i alla åldrar, orsaker och etniciteter är ett allt större fokusområde för Röda Korset. Därför blir det också allt viktigare att rekrytera nya personer med annan etnisk bakgrund, yngre åldrar, osv. På större orter har man redan framgångsrikt arbetat med detta, eftersom man varit tvungen, medan på lands- och glesbygd har det inte funnits samma behov tidigare. Nu krävs en kursändring i takt med att även andra delar av Sverige än storstäderna genomgår förändringar.

Utvärdering: Behoven av olika stödfunktioner från civilsamhället ökar i takt med att välfärds-systemet inte klarar av de nya samhällsutmaningarna, däribland den ofrivilliga ensamheten, men också en allt äldre befolkning som kräver stöd och vård. Röda Korset har identifierat att man måste börja arbeta även med ofrivilligt ensamma från andra länder, yngre personer och personer med psykisk ohälsa, vilket ställer nya krav på organisationen, medarbetare och volontärer. Kanske blir även läxhjälpfunktioner ett nytt verksamhetsområde. Det blir därmed också allt viktigare att rekrytera personer med bredare bakgrund och erfarenheter än tidigare. 98% av Röda Korsets volontärer idag är kvinnor och medelåldern är 65. Många är både 75 och 80 år.

Även för befintliga målgrupper, såsom äldre, behöver nya metoder utvecklas, och från Danmark kommer ”Cykling utan ålder”, där äldre personer som har svårt att röra sig får åka tandemcykel med en friskare person, och kan därmed komma ut. Från Norge kommer besöksverksamhet med hund, vilket har stora, positiva effekter på äldres mående och hälsa.

Det är allt viktigare att nå ut med budskapet att man kan vara anonym och att det är kostnadsfritt att anlita en Röda Korsvärd som ofrivilligt ensam.

Röda Korset försöker överbrygga de ”stuprör” som kan finnas mellan kommuner, regioner, kyrka och föreningsliv. En ökad och bred samverkan behövs generellt i samhället om vi ska klara insatserna som behövs. Inspiration från Europa behöver hämtas, där man sedan länge använder sig av framgångsrika metoder i mötet mellan civilsamhälle och det offentliga.

Stadsmissionen.²⁹

Stockholms Stadsmission är äldst av Stadsmissionerna i Sverige och grundades efter inspiration från England och Tyskland år 1853. Idag (2023) finns Stadsmissionen främst på större orter i Sverige, där alla är egna organisationer med en gemensam värdegrund. Lokala behov styr de enskilda Stadsmissionernas arbete och verksamhet. Verksamheten stod ursprungligen på en formellt konfessionell kristen grund med fokus på att uttrycka tron genom handling, men idag arbetar man med en kristen grundsyn, ofta i nära kontakt med Svenska Kyrkan, men inte som ett lika formellt organisatoriskt krav. Fokus är att se och agera i kristen anda, att hitta långsiktiga lösningar för personer i utsatthet och utanförskap, men också ”här och nu” vid exempelvis flyktingkriser och katastrofer. Ett viktigt område som man fokuserar på vid Stockholms Stadsmission är människans rätt till existentiella hälsobehov, där den fjärde dimensionen (utöver jobb, ekonomi och tak över huvudet) måste handla om inre ro, där exempelvis *känslan* av ensamhet är viktig att få ge uttryck för i samtal och verksamhet. Stockholms Stadsmission erbjuder matgemenskap, bostäder för akut nöd, Second Hand-butiker där arbetssökande har kunnat erbjudas praktik (efter Regeringens ändrade regler 2023 är detta inte längre möjligt), träffar för nyanlända och mycket mer. Stockholms Stadsmission har omkring 500 volontärer, varav cirka 57 på Mötesplats Mariatorget i city. Flertalet volontärer i Stadsmissionen är personer 65+, men det finns aktiviteter där medelåldern är cirka 40 år, även yngre och nysvenskar finns bland volontärerna. Huvuddelen är kvinnor.

Stadsmissionen förknippas ofta bland människor i allmänhet med arbetet med hemlösa, genom soppkök, uppsökande verksamhet på gator och i parker och att ge tak över huvudet för natten. Detta arbete är en viktig del i alla Stadsmissionernas insatser, och kan tydligt kopplas till den här studiens fokus på att möta människor i ofrivillig ensamhet. I den här rapporten ska vi dock från Stockholms Stadsmissions arbete fokusera på

Mötesplats Mariatorget

Mötesplats Mariatorget – mat och gemenskap finns i S:t Pauli kyrka, mitt i Stockholms city.

Metod:

- Lunch med öppet för alla, där en portion kostar 40 kr och görs av matsvinn från andra restauranger och affärer. Varje dag serveras omkring 150 portioner, varav c:a 15% är till ”vanliga stockholmare” och resten ”behövande”. Kraven på att få äta här är att man är nykter (på övriga matställen inom Stadsmissionen finns inte detta krav för exempelvis hemlösa). Öppet även på helger för café, och då ökar andelen ”vanliga stockholmare”.
- Andrummet, varje söndag. Fokus på en enkel Gudstjänst/andakt på 20 minuter och där efter gratis frukost. Väldigt många behovande söker sig hit.
- Kulturella aktiviteter (föredrag, teater, musik, film), där biljetter säljs till normalpris och lågt pris.
- Livsberättargrupper för personer 60+, startade 2015. I grupper om sex personer plus samtalsledare träffas man tio gånger för samtal om existentiella frågor, baserat på livserfarenheter. Ofta träffas deltagarna även efteråt.
- Existentiella samtalsgrupper, där fokus är samtal om döden, livet, kärlek, relationer. Fokus är personer i alla åldrar och man samlas i grupper om sex personer plus samtalsledare tio gånger.
- ”Vem är jag imorgon?” Samtalsgrupper för papperslösa som fått avslag, träffas åtta gånger.
- Öppna samtalsgrupper. Filosofiska samtal, friare diskussioner i större grupper med 20 personer eller fler plus samtalsledare.

²⁹ Teamsintervju med Stadsmissionen, Stockholm, 14–15/12–2023.

- Bokcirklar, qigong, mindfulness, yoga.
- Syateljé med blandning av äldre svenska kvinnor och nyanlända kvinnor, där man inte alltid förstår varandra fullt ut, men möten och lärande uppstår ändå.
- Språkcaféer.
- Kulturcaféer med utflykter.
- Enskilda samtal med terapeut.
- Uppsökarteam som pratar med hemlösa.
- Digitala samtalsgrupper (fanns även före pandemien) och kurser i digital närvaro för äldre i samarbete med bland annat Studieförbundet Sensus.

Urval: Alla är välkomna till Mötesplats Mariatorget som riktar sig till alla åldrar, kön och etniciteter. Mötesplatsen har fokus på att skapa gemenskap, bryta isolering och att lyfta och möta människors existentiella hälsa och behov. Alla volontärer får olika utbildningar och ett fokusområde är samtal kring hur man pratar om, identifierar och möter ensamhet.

Utvärdering: Hemlösheten i Stockholm i siffror från 2022; kvinnor i hemlöshet hade 15 000 besökare, bocomenter för män 7500 besökare, uppsökarteamet för hemlöshet gjorde 4500 besök. Att äldre män ofta är ensamma och har svårt att bryta sin ensamhet med inte sällan suicidala följder märks tydligt i Stadsmissionens arbete. Mötesplats Mariatorget i siffror från 2022; besök av barnfamiljer 32 000, öppen dagverksamhet 130 000, arbetsträning i exempelvis Second Hand-butiker gav 20% i jobb, 10 000 besökare i EU-medborgarverksamhet.

Bland utmaningarna för framtiden står ekonomin som en av de största med allt större nedskärningar i både statsanslag och i gåvor från civilsamhället i takt med att dyrtiderna har stramat åt de flesta plånböcker, samtidigt som nöden och den strukturella hemlösheten inte minskar. Polariseringen i samhället, där människors lika värde inte tycks vara självklart längre, är också en utmaning. Att återetablera alla de kontakter som fanns med äldre före pandemien är en utmaning, och att använda volontärresurserna på rätt sätt.

Äldrekontakt.³⁰

Äldrekontakt bildades 2008 av Robert Gyll, som ville göra en samhällsinsats, och som upplevde att samhället är dåligt på att leva upp till de sociala aspekterna av äldres hälsa. ”Operationer är vi bra på, men rehab är vi sämre på.” Äldre personer orkar ofta inte kämpa ensamma, och riskerar att hamna i utanförskap. Inte sällan kan de ha haft ett rikt socialt liv, men när kroppen inte orkar längre, förlorar de också de sociala nätverken. Kroppens fysiska förmåga blir ett hinder för att fortsätta vara socialt aktiv, och det kan finnas brist på anhöriga som orkar eller hinner ta ut personen på aktiviteter, och hemtjänst och vårdpersonal hinner inte i den utsträckning som behövs, etc.

Äldrekontakt etablerades i Stockholm efter inspiration från metoder i England. Den svenska Äldrekontaktmetoden bygger på att fånga upp de allra äldsta, som ofta är de som har allra svårast att komma ut. Äldrekontakt menar också att forskningen ofta exkluderar de allra äldsta och deras hälsa kopplat till sociala aktiviteter och nätverk.

Idag finns Äldrekontakt på 35 orter i hela Sverige, främst storstäder som Stockholm, Göteborg och Malmö, men även på orter som Lund, Höllviken och Gävle. Det finns cirka 1000 lokala volontärer och 650 äldre personer som deltar, men det varierar på de olika orterna om det är svårast att hitta volontärer eller målgrupp. På kansliet arbetar omkring sex avlönade personer med allt från samordning och information om metoden till vårdpersonal, hemtjänst och anhöriga till

³⁰ Teamsintervju med Äldrekontakt, 10/10–2023.

granskning av volontärer, m.m. Man deltar på APT inom hemtjänst i de olika kommunerna för att informera, träffar biståndshandläggare och anhörigföreningar och man gör utskick i brevlådor till alla ensamhushåll med personer över 80 år för att fånga upp målgruppen.

Metod: På varje ort finns en volontärkoordinator som samordnar arbetet som bygger helt på frivilliga insatser. På orten finns flera volontärfamiljer som enligt ett löpande schema öppnar upp sitt hem och bjuder på fika. Chaufförer åker hem till de äldre, lastar eventuella rollatorer, etc. i bilen och kör de äldre till den aktuella volontärfamiljen. Varje volontärfamilj bjuder enligt detta schema på fika två gånger per år (en gång per termin). Hos värdfamiljen fikar man och samtalar om allt (barn/barnbarn, trädgård, tidigare yrken, hälsa), men inte efter ett strukturerat samtals- eller ämnesschema. Varje träff äger rum under cirka två timmar och en gång per månad, nästan alltid på söndagar. Varje grupp består av högst åtta personer inklusive chaufför/-er och äldre, för att alla ska komma till tals och för att det inte ska bli för stort för värdfamiljerna.

Urval: Inriktningen är på personer 75+, men medelåldern är 87 år. Man riktar sig uteslutande till personer i ensamhushåll, inte till personer på äldreboenden. Prioriteringen är att försöka hitta de som står allra längst bort från sociala nätverk och kontakter, inte de som ”slänger sig först på telefonen och vill vara med”. Chaufförer, ledsagare och värdfamiljer är ofta betydligt yngre, majoriteten är mellan 30 och 55 år – nyblivna pensionärer har ofta inte tid! Endast c:a 12% av de frivilliga är pensionärer. I både målgruppen och bland volontärerna är huvuddelen (c:a 85%) kvinnor – män anser ofta att de vill ha en anledning att ses, inte bara träffas för att fika/prata. Volontärerna uttrycker ofta att de gärna vill bidra på detta sätt med en samhällsinsats och att det inte är så betungande att ordna fika för en grupp två gånger om året i sitt hem.

Både volontärer och målgrupp genomgår noggranna urvalsprinciper som sköts centralt av kansliet i Stockholm. Alla volontärer intervjuas, där värdegrunden är viktig och utdrag ur Polisens belastningsregister görs alltid. Värdfamiljerna får vidare inte bo i hus med alltför många trappor. Under pandemin hade man telefonmöten, både i grupp och enskilt, man hjälpte till med inköp, hämta ut receptbelagda mediciner, m.m.

Volontärerna genomgår en enklare utbildning, där de informeras om sitt uppdrag, balansgången mellan att vilja hjälpa och risken att ta på sig för mycket, hur pratar man med någon som mår dåligt av sin ensamhet, och hur man kan tipsa om andra hjälpinsatser.

Utvärdering: Äldrekontakt skickar ut en enkät till alla som deltagit efter sex månader, där man ställer frågor om allt från hur logistik och värdfamiljer fungerat till hur man upplever att måendet har förändrats efter insatsernas start. Omkring 80% svarar att de känner sig mindre ensamma efter att de kommit med i insatserna. Äldrekontakt kommer nu att använda en vetenskaplig utvärderingsmetod från Oxford University, som ska etiskt prövas och referensgrupper ska identifieras.

Regionala initiativ eller organisationer på regional nivå

Föreningen Grunden sydöstra Skåne.³¹

Lokalavdelningen i sydöstra Skåne av Föreningen Grunden bildades ungefär samtidigt som Riksföreningen i Göteborg år 2009, och båda firar 15-årsjubileum 2024. Föreningen Grunden finns på tio olika orter i Sverige.³² I sydöstra Skåne är man representerad i de fem kommunerna (Simrishamn, Sjöbo, Skurup, Tomelilla och Ystad), och det finns en grupp från Malmö som också deltar i aktiviteterna. Föreningens målgrupp är enligt stadgarna att vara en intresseorganisation och röst åt personer med intellektuella funktionsvariationer. Stödet avser hälsa, boende, fritid och arbete, men också andra saker som behöver fungera i vardagen. På riksplan arbetar Föreningen Grunden för att skapa en fackorganisation för personer inom LSS daglig verksamhet, för att även personer inom LSS ska ha rättigheter på jobbet kring friskvård, sjukersättning, semester, etc. Föreningen Grunden sydöstra Skåne erbjuder en rad verksamheter, där basverksamheten finansieras genom medlemsavgifter, sponsorer och privata bidragsgivare. För övrig projektverksamhet söks en rad olika projektmedel.

Metod: Inom basverksamheten erbjuds bland annat utflykter, sommarfest och julfest. I Ystad och Sjöbo finns mötesplatser med verksamheter varannan vecka. I Simrishamn samarbetar man med Studieförbundet Vuxenskolan, där man erbjuder Måndagsklubben varje vecka. Alla basaktiviteter avslutas med en gemensam måltid till självkostnadspris. Utöver basverksamheten erbjuds kreativt skapande i samarbete med professionella utövare inom exempelvis film- och bildkonst i nästan alla kommunerna, läger på sommaren på Bollerup och Furuboda, disco, fester, dans, matlagning och kurser inom kost, hälsa och rörelse.

Föreningen samarbetar med andra föreningar i närområdena, däribland Lunnarps BK (se nedan) kring paraidrott och här har man även ett kontor, FF Österlen i Järrestad med femkamp och korvgrillning, och internationellt har man deltagit i utbytesprojekt med Spanien och i ett tillgänglighetsprojekt med sex andra länder.

I samarbetena med de professionella utövarna har man gjort filmer, muralmålningar och en utställning i S:t Petri kyrka i Malmö som besöktes av 8000 personer.

Urval: Föreningen riktar sig till alla med intellektuella funktionsvariationer, och man arbetar för att med hjälp av anpassningar kunna välkomna alla former av dessa. Huvuddelen av de aktiva är dock personer med högfungerande autism eller asperger. Det finns cirka 180 medlemmar i åldrarna 20–50 år, varav cirka 30–40 personer deltar regelbundet på mötesplatsträffarna. I de olika aktivitetsgrupperna är det 7–12 deltagare per grupp. Bland medlemmarna är könsfördelningen jämn, men bland deltagarna i aktiviteterna är det flest män. De flesta medlemmar har medfödda intellektuella funktionsvariationer, även om det finns medlemmar med förvärvad funktionsvariation efter exempelvis olyckor. Personer utan intellektuell funktionsvariation kan bara ansöka om stödmedlemskap i föreningen.

Utvärdering: Stora ideella arbetsinsatser görs från en rad volontärer och stödmedlemmar, även av de som mot ersättning jobbar timmar i projekten. Man har fyra coacher som jobbar tillsammans med ordförande och kassör, eftersom även styrelsemedlemmarna består av personer med intellektuella funktionsvariationer. De olika medlemmarnas varierande grader av högfungerande funktionsvariationer gör att vissa grupper är ganska självgående och styr stora delar av sin verksamhet själva, medan andra grupper och individer behöver mer stöd. Ekonomien är alltid den stora frågan i hur mycket man kan genomföra av de önskemål som finns.

31 Teamsintervju med Föreningen Grunden sydöstra Skåne, 21/12–2023.

32 <https://www.grunden.org/>

Region Skåne.³³

Kultur på recept är en metod som startade som ett pilotprojekt år 2020 av Region Skåne, och som under åren 2021–2024 pågår som ett forskningsprojekt i Malmö. Även om forskningen fortfarande pågår och resultaten därmed ännu inte analyserats, kan man ändå redan se positiva effekter. Det ska också nämnas att man i forskningen inte har någon kontrollgrupp, varmed konklusiva slutsatser inte kan dras.

Metod: Tillsammans med 16 olika vårdcentraler i Malmö utses baserat på behov tio grupper om vardera 12 patienter som upplever ofrivillig ensamhet. Patienterna kartläggs i sina sociala och kulturella erfarenheter och får tillsammans med en koordinator under tio veckor delta i olika aktiviteter varje tisdag och torsdag mellan kl. 10 och 12. Aktiviteterna består av både aktiva och passiva delar i form av studiebesök på olika kulturanläggningar (Malmö museum, Malmö opera, stadsbiblioteket, stadsarkivet, konsthall, m.fl.), där deltagarna både får en guidning och utmanar sig själva genom att delta i en kreativ workshop, t.ex. sjunga opera, spela fiol, etc. Alla aktiviteter innebär att deltagarna gör något kulturellt som de inte är vana vid.

Urval: Eftersom projektet är en pågående forskning, består urvalet av de patienter som valts ut av vårdcentralerna och som tackat ja till att medverka i projektet. Att skapa tillit mellan deltagarna och med koordinatören har varit ytterst viktigt, och att det ska vara lustfyllt och kännas tryggt att deltaga.

Utvärdering: Projektet ska utvärderas i maj 2024 och en rapport kommer att skrivas. Drömmen är att projektet ska kunna fortsätta och även implementeras i hela Region Skåne. Det är också en politiskt viktig fråga att de olika uppdragen som finns mellan å ena sidan kommunernas uppgift att tillhandahålla förebyggande vård och regionens uppgift att ansvara för behandling kan smidiggöras och inte hamna i konflikt mellan olika regelverk, system eller andra svårigheter.

Umeå Universitet.³⁴

Social aktivitet på recept, SaR, är ett forskningsprojekt vid Umeå Universitet som pågår 2019–2025, med syfte att för svenska förhållanden överföra och testa metoder från det som i England framgångsrikt har testats under namnet *Social Prescribing*. I England kan vårdpersonal sammanlänka personer i utanförskap med lämpliga och anpassade sociala aktiviteter efter deras intressen, sociala förmåga och övriga hälsa.³⁵

Metod: Tillsammans med primärvård och kommun testar forskare vid Umeå Universitet för första gången i Sverige att skriva ut sociala individanpassade aktiviteter på recept, där det också handlar om att sammanlänka insatser från kommunal omsorg med regional, så att en ny samverkansstruktur som gynnar den enskilde personens hälsa kan skapas.

Urval: Forskningsprojektet riktar sig till målgruppen ensamstående äldre. I projektet finns både en randomiserad referensgrupp och en så kallad realist evaluation, där man kan utvärdera vad som fungerar bäst och för vem och i vilken kontext.

Utvärdering: Projektet pågår till 2025-12-31, och utvärderingen kommer att ge värdefulla svar för hur man mer framgångsrikt genom samlade och riktade vårdinsatser kan bidra till att minska ofrivillig ensamhet bland äldre.

33 Teamsintervju med Region Skåne, 30/8–2023.

34 <https://www.umu.se/forskning/projekt/social-aktivitet-pa-recept/>

35 <https://www.england.nhs.uk/personalisedcare/social-prescribing/>

Exempel från lokala initiativ

Göteborgs stad.³⁶

Göteborgs stad har på olika sätt arbetat med att möta ofrivillig ensamhet under en lång rad år, och har också kommit väldigt långt i sitt arbete. Som Sveriges andra största stad, finns naturligtvis både många ensamma personer, men också resurser som kan samordnas för att möta dessa personer. Samtidigt innebar omorganisationen från den tidigare stadsdelsindelningen en del utmaningar, däribland en otydligare bild av på vilken förvaltning sakfrågan skulle ligga, och det saknas också ett tydligt helhetsperspektiv kring hur man kan och ska jobba med målgruppen ofrivilligt ensamma. Nedan ger vi ändå några i vår mening goda exempel på arbetet med att i Göteborg motverka ofrivillig ensamhet.

Metod:

- *Mötesplats unga/äldre*, startade som ett projekt finansierat med 4,2 MSEK av Statens Kulturråd 2007. I projektet erbjöds ett smörgåsbord av aktiviteter för att integrera och facilitera generationsmöten mellan äldre och ungdomar. Metoderna befästes efter projekt slut som arbetsmetod i Göteborgs centrum, och 2017 föreslogs att hela Göteborg skulle arbeta med frågan. Eftersom frågan landade på Äldreomsorgen, resulterade detta i att man skapade *Generationsmöten mellan skola och äldre*, där äldre personer var volontärer i skolan, man skapade mötesplatser t.ex. odlingslotter där äldre och yngre träffades, och gymnasieelever hade praktik på äldreboendena. Det fanns ett 70-tal äldre volontärer på skolorna. Pandemien och en del omorganisationer skapade hinder, men också nya möjligheter, däribland började man med aktiviteter utomhus i enlighet med direktiven från Folkhälsomyndigheten, och man började också arbeta tydligare för att fler åldersgrupper skulle mötas – inte bara ”80+ och 10-åringar”.
- *Creative Ageing*, ett EU-finansierat projekt 2019–2022, där Göteborgs stads kulturförvaltning, äldre-, vård- och omsorgsförvaltning och socialförvaltning Centrum deltog. I projektet testade man tillsammans med andra städer i Europa metoder för att genom kulturella aktiviteter minska äldre personers utanförskap och ensamhet, särskilt i de grupper som har svårt att delta i aktiviteter på grund av olika hinder.
- *Från senior i skola till volontär i skola*. Här har man på ett ännu tydligare sätt än tidigare börjat arbeta med att alla åldrar av volontärer ska kunna finnas i skolorna. Det är inte bara pensionärer som ska vara ”klassmorfar” och ”klassfarmor”, utan även personer i yrkeslivet ska kunna göra volontärsinsatser bland barn och ungdomar för att tidigt motverka utanförskap. Inte alla barn och ungdomar har trygga hemmiljöer eller positiva nätverk utanför skolan, och här bygger man mötesplatser för alla åldrar, bland annat genom projekt *Lights on*, som finansieras av bostadsbolagen och projekt *Skola som arena*, som finansieras av kommunala medel.
- *Tillsammansfestivalen*. En i november årligen återkommande festival, där bibliotek, museer, mötesplatser, föreningar och organisationer skalar upp och gör samlade insatser för att uppmärksamma ensamhet i samhället och möta ofrivilligt ensamma och personer i utanförskap i alla åldrar.³⁷
- *Frivilligcentralen*. En ”sambandscentral” i Göteborg som kopplar samman alla frivilliginsatser, för att maximera effekterna av vad som görs. Här har IOP-avtal (Idéburet Offentligt Partnerskap) skrivits mellan Göteborgs stad, kyrkan och frivilligorganisationerna. Detta har blivit så framgångsrikt, att Businessregion Göteborg nu vill delta i projektet genom att företaget låter sina medarbetare på arbetstid vara volontärer för att bidra till social hållbarhet.

³⁶ Teamsintervju med Göteborgs stad, 5/9–2023, och personligt möte på plats 9/11–2023.

³⁷ Läs mer om *Tillsammansfestivalen 2023* på <https://online.fliphtml5.com/tkwd/fogv/#p=12>

Urval: Göteborgs stad arbetar under den gemensamma flaggan *Generationsmöten i Centrum* aktivt med att försöka nå alla målgrupper av ofrivilligt ensamman och personer i olika former av utanförskap i alla åldrar. Slutsatsen är att om man på ett tidigt stadium motverkar ensamheten, kan den hindras från att växa både för den enskilde individen och för samhället.

Utvärdering: Göteborg tillhör de städer och kommuner där man har kommit långt i både insikt om och aktiv handling i att bred samverkan krävs med civilsamhället om man framgångsrikt och långsiktigt hållbart ska kunna möta målgruppen ofrivilligt ensamman. Här gör man det genom en rad insatser som bland annat samordnas genom *Frivilligcentralen*, men också genom *Generationsmöten i Centrum*, och där *Tillsammansfestivalen* är det stora skyltfönstret både utåt gentemot göteborgarna och inåt gentemot politiker, beslutsfattare och tjänstepersoner. En ännu tydligare samordning från förvaltningshåll och ett tydligare uppdrag skulle underlätta ett helhetsperspektiv och ett i slutändan ännu effektivare redskap att nå målgruppen ofrivilligt ensamman.

Lokala organisationer

Exemplen kommer från organisationer som i förekommande fall tillhör riksorganisationer, men vi har tagit med dem i studien som exempel på vad som kan göras av civilsamhället även på mindre orter, oavsett tillhörighet till riksorganisationer.

Erikshjälpen.³⁸

Erikshjälpens barnrättsorganisation grundades 1946 av Erik Nilsson på nationell nivå som en filantropisk organisation med en kristen och humanistisk värdegrund. Fokus var ursprungligen att hjälpa ensamman barn på sjukhus, men verksamheten omfattar idag alla typer av ensamhet och utanförskap. Många känner till Erikshjälpens Second Hand-butiker, där överskottet går till olika projekt kring utanförskap och till idrottsföreningar, men också till internationella hjälporganisationer, däribland i Uganda i form av utbildning, mat och hygienartiklar. Lokalt på Erikshjälpen i Tomelilla har man totalt sju anställda, varav tre personer på heltid, och ungefär 42 personer som på volontärbasis eller genom olika praktikinsatser driver verksamheten.

Metod: På Erikshjälpen är alla välkomna att bidra som volontärer eller att delta i arbetsmarknadsinsatser. Fokus är att erbjuda meningsfulla, behovs- och individanpassade insatser, där alla kan bidra oavsett dagsform, diagnos, behov av stöd eller anpassning. Sociala möten, där alla är välkomna över en fika och samtal är viktiga, och där anställda, volontärer, praktikanter och besökare kan samlas och samtala fritt.

Urval: Alla är välkomna; nysvenskar, arbetssökande, praktikplatssökande, personer inom LSS, samhällstjänst, språkträningssatser, m.m. Man säger aldrig nej till att erbjuda en insats eller hjälp, eftersom alla typer av behov kan mötas genom anpassningar.

Utvärdering: Trots att Erikshjälpens Second Hand-butik i Tomelilla inte längre finns i city, upplevs inte placeringen på fabriksområdet vara ett hinder – varken för besökare eller personal. Många i personalen och bland praktikanter/volontärer samåker, cyklar eller promenerar, och för besökarna finns en stor parkering. Det finns ett stort engagemang och man hjälps åt att hitta lösningar, med en familjär stämning som följd. Ett hinder för den enskilde individens rehabiliteringsförmåga kan dock vara krångliga eller ständigt ändrade regelverk från det offentliga. Erikshjälpens sociala insatser för att bryta utanförskap är större än bara de enskilda butikerna eller samlingsarbetet.

38 Personlig intervju, 3/11–2023.

Föreningen Österlen Hjärt-Lung.³⁹

Österlens Hjärt-Lung-förening har omkring 500 medlemmar, varav ungefär hälften är par, resten ensamhushåll. Medelåldern i föreningen är 70 år. Upptagningsområdet är Simrishamn och Tomelilla. Syftet är bland annat att erbjuda behovs- och individanpassad rehabilitering efter hjärtinfarkter, stroke, m.m. och att informera om och utbilda i hjärt- & lungräddning. Huvuddelen av de aktiva och besökarna till de olika aktiviteterna är kvinnor. Föreningen erbjuder en rad aktiviteter.

Metod:

- Caféverksamhet i de egna lokalerna i Tomelilla centrum, varannan torsdag.
- Vattengymnastik på sjukhuset i Simrishamn.
- Gymnastik med behovs- och individanpassning. Utbildade sjukgymnaster informerar och stöttar.
- Naturvandringar under sommaren.
- Lägergrupper, canasta, yoga, målargrupper, höstfest, m.m.
- Deltar ofta på marknader, där man informerar och sprider kunskap – ofta leder detta till att nya personer hittar föreningens verksamhet.

Urval: Även om mycket av verksamheten består av rehabilitering för personer som har hjärt- & lungsjukdomar, är alla välkomna i verksamheten och man har ett aktivt arbete med att söka upp ensamma personer. Många medlemmar är aktiva och ringer varandra och samåker till aktiviteterna. Man hämtar även ensamma personer som annars har svårt att komma ut. De sociala bitarna är extra viktiga.

Utvärdering: Svårt att rekrytera till styrelseuppdrag och administration, men föreningen som sådan växer i antalet medlemmar. Medelåldern är hög i både styrelse och bland medlemmar. Svårt att hitta ensamma män, flest kvinnor deltar.

Lunnarps BK.⁴⁰

Lunnarps BK grundades 1947 och grundverksamheten är fotboll i A-lag, B-lag och pojklag. I föreningen finns cirka 300 medlemmar, varav mellan 85–90 utövare i representationslagen. Under många år fanns även bordtennis, motionsaktiviteter, tennis och dart, men 1980 gick man tillbaka till kärnverksamheten. I samarbete med MFF har man ”Juniorakademien” för pojkar 15–19 år. Ekonomien tillåter inga spelararvoden, men man erbjuder reseersättning, fika och nytvättade kläder. Det finns en tanke att socialt insatsarbete är viktigt och man stöttar därför *Läkare utan gränser*. Ett annat socialt arbete är att motverka utanförskap inom fotbollen, och man har därför tillsammans med *Föreningen Grunden i sydöstra Skåne* satsat på paraidrott för LSS.

Metod: Genom uppsökande arbete på skolorna i sydöstra Skåne har man lyckats nå ett 30-tal personer inom LSS och erbjuder en gång i veckan året runt en paraidrottssatsning för alla åldrar och både pojkar och flickor, män och kvinnor. Bland annat erbjuds inomhusfotboll i tält, men också andra typer av målgruppsanpassade och målgruppsstyrda ”prova på”-aktiviteter inom idrott. Man kommer under 2024 att satsa på paraidrottsträffar i samverkan mellan LSS-deltagarna och de ordinarie lagen för att öka integration och minska utanförskap ytterligare.

För byborna i Lunnarp erbjuds motionsaktiviteter för personer 40+ och 50+, ”gåfotboll”, zumba, boule, boccia, styrketräning, men också café och mötesplats som ett sätt att öka gemenskapen i byn, bidra till friskvård och hälsa och motverka ensamhet.

39 Personlig intervju, 16/11–2023.

40 Personlig intervju, 1/11–2023.

Urval: Paraidrotten är en riktad satsning till LSS, men man satsar också på gemensamma aktiviteter för att inte bygga ytterligare klyftor. I byn erbjuds gemenskapsfrämjande satsningar för alla åldrar som både bidrar till motion och ökad samvaro.

Utvärdering: Det blir allt svårare för mindre klubbar i mindre byar att överleva både rent ekonomiskt, men också med ”egna” spelare från byn. Det finns färre ungdomar på de mindre orterna och alla är inte intresserade av fotboll. Det finns inga pengar att köpa spelare, och man måste då ha attraktiva erbjudanden på andra sätt för att bygga lag. Samarbeten med andra föreningar och med andra byar eller klubbar blir allt viktigare, där också en differentiering och profilering måste ske – alla kan inte satsa på att erbjuda samma typ av aktiviteter, eftersom underlagen inte finns. Ökad byggenenskap kan vara ett sätt för mindre klubbar och byar att överleva, men också ett sätt att tänka nytt kring hur man kan bidra till att motverka ofrivillig ensamhet även på mindre orter.

Restaurang Marinan, Ystad.⁴¹

I Ystad fanns under väldigt många år ett initiativ från *Föreningen Verdandi Attack* att erbjuda ensamma ett julfirande. När eldsjälens bakom avled tog ingen över initiativet, men sedan 2018 har ägaren bakom Restaurang Marinan arrangerat ensammas jul på julafton. Första året hölls firandet på Lancasterskolan, men sedan dess på den egna restaurangen av logistiska skäl. De som vill bidra med arbetsinsatser, sponsra eller skänka julklappar är välkomna, så länge det inte handlar om egen marknadsföring. Initiativet handlar helt om att ge ensamma personer ett värdigt julfirande, på julafton, när ensamheten kan upplevas som allra störst.

Metod: Ensammas jul i Ystad firas på julafton med två sittningar, kl. 10.30 och 13.00. Maten serveras ”på riktigt” som buffé med fin dukning, servetter och blommor på borden, och personalen ska ge sig tid att sitta ner och prata med deltagarna. Alla ska erbjudas samtalsstid i ögonhöjd. Innan man går hem får man en julklappspåse, där olika företag och föreningar har bidragit med innehåll. En skolklass i Ystad har skrivit julkort till alla påsarna, så att alla får en personlig julkänning. Till de som är ensamma, men inte orkar, kan eller vågar komma till restaurangen, erbjuds hemkörning av maten, som serveras på samma sätt – inte paketerat i lådor, utan på fat och med blommor, servetter och julklappspåse. Under pandemiåret 2020 ingen gemensam servering på restaurangen, bara hemkörning med fat, blommor och servetter. Pandemiåret 2021 hade restriktionerna lättat, så servering erbjöds med en meters avstånd och begränsat antal deltagare under tre olika sittningar. Många vågar fortfarande inte komma efter pandemin, så utkörningen fortsätter.

Urval: Alla som är ensamma, oavsett ålder och inkomst, är välkomna att fira jul tillsammans. Ingen nekas att komma, och inga frågor ställs varför du är där. Samtalet med gästerna är viktigt. Medelåldern på gästerna är personer 50+, men könsfördelningen är jämn. 2023 beräknas cirka 300 gäster totalt, inklusive hemkörning och två sittningar.

Utvärdering: Bland målgruppen finns olika slags utanförskap och ensamhet. En ökande andel personer med sämre inkomst märks också. Inga missbruksproblem märks, men det serveras ingen alkohol vid borden. Många behöver uppmanas att ta om av maten som är på buffé, eftersom de inte är vana att få gratis mat. Inga problem att hitta volontärer och gruppen som vill komma och fira jul verkar också öka för varje år.

Reumatikerföreningen Österlen.⁴²

Reumatikerföreningen på Österlen har funnits i snart 50 år och omfattar 181 medlemmar i Simrishamns och Tomelilla kommuner. Medlemmarna är mellan 60 och 95 år, huvudsakligen kvinnor. Det finns yngre medlemmar, men de har ofta svårt att delta på aktiviteterna som sker dagtid, eftersom de äldre inte vill ha aktiviteter under kvällstid. Den höga medelåldern gör att

41 Telefonintervju, 20/12–2023.

42 Personlig intervju, 1/11–2023.

många är ensamma (50 % av medlemmarna är ensamhushåll), och de funktionsnedsättningar som följer av reumatismen gör att många har svårt att t.ex. köra bil och/eller ta buss och tåg till aktiviteterna, vilket innebär ökad risk för ensamhet och isolering. Flertalet aktiviteter sker i Gärsnäs och Simrishamns tätorter, där det är lätt att delta, och ofta sker samåkning, där medlemmar som kan, hämtar varandra. Ett önskemål är att komma igång med fler aktiviteter i Tomelilla, men här upplevs kommunikationerna som svårare. Reumatikerföreningen erbjuder ett rikt och varierat utbud av aktiviteter.

Metod:

- Varmbad på sjukhuset i Simrishamn, två gånger/vecka, tio veckor per termin. 14 personer brukar delta/vecka.
- Varje månad arrangeras en onsdagsträff med underhållning och kaffe. Härutöver kurser och studiecirklar. I genomsnitt besöks onsdagsaktiviteterna av 50 personer varje gång. Årsstämman besöks av ännu fler.
- Dagsresor med studiecirklar där man läser på inför resan. På försök ska man även arrangera flerdagsresor med övernattnig.
- Man ringer runt till varandra och försöker få så många som möjligt att komma. Samtalen blir också ett sätt att hålla kontakt och bryta ensamheten.

Urval: Reumatikerföreningens medlemmar består huvudsakligen av personer som har förvärvat reumatism genom livet. Alla är dock välkomna till aktiviteterna, även friska personer. Ofta kan personer i parförhållanden vara medlemmar, där bara den ena har reumatism, men båda deltar.

Utvärdering: Den stora utmaningen för framtiden är rekryteringen av yngre medlemmar och nya medlemmar, där ekonomi och svårighet att ta sig till träffarna är trösklar. T.ex. kan färdtjänst vara ett hinder, men också allmänna kommunikationsmedel. Kanske kan man ta sig enkel resa till aktiviteten, men inte tillbaka hem på grund av tiderna för bussar och tåg, i synnerhet från mindre orter till tätorten. Tidigare fanns ett café på sjukhuset i Simrishamn som fungerade som en mötesplats, men efter nedläggningen av caféet upplever många att det är svårare att ta sig till caféerna i centrum. Neddragningen av vårdenheterna på sjukhuset i Simrishamn upplevs generellt som ett stort problem för reumatikerna, eftersom resan till Ystad eller Skurup nu blir ännu längre och svårare. Tidigare hade också Simrishamns kommun en anställd person som arbetade med handikapp- och tillgänglighetsfrågor, vilket underlättade många frågor för föreningen.

Tomelillabygdens församling.⁴³

Tomelillabygdens församling tillhör Svenska Kyrkan, vilket innebär att man är en kristen medlemsorganisation, vars upptagningsområde omfattar delar av Tomelilla kommuns geografiska område, där både tätorten och delar av landsbygden ingår. Svenska Kyrkan står på en kristen konfessionell grund med fyra pelare; Gudstjänst, Diakoni, Mission och Undervisning. Att möta människor där de befinner sig i livet, i glädje och sorg, är församlingens uppdrag, och mötet med ensamhet, både social och existentiell, är tydlig i arbetet. Ända sedan urkyrkan på 100-talet e.Kr. har det funnits en diakonal verksamhet som handlar om att möta människor. I Svenska Kyrkans arbete är Diakoni, det uppsökande medmänskliga arbetet, inskrivet som en av grundpelarna, men inte alla församlingar har anställda diakoner.

Fram till 1997 utbildades så kallade ”diakonissor” vid de etablerade instituten, såsom exempelvis Ersta Sköndal, som i praktiken fungerade som en slags klosterrörelser. Utbildade diakonissor tillhörde på livstid sitt institut och fick exempelvis inte gifta sig. Det var fokus på att bedriva en slags kristen sjukvård och hembesök. När diakonissan blev äldre, pensionerades hon och

43 Personlig intervju, 25/11–2023.

flyttade permanent in på institutet som blev ett hennes äldreboende. Sedan 2014 är diakonien en vningstjänst i likhet med präster och biskopar. Inte längre tillhör man sitt institut, utan anställs av församlingarna, och det är inte heller förbjudet att gifta sig som diakon. Församlingen erbjuder en omfattande verksamhet.

Metod:

- Öppen diakoni med fika kl. 11 varje tisdag, 52 veckor om året. Cirka 20–25 personer varje gång.
- Sopplunch varannan torsdag.
- Stickcafé varje onsdag.
- Bibelstudiegrupp.
- *Det goda samtalet*, varannan vecka.
- Barnverksamhet, kyrkis och öppet hus. Fritidsverksamhet för skolan F-6.
- Öppen diakonimottagning för långtidsarbetslösa, personer inom socialpsykiatri, m.fl. två dagar/vecka.
- Samtalsgrupper kring livet.
- Cirka fyra hembesök/vecka.
- Kostnadsfria psykoterapeutiska samtal med erfarna terapeuter för personer 65+ (tio gånger).
- Samtalsträffar, där vem som helst 65+ i församlingen får komma – inga journaler förs.
- Akut matkasse och julmatkasse för behövande.
- ”Kylskåpet på ICA” – köp en extra falukorv eller ett paket makaroner och sätt i kylan, så hämtar vi och delar ut till behövande (fick läggas ner efter en testperiod, då uttag var vanligare än insättning, men ska testas igen i ny form).

Urval: Kyrkans arbete riktar sig till alla som bor i församlingen. Diakonien gör inte skillnad på om du tillhör Svenska Kyrkan eller inte – är du i behov av hjälp är det medmänskliga, kristna uppdraget viktigare än om du ”betalat din medlemsavgift”. Under pandemiåret 2020 hade man exempelvis 681 enskilda kontakter med personer som behövde prata. Kyrkan och diakonien fungerar ofta som en brygga mellan exempelvis socialförvaltning, Försäkringskassa, Arbetsförmedling och den enskilde. Man har träffar en gång/halvår med de personliga ombuden inom sydöstra Skånes kommuner, där man diskuterar hur man kan hjälpas åt att se och möta behov. Ensamheten i Tomelilla ser olika ut i allt från äldre personer som mist en anhörig till utanförskap och stress bland yngre personer med dålig ekonomi. Många personer med psykisk ohälsa som är ensamma. Ekumeniska samarbeten över olika trossamfund finns i Tomelilla, exempelvis i ett samarbete med Somaliska föreningen.

Utvärdering: Det finns behov av fler träffar på mötesplatserna än vad som finns utrymme för i personal och resurser. Många vill utbilda sig till diakoner, så rekryteringen är säkrad för framtiden, men i takt med Svenska Kyrkans allt sämre ekonomi som medlemsorganisation, är frågan hur anställningsformen kommer att se ut i framtiden. Kyrkan kan erbjuda andra volontärorganisationer stöd och utbildning i exempelvis ”svåra samtal”. Från församlingen ser man positivt på ett ökat samarbete med andra organisationer och med kommunen.

Summativa slutsatser från metoder att möta ofrivillig ensamhet i Sverige

Den här rapporten gör inga som helst anspråk på att vara heltäckande, varken i sin beskrivning av de metoder som tagits med eller att detta skulle vara de enda metoderna som finns. Tvärtom är detta bara ett *urval* av goda exempel, men många fler finns i både stor och liten skala. Med den här beskrivningen vill vi snarare ge exempel på vad som görs från olika slags organisationer (t.ex. insamlingsrörelser, trossamfund, idrottsföreningar, föreningar för personer med funktionsvariationer och för personer som lämnat kriminalitet eller missbruk) och hur fler med hjälp och inspiration från dessa, och gärna i bred samverkan med dem, kan engagera sig i att motverka ofrivillig ensamhet på alla plan i samhället. Ensamhet och utsatthet finns, som vi konstaterat, i alla samhällsgrupper, åldrar och kön och består av en mängd *personliga känslor och uttrycksformer* kopplat till det som upplevs som ensamhet. För vissa är ensamheten ett problem, för andra inte, och för vissa är vägen ut i social aktivitet kanske bara en hjälpande hand bort, för andra är avståndet gigantiskt. Med gemensamma insatser kan dessa avstånd överbryggas och kanske helt tas bort.

Det vi starkast har upplevt på alla nivåer i samhället, såväl lokal, regional som nationell är att det mesta sker genom stuprör. Medvetna stuprör finns i allt från situationer där politisk prestige eller ovilja till samverkan hindrar utvecklingen, till att våra lagar och systemregler som är till för att skapa välfärd i samhället på olika nivåer, faktiskt hindrar den enskildes möjligheter baserat på att individens förmåga inte alltid passar in i systemet. Det är som att försöka få den runda pinnen att passa i det fyrkantiga hålet på barnavårdscentralen.

Ett intressant exempel på att samverkan *kan* lyckas, var ett projekt som genomfördes i Tomelilla under åren 2010–2014, där man just genom myndighetssamverkan lyckades kartlägga, följa upp och stödja en stor grupp ungdomar i åldern 18–29 år, som på grund av psykisk och fysisk ohälsa, funktionshinder, låg utbildningsnivå och komplexa sociala förhållanden, hamnat i passivitet och bristande förmåga till att själv styra upp sin situation. 105 individer, jämnt fördelat mellan könen, togs omhand i projektet med namn Movare.nu. Genom projektets idé om myndighetssamverkan kunde individen lyftas fram, och även om personerna tidigare varit aktuella hos ofta mer än en av de samverkande myndigheterna, hade tidigare insatser inte lett till tillfredsställande resultat. Ofta hade den bakomliggande, komplexa problematiken varit okänd för den enskilda myndigheten, men detta kunde nu avhjälpas genom konkret samverkan, där samtliga berörda myndigheter (Arbetsförmedlingen, Försäkringskassan, psykiatrien, kommunen och vårdcentralen) avsatte tid och personella resurser för att träffa den enskilde, inleda konkreta hjälpinsatser, skapa ett aktivitets- och motivationsprogram anpassat för individen, och där insatsen inte släpptes förrän den gett resultat. Projektet avslutades med mycket goda resultat, enligt alla utvärderingar, men föll trots detta helt, eftersom samverkan hindrades av bristande flexibilitet inom systemen och kanske rent av vilja till samverkan mellan myndigheterna. Naturligtvis fick det enorma konsekvenser för gruppen ungdomar, som hamnade i fortsatt stort utanförskap, och kanske aldrig kommer in i samhället.

Stuprör uppstår också när olika nivåer i det offentliga systemet samtidigt – eller för den delen olika myndigheter på samma nivå i systemet – får olika direktiv att med de offentliga skatte-medlen göra insatser för att man från politiskt håll anser att ”det måste göras något”. Det kan till och med uppstå en för civilsamhället förvirrande konkurrenssituation från och mellan de olika nivåerna på de tilldelade medlen, att ’ni får inte medel från oss om ni samtidigt uppbär ersättning från /.../’. Det skapar dessutom en illavarslande projektifiering när resursfattiga organisationer, även underfinansierade offentliga organisationer, ständigt tvingas söka stödpengar för att inte sällan med korta redovisningsperioder hinna genomföra det som med mer långsiktighet i systemet skulle skapa helt andra förutsättningar till implementering och verk samma metoder.

Ett annat problem är de i förekommande fall orimliga förväntningar som finns från offentliga myndigheter och bidragsgivare på civilsamhället i vad som kan lösas med bara frivilligpersonal. Även om det i viss mån finns volontärer, krävs ekonomiska resurser för samordnande insatser, kvalificerad arbetsledning och utvärdering, m.m. Stundtals möts civilsamhällets verksamheter

tillika av total oförståelse från det offentliga inför kraven på en sund och vettig ekonomisk ersättning för de arbetsinsatser som man förväntas bidra med för att bistå det offentliga i exempelvis arbetsprövningsinsatser. En ökad förståelse krävs från det offentliga, att mycket, men inte allt, kan göras på volontärbasis, och att krav aldrig kan ställas på en allmännyttig verksamhet att genomföra professionella arbetsinsatser utan motsvarande ersättning.

Allt oftare i det svenska välfärdssystemet ser man att skattefinansierade resurser inte räcker till för att finansiera de insatser som krävs. Genom samverkansavtal och olika bidragsformer lämnar man över ansvaret till civilsamhällets föreningar och organisationer, men vill samtidigt ändå behålla makten över insatserna. Inte sällan uppstår ett moment 22 i åtminstone svenska förhållanden, där man skyller på varandra. Kommunerna vill att föreningarna ska lösa vissa frågor, föreningarna får inte tillräckliga resurser och anser att kommunerna brister.

Även internt i civilsamhället kan stuprör uppstå automatiskt när olika organisationer och föreningar försöker göra insatser kanske på samma ort, men där man inte alltid känner till varandra. Det innebär att de resurser som finns inom de olika organisationerna, men också de ekonomiska resurser som tillskjuts från det offentliga inte allokeras och samordnas på bästa sätt.

Ibland kan det även föreningarna sinsemellan finnas en känsla av konkurrens om medlemmar och verksamhet, i synnerhet på mindre orter, och där kan säkert medvetna stuprör uppstå för att man vill förhindra insyn eller medlemsflykt, istället för att se nyttan av samverkan för målgruppens skull.

Vi tror dock att civilsamhället i stort kan göra oerhört mycket mer, om resurser allokeras och samordnas. Det görs väldigt många goda insatser redan av våra olika frivilligorganisationer, och genom mer och tydligare samverkan mellan det offentliga och civilsamhället på alla nivåer, bättre samordning av de offentliga medlen och vad de ska räkna till och längre framförhållning på beslutade medel kan större vinster uppstå för målgruppen ensamma personer.

Samhällsresurser kan, tror vi, med egentligen ganska enkla beslut omfördelas om bara viljan finns. I vår analys av de insatser som behövs för den specifika målgruppen personer i ofrivillig ensamhet oavsett ålder, menar vi att insatser som kanske omedelbart kostar i en ände, genererar vinster på sikt, både samhällsekonomiska och individuella, i en annan. Vi måste komma bort från ekonomers räknesätt, där en budget inte innehåller mer pengar om det är slut på ett kostnadsställe. Finns resurserna i systemet, ska de göras tillgängliga, för att minska kostnaderna på sikt eller på ett annat kostnadsställe. Långsiktighet måste vara ett mål, eftersom alla satsningar tar tid innan de ger resultat och betalar tillbaka sig. Den fyraårsperiodisering som råder inom svensk politik påminner mindre om sunda, marknadsekonomiska krafter, och mer om planekonomiska. Det måste tvärtom skapas en bred politisk vilja för långsiktighet med visioner om minst 10–15 år eller längre, och förutsättningar för tjänstemän att handla utanför ramarna, om så krävs, för att hjälpa alla människor, och att anpassa systemet efter människorna, snarare än människorna efter systemet. Varje människa måste ges en chans att integreras i samhället, efter sina förutsättningar.

Den återkommande ”nånannanismen” är ett problem, där alla tycks lämna över ärenden och beslut på någon annan; ”det här är inte mitt bord”. Vi behöver mycket mer samverkan, mer oräddhet för att testa metoder och arbetssätt, fler människor som ser möjligheter, och också skapar dem, utan att lägga över dem på någon annan att lösa. Vi behöver skapa stödjande strukturer i hela samhället, om vi ska nå de som är ensamma.

Dafvid Hermansson,

museichef, lektor

Centrum för applicerad kulturarvsforskning vid

Stiftelsen Kiviks Museum & Arkiv

Referenser

Litteratur

Fors, F./Brülde, B.; ”Den svenska ensamheten: om hur olika former av ensamhet påverkar vårt välbefinnande.” Ur: Bergström, Annika (et al, eds.); Fragment: SOM-undersökningen 2014, Göteborg: SOM-institutet, s. 47–61.

Foster, H.M.E., Gill, J.M.R., Mair, F.S. *et al.* Social connection and mortality in UK Biobank: a prospective cohort analysis. *BMC Med* 21, 384 (2023). <https://doi.org/10.1186/s12916-023-03055-7>

Hermansson, Dafvid; *Unga entreprenörer för tillväxt i sydöstra Skåne. Från vision till verklighet i samma projekt!* Rapporter, Artes Liberales AB, Simrishamn, 2014:3.

Kriminalvården; *Vägen ut ur gänget. Om manligheter, broderskap och svikna förhoppningar.* Norrköping, Kriminalvården, 2019.

Perini, Irene; Per A Gustafsson, J Paul Hamilton, R Kämpe, Leah M Mayo, Markus Heilig och Maria Zetterqvist; Brain-based classification of negative social bias in adolescents with nonsuicidal self-injury Findings from simulated online social interaction, Center for Social and Affective Neuroscience, Linköpings universitet samt Region Östergötland, EClinical Medicine 2019, DOI 10.1016/j.eclinm.2019.06.016 [https://www.thelancet.com/journals/eclinm/article/PIIS2589-5307\(19\)30113-0/fulltext](https://www.thelancet.com/journals/eclinm/article/PIIS2589-5307(19)30113-0/fulltext)

Reunanen, Ali; *Hej, jag heter Ali*, Idus förlag, 2023.

Rantakeisu U.; *Arbetslöshetens olika ansikten: Fyra studier om arbetslöshetens sociala och hälsomässiga yttringar.* Doktorsavhandling, Institutionen för socialt arbete, Göteborgs universitet, 2002.

Skoog, Ingmar; Vad är egentligen ensamhet? <https://www.senioren.se/expert/vad-ar-egentligen-ensamhet/> Publicerad 2021-03-22, läst 10/10–2023.

Smith RW/ Barnes I/ Green J/ Reeves GK/ Beral V/ Floud S. (eds.); Social isolation and risk of heart disease and stroke: analysis of two large UK prospective studies. *Lancet Public Health.* 2021;6(4):e232-e239.

Strang, Peter; *Att höra till. Om ensamhet och gemenskap*, N&K, Stockholm, 2014.

Surkalim DL, Luo M, Eres R, et al.; *The prevalence of loneliness across 113 countries: systematic review and meta-analysis.* *BMJ.* 2022;376: e067068.

Teo RH, Cheng, W.H., Cheng, L.G., Lau, Y., Lau, S.T. Global prevalence of social isolation among community-dwelling older adults: a systematic review and meta-analysis. *Arch Gerontol Geriatrics.* 2022;107:104904.

Intervjuer

Personlig intervju, Erikshjälpen, Tomelilla, 3/11–2023.

Personlig intervju, Föreningen Österlen Hjärt- & Lung, 16/11–2023.

Personlig intervju, Lunnarps BK, 1/11–2023.

Personlig intervju, Reumatikerföreningen Österlen, 1/11–2023.
Personlig intervju, Tomelillabygdens församling, 25/11–2023.
Teamsintervju med Citypolarna, 30/11–2023.
Teamsintervju med EspressoHouse, 24/11–2023.
Teamsintervju med Föreningen Grunden sydöstra Skåne, 21/12–2023.
Teamsintervju med Göteborgs stad, 5/9–2023, och personlig intervju på plats 9/11–2023.
Teamsintervju med KRIS, 31/10–2023.
Teamsintervju med NSOE, 30/11–2023.
Teamsintervju med professor Ingeborg Nilsson, 30/8–2023.
Teamsintervju med Region Skåne, 30/8–2023.
Teamsintervju med Svenska Röda Korset, 13/12–2023.
Teamsintervju med Stadsmissionen, Stockholm, 14 & 15/12–2023.
Teamsintervju med Äldrekontakt, 10/10–2023.
Telefonintervju med Restaurang Marinan, Ystad, 20/12–2023.

Filmer

The Swedish Theory of Love, Produktion Erik Gandini, 2015. Recenserad av *Felperin, Leslie* (23 juni 2016) i *The Guardian*: [“The Swedish Theory of Love review – a nation’s obsession with self-sufficiency”](#).

Internetlänkar för vidare läsning

<https://www.citypolarna.se/>

www.nsoe.se

<https://www.grunden.org/>

<https://skravlekopp.no/>

<https://open.spotify.com/show/4KobBiKBWx7Q4kniO6H8Ns>

<https://www.umu.se/forskning/projekt/social-aktivitet-pa-recept/>

<https://sverigesradio.se/artikel/traffpunkter-ska-minska-aldres-ofrivilliga-ensamhet-vi-har-roligt>

Tillsammansfestivalen 2023 <https://online.fliphtml5.com/tkwd/fogv/#p=12>

Förord

Det är med stor glädje och engagemang som jag introducerar denna studie, vars syfte är att kasta ljus över det komplexa sambandet mellan ofrivillig ensamhet, äldreomsorg och måltids-situationer. Äldreomsorg är en central och viktig del av samhället, och det är av yttersta vikt att förstå och adressera de utmaningar som äldre personer står inför, särskilt när det gäller ensamhet och dess påverkan på hälsa och livskvalitet.

Peggy Dicksdotter Hermansson har valt att använda sig av en fenomenografisk ansats för att utforska äldres egna uppfattningar om måltidssituationer. Genom att lyfta fram äldres röster och låta dem dela med sig av sina oreflekterade upplevelser, ger studien en unik och nyanserad förståelse för hur ensamhet manifesterar sig i samband med måltider.

Resultaten, som presenteras i form av beskrivningskategorier - ofrivillig, motvillig och måste, erbjuder en viktig insikt i de olika dimensionerna av äldres måltidsupplevelser. Att identifiera dessa kategorier ger oss en plattform för att utveckla effektiva strategier och åtgärder för att förbättra äldres livskvalitet och hälsa. Det är särskilt anmärkningsvärt att studien framhäver behovet av att öka medvetenheten kring konsekvenserna av ensamhet och dess direkta påverkan på måltidssituationen i gemenskap. Studien ger inte bara en analys av problemet utan föreslår även konkreta rekommendationer för framtida åtgärder, såsom att öppna dagverksamheter året runt och prioritera stöd vid alla måltider även i hemmiljö.

Jag vill rikta ett varmt tack till Peggy Dicksdotter Hermansson för hennes dedikation och insatser i att utforska och belysa detta viktiga ämne. Jag hoppas att denna studie kommer att fungera som en väckarklocka och inspirera till fortsatt forskning, samtidigt som den erbjuder konkreta insikter för beslutsfattare och praktiker inom äldreomsorgen. Det är genom att arbeta tillsammans och implementera förändringar baserade på dessa insikter som vi kan skapa ett samhälle där äldre personer känner sig mer delaktiga och upplever en förbättrad livskvalitet.

Linda Clavier;

lektor i socialt arbete vid Malmö Universitet

Inledning

Redan för drygt 170 år sedan skrev Kirkegaard om *förståelse*. Förståelse för att kunna hjälpa en annan människa. Och att det inte enbart inskränker sig till en praktisk handling, utan kräver både insikt och förmåga. Insikten i att utgå från den berörde och dennes upplevda situation. Och med en ödmjukhet, att faktiskt vilja tjäna den person som ska hjälpas.

Förståelse fanns även med i min studie från år 2009 vid Göteborgs universitet, Måltid utan tid och mål, om hemtjänstpersonals uppfattningar av äldres måltidssituation i det ordinära boendet. Studien pekade bland annat på hur vetenskap och utveckling, fick stå tillbaka för personliga åsikter och kostnadsstyrning. Det må ha varit en rationell hantering, men föga hållbart för vare sig den enskildes livskvalitet, personals arbetsmiljö eller samhällsekonomin. Värdet av förståelsen för vad en måltid betyder, bör därför inte försummas. Utöver att näringsbehovet de facto är högre hos äldre, kan måltiden bidra till en positiv hälsoutveckling såväl fysiskt som psykiskt. Samtidigt visar statistik att mer än hälften, är eller riskerar undernäring inom äldreomsorgen. Trots att undernäring inte är en naturlig del av åldrandet.

Ofrivillig ensamhet är en prioriterad fråga såväl nationellt som internationellt. Ensamhet och inte minst ofrivillig ensamhet, är kostsamt och leder till en negativ hälsoutveckling, vilket vi behöver förstå. Sverige har en stämpel på sig, att ha världens mest ensamma invånare. En stämpel som inte är helt förenlig med studier inom området. Men det är åtminstone så vi svenskar svarar, på frågan om vi känner oss ensamma. Faktum är att vi nordbor beskriver oss betydligt mindre ensamma, än invånare i tätbefolkade länder som i exempelvis Sydamerika. Däremot har Sverige flest ensamhushåll i världen. Att vara själv, innebär nödvändigtvis inte att vara ensam, däremot kan man vara ensam, trots att man befinner sig i en social kontext. Vårt behov av gemenskap är ett djupt rotat behov i evolutionen för vår överlevnad. Ensamhet jämförs som en lågintensiv kronisk stressfaktor, som ökar risken för hjärt-kärlsjukdom och död. Ensamhet är komplext och dessutom belagt med en uppfattning av skam.

Vi behöver också förstå att måltidssituationen är mångfacetterad, ett fenomen. Att maten endast är en av flera delar som måste uppfyllas, för att det ska bli en måltid och bli en helhetsupplevelse. Livsmedelsverket har utvecklat en modell för detta, Måltidsmodellen, vilken används som teoretisk ram i denna studie. Så hur skiljer sig måltidssituationen vid gemenskap och ensamhet? Ja, det är precis det jag vill titta närmare på, då det förefaller vara en bortglömd men viktig del i kampen att motverka ensamhet bland äldre. Dessutom är det ont om forskning på äldres egen upplevelse av måltider i ensamhet. Och för att nå personer som upplever både gemenskap och ensamhet i måltiden, intervjuas personer som besöker antingen dagverksamhet eller träffpunkt. Nu, med en stor portion nyfikenhet och ödmjukhet, ber jag dig som läsare att ta ett djupt andetag, sjunka ner i en fåtölj och reflektera över Kirkegard's ord:

Om jag vill lyckas med att föra en människa mot ett bestämt mål, måste jag först finna henne där hon är och börja just där. Den som inte kan det lurar sig själv när hon tror att hon kan hjälpa andra. För att hjälpa någon, måste jag visserligen förstå mer än vad han gör, men först och främst förstå det han förstår. Om jag inte kan det så hjälper det inte att jag kan mer och vet mer. Vill jag ändå visa hur mycket jag kan så beror det på att jag är fåfång och högmodig, och egentligen vill bli beundrad av den andre istället för att hjälpa honom.

All äkta hjälpsamhet börjar med ödmjukhet inför den jag vill hjälpa, och därmed måste jag förstå att detta med att hjälpa inte är att vilja härska, utan att vilja tjäna. Kan jag inte detta så kan jag heller inte hjälpa någon.

(Sören Kirkegaard 1851, *Om min Forfatter-Virksomhed*)

Syfte

Syftet med studien är att beskriva och analysera äldre personers uppfattningar av skillnaden i måltidssituationen i gemenskap, på dagverksamhet och träffpunkt under vardagar, samt i ensamhet i det egna hemmet under helger och högtid.

Bakgrund

Att förstå ensamhet som en riskfaktor för hälsan

Vi människor är sociala varelser. Tryggheten att tillhöra en grupp sträcker sig långt tillbaka i evolutionen. Gemenskapen var en överlevnadsfördel, vilket kan vara en förklaring till varför vi idag har starka utvecklade mekanismer för att undvika ensamhet. Faktum är att ångesten över ofrivillig ensamhet är så djupt rotad i oss, att den följer oss ända in till sista andetaget. Dödsbäddsvisioner, professor Peter Strang (Lund, 2015) vid Karolinska Institutet har studerat fenomenet under flera decennier, i samband med sitt arbete med döende patienter. Strang redogör för hur ångesten hos en döende person, plötsligt kan vändas till en fridfullhet. Där personen ger uttryck för, hur den upplever närvaro av en tidigare äldre död släkting. En upplevelse av stöd och gemenskap inför döden.

Strang beskriver för hur den existentiella ensamheten, som grundar sig i att vi inte kan dela våra innersta känslor och tankar, innebär ett stort lidande för den enskilde, men att det kan lindras genom gemenskap. Där själva belöningen i dessa mekanismer är hudkontakt, med en känsla av välbehag, som bland annat skapas av hormonet oxytocin. Känslan av välbehag får oss att vilja stanna kvar i gemenskapen, på samma sätt som att ångesten över en ofrivillig ensamhet vill få oss att fly tillbaka till gruppen. Till den sociala samvaron och tryggheten – bort från fysisk smärta.

Att det finns samband mellan fysisk smärta och social isolering, kan förefalla avlägset. Dock pekar Strang på forskningsexperiment och studier, såväl internationella som nationella, att social exkludering aktiverar samma delar av hjärnan som vid fysisk smärta. Som riskfaktor för att dö i förtid, klassas ofrivillig ensamhet som en lika hög risk som rökning. Och även Strang pratar här om förståelse. Både om att förstå hur kroppslig smärta förvärras av ensamhet och hur gemenskap kan lindra smärta. Samt att med den insikten, borde vård och omsorg tydligare arbeta för att motverka riskfaktorn ensamhet, för att få en friskare befolkning.

Professor Lena Dahlbers, vid Karolinska Institutets Aging Research Center, (Lund, 2015) betonar att oaktat ensamhetens kroppsliga påverkan, är det obehagligt att känna sig ofrivilligt ensam. Ett argument som är fullt tillräckligt, för att bekämpa ensamhet menar hon. Dahlberg förklarar resonemanget, där hon utgår ifrån att äldreomsorgen är till för att äldre ska må bra och känna välbefinnande. Och att det därför borde vara självklart, att äldreomsorgen utvecklas så att det månas lika mycket om det sociala behovet, som det görs om det kroppsliga behovet. Samtidigt är Socialtjänstlagen, SoL, tydlig i 4 kap. 1 § att ”Socialtjänstens omsorg om äldre ska

inriktas på att äldre personer får leva ett värdigt liv och känna välbefinnande”. En paragraf, som även utgör socialtjänstens värdegrund, (SOSFS 2012:3).

Dahlberg framhåller avslutningsvis att alla kan drabbas och besväras av ensamhet. Här spelar exempelvis utbildningsnivå ingen roll. Risken för att känna sig ensam, ökar till exempel tredubbligt vid depression, och den absolut största riskfaktorn är att nyligen ha mist sin livskamrat. Men, redan vid problem med att förflytta sig, ökar risken för att känna sig ensam.

Dagverksamhet och träffpunkt för ett gott åldrande

Informationstjänsten Seniorval (2023), redogör för vad dagverksamhet innebär. Det är en verksamhet som riktar sig till personer som av olika anledningar, inte kan delta i sociala aktiviteter i samhället, på samma sätt som tidigare. Till dagverksamheten kan seniorer komma, för att träffa andra och delta i olika aktiviteter, eller bara för att känna gemenskap. Där kan man fika och äta lunch, samt ha fysisk aktivitet, hjärngymnastik och samtala med andra. Aktiviteter på verksamheten kan inriktas på social samvaro eller på ett visst medicinskt behov, såsom psykisk ohälsa eller demenssjukdom.

Utbildad omsorgspersonal ger den omsorg som behövs och håller i aktiviteterna. Det är ett aktivitetsutbud som utvecklats tillsammans med deltagarna, efter deras önskemål och behov. Bakning, frågesport, handarbete, högläsning, sällskapsspel och gymnastik är exempel på vanliga aktiviteter. Dagverksamheten är främst öppen under vardagar, ofta mellan klockan 09.00 till 15.00. Verksamheten inleds och avslutas med fika. Har deltagaren behov av transport för sina besök, får de hjälp med det. För att delta, ansöker den enskilde hos kommunen om bistånd, enligt 4 kap. 1 § SoL, för ”livsföringen i övrigt”, och ansöker då uttryckligen om att få delta i en dagverksamhet.

För att besöka en träffpunkt, mötesplats eller öppen dagverksamhet som det också kan kallas, behövs däremot ingen ansökan. Hit kommer seniorer som företrädesvis kan klara sig själva, men som vill känna gemenskap och umgås med andra. Även här erbjuds aktiviteter och möjlighet till fika och lunch. Denna typ av verksamhet tas även upp i Socialtjänstlagen, som enligt 3 kap. 6 § säger att ”socialnämnden bör genom hemtjänst, dagverksamheter eller annan liknande social tjänst underlätta för den enskilde att bo hemma och att ha kontakt med andra”. Och enligt 5 kap. 4 § SoL ”ska socialnämnden verka för att äldre människor får möjlighet att leva och bo självständigt under trygga förhållanden och ha en aktiv och meningsfull tillvaro i gemenskap med andra”.

Måltiden – ett verktyg för livskvalitet

Måltiden är en central och lagstadgad del i äldreomsorgen. Den är grundläggande i omvården, för varje individ och ett viktigt avbrott under dagen. Av en mängd lagar och riktlinjer, är Livsmedelsverket (2023) nationella riktlinjer för måltider inom äldreomsorgen, något som samtliga nivåer inom omsorgen bör vara väl förtrodda med. De tar tydligt avstamp i SoL (2001:453) och i socialtjänstens värdegrund (SOSFS 2012:3). Riktlinjerna framhåller att ett professionellt arbete i hela måltidsskedjan, är en förutsättning för att nå FN:s mål för hållbar utveckling i Agenda 2030, samt en viktig del för jämlik hälsa, och inte minst för ett gott och värdigt liv.

Baserat på vetenskap, lagstiftning och beprövad erfarenhet, har de nationella riktlinjerna utformats till en Måltidsmodell. Ett vedertaget verktyg för måltids- och livskvalitet, som har utvecklats ur teoretiska modeller som FAMM, Five Aspect of Meal Model. Forskare vid Örebro universitet (Gustavsson m.fl., 2006) beskriver hur mat och måltid skiljer sig åt. Att det är först

genom en professionell hantering, när samtliga sinnen stimuleras hos den enskilde ätande, som maten blir till en helhet, en måltid.

Äldreomsorgens måltider är alltså ingen quick-fix, utan ställer höga krav på kommunerna. De nationella riktlinjerna pekar just på detta, genom att fokus på individen och förebyggande arbete, är en grundförutsättning för måltidskvalitet. Det kräver satsningar på kunskap, kompetens och förståelse, på samtliga nivåer. Och att måltiden dessutom prioriteras på ledningsnivå, där den politiska ledningen bär det yttersta ansvaret. Det krävs kontinuerlig uppföljning av den enskildes aptit och hälsotillstånd, för att säkerställa att behoven tillgodoses och måltiden uppskattas. Med andra ord är måltiden, professionellt hanterad, en social aktivitet som kan påverka livskvaliteten i stort och leda till en positiv hälsoutveckling. Lust till aptit och ork att delta i social gemenskap bidrar till meningsfullhet. Modellen av aptit och matglädje, åskådliggörs med en utvecklad illustration* nedan.



* Måltid och livskvalitet. Peggy Dicksdotter Hermansson, (2022).

Jag har nu gett en inblick i vilken resurs, korrekt hanterad, maten kan vara för den enskilde. Om måltiden däremot förbises, genom bristande förståelse eller nedprioritering, ökar risken för det motsatta, med viktnedgång och ohälsa som följd. Faxen (2016) redogör i *Geriatrisk nutrition* att det vara olika anledningar och faktorer till att den enskilde inte äter tillräckligt. Och lyfter exempelvis fram, att vissa hormoner som påverkar aptit och mättnadskänsla, sjunker i takt med åldrandet. Det ska dock kommas ihåg, att undernäring inte tillhör det normala åldrandet. Faxen redogör för symtom vid undernäring som, minskad muskelmassa, proteinförlust och försämrat immunförsvar, med komplikationer som infektion, sämre sårhäkning, ökad risk för fall och sjuklighet som följd. Konsekvenser som även påverkar livskvaliteten, med trötthet, inaktivitet, depression och apati. Vilket sammantaget leder till ökad vård och omsorg, med en högre frekvens av återinläggningar på sjukhus.

Socialstyrelsen (2020) beskriver hur undernäring är en stor utmaning för äldreomsorgen. Det är krävande och kostsamt, att återställa näringsbalansen hos den enskilde. Och att måltiderna därför, i högre grad än idag, behöver utgå från individens behov och bli en tydligare del av omsorgen. Vårdighetsutredningen (SOU, 2008), pekade på omsorgens oförmåga att alltför ofta underlåta sociala hänsynstaganden, för ett standardiserat utbud. Socialstyrelsen (2022a) har även skärpt den tidigare föreskriften, om förebyggande av och behandling vid undernäring, till (HSLF-FS 2022:49), där bland annat ansvarsfrågan har tydliggjorts.

Antalet drabbade av undernäring är dock oklart. Rothenberg (2022) framhåller att det saknas heltäckande data kring omfattningen av undernäring i Sverige. Nationell data, pekar på att mellan 5 till 12 procent av personer äldre än 65 år, samt att mellan 32 och 55 procent har risk för undernäring. Där kvinnor har högre grad av undernäring. Siffrornas variation beror på vilka kriterier och mätinstrument som används. Rothenberg pekar på en svensk avhandling med 1 767 deltagare, där en bristande nutritionsstatus visade sig som en oberoende riskfaktor för tidig död, med 1,56 gånger vid risk för undernäring och 3,71 gånger vid undernäring. Ett högre BMI, inklusive svår fetma, visade sig däremot gynnsamt för överlevnaden.

Undernäring är också förenat med omfattande kostnader. Men även här saknas övergripande nationell data. Livsmedelsakademien (2023) har sammanställt internationella data, där Sveriges årliga kostnader skulle vara 9 miljarder kronor, motsvarande tyska beräkningar. Å andra sidan uppgår Norges beräknade kostnader, till 13,5 miljarder norska kronor. Och då ska det komma ihåg att Norge endast har drygt hälften av invånare, än vad Sverige har. Det är hisnande siffror som hade kunnat göra så mycket bättre nytta, om de hade använts i förebyggande syfte. Westergren (2019) påtalar också att det är angeläget med förståelsen för vilken resurs måltiderna är. Det räcker inte med enskilda åtgärder, utan att det krävs budgetsatsningar på förebyggande arbete. Hoffman (2023) menar att kommunala beslutsfattare måste ha kunskap i hälsoekonomi, och förstå att dagverksamhet bidrar till senare inflyttning till särskilt boende.

Måltidsmodellen som teoretisk ram

De nationella riktlinjerna från Livsmedelsverket (2023), utgår från Måltidsmodellen*. Ett verktyg för både måltids- och livskvalitet. Modellen visar på hur måltiden är betydligt mer mångfacetterad än den mat som ligger på tallriken. Maten sätts i ett sammanhang, en helhetsupplevelse, och förvandlas till en måltid för individen. Med andra ord är maten inte en isolerad händelse och serviceinsats, utan en integrerad del i både omvårdnaden och verksamheten. Att stimulera till aptit och främja måltidsglädje, bör därför ges högsta prioritet. Det är också viktigt att förstå, hur äldres matvanor speglar identiteten från ett långt och heterogent liv, utifrån erfarenhet, kultur och känslor. Därför behövs flexibla måltidslösningar, som skapar delaktighet och valmöjlighet för den enskilde.



* Måltidsmodellen. Livsmedelsverket (2023).

Måltidsmodellen omfattar sex områden, som vart och ett på olika sätt, professionellt utfört, kan bidra till att maten hamnar i magen och aktuella lagar efterföljs. Områdena är alla viktiga och

avgörande för att måltidsgästen ska må bra, bevara och främja hälsa, samt känna livskvalitet. Modellen bör genomsyra hela verksamheten, från styrsystem och utveckling, till det praktiska arbetet ut till den enskilde måltidsgästen. Respektive område är:

- **Integrerad måltid** – Att måltiden är en naturlig del av dygnet och hanteras med värdighet och professionalitet i likhet med övrigt arbete. Där den enskilde, på olika sätt, är delaktig i hela måltidskedjan från planering till servering, såväl gällande maten i sig, som måltidsmiljön.
- **Trivsamt måltid** – Att måltiden tillåts ta tid och att medarbetare bidrar till ett socialt sammanhang genom omsorgsmåltider. Att måltidsmiljön prioriteras såväl med hjälpmedel och adekvat utrustning, som med tilltalande miljö och hur den enskilde önskar inta sin måltid.
- **God måltid** – Att måltiden är tilltalande, utifrån vanor, önskemål och utbud, med alternativa rätter, tillbehör och dryck. Att självservering är norm. Att maten är vällagad och håller en kulinarisk kvalitet, samt att medarbetare främjar dialogen mellan måltidsgäst och kök.
- **Näringsriktig måltid** – Att närings-, energi- och vätskebehovet tillgodoses, oaktat aptit. Att det serveras små energi- och proteinrika måltider spridda över dygnet, samt minska nattfastan till maximalt elva timmar. Att dagligen ge tillskott av D-vitamin med 20 mikrogram.
- **Säker måltid** – Att måltiderna hanteras professionellt, och medarbetarna har adekvat kunskap i livsmedelssäkerhet. Att rätt mat serveras oaktat konsistens, allergi och intolerans.
- **Miljösmart måltid** – Att maten varierar efter säsong, för såväl variation som hållbara inköp. Att måltider planeras tillsammans med måltidsgästen, för minskat matsvinn.

Avslutningsvis har vi nu fått en inblick i hur komplexa och mångfacetterade måltider som serveras inom äldreomsorgen, faktiskt är. Dygnets måltider omfattas av en mängd tvingande lagar, samtidigt som arbetet ska byggas på lyhördhet och flexibilitet för den enskildes behov. Måltiden ska präglas av ett gott värdskap, där respektive individ blir sedd och bemött med respekt och värdighet. Det ställer krav på professionalitet i samtliga nivåer.

Metodologiska val och studiens rimlighet

Intervjuer utifrån fenomenografisk forskningsansats

För att beskriva och förstå fenomenet måltidssituation, användes en fenomenografisk forskningsansats och kvalitativa intervjuer som empiriinsamlande metod. Frågor har varit av vad- och hur- karaktär, som vid nya upptäckter kan bidra till mångfald och ökad kunskap. Respondenten gavs utrymme att beskriva sina personliga uppfattningar genom öppna frågeställningar. Det ställer krav på intervjuaren, att känna sig bekväm och tillåta tystnaden i samtalet och verkligen lyssna. Att använda det så kallade tredje örat. och observera det uttalade ordet, genom rytm och tonläge hos respondenten, gav ytterligare en dimension vid inhämtandet av empirin. Därför följdes Iwarssons (Jönsson. red., 2023) råd om participation, brukarinvolvering, att ständigt ompröva och anpassa processen. Och intervjuerna fick ta tid. Med låg grad av standardi-

sering och strukturering på frågorna, gavs respondenterna utrymme. Vilket ibland ledde till att de även berättade om helt andra ämnen och situationer, utan att det för den delen gjorde avkall på studiens frågeområden. Under intervjuerna fungerade intervjuguiden (bilaga), främst som en kom ihåg för respektive frågeområde. Utsvävningarna i samtalen gav därtill en djupare bild av respondenten och dennes måltidssituation. Detta var även fördelaktigt när sociala mönster och variationer av uppfattningar av samtalen skulle analyseras. För att säkerställa respondentens uppfattningar, då det fanns risk för misstolkning, ställdes följdfrågor och i vissa fall återberättades deras utsagor.

Tillvägagångssättet värnade om respondenternas integritet samt studiens kvalitet, och studien utfördes i enlighet med god forskningssed. Vetenskapsrådets (2002) *Forskningsetiska principer inom humanistisk-samhällsvetenskaplig forskning*, låg till grund för empiriarbetet. Respondenten valde plats för intervjun, antingen i deras hem eller på verksamheterna. Intervjuerna spelades in, efter deras godkännande. Och de informerades bland annat om individskydds krav, att varje intervju kodades, att koderna hålls avskilt från materialet, samt att deras medverkan var frivillig och att de när som helst kunde avbryta. Att ställa frågor om ofrivillig ensamhet, innebär en etisk konflikt, om det inte kan erbjudas en lösning. Därför förde jag inte heller fram begreppet under intervjuerna. Inspelningen fungerade även som en extra trygghet i analysprocessen, där jag kunde bedöma helhetskänslan och att intervjun hade genomförts på ett balanserat sätt, med takt och lugn.

Urval enligt bekvämlighetsprincipen

Studien bygger på intervjuer med sex personer. Respondenterna består av en man och fem kvinnor, med ålder mellan 84 och 94 år. Alla bor ensamma i ordinärt boende. De har haft olika livssituationer, yrken och boendeformer, vilket sammantaget pekar på en maximal variation för studien. Kriterierna för urvalet av respondenter, var personer som besöker dagverksamhet eller träffpunkt, då de skulle kunna beskriva variationen i fenomenet. Det vill säga, att både aktivt välja att äta i gemenskap med andra och sedan äta ensam i det ordinära boendet, när de kommunala verksamheterna hade stängt. Utifrån kriterierna, föreföll ett bekvämlighetsurval som den mest lämpliga urvalsmetoden. Där respektive verksamhet, valde ut och frågade personer om de vill delta.

Eftersom studien genomfördes under en begränsad tid, utnyttjades förutsättningarna på ett strategiskt sätt för att få ytterligare skillnader inom kriterierna och fler variationer av fenomenet. Det innebar att två kommuner valdes ut, där totalt tre verksamheter kontaktades. De gavs både muntlig och skriftlig information, med missivbrev (se bilaga), för att sedan ta frågan vidare. Därefter återkopplade verksamheterna, med namn på vardera två presumtiva respondenter. Urvalsmetoden kan försvåra en generaliserbarhet, samtidigt som metoden gav tillgång till ett mer svåråtkomligt område. Det teoretiskt fastställda urvalet, är dock vanligt förekommande i studier med en fenomenografisk forskningsansats, där det efterstävas en maximal variation.

Fenomenografi som tolkningsmetod

Studiens centrala begrepp är *uppfattning av*, det vill säga att beskriva uppfattningar av fenomenet måltidssituation, samt att belysa variationer i dessa. Variationer som kan bidra till ett lärande. Sammantaget stämmer studiens ansats väl överens med fenomenografins forskningsansats. Alexandersson (1994) redogör för ordens betydelse och sammanfattar fenomenografi, i att beskriva hur det visar sig. Där man identifierar variationer, ser mönster och beskriver kategorier, samt redogör för hur dessa hänger samman.

Fenomenografin är en kvalitativt inriktad empirisk ansats, som skapades vid Göteborgs universitet under 1970-talet. Marton och Booth (1997) beskriver ansatsen som ett sätt att erfara någonting, *som* någonting, och detta någonting urskiljs och sätts i ett sammanhang. Detta sker i ett samspel mellan den som erfar och det som erfars. Det vill säga att en människa handlar utifrån hur hon erfar världen, vilket grundar sig i de historiska, kulturella och sociala sammanhang hon ingår i. Vilket i sin tur även speglar hennes uppfattningar. Vidare beskriver Uljens (1989) hur en uppfattning studeras utifrån två perspektiv, i *vad* och *hur*. Där *vad*:et avgränsar respondentens själva tänkande och *hur*:et visar det förlopp som leder fram till själva avgränsningen i tänkandet. Vilket innebär att det är hur en människa ser, eller väljer se, något, som avgränsar det hon ser.

Det har gjorts flera beaktanden under arbetets gång. Bland annat har den kritik av metodologiska brister som förs fram mot ansatsen, nogsamt övervägts. Svensson och Starrin (1996) pekar på risker i tolkningsprocessen, om forskaren saknar kunskap inom något område. Här har studiens författare en gedigen erfarenhet och akademisk bakgrund, gällande den teoretiska ramen måltidssituation och området som sådant. Därtill en teoretisk och praktisk kunskap i området äldreomsorg, speciellt gällande organisation och strukturer utanför äldreboenden. Såsom dagverksamhet, träffpunkt och hemtjänst. Detta menar jag är ytterligare en fördel, för att förstå respondentens möjliga utgångspunkter och erfarenheter av fenomenet.

Med en akademisk erfarenhet av den fenomenografska ansatsen, på avancerad nivå innebär det bland annat att jag har varit extra observant på tolkningen av respondentens subjektiva uppfattningar, samt att jag beaktat mitt förhållningssätt i processen. Att försöka se fenomenet genom respondentens ögon, hur denne uppfattar och hanterar situationen, samt erfar fenomenet. Och genom den insikten, med ofärgade glasögon, kunna urskilja mönster och se framträdande drag i respondenternas olika erfarenheter. Allt för att se nya perspektiv av fenomenet. Uljens (1989) framhåller vikten i att förstå skillnaden i uppfattningen *av* eller *om* ett fenomen. Det första personifierar en människas grundläggande och oreflekterade uppfattning, och det andra visar på en reflekterad, värderad och medveten uppfattning.

I analysprocessen utkristalliserades tre beskrivningskategorier: *ofrivillig*, *motvillig* och *måste*. Kategorierna hade relevans för empirin, fenomenet och för varandra. Inga avgränsningar hade gjorts i förväg, utan ur transkribering, tolkning av mönster, textade sammanfattningar, samt med olika glasögon och öron, upprepat läsa och lyssna på materialet, kunde variationerna kategoriseras. Kategorier som grundar sig i respondenternas egna oreflekterade uppfattningar av måltidssituationen i en social kontext. Citaten var sociala mönster som respondenterna var bärare av, och som flätade samman analysen till en helhet.

Resultat

För att tydligare belysa variationerna, vävs citat in i det färdiga resultatet. Där kursiv stil visar på en viskning, och ett understruket ord visar hur respondenten betonat ordet. Och för att helt avidentifiera respondenterna, beskrivs de alla att endast gå på en dagverksamhet.

Måltidssituation, i ofrivillig ensamhet

Att respondenternas känsla av ensamhet vid måltidssituation skulle vara ofrivillig, kan tyckas främmande. De bor i eget boende och de är alla fria att både gå och äta var de vill. Några handlar själva och övriga får hjälp av hemtjänst eller närstående. Övrig hjälp från hemtjänsten

skiljer sig åt, från inga besök alls, till några besök varje dag. Respondenterna beskriver alla hur de vill klara sig själva, men att de är vana av mycket människor omkring sig. Samtliga har haft arbeten med sociala inslag, antingen med behov av interaktioner till andra kollegor eller till direkta kunder. Vidare beskriver de hur det sociala umgänget har varit stort och att de ofta träffade sina vänner förr. Och det är just detta ”förr”, förr i tiden, som nu speglar deras livssituation. Det bringar även klarhet i varför de är beroende av att komma hemifrån, bort från den sociala isoleringen, till en gemenskap på dagverksamhet och träffpunkt.

”– Nä ja, ibland, ibland tycker jag det är rent, det är rent kass hemma, alltså, det så det är, tycker jag. – Ja det tycker jag, *tycker jag*. Jag tycker det ja. Det är precis som, här, här glömmen man bort liksom, att det inte är gott. (dovt skratt) Jag vet inte varför, men det blir, det blir godare här i alla fall. – Nej där sitter man ensam, nej det blir helt annat, *mmm*.”

Ett citat från en respondent, som intervjuas under sitt besök på dagverksamheten. Respondentens beskrivning av sällskapets betydelse, sammanfattar samtliga intervjuer i studien. De ger på olika sätt uttryck för hur gemenskapen på dagverksamheten och träffpunkten, är deras livsnerv och måltidssituationen livsviktig. Ett andningshål där de samlar kraft för att orka sitta ensam, när verksamheten håller stängt. En respondent beskriver sällskapets betydelse:

”Jag blev bjuden på gås. – Och det var inte gåsen som var speciellt. Men då var det, ja XX och XX, också två av deras, vänner. Och det var så trevligt, så trevligt. Det var riktigt dröm. Men gåsen var ju inte, jag är ju inte, så förtjust i gås. Så det var inte (skratt). ... Dom berättade gamla historier och, ja. – Hur roligt som helst, ja. – Så det var, det var riktigt.”

Några är lågmälda och menar att det inte gör någonting, att sitta ensam. Någon beskriver sig till och med som ensamvarg och tycker om att vara själv. En beskrivning som under intervjuens gång, inte förefaller stämma överens med dennes övriga beskrivning. Det vill säga, att först beskriver man, att ensamheten inte känns skrämmande och att man är van att vara ensam, för att sedan ge en annan beskrivning ju längre intervjun går. Därför senare framförs det att det är roligare med sällskap, att det är trivsamt och lugnt, samtidigt som det är liv och rörelse. Och man umgås. Det ges även uttryck för hur man hjälper varandra. Att man har en uppgift, en förefallande outtalad uppgift, som till exempel att hålla uppsikt på någon i gänget som är mer behövande. Det skapar mening för den enskilde, att känna sig behövd.

Motsägelsen i utsagorna kan stå för flera ståndpunkter och känslor. Dessa mer lågmälda respondenter, kan exempelvis anta den tämligen utbredda hållningen i en beroendeställning, att inte vara till besvär, att vilja vara till lags och att därigenom vilja svara rätt. Resonemanget kan anses ligga utanför det faktiska resultatet, men analysen pekar på något annat. Närmare bestämt ett uttryck av att man inte begär något. Vilket en av respondenterna beskriver med att:

”– Ja, ja, det är inget tvång, – att dagligen kunna träffa andra och äta i gemenskap.”

Ofrivillig måltidssituation – vid helg och högtid

När intervjuerna vidare kommer in på måltidssituationen vid helger, beskriver alla förutom en respondent, att ”det inte är något speciellt”, att det är som vanligt och att man tar det som det kommer. Den respondenten som inte delar åsikten, beskriver helger resolut som ”tråkiga”, men verkar nästan försöka släta över sin utsaga, med att i efterhand tillägga att det är tråkigt ”ibland”. Inledningsvis kan det ge ett intryck av, att man inte längre bryr sig om helgens måltider, eller att man har behov av den gemenskap, som helgen stått för tidigare i livet.

På liknande sätt, som vid sällskapet betydelse i vardagen, så utvecklar de sina svar, ju längre intervjuerna går. Och deras innersta uppfattningar framkommer mer tydligt, när vi pratar om högtider. Samtliga beskriver det som, att det är många dagar att sitta ensam. Och de tidigare inlindade orden vänds mot en, som det verkar, vilja av att verkligen beskriva sin situation. En av respondenterna säger kort, ”Då blir jag över”. De beskriver hur de vuxna barnen har fritidsaktiviteter och ska umgås med sina vänner. Att det blir kort om tid över för den äldre föräldern. Någon har förvisso sedan länge en specifik dag, där respondenten äter och umgås med sina vuxna barn med familjer. Medan andra respondenter svävar i ovisshet, om det ska bli tid över att få fira högtiden, med traditionsenliga måltider och träffa sina barn och barnbarn. Det återfanns en osäkerhet, trots att intervjuerna genomfördes, med några få dagar kvar till julhelgen.

Respondenterna ger uttryck för att de möts av en bristande förståelse, om sina behov av att träffa sina vuxna barn och bryta ensamheten under högtider. Samtidigt pratar de varmt om sina vuxna barn och deras barn. Det framkommer tydliga uppfattningar av en bristande förståelse hos de vuxna barnen. Respondenterna uppger att de inte känner sig som en del av gemenskapen, ett slags utanförskap – en existentiell ensamhet. Detta trots att man träffas, äter och firar högtider tillsammans. En av respondenterna beskriver sin syn på högtider såhär:

”– Nä, nä, icke. – Sen är det så också, att, nu för min del så är där barnbarn och barnbarnsbarn. Det blir lite stöjigt också, så man blir trött, man hänger inte med, med huvudet heller. – Med deras, ja, prat. ... Och så hör man lite dåligt, så man hänger inte med riktigt heller. Dom pratar fort, och...”

Samtidigt tillägger respondenten ovan, något senare i intervjun, att man ”inte ska klaga över situationen”, Något som flera framför på olika sätt. Dock dröjer sig uppfattningen kvar, av att de upplever en bristande förståelse. En respondent beskriver det mer tydligt:

”De barnen, de barnen, de behövde också haft en kurs, hur det är och ha äldre föräldrar. – Tycker jag.”

Sammantaget framträder här en bild av att det behövs ett ökat ansvarstagande hos de vuxna barnen. Att se till sin ensamma äldre förälder, inte minst vid helger och storhelger. Och det kanske det gör. Men å andra sidan, finns det dem som inte träffar eller umgås med sina barn eller föräldrar alls. Sedan finns det dem, som inte har några barn och inte heller några andra sociala relationer i övrigt, vilket är fallet för en av respondenterna i studien. Respondenten ger inledningsvis uttryck för att det är maten som är viktig, att det ska vara gott, och att sällskapet inte har någon betydelse. Men det framträder en tomhet och saknad av socialt sammanhang, ju längre samtalet går. Att man de facto går till dagverksamheten varje dag den är öppen och att man också deltar i de aktiviteter som erbjuds. De mer inneslutande känslorna lyser igenom och det ges uttryck för att det är ”trevligt” med aktiviteter och bland annat beskrivs hur festligare måltidsarrangemang ”verkligen” upplevs som trevligt. Så, å ena sidan beskrivs att det är ok att vara ensam, å andra sidan grips varje tillfälle till gemenskap. Motsägelsefullheten är signifikant för samtliga intervjuer i studien och det är därför viktigt att verkligen lyssna till vad de äldre faktiskt säger. På så sätt kan ofrivillig ensamhet både identifieras och motverkas.

Ofrivillig måltidssituation och minskad aptit

Den ofrivilliga måltidssituationen i ensamhet, påverkar samtliga respondenters aptit och näringsintag. Vissa respondenter beskriver hur de har en minskad aptit, samtidigt som aptiten på livet finns kvar. Någon beskriver hur de själva märkt att de tappat i vikt, med försvagad muskelstyrka och instabilitet som följd. Andra menar att aptiten inte har försämrats, i takt med att soci-

ala relationer har minskat. Dock blir det påtagligt i samtalen att såväl aptit, som måltidsordning och näringsintag verkar brista hos alla respondenter. Samtliga respondenter berättar att de äter både för få måltider per dygn och för lite vid respektive måltid.

Att vissa ändå håller vikten kan bero på att de äter mer än de berättar. Det förefaller dock mindre troligt, då respondenterna uppfattas som uppriktiga. Stundtals öppnar de upp sig och blottar sitt innersta. Respondenter berättar i förtrolighet om familjeförhållanden, visar på egna initiativ läkarutlåtanden och berättar hur ledsamt de upplever livet. Respondenterna uppvisar ett behov av att bli lyssnade på.

Vikten bibehållas genom ett högre energintag. En del respondenters berättelser, pekar på att de äter och dricker energirikt, i form av sött. Vilket i så fall, skapar en malnutrition, en felnäring. Personen riskerar få en näringsbrist, trots att vikten hålls. En av respondenterna beskriver detta och får inte det att gå ihop, då ”vågen visar samma”, trots en minskad aptit.

Ytterligare funderingar som dyker det upp i analysprocessen, är den bristande förståelse inom äldreomsorgen. Det är bekymmersamt att personal som ser respondenterna, antingen på dagverksamhet eller i hemtjänsten, inte uppmärksammar en viktning. Ett uppdrag som äldreomsorgen enligt lag, inte kan ducka för. Det är svårt att veta vad det handlar om och om personalen inte vet vad som förväntas av dem i uppdraget. Emellertid pekar det på en kunskapsbrist. En respondent beskriver sin aptit och att denne själv får försöka flagga för viktning och att det pågått under flera månader:

”Den är *sämre*. Den är absolut ju. Egentligen har jag gått ner i vikt också, men jag får prata med XX om det. Och det är väl, jag är, väl inte utmagrad ännu på nåt sätt, men ... ja, det har blivit under sommaren.”

Genom utsagorna kan en distansering från vikten av måltidssituationen skönjas. Det handlar om en distansering genom att måltiderna i hemmiljö inte tas upp av personal på dagverksamheten. Hur det fungerar, hur eller vad respondenten exempelvis ätit under helgen, eller vad man ätit till kvällsmat dagen före. Hade detta gjorts, torde i så fall en risk för undernäring kunnat identifieras. Förklaringen är personalens förbiseende av bristande måltidssituationer.

Respondenterna beskriver hjälpen de har av hemtjänsten, beviljad insats, som inrutad. Som att hemtjänstpersonal ”bara” kommer med matlåda, ”bara” renbäddar, sköter tvätt och städ, eller finns med vid duschning. Det ska dock i sammanhanget framhållas, att respondenterna utslutande talar gott om personalen. Men att det återfinns en distansering. Här har såklart förståelsen hos äldreomsorgen en inverkan. Men också bristande kunskaper. Verksamheten behöver uppmärksamma måltiden och ställa sig frågan: Vad äter den enskilde i hemmiljö? Det vill säga arbeta utifrån ett förebyggande och proaktivt åldrande.

Respondenterna beskriver också hur de hoppar över måltider, huvudmåltider och mellanmål i hemmet. Att de inte är hungriga och att det inte är viktigt. Ställs de däremot inför en hypotetisk fråga, om de hade ätit om de fått det serverat, bli svaret däremot jakande hos samtliga. En säger, ”Det hade jag nog gjort, ja.”. Och även om frågan var hypotetisk, äter respondenterna alla mål de serveras på dagverksamheten. Där det går bra att äta, och det äts både flera och större portioner än i hemmet. Någon respondent beskriver hur dessert från matdistributionen sparas till eftermiddagen, medan den äts vid lunchen på dagverksamheten och att man därefter äter ett ytterligare ett eftermiddagsmål, i gemenskap med andra. Det innebär att lunchen blir ofullständig och den äldre på så sätt, missar en av dygnets måltider. En av respondenterna förklarar skillnaden, mellan måltiden hemma och på dagverksamheten:

”– Nä, men här kommer de automatiskt. Här, här kommer ju kaffet alltså, när man har ätit ju. – Det gör det inte därhemma. Tyvärr.”

Motvillig acceptans i måltidssituationen

Det här med att bli serverad, kan skapa en bild av att de äldre är bekväma och kanske rent av lata. Att de vill bli uppassade. Vissa av respondenterna, uttrycker även att de själva anser sig lata, för att de ”slarvar” med måltiderna, då de utesluter hela eller delar av måltider, samt äter knapphändigt i hemmiljön. Men studien visar på motsatsen. Respondenterna gör tämligen allt för att i det längsta, klara sig själva. Utöver att de hoppar över måltider, redogör de även för hur de listat ut olika slags genvägar, som på olika sätt förenklar både tillagning och måltid. Resultatet förefaller inte sällan bli en torftig portion mat, som inte ens till innehåll, lyckas nå upp till ett av Måltidsmodellens sex områden, för att kunna bidra till livskvalitet.

”Men det behöver inte vara nåt märkvärdigt, några stycken, grilla, det behöver bara vara grillad korv, alltså det behöver inte vara märkvärdigare, när man är några stycken. – Inte är det gott med korven på, på pannjärnet där hemma. Skulle kunna ha korv och bröd på kvällen, men nä det är inte. – Jag är så bekväm ibland, så tar jag en korv. Men den, den lägger jag in i, *hushållspapper*. Så lägger jag in den i mikrougnen. Den blir hur god som helst. Man får, man får passa sig, så inte den, ibland spricker den ju. Det kan faktiskt vara gott nån gång. Om man har wienerkorv i frysen så.”

Respondenten ovan beskriver uppfattningen av vad en god måltid innebär, samt för ett vidare resonemang kring hur måltiden blir i praktiken. Utsagan är inte unik. Tvärtom, ses den hos samtliga respondenter. Någon kokar flera koppar kaffe på morgonen, för att ”bara” behöva värma i mikrovågsugnen senare under dagen. Respondenter beskriver också att de inte längre tillagar sås, att det inte är roligt längre. Trots att de ger uttryck för att det är ”det godaste” och att man tidigare lagat mycket mat. Sås kan anses som en bagatell i sammanhanget, men är inte enbart en smaksättare, utan även näring och bidrar till att maten lättare kan sväljas ner.

Under intervjuerna kommer ofta potatis på tal. Det är ytterligare en ingrediens som för den oinvidge, kan uppfattas som en *petitess* i sammanhanget. Potatisen är dock uppskattad och är även en viktig c-vitaminkälla. Och i mönstret av ett måste, ses variationer av dels en längtan till potatis och dels en acceptans för att inte kunna äta denna omtyckta knöl.

Å ena sidan beskriver flera respondenter, som själva försöker laga mat när dagverksamheten har stängt, att potatis hör till och att man ”visst kan koka en potatis”. I samtalen framkommer dock, att de sällan eller aldrig gör det. Dels beror det på att orken eller motoriken hindrar den äldre, och dels kan de ha svårt att svälja den. Här ses ytterligare en variation, där en av respondenterna ibland beställer matlåda och att denne försöker pressa potatisen. Det vill säga, längtan efter potatis finns, men det är problem att äta den hel. Samtidigt orkar den äldre sällan pressa potatisen, och inte heller stå vid diskbänken på grund av yrsel. Detta leder till att den äldre accepterar att potatisen får ligga orörd. Att dagverksamheten serverar potatismos till personen, har inte nått hemtjänsten. Och den äldre känner vare sig till möjligheten eller vill besvära om det.

Samma sak uppmärksammas å andra sidan, inte heller på dagverksamheten. Respondenter beskriver att de ber om färre potatisar eller ofta lämnar potatis kvar på den upplagda tallriken, då mättnadskänslan uppfattas komma snabbt av potatis. När det serveras potatismos, går det däremot lättare. Dock förefaller inte personal att notera skillnaden och föreslå en annan konsistens. Och de äldre känner inte heller till, att de kan få pressad potatis eller potatismos istället, utan accepterar det som det är. En av respondenterna som annars lämnar potatis, berättar att det

är bättre med potatismos:

”Oh ja! Ja, vi hade mos till middag idag, xx och mos, det var jättegott, ja. ... – Ja, det kan man kanske få. Ja, men nä, det var jättegott idag. Det slank ner alltihop.”

Berättelserna är många, men bottnar i mönstret av att de motvilligt accepterar hemmiljöns måltidssituation. Och det gäller för samtliga. Även för dem som erhåller matlåda, de dagar dagverksamheten är stängd. De äter dock inte på samma sätt hemma, trots att maten sägs vara densamma. Bristen på färska grönsaker saknas av vissa, och trots allt smakar det ”inte lika gott”, i ensamhet. Men, man accepterar situationen. En respondent som lagat mycket mat, haft fester och dukat fint, äter numer direkt ur matlådan. Personen säger med lågmäld ton att det är ”behändigt”.

Middagsmålet, det vill säga kvällsmålet, som enligt riktlinjerna bör vara lika energi- och näringsrikt som lunchen, reduceras enligt respondenternas egna berättelser, i bästa fall till en slags extra mindre frukost. Ibland inte ens det. En av dem beskriver exempelvis att denne: ”tar en smörgås, ”om det skulle behövas”. Utsagan pekar just på att middagsmålet kanske uteblir helt. Och en annan redogör för gårdagens middagsmål:

”– Jag blev mätt av den där bullen (vid eftermiddagsfikan på dagverksamheten), så jag åt bara – sån där – fröknäcke ... – ja till kvällsmat och så en kopp te bara. – Sen blev det äpple och clementin på kvällen.”

Måltidssituationen som ett måste

En sista kategori i analysprocessen är det tvång, som respondenterna beskriver omkring måltiden i hemmiljö. Ett ”måste” som man vet sedan barnsben, att man måste äta för att överleva. Utsagor som: ”får tvunget äta” och: ”man måste ha mat”, återkommer i varje intervju. Detta måste, verkar dock inskränka sig till att bli ett bör i praktiken. Att man verkligen bör äta, men att man ändå inte gör det, så som man ger uttryck för och avsikten var.

Det vill säga, att fastän samtliga respondenter har insikten i att mat är livsviktigt, reduceras och försummas dygnets alla måltider i hemmiljö i praktiken. Måltiden i ensamhet stimulerar inte till vare sig aptit eller måltidsglädje. Därtill beskriver respondenterna på olika sätt, att de helt enkelt inte orkar, eller inte kommer sig för att iordningsställa mat, enligt den tidigare måltidsordning de haft. Och att just ”inte komma sig för”, är också vad respondenterna unisont beskriver.

Att detta måste, ändå inte blir av, pekar den långa nattfastan på. Det vill säga tiden mellan det sista målet på kvällen, till det första målet nästa dag. Samtliga respondenter når inte näringsrekommendationerna, om en nattfasta på maximalt 11 timmar. Respondenterna har en nattfasta på minst 12 timmar och hos vissa ända upp till drygt 15 timmar. De riskerar därmed, att inte hinna med att få i sig allt som kroppen behöver. De hinner helt enkelt inte bli hungrig nog, när måltiderna trycks ihop.

Slutligen visar studien, att enbart genom att samtala om måltider en stund med äldre personer, kan risker för en försämrad livskvalitet och negativ hälsoutveckling identifieras. Respondenternas beskrivningar visar:

- Att de äldre saknar gemenskap vid måltider, när dagverksamheten har stängt.
- Att det sociala sammanhanget, inte kan ersättas genom en levererad matlåda.
- Att helger och inte minst högtider, är något som de äldre inte ser fram emot, utifrån den sociala isolering det innebär, vilket även påverkar måltiderna.

- Att de äldre inte har tillräckligt med stöd, vid dygnets olika måltider i hemmiljön.
- Att måltiderna i hemmiljön, brister i måltidsordning nattfasta och näringsintag.



Foto: Mark Nordvall Hanlon, Ystads Allehanda.

Sammanfattande analys

Med en reflektion, inleddes rapporten med en text om förståelse. Att förståelse, eller bristen på förståelse, skulle löpa som en röd tråd genom processen var då inte helt känt. Studien visar dock att omgivningen har en bristande kunskap och förståelse, för ensamhetens konsekvenser. Denna brist påverkar måltidssituationen i hemmiljö på ett negativt sätt, med en försämrad livskvalitet och negativ hälsoutveckling som följd. Och studien vågar slå fast, att samtliga respondenter har ett negativt näringsintag.

Att motverka ensamhet bland äldre är en prioriterad fråga, av såväl riksdag, som EU och WHO (2020). Socialstyrelsen (2022b) har även utarbetat en vägledning för äldreomsorgen, för att *förhindra* ofrivillig ensamhet. Och den samlade forskningen är tydlig med att ensamhet leder till ohälsa och ökade kostnader. Men det finns skeptiker. Forskarna Andersson och Sundström (2019) menar att det förekommer en hajp kring äldres ensamhet. De håller förvisso med att förluster i livet kan bidra till ensamhet, en slags ålderdomens gissel. Men de menar att det inte är något ”jätteproblem”, som förvisso inte ska negligeras, men att det finns lösningar, med hänvisning till Anderssons egen intervention för snart 40 år sedan.

Med stor respekt för dessa forskare, slås jag av bristen på nyansering i resonemanget. Suicid, undernäring, ohälsa och fall är bara några exempel där risken ökar i takt med åldern, med ensamhet som en underliggande faktor. Samhället har dessutom förändrats sedan år 1985. Vilket inte minst min studie pekar på, där de äldres anhöriga numera verkar ha brist på både tid och förståelse, för sina åldrande föräldrar. Dessutom kom Ädelreformen år 1992, vilken bland annat lett till att äldre bor kvar hemma längre, skröpligare och med utbredd sjuklighet.

Social samvaro och aktivitet stimulerar hjärnan och är positivt för både kropp och hälsa. Gemenskap är även en del i Måltidsmodellen, för en helhetsupplevelse som kan bidra till ökad

livskvalitet. Forskare (Björnwall. m.fl., 2023) menar dock i en studie från Stockholm, av 20 kvinnor i åldern 70-90 år, att det inte nödvändigtvis behöver vara ett problem att som äldre äta ensam, och att det beror på det individuella och kulturella sammanhanget. Att våra slutsatser är så motsägelsefulla, kan verka förvånande. Jag menar att det istället visar så komplexa och mångfacetterade måltider till äldre är. Att man måste möta och förstå den unika individens behov. Min studie handlade inte om aktiva äldre i pensionärsföreningar, utan äldre med andra behov. Behov av liv och rörelse, men i ett lugnare tempo och ibland även stöd av omsorgen.

Det är det här som landets kommuner måste förstå. Det handlar om att bryta enskildas lidande, samt vända slöseriet och börja använda samhällets resurser på ett hållbart sätt. Det vill säga, att få ut mer kvalitet av varje krona. Politiken måste få insikt i, att måltiderna är ett nav i den äldres liv och en förutsättning för välbefinnande och överlevnad. Kommuner måste besitta förmågan att ta till sig och efterleva forskning och därmed prioritera dygnets *alla* måltider. Men också att en måltid innebär ett *helhetsperspektiv*, i gemenskap med andra, under årets *alla* dagar. Den sociala kontexten, kan alltså inte ersättas med en levererad matlåda, allra minst under helg och högtid.

Genom hela studien, krävdes en balans av fokus, reflektion och ödmjukhet, för att nå fram till kunskapsanvändarens, det vill säga den äldres, oreflekterade och innersta uppfattning av fenomenet. Och bitvis var det svårt att hålla sig neutral, till deras upplevelser, men jag ville komma i mål och klarade av det. Nu ser jag fram emot en kritisk diskussion av studiens resultat, då den blottlägger och kravställer en angelägen utmaning. Studien har bidragit till kunskap som kan understödja livskvaliteten bland dagverksamhetens besökare. Nästa steg är att kommuner ska förstå resultatet, samt ha insikt och förmåga att omsätta det till handling för en mer hållbar äldreomsorg.

*Peggy Dicksdotter Hermansson,
fil. mag. i kostekonomi med fokus på vård och omsorg.*

Referenser

- Andersson, L. & Sundström, G. (2019). En återkommande diskussion. *Äldre i Centrum*, 33, 4, 54-57. Hämtad 2023-12-27 från <https://etidning.aldreicentrum.se/p/aldre-i-centrum/2019-04-01/r/1/1/5163/583601>
- Björnwall, A., Mattsson Sydner, Y., Koochek, A. & Neuman, N. (2023). Perceptions and experiences of eating alone among community-living retired Swedes: Loss, routine and independence. *Appetite*, Volume 186, 1 July 2023. Hämtad 2023-12-27 från <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S019566632300123X?via%3Dihub>
- Dicksdotter Hermansson, P. (2009). *Måltid utan tid och mål. Hemtjänstpersonals uppfattningar av äldres måltidssituation* (Magisteruppsats). Göteborg: Institutionen för mat, hälsa och miljö. Göteborgs universitet. Hämtad 2023-12-27 från https://gupea.ub.gu.se/bitstream/handle/2077/24967/gupea_2077_24967_1.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Faxen Irving, G., Karlström, B. & Rothenberg, E. (2016). *Geriatrisk nutrition*. Upplaga 2:1. Lund: Studentlitteratur.
- Gustafsson, I.-B., Öström, Å., Johansson, J., & Mossberg, L. (2006). The Five Aspects Meal Model: a tool for developing meal services in restaurants. *Journal of Foodservice*, 17, 2, 84-93. Hämtad 2023-10-19 från <http://download.interscience.wiley.com.ludwig.lub.lu.se>
- Hoffman, W. (2023). Besparing kan bli dyrt i längden. *Äldre i Centrum*, 37, 4, 35. Hämtad 2023-12-27 från <https://etidning.aldreicentrum.se/p/aldre-i-centrum/2023-11-20/r/2/2-3/5163/1137277>
- Jönsson, H. (Red.) (2023). *User Age. Att förstå brukarmedverkan i forskning om åldrande och hälsa*. Research Reports in Social Work 2023:2. School of Social Work. Lund: Lunds universitet.
- Livsmedelsakademin (2023). *Svårt beräkna kostnaden för undernäring, men helt nödvändigt*. Hämtad 2023-12-27 från <https://www.nollundernaring.se/arkiv/svart-berakna-kostnaden-for-undernaring-men-helt-nodvandigt/>
- Livsmedelsverket (2023). *Nationella riktlinjer för måltider i äldreomsorgen. Ordinära och särskilda boenden – hemtjänst och äldreboenden*. Uppsala: Livsmedelsverket.
- Lund, A. (2015). Sjukt ensam. *Medicinsk Vetenskap*, 2015, 2, 22-26. Hämtad 2023-12-27 från https://issuu.com/karolinska_institutet/docs/mv_nr_1_2015
- Marton, F. & Booth, S. (1997/2000). *Om lärande* (P. Wadensjö, övers.) [Orig.: Learning and Awareness]. Lund: Studentlitteratur.
- Rothenberg, E. (2022). *Undernäring hos äldre*. Hämtad 2024-01-07 från <https://nutritionsfakta.se/2022/11/24/undernaring-hos-aldre/>
- Seniorval (2023). *Dagverksamhet*. Hämtad 2023-09-15 från <https://seniorval.se/bra-att-veta/gemenskap/dagverksamhet>
- Socialstyrelsen (2020). *Faktorer som kan påverka äldre personers näringsintag*. Hämtad 2023-09-15 från <https://kunskapsguiden.se/omraden-och-teman/aldre/mat-och-naring-for-aldre-personer/faktorer-som-kan-paverka-aldre-personers-naringsintag/>
- Socialstyrelsen (2022b). *Vägledning för att förhindra ofrivillig ensamhet bland äldre personer. Primärvård och äldreomsorg*. Hämtad 2023-12-27 från <https://www.socialstyrelsen.se/globalassets/sharepoint-dokument/artikelkatalog/ovrigt/2022-12-8239.pdf>
- Socialstyrelsen (2022a). *Nya föreskrifter och allmänna råd om förebyggande av och behandling vid undernäring*. Meddelandeblad nr 6/2022. Hämtad 2023-09-15 från <https://www.socialstyrelsen.se/globalassets/sharepoint-dokument/artikelkatalog/meddelandeblad/2022-8-8080.pdf>
- SOU (2008). *Värdigt liv i äldreomsorgen. Betänkande av Vårdighetsutredningen* (SOU 2008:51). Stockholm: Regeringskansliet, Socialdepartementet.

- Svensson, P.-G. & Starrin, B. (Red.) (1996). *Kvalitativa studier i teori och praktik*. Lund: Studentlitteratur.
- Uljens, M. (1989). *Fenomenografi – forskning om uppfattningar*. Lund: Studentlitteratur.
- Vetenskapsrådet (2017). *God forskningssed*. Stockholm: Vetenskapsrådet.
- Westergren, A. (2019). *Undernäring hos äldre*. Göteborg: Gothia Fortbildning.
- World Health Organization (2020). *Decade of healthy ageing: baseline report*. Hämtad 2023-12-27 från <https://www.who.int/publications/i/item/9789240017900>

Bilaga

Intervjuguide med frågeområden

1. Presentation och inledning.

- Presenterar mig själv.
- Beskriver intervjun, med utgångspunkt från respondentens egen uppfattning av måltider och aptit kopplat till olika sociala sammanhang, samt fråga om ljudupptagning och användningen av den.
- Frågor?
- Berätta lite om Dig själv (ålder, civilstånd, tidigare yrke, bostad nu och förr)?
- Berätta lite om hur Ditt sociala kontaktnät, din umgängeskrets, ser ut?
- Berätta lite om Dina besök på den kommunala dagverksamheten/träffpunkten?

2. Måltidsstruktur

- Hur ser dygnets måltider åt (måltidsordning och social aspekt), för Dig under de vardagar Du äter hemma och när Du besöker träffpunkten? Aptiten?
- Hur ser dygnets måltider ut för Dig under helger och storhelger (måltidsordning och social aspekt)? Aptiten?

3. Tankar om måltidssituationen

- Vad tänker Du kring måltiderna du äter hemma?
- Vad tänker Du kring måltiderna du äter på träffpunkten?
- Vad innebär en riktigt god måltid för Dig?

4. Livslopp

- Vad har maten betytt för Dig i Ditt liv, från barnsben till idag?
- Hur har Din aptit förändrats under denna tid?
- Vad känner Du det är som skulle kunna påverka aptiten?

5. Avrundning och tack

- Vill Du berätta något mer?
- Tackar.
- Fråga respondenten om hur det kändes?

Exempel på metoder att möta ofrivillig ensamhet i England.

Det engelska sjuk- och hälsovårdssystemet höll redan på 1960-talet på att kollapsa under trycket av alla personer (främst äldre) som sökte för diffusa sjukdomssymptom som i slutändan visade sig handla om ensamhet. Genom politisk handlingskraft och med starkt stöd från hela civilsamhället lyckades man bygga upp stödstrukturer för att motverka social isolering, utanförskap och ofrivillig ensamhet. Vi har redan i studien pratat om Social Prescribing som en metod från det engelska offentliga systemet i att möta personer genom hälso- och sjukvården och där på ett tidigt stadium skriva ut *social aktivitet på recept* – en metod som nu testas vetenskapligt vid Umeå Universitet för att kunna överföras till Sverige. *Kultur på recept* är en liknande metod som testas i Region Skåne.

Vid Frome Medical Center i England har man under en lång rad år utvecklat en metod för civilsamhällets insatser som kallas

People Connectors.

”People connectors” handlar i all sin enkelhet om att så många frivilliga personer i civilsamhället som möjligt ska bli kunskapsbärande länkar mellan de ensamma och det som finns lokalt i form av föreningsliv, sociala aktiviteter och kommunala insatser. Så snart en ”people connector” träffar på en person som de endera vet eller får veta är ensam, delar de ut ett slags vykort med information om var personen kan vända sig för att få hjälp i form av social aktivitet, istället för att personen i första hand vänder sig till sjuk- och hälsovården. Personen kan därefter ringa en kommunal upplysningscentral, som i sin tur vet vilka sociala aktiviteter som finns, och kan lotsa personen till rätt aktiviteter allt efter intressen. Systemet har testats med mycket stora framgångar under många år, i kombination med den redan nämnda sociala aktiviteten på recept (Social Prescribing).¹

I England menar man att det är bra att det finns hemsidor som berättar om vad som finns att göra i lokalsamhället, men om ingen vet att hemsidorna eller de aktörer som arrangerar aktiviteterna finns, kommer ingen att hitta dem. Istället måste man börja med att länka samman kunskapen om *vad* som finns med *att* det finns genom mänskliga budbärare. Helt vanliga människor (taxichaufförer, caféinnehavare, tågkonduktörer, hemtjänstpersonal, etc.) genomgår en enkel utbildning som ”people connectors” där de får veta hur de ska identifiera och möta ensamma personer och att de ska ge dem vykortet med informationen om vart de kan vända sig för att få hjälp. Dessa personer är i viss mån volontärer, men har ingen roll i att följa med personen till en aktivitet eller att engagera sig i något föreningsliv. Där finns andra som tar över, och det finns inga krav på uppföljning, att ge ut sitt telefonnummer eller att erbjuda olika former av stöd. De är bara budbärare och kunskapsbärande länkar mellan ensamma personer, kommunen och föreningslivet. Och framgångarna har inte låtit vänta på sig.²

1 Teamsintervju med Frome Medical Center, 22/8-2023.

2 Bickerdike L/ Booth A/ Wilson PM (et al.); *Social prescribing: less rhetoric and more reality. A systematic review of the evidence.* BMJ Open. 2017;7(4):e013384.

Det engelska kulturarvet engagerar sig –

Heritage Connectors och Museum Connectors.

Den engelska motsvarigheten till Riksantikvarieämbetet, Historic England, har anammat Frome-metoderna och framgångsrikt utvecklat det som kallas ”heritage connectors” till en landsomfattande rörelse, där man på samma sätt som med ”people connectors” sätter människor i kontakt med renodlade kulturella aktiviteter. Man menar att kulturarvet kan bli platser för ”wellbeing”.³

Ytterligare en metodutveckling har ägt rum i England vid National Museum of Wales, där man vid sju olika museer knutna till organisationen arbetar med ”museum connectors” som en förlängning av både ”people connectors” och ”heritage connectors”. I projekten har man testat ”arkeologi på recept”, historiska promenader och flera andra framgångsrika metoder för att både möta ensamhet och öka människors intresse för det lokala kulturarvet.⁴

“People share stories with me of their lives and they just want to be heard – some want to volunteer and make a difference, some would like the opportunity to be more creative, improve their physical fitness, connect with nature, preserve their community or reignite the lost artiste inside themselves. The History Club is an amazing place to explore this, bringing people together across generations sharing their stories.”⁵

Äldreforskaren professor Ingeborg Nilsson vid Umeå Universitet menar att narrativets betydelse inte kan överskattas i mötet med ensamma personer och i att motverka hälsoriskerna med långvarig ensamhet. Att möjliggöra för människor att få träffas, få berätta ”sin historia”, gärna över en fika, har större hälsoeffekter än många tror. Hennes samlade bild efter mångårig forskning är att insatser som bjuder in till samtal, och där människor får dela med sig av andra kunskaper eller bara sina tankar, är de viktigaste och sannolikt mest framgångsrika i att motverka ofrivillig ensamhet. Det är inte platsen eller att det ska erbjudas planerade aktiviteter, föreläsningar eller andra arrangemang som är det viktiga i mötesplatsen, utan just samtalet.⁶

De empiriska resultaten från studierna i Historic England kommer fram till samma slutsatser, att när man skiftade fokus i projekten med ”heritage connectors” från att syftet måste vara ”preserving cultural sites” eller att deltagarna måste prestera något konkret till att mer handla om ”the social agenda”, där människor får en *fysisk plats att mötas på*, där de kan *lära, utbyta tankar och erfarenheter* och på lika villkor samtala om exempelvis kulturarvet, ökar också engagemanget för att träffas – och som en följd ökar engagemanget för att också bli volontärer i att exempelvis skydda kulturella platser. Genom skiftet i fokus på syftet med insatserna och hur man talar om att kultur kan bidra till människors hälsa och välbefinnande, ökade intressant nog också måluppfyllelsen med insatserna.⁷

3 Gradinarova, Desi; *Heritage and social prescribing, Historic England Research*, Issue 18, Sept 2021. Teamsintervju med Dr. Desi Gradinarova, Historic England, 11/8-2023.

4 Desmarais, S./ Bedford, L./ Chatterjee, H.J. (eds.); *Museums as Spaces for Wellbeing: A Second Report from the National Alliance for Museums, Health and Wellbeing*, 2018.

5 Teamsintervju med Heather Allen, National Museum of Wales, 14/9-2023.

6 Teamsintervju med professor Ingeborg Nilsson, 30/8-2023.

7 Teamsintervju med Dr. Desi Gradinarova, Historic England, 11/8-2023. Ny forskningsrapport kommer efter nyår 2024.

Varför ska det svenska kulturarvet engagera sig på motsvarande sätt?

ICOM:s internationella museidefinition fastställer att:

*“A museum is a not-for-profit, permanent institution in the service of society that researches, collects, conserves, interprets and exhibits tangible and intangible heritage. Open to the public, accessible and inclusive, museums foster diversity and sustainability. They operate and communicate ethically, professionally and with the participation of communities, offering varied experiences for education, enjoyment, reflection and knowledge sharing.”*⁸

Att arbeta med målgruppen ofrivilligt ensamma och socialt isolerade personer, förankras dessutom i de nationella kulturpolitiska målen genom att:

- *främja allas möjlighet till delaktighet i kulturupplevelser, bildning och utbildning*
- *främja ett levande kulturarv som bevaras, används och utvecklas, även digitalt*
- *främja interkulturellt och tvärprofessionellt utbyte och samverkan mellan museer, arkiv, kulturarvsinstitutioner och kulturarvsaktörer*

Centrum för applicerad kulturarvsforskning vid Stiftelsen Kiviks Museum & Arkiv arbetar enligt devisen *Dåtid, Nutid, Framtid*, som ska genomsyra all vår verksamhet, anställda och volontärer. Vi har tagit ICOM:s definition ännu ett steg längre och menar att vi som museum *utforskar dåtiden, utbildar nutiden och utvecklar framtiden*. Vi menar att museer inte bara är byggnader eller platser, utan ska utgöra en kreativ och dynamisk service till allmänheten. Som kunskapscentrum och folkbildare, ska vi ständigt utveckla oss själva i mötet med allmänheten och utmana publiken i en dynamisk, didaktisk-kritisk och pedagogisk dialog, diskurs och reflektion. Vi gör det tillsammans med våra besökare och med andra kulturarvsinstitutioner och lärosäten, men vi har också en uppgift att möta allmänheten där den är; kognitivt, funktions-variationsmässigt, språkligt, etniskt-kulturellt, intellektuellt – och fysiskt. Inte alla människor är bekväma med, vana vid eller känner att museer är deras arena, att utställningarna speglar ”deras historia” eller att museer är attraktiva mötesplatser, ens i butiken eller caféet. Det är en plats som inte är ”för dem”.

Frågeställningen är alltså hur man kan *möta en ny publik där den är, motverka ofrivillig ensamhet* och samtidigt *bidra till lärande*?

Vi har tagit ett helhetsgrepp baserat på frågeställningen och på vår erfarenhet av att arbeta med nya målgrupper och personer som inte normalt besöker museer (eller andra publika platser). I samarbete med forskare vid Institutionen för socialt arbete vid Malmö Universitet, forskare och verksamhetsutvecklare vid Historic England, forskare vid Frome Medical Center, verksamhetsledare vid Museum of Wales och verksamhetsutvecklare vid Studieförbundet Vuxenskolan Skåneland, har historiektor och museichef Dafvid Hermansson vid Kiviks Museum initierat ett forsknings- och genomförandeprojekt i Sverige.

Vi tror att museer, arkiv och bibliotek generellt kan vara samlings- och mötesplatser, och har i inventeringsfasen i projektet tagit med tre exempel från kulturarvsinstitutioner i Sverige som på något sätt redan arbetar enligt de engelska modellerna – medvetet eller omedvetet – och där fler satsningar skulle bidra till att ytterligare minska den ofrivilliga ensamheten i lokalsamhällena.

⁸ <https://icom.museum/en/resources/standards-guidelines/museum-definition/>

Jamtli.⁹

Jamtli i Östersund är regionmuseum för Jämtland och driver en rad utvecklingsprojekt, även med EU-finansiering. Totalt finns ett 80-tal anställda och man förvaltar omkring 150 byggnader och kulturhistoriska miljöer. Till museet finns en volontärförening med omkring 300 stödmedlemmar, varav cirka 130 är aktiva. Ytterligare ett 30-tal aktiva volontärer finns, som inte är medlemmar i volontärföreningen. Cirka 30% av alla volontärer är män, 70% kvinnor. Flertalet aktiva är personer 65+, men det finns yngre också. Bland aktiviteterna i volontärgrupperna kan nämnas snickargruppen som hjälper till att renovera och bygga utställningar, textilgruppen som syr och lagar kläder till de historiska spelen, m.m., och en fotogrupp som registrerar bilderna i samlingarna och bidrar med kunskaper om människor och miljöer.

Metod: År 2019 fick man pengar från Socialstyrelsen för projekt ”Möten i tid och rum”. Anslaget bidrog till inköp av datorer och teknik, och syftet var att bjuda in ensamstående äldre för att erbjuda samtal och fika och samtidigt samla in kunskaper om föremål i samlingarna. Arbetet fortsatte som metod även efter projekttiden i varierande skala. Arbetsmarknadsåtgärder erbjuds för praktikanter, inte sällan unga vuxna med psykisk ohälsa, där de unga som ofta är duktiga på teknik kan hjälpa de äldre och samtidigt blir de äldre en social generationsplattform ”en social morfar eller farmor” för de unga.

Urval: Målgrupperna är personer som är ensamstående, både äldre och yngre och personer med lättare former av psykisk ohälsa, som kan beredas meningsfulla aktiviteter dagtid.

Utvärdering: Det är svårt att erbjuda aktiviteter på kvällar och helger, som innebär att personal måste närvara. Man arbetar enligt devisen att frivilliga kan göra många insatser, men är aldrig ytterst ansvariga och får aldrig ersätta den anställda personalens arbetsuppgifter. Samordning av volontärsinsatserna är en omfattande arbetsuppgift som åligger en anställd volontär-samordnare. Mötena är mycket uppskattade av alla målgrupperna, men kräver tid och samordning som tar resurser. I takt med att andra resurser minskar, kan det på sikt bli en utmaning att kunna erbjuda så omfattande insatser.

Kiviks Museum.¹⁰

Kiviks Museum är Österlens äldsta museum, grundat 1890. Museet drivs av en allmännyttig stiftelse utan vinstsyfte och utan offentlig medfinansiering, trots en omfattande lokal, regional, nationell och internationell verksamhet både som kulturarvsinkubator och forskningsinstitution. Till museet finns knutet en ideell vänförening med närmare 1000 stödmedlemmar från inte bara Sverige utan också USA och länder i Europa och ett 30-tal volontärer som bidrar med arbetsinsatser, sakkunskap, forskning samt stöd och rådgivning i våra inkubatorsinsatser och mycket mer. Volontärsfördelningen är ungefär 50% kvinnor och 50% män. Museet samarbetar aktivt med flera lärosäten, museer och arkiv i Sverige och i 30 olika länder över hela världen och är bland annat Skandinavien's enda museum i både UNESCOs forskningsgrupp om hållbar turism och kulturarv, och i FNs globala hållbarhetsnätverk, SDSN. 2019 var man med och startade Nordisk-Baltiska samarbetsrådet för immateriella kulturarv och sitter sedan dess i styrelsen.

Metod: Sedan 2010 arbetar Kiviks Museum på olika sätt med personer i utanförskap, däribland i samarbete med Arbetsförmedling, Försäkringskassa och Arbetslivsresurs kring att erbjuda praktikplatser och arbetsmarknadsintroduktion, men också med nysvenskar och med meningsfulla aktiviteter för personer inom LSS. 2015–2016 började Kiviks Museum omedvetet att arbeta med ofrivillig ensamhet i lokalsamhället när man startade projekt *Berättarcirkel på Kivik*. Projektet i sig handlade om att i tid dokumentera och samla in uppgifter om 1900-talet, som upplevdes som en ”vit fläck på kartan”. Medan 1800-talet och bakåt var väldokumenterat, saknades i allt väsentligt bilder och berättelser från 1900-talet. I samarbete med Studieförbundet Vuxenskolan, SPF Seniorerna Kivik och andra lokala föreningar genomfördes flera berättar-

⁹ Personligt möte med Jamtli, 25/10–2023, och kompletterande teamsintervju, 15/12–2023.

¹⁰ Hämtat från museets verksamhetsplaner och verksamhetsberättelser de senaste 15 åren.

cirklar, där bilder och berättelser successivt samlades in. Deltagarna träffades kring olika teman och det blev en slags studiecirkel, där berättandet eskalerade i takt med att minnena delades med andra. En kunskapsöverföring till yngre deltagare och till museets samlingar skedde, men också lärande bland deltagarna blev resultatet. En oväntad bieffekt blev de många tips på andra, äldre personer i lokalsamhället som ofta levde isolerade och ensamma, men som menades besitta stora kunskaper om bygdens historia. En uppsökande verksamhet blev snabbt resultatet som både bidrog till att öka museets kunskaper och lärande om 1900-talets lokalhistoria, men som också bidrog till att motverka den ofrivilliga ensamhet som fanns.

2018 var Kiviks Museum Sveriges enda museum som nappade på erbjudandet från Riksantikvarieämbetet att delta i Europe at Work, ett sameuropeiskt dokumentationsprojekt med syfte att dokumentera 1900-talets arbets- och yrkeslivshistoria i en gemensam och tillgänglig, europeisk databas. Personal från Kiviks Museum och Riksantikvarieämbetet samlades på Kivik för att samla in minnen av yrkesliv och arbetsliv från 1900-talet med ett resultat över förväntan. Det blev en förlängning av berättarprojektet, och nya kontakter togs med ensamma, äldre personer.

Under pandemiåren 2020–2021 fortsatte berättarprojekten i mindre skala, där man istället träffades i mindre grupper eller över telefon/online.

Efter pandemiåren skapade Kiviks Museum i samarbete med Kiviks Café *Mötesplats Kivik*, där berättandet, lärandet – och motverkandet av den ofrivilliga ensamheten – fortsatte. Mötesplatsen har varit mycket uppskattad och välbesökt av målgruppen ensamma.

Försök till samverkan med olika kommuner i sydöstra Skåne i att motverka olika slags utanförskap har inletts och inledningsvis varit mycket positiva, men har vid något skede alltid avbrutits av kommunerna antingen för att de hellre har önskat fortsätta arbeta med samma sak i egen regi, eller för att de saknat förståelse för att professionell handledning av personer som ska arbetslivsintroduceras inte är ett arbete som kan göras på volontärbasis.

På äldreboenden och för LSS har *Minnesprojektet 1950-, 60- och 70-talen* genomförts. För unga vuxna inom LSS har projekt inom meningsfulla kulturaktiviteter utförts. Även projekt i samarbete med syn- och hörselskadade har genomförts. I samtliga fall med hjälp av extern finansiering, som är ett absolut krav, eftersom museet saknar egna resurser för sådana insatser.

Forsknings- och genomförandeanslaget som 2023 beviljades av Socialstyrelsen i de nationella satsningarna för att motverka ofrivillig ensamhet har lett till att Kiviks Museum inventerat best practice-metoder från både Sverige och England i att möta ofrivillig ensamhet. På Kivik har man tillsammans med det lokala föreningslivet och församlingen startat ett digitalt kalendarium enligt metoderna från England och man arbetar nu för att enligt ”people connectors”-metoden sprida budskapet om vad som finns, för att möta fler ensamma. Tillsammans med Tomelilla kommun, som har kommit mycket längre i sin samverkansmodell med civilsamhället, har ett genomförandeprojekt påbörjats, där kommun, föreningsliv och trossamfund har inlett ett positivt och uppskattat samarbete kring att öka insatserna för att möta ofrivilligt ensamma. I ett kommande, internationellt utbytesprojekt vill museet även koppla metoderna till lärande för hela kulturarvssektorn.

Urval: Kiviks Museum arbetar aktivt med alla målgrupper och åldrar inom ofrivillig ensamhet, i bred samverkan med föreningar, myndigheter och trossamfund. Förhoppningen är att kunna göra det även i samverkan med fler kulturarvsinstitutioner. Ett nytt samarbets- och forskningsprojekt om *existentiell ensamhet* kommer att inledas med Nätverket för kritiska kulturarvs- och museistudier, under förutsättning att medel beviljas.

Utvärdering: Eftersom museet saknar all form av fast offentlig finansiering, trots omfattande verksamhet av hög kvalitet under åtskilliga decennier, är det enda ständigt återkommande problemet av rent ekonomisk karaktär. Projekt kan bara genomföras när externa medel skjuts till, vilket leder till projektifiering och fragmentering. Vilja och kompetens finns att göra mycket mer, men inga interna ekonomiska resurser för att göra det.

Naturhistoriska museet, Göteborg.¹¹

Naturhistoriska museet i Göteborg grundades 1833 och är sedan 2020 en del av Västra Götalandsregionens kulturförvaltning. Samlingarna, som omfattar cirka 10 miljoner djur från encelliga amöbor till elefanter och blåvalar, skildrar livets historia och vilda djur från hela världen, och används bland annat för forskning i samverkan med både nationella och internationella forskargrupper. På museet finns också ett zoologiskt bibliotek med omkring 80 000 titlar. För förskolor och skolor erbjuds många olika pedagogiska projekt och verktygslådor, inklusive att museets pedagoger kan komma ut till skolan. I slöjdverkstaden som arrangeras en gång per månad för barn och vuxna, står klimat och hållbarhet i fokus. Kunskapsspridning om biologisk mångfald är ett viktigt område, och i projekt ”Miljöjägarna” gjorde ungdomar 16–19 år tillsammans med personer 65+ filmer om lokala miljöer. Museet är beläget uppe på berget i Slottsskogen i Göteborg.

Metod:

- *Connect to collect*. En seniormötesplats, även digital, för äldre personer kring temat ”ditt Göteborg”, där den gemensamma nämnaren är Slottsskogen. Ett sätt att samla in kunskaper, men också att möta nya målgrupper och skapa en social mötesplats.
- Samarbete med Citypolarna (läs mer ovan), där grupper av ensamma personer mitt i livet kommer till museet.
- Under *Tillsammansfestivalen 2023* erbjöd man ”Ta en fika och träffa en ny vän på museet!” Lyckat arrangemang med 17 deltagare i åldrar från 30 till 70 kom, som inte tidigare kände varandra.
- Samarbete med *Hälsolots Göteborg*,¹² där man erbjuder en social mötesplats, föredrag och samtal kring kulturens och naturens betydelse för den existentiella hälsan.

Urval: I museets kärnverksamhet försöker man väva in museet som en mötesplats för alla åldrar, där man vill väcka tankar kring även social hållbarhet och utanförskap. Exempel på detta är satsningen på ”Ta en fika och träffa en ny vän på museet!” Eftersom museet kan erbjuda fri entré, är inte entréavgiften en första tröskel för personer med svag ekonomi. Under satsningen på *Tillsammansfestivalen* bjöd man dessutom på fikar för att ytterligare minska trösklarna.

Utvärdering: Satsningarna som gjorts hittills har fallit väl ut och varit mycket uppskattade, men om projekt ska få genomslag och bli integrerade och hållbara över tid, krävs mer resurser så att man kan jobba strategiskt med utvecklingsfrågorna.

¹¹ Personlig intervju, 10/11–2023.

¹² <https://halsolots.se/>

Slutreflektioner inför fortsatt lärande och metodutveckling för det svenska kulturarvets insatser i att motverka ofrivillig ensamhet.¹³

Ett mycket intressant forskningsprojekt med inventering och kartläggning av metoder i Sverige och England har kunnat färdigställas genom stödet från Socialstyrelsen, och det finns flera viktiga slutsatser och lärdomar som redan kan dras för den svenska kulturarvssektorn i hur vi skulle kunna bidra i arbetet med att motverka ofrivillig ensamhet. Som museichef och som forskningsledare i projektet vill jag göra några slutreflektioner kopplat till de lärandeprocesser som jag som historiedidaktiker menar är både nödvändiga och nyttiga för oss i kulturarvssektorn. Det handlar om kulturarvets behov av förnyelse, såväl som om folkbildning och livslångt lärande.

Centrum för applicerad kulturarvsforskning vid Stiftelsen Kiviks Museum & Arkiv har jämfört de internationella erfarenheterna från inte bara England utan också Tyskland och Finland, där metoderna redan finns efter engelsk modell, i att låta kulturarvssektorn vara en del i insatserna för att motverka ofrivillig ensamhet. Den omedelbara slutsatsen är att den svenska kulturarvssektorn i sig med ganska enkla insatser och medel skulle kunna bidra till att motverka ofrivillig ensamhet, men att vi givetvis behöver såväl tydliga uppdrag och samverkansavtal med det offentliga och tillskjutande av ekonomiska resurser. Givetvis krävs också långsiktiga insatser, eftersom varken kulturarvssektorn eller målgruppen ofrivilligt ensamma är i behov av fler fragmenteringar eller mer projektifiering.

Ett win-win-förhållande kan uppstå när museer, arkiv och bibliotek, men också exempelvis privata aktörer inom kulturella och kreativa näringar, kan erbjuda mötesplatser och samtidigt utveckla kunskaper och lära sig mer om att möta en ny publik/målgrupp/kundgrupp. Våra egna erfarenheter på Kiviks Museum pekar på detta både från Berättarprojekten 2015–2018 i skapandet av Mötesplats Kivik 2022 i mötet med personer från Arbetsförmedling och LSS, och stöds som vi sett av slutsatserna från forskningen vid Umeå universitet och i England.

Även på andra platser i världen pågår forskning om museernas roll i civilsamhället och kopplingen till lärandeprocesser. The Harvard Art Museum (HAV) i USA gjorde en ettårig studie tillsammans med Project Zero för att undersöka grunderna för besökarnas lärandeprocesser. Slutsatserna var intressanta, och kan kopplas till alla målgrupper, inte bara ensamma:

“/.../ the HAM study centers enable visitors to view a far greater variety of objects than appear on display in the galleries and to focus on works specific to their individual interests. The study centers provide visitors valuable opportunities to interact directly with objects, to set their own learning goals and chart their own path of inquiry, to ask questions, to make comparisons and to explore problems of interpretation. This increased accessibility to works in the collection expands the possibilities for close, intimate encounters with objects in their full complexity. It also invites greater interaction with museum staff and other visitors, fostering opportunities for critical thinking and looking that complement gallery experiences.”¹⁴

Jag vill påstå att museer och arkiv är lärande organisationer på flera olika sätt. Dels står de (oftast) för någon slags samhällsetablerad, ofta forskningsbaserad (egen eller andras) och i någon mening betraktad som samhällsnyttig ’kunskap’ i samlingar och utställningar. Denna roll är huvudsakligen *förmedlande* som samhällsinstitution, genom pedagoger och i utställningar, och färskast studier från i juni 2023 pekar på att svenskar i allmänhet har högt eller mycket högt för-

13 Jag presenterade delar av detta forskningsprojekt på Mimers forskarkonferens i Karlstad 2023.

14 <https://pz.harvard.edu/projects/learning-in-and-from-museum-study-centers> Läs hela rapporten i Tishman, Shari/ McKinney, Alythea/ Straughn, Celka; *Study Center Learning: An Investigation of the Educational Power and Potential of the Harvard University Art Museums Study Centers*, Harvard, 2007.

troende för museer och arkiv.¹⁵ Ur ett didaktiskt-kritiskt perspektiv kan den kunskap som förmedlas genom arkiv och museer på gott och på ont vara identitetsskapande och inkluderande, men tyvärr också stigmatiserande och marginaliserande (det här är inte ”vår” historia). Och den riskerar lätt att i all sin trovärdighet och förmedling också bli cementerande att ”såhär var det”. I sin avhandling från 2009 problematiserar Carina Rönnqvist museernas historieförmedling ur ett migrations- och kulturmötesperspektiv, och menar här att museerna (då i varje fall) missade sitt demokratiska uppdrag, åtminstone i mötet med skolor i sina utställningar.¹⁶

Men man behöver absolut inte gå så långt som att dra demokratikortet varje gång för att inse att all historieförmedling riskerar att bli cementerande om den inte är inkluderande. Visserligen finns det gott om museer som åtminstone försöker vara samtids- och samhällsrelevanta genom att skapa utställningar som ska bjuda in besökaren att i dialog med sig själv, andra besökare, museipedagoger eller tillsammans med en interaktiv utställning fundera över etablerade ”sanningar”. Men, som jag konstaterar i en artikel i ett av Sveriges ledande museimagasin, har jag som luttrad museichef sett väldigt få utställningar som provocerat eller berört mig på djupet. Har vi exempelvis någonsin mätt utfallet av den reflektion som besökaren till äventyrs fick med sig från utställningen, och kan vi överhuvudtaget förvänta oss att besökarna ska ta med sig dessa nyvunna erfarenheter hem till köksbordet och prata med familjen om dem eller starta en studiecirkel i ämnet?¹⁷

Museer och arkiv, menar jag i min roll som museichef och forskande lektor, har en tyvärr ofta förbiseedd, men oerhört viktig, roll som *lärande organisationer*. Vi behöver för det första lära mer om *oss själva* som *historieförmedlare* i mötet med vår publik, både de erfarna ”stamgästerna” och de som sällan eller aldrig kommer till oss – eller som ”tvingas dit” av skolan. Jag lyssnade apropå detta för några år sedan på ett väldigt intressant föredrag av en reflekterande museipedagog som berättade att hon en gång hade frågat en skolklass på mellanstadiet om sina upplevelser av att gå på museum. En elev hade då gett henne svaret som fått alla museipedagogerna att rycka till ”det är så tråkigt – för vi tvingas alltid att rita vad vi varit med om”. Eleven hade helt andra önskemål om att få prata och reflektera, och inte alltid bara ”rita”, vilket eleven upplevde som förminskande. Vi behöver kanske generellt bli bättre på att faktiskt bjuda in våra besökare att delta i en aktiv dialog om vad historia (eller det vi förmedlar i våra utställningar och samlingar) är?

För det andra behöver vi lära oss mer *om* våra besökare. Vilka är våra besökare – och då tänker jag djupare än en traditionell marknadsundersökning med syfte att identifiera målgrupper = entréintäkter. Jag lyssnade apropå detta på ett annat intressant och självkritiskt föredrag från ett museum som hade fått pengar (väldigt mycket pengar) för att skapa tillgängliga utställningar för personer med funktionsvariationer. I storslagna planer investerade man i teknik och andra ”tillgängliga” lösningar med hjälp av diverse konsulter, men glömde i all hast och iver att fråga målgruppen själv. Det slutade med att målgruppen, de med funktionsvariationerna, dissade utställningen totalt i alla brukarundersökningar och museet fick bygga om allting från början. Till dyrköpta pengar och lärdomar som slutade i ett väldigt enkelt museum, som inte hade behövt kosta de stora investeringarna alls. Andra målgrupper som vi behöver lära oss mer om som museer och arkiv är nysvenskar, etniska minoriteter och låginkomsttagaren med låg utbildning som sällan eller aldrig tar del av utställningar eller annan kultur. Hur kan vi på ett meningsfullt sätt integrera dessa personer och få dem att känna tillhörighet och mening, och därmed också avdramatisera kultur och kulturarvsinstitutioner för dessa målgrupper?

15 <https://sverigemuseer.se/wp-content/uploads/2023/06/fortroendebalans-72-rapport-sveriges-museer-juni-2023.pdf>

16 <https://www.skolporten.se/forskning/avhandling/en-meningsfull-historia-didaktiska-perspektiv-pa-historiefomedlande-museiutställningar-om-migration-och-kulturmoten/>

17 Hermansson, Dafvid; ”När det stör”, artikel i Museitidningen Kult, 2/2021.

För det tredje behöver vi lära oss mer *av* våra besökare. Här tänker jag på Berättarprojekten som vi drivit på Kiviks Museum sedan 2015 och som syftade till att vi som både musei- och arkivinstitution skulle lära oss mer – *av besökarna*. Det var inte vi som satt inne på ”sanningen”, det var besökarna, deltagarna som hade både bilderna och berättelserna – och i några fall även dokumenten och föremålen som behövdes. Men jag tänker också på Experimentellt kulturarv, som vi i ett unikt, internationellt forsknings- och gestaltungsprojekt i samarbete med Linnéuniversitetet och forskare och kulturutövare från Irland och Nederländerna, genomförde 2018–2020 i uppmärksammade seminarier på Kiviks Museum. I projektet vänder vi upp och ned på alla hierarkier, och det är vi som museer och kulturarvsinstitutioner som ska lära av utövarna.¹⁸

Jag tänker vidare på hur vi museer, arkiv, bibliotek och andra kulturarvsinstitutioner i vårt folkbildande uppdrag generellt skulle kunna dra fler lärdomar av, och i samarbeten med studieförbund, folkhögskolor, folkuniversitet och andra folkbildare bidra till en ökad folkbildning. Att inte bara låta besökarnas upplevelse stanna vid en utställning eller en förmedling av en musei-/ arkivpedagog, utan faktiskt genom studieförbund erbjuda kurser, studiecirkel och andra dialoger för att utveckla samhällsdebatt och kunskapsfördjupning. Vi på Kiviks Museum har både i Stiftelsen och vår vänförening ett nära och ömsesidigt uppskattat samarbete med Studieförbundet Vuxenskolan, där vi arbetar med folkbildning i föreläsning- och kursform, och där vi försöker popularisera och tillgängliggöra både den forskning vi bedriver och våra samlingar och utställningar – och mycket annat. Men vi skulle med lite självkritik säkert kunna göra mycket mer.

Genom exemplen från England och Wales, där museer och andra kulturarvsinstitutioner har tagit flera steg i en riktning mot ett verkligt folkbildande uppdrag som lärande och självlärande organisationer, men samtidigt också tagit ansvarsfulla steg som civilsamhällesinstitutioner i att möta den ofrivilliga ensamheten som är ett ökande folkhälsoproblem, skulle svenska kulturarvsinstitutioner på ett motsvarande sätt kunna göra betydande insatser och samtidigt bidra till ett korsbefruktat lärande. Vi hade kunnat lära oss mer om vår egen roll i samhället och hur vi kan bidra till samhällsutveckling, meningsfulla aktiviteter och mötesplatser för olika målgrupper och samtidigt som institutioner med uppgift att ”samla, bevara, forska, förklara” lära oss mer om det samhälle vi är en del av och de målgrupper vi ska möta och deras historia, som också är – eller borde vara – en del av våra samlingar.

Centrum för applicerad kulturarvsforskning vid Stiftelsen Kiviks Museum & Arkiv vill gå i bräsch genom att fortsätta det inventerande forskningsprojektet med ett applicerat forskningsprojekt om hur museerna som civilsamhällesaktörer kan bidra till att motverka den ofrivilliga ensamheten i Sverige genom att skapa meningsfulla mötesplatser för ömsesidigt, korsbefruktande lärande som skulle ge oss som institutioner, målgruppen ensamma personer, hälso- och sjukvården och hela samhället stora vinster. I England, Tyskland och Finland – och i flera andra länder – fungerar det bevisligen, och borde så göra även i Sverige.

Dafvid Hermansson,

Museichef, lektor

Centrum för applicerad kulturarvsforskning vid

Stiftelsen Kiviks Museum & Arkiv

¹⁸ Hermansson, Dafvid/Petersson, Bodil (eds.); *Experimental Cultural Heritage*, 2020. Jag presenterade delar av detta kulturarvsforskningsprojekt på Mimers forskarkonferens i Sundsvall 2021.

Referenser

Källor

Kiviks Museums verksamhetsplaner och verksamhetsberättelser 2008–2023.

Litteratur

Bickerdike L/ Booth A/ Wilson PM (et al.); *Social prescribing: less rhetoric and more reality. A systematic review of the evidence*. *BMJ Open*. 2017;7(4):e013384.

Desmarais, S./ Bedford, L./ Chatterjee, H.J. (eds.); *Museums as Spaces for Wellbeing: A Second Report from the National Alliance for Museums, Health and Wellbeing*, 2018.

Gradinarova, Desi; *Heritage and social prescribing*, Historic England Research, Issue 18, Sept 2021. Teamsintervju med Dr. Desi Gradinarova, Historic England, augusti 2023.

Foster, H.M.E., Gill, J.M.R., Mair, F.S. et al. Social connection and mortality in UK Biobank: a prospective cohort analysis. *BMC Med* 21, 384 (2023). <https://doi.org/10.1186/s12916-023-03055-7>

Hermansson, Dafvid/Petersson, Bodil (eds.); *Experimental Cultural Heritage*, 2020.

Hermansson, Dafvid; ”När det stör”, artikel i Museitidningen *Kult*, 2/2021.

Hermansson, Dafvid; ”Museernas roll i civilsamhället och nya sätt att bidra till att motverka ofrivillig ensamhet i lokalsamhället. Exempel från ett unikt, internationellt forskningsprojekt om lärande i samarbete mellan Stiftelsen Kiviks Museum, Malmö Universitet, Studieförbundet Vuxenskolan, Historic England och Museum of Wales.” Paper, Mimer’s National Research Conference, Karlstad, November 7-8, 2023.

Tishman, Shari/ McKinney, Alythea/ Straughn, Celka; *Study Center Learning: An Investigation of the Educational Power and Potential of the Harvard University Art Museums Study Centers*, Harvard, 2007.

Intervjuer

Personlig intervju, Jamtli, 25/10–2023, och kompletterande teamsintervju, 15/12–2023.

Personlig intervju, Naturhistoriska museet, Göteborg, 10/11–2023.

Teamsintervju med Dr. Desi Gradinarova, Historic England, 11/8–2023.

Teamsintervju med Frome Medical Center, 22/8–2023.

Teamsintervju med Heather Allen, National Museum of Wales, 14/9–2023.

Teamsintervju med professor Ingeborg Nilsson, 30/8–2023.

Internetlänkar för vidare läsning

<https://halsolots.se/>

<https://pz.harvard.edu/projects/learning-in-and-from-museum-study-centers>

<https://icom.museum/en/resources/standards-guidelines/museum-definition/>

<https://www.england.nhs.uk/personalisedcare/social-prescribing/>

<https://sverigemuseer.se/wp-content/uploads/2023/06/fortroendebalans-72-rapport-sveriges-museer-juni-2023.pdf>

<https://www.skolporten.se/forskning/avhandling/en-meningsfull-historia-didaktiska-perspektiv-pa-historieformedlande-museiutstallningar-om-migration-och-kulturmoten/>

Efterord

En vetenskaplig reflektion – ett litet projekt med betydande behållningar

Att delta i ett projekt som vid första anblicken verkar anspråkslöst men som ändå resulterar i betydande resultat är en fascinerande upplevelse. Med tanke på liten budget och begränsad tidsram visade sig projektet vara betydelsefullt och gav upphov till flera reflektioner över dess genomförande och resultat. Trots den begränsade satsningen och resursanvändningen, visade det sig vara en källa till överraskande och betydande resultat. Resultaten indikerar att metoderna varit adekvata för att svara på forskningsfrågorna och genererat meningsfulla data.

Ett centralt resultat av studien är att tack vare den deltagarbaserade ansatsen påvisas vikten av samverkan. Samverkan mellan kommuner, kyrka och frivilligorganisationer är av yttersta vikt för att effektivt motverka ofrivillig ensamhet. Det personliga mötets roll inom denna samverkan är avgörande, då det öppnar dörren för en mängd positiva effekter. För det första skapar det förtroendefulla relationer mellan de olika aktörerna. Denna tillit utgör grunden för en framgångsrik och hållbar samverkan för att minska ofrivillig ensamhet (Ågren 2020). Med det personliga mötet blir det även möjligt att få en djupare förståelse för de specifika behov och utmaningar som personer som lider av ofrivillig ensamhet upplever. De direkta samtalen tillåter en mer nyanserad och individanpassad strategi för att tackla problemet. Dessutom fungerar det personliga mötet som en plattform för att dela erfarenheter och kunskap mellan de olika sektorerna, vilket berikar samverkansprocessen.

Samverkan mellan kommuner, kyrkor och frivilligorganisationer spelar en avgörande roll i arbetet mot ofrivillig ensamhet. Med att kombinera resurser och kompetenser kan dessa aktörer skapa mer effektiva och målinriktade insatser för att stödja dem som riskerar att hamna i social isolering. En viktig fördel med samverkan är möjligheten att optimalt utnyttja tillgängliga resurser och komplettera varandras funktioner. Kommunen kan bidra med infrastruktur och grundläggande resurser, kyrkan kan erbjuda andligt och emotionellt stöd, medan frivilligorganisationer kan tillhandahålla specialiserade tjänster och program för social interaktion.

En annan fördel är den bredare täckning och ökade tillgängligheten som uppnås genom samverkan. Genom att arbeta tillsammans kan dessa aktörer nå en mångfald av människor och erbjuda stöd som är anpassat till olika behov. Det möjliggör också målgruppsanpassade insatser, där insikter från kommunala tjänster, kyrkans gemenskap och frivilligorganisationers specialistkunskap integreras för att effektivt möta behoven hos olika individer. En helhetssyn på individen främjas via samverkan, vilket är av stor betydelse när samhället ska hantera ensamhet, vilken ofta är kopplad till olika faktorer. Att kombinera resurser och kompetenser kan arbeta adressera både sociala, emotionella och ekonomiska aspekter av ensamhet på ett samordnat sätt. Dessutom skapas en starkare samhällsanknytning och en ökad känsla av samhörighet och solidaritet med att involvera kommunen, kyrkan och frivilligorganisationer i arbetet mot ofrivillig ensamhet.

En central aspekt är identifikationen av gemensamma mål och värderingar. Ansikte mot ansikte-interaktionen möjliggör en öppen dialog där aktörerna kan diskutera och definiera övergripande syften som sträcker sig bortom individuella organisationers intressen. Det personliga mötet ger även en möjlighet att vara flexibel och anpassa insatser i realtid baserat på aktuella behov och förändringar i situationen. Denna typ av direkt interaktion bidrar också till förbättrad kommunikation och minimerar risken för missförstånd. Effektiv kommunikation är en hörnsten i framgångsrik samverkan. Slutligen spelar det personliga mötet en avgörande roll i att humanisera frågan om ofrivillig ensamhet, vilket är avgörande för att motverka stigmatisering och skapa medkänsla för de drabbade.

Sammanfattningsvis är det personliga mötet en oundgänglig komponent för en djupare, mer meningsfull och hållbar samverkan mellan kommuner, kyrka och frivilligorganisationer. Det skapar en grund för långsiktiga lösningar för att tackla det växande problemet med ofrivillig ensamhet i samhället.

Att motverka ofrivillig ensamhet innebär att vidta åtgärder och implementera strategier för att minska och förebygga känslor av isolering och ensamhet hos människor. Det är en socialt inriktad insats som syftar till att främja gemenskap, stöd och sociala nätverk för att förbättra människors övergripande välbefinnande (Jing (2023)). Att skapa och främja samhällen där människor känner sig inkluderade och delaktiga. Detta kan göras genom att arrangera gemenskapsaktiviteter, evenemang och mötesplatser. Det handlar om att etablera och stärka stödnätverk där människor kan få emotionellt stöd och praktisk hjälp när det behövs. Detta kan innebära samarbete med frivilligorganisationer, kyrkor, och andra samhällsaktörer. Detta görs genom att arrangera och stödja aktiviteter och mötesplatser där människor kan träffas, dela sina intressen och bygga gemenskap. Det kan vara allt från sociala evenemang till hobbygrupper och workshops.

För att effektivt motverka ofrivillig ensamhet krävs således en sammanvävning av olika strategier och insatser. Centrala element inkluderar samverkan mellan olika aktörer, såsom kommuner, frivilligorganisationer, kyrkor och hälso- och sjukvården. En kombination av resurser och expertis kan skapa en mer omfattande och målinriktad strategi. En central faktor är att fokusera på förebyggande åtgärder. Detta innebär att identifiera riskgrupper i tid och genomföra åtgärder som kan förhindra att ensamheten blir alltför påtaglig (Ågren 2020). Check-ins, utbildning om sociala resurser och skapandet av stödnätverk är viktiga komponenter i detta sammanhang.

Att skapa mötesplatser och aktiviteter är en annan avgörande del av arbetet. Genom att erbjuda fysiska och virtuella platser där människor kan interagera och delta i gemensamma aktiviteter främjas social samvaro. Det kan variera från traditionella sociala evenemang till digitala mötesplatser, särskilt för dem som har svårt att delta fysiskt. Teknologisk inkludering spelar också en viktig roll. Att tillhandahålla tekniska resurser och utbilda människor i deras användning överbryggas hinder för kommunikation och interaktion, särskilt för äldre och andra utsatta grupper.

Utbildning och medvetenhet är nyckelfaktorer för att minska stigmat och öka förståelsen för ensamhet som ett samhällsproblem. Kampanjer och utbildningsprogram kan bidra till att skapa en mer empatisk och medveten inställning till människor som upplever ensamhet.

En kulturellt anpassad strategi är också avgörande. Att förstå och respektera olika samhällsgruppers behov blir insatserna mer effektiva och inkluderande. Kontinuerlig uppföljning och utvärdering är en självklarhet för att säkerställa att insatserna är relevanta och ger önskade resultat. Att vara lyhörd för förändrade behov och justera strategier optimeras effekterna över tid.

Samarbete med lokalsamhället och engagemang från dess medlemmar är ytterligare en dimension. Att involvera det lokala samhället i utformningen och genomförandet av initiativ stärks gemenskapens kapacitet att stödja varandra. Slutligen är det mänskliga bemötandet av högsta vikt. Att erkänna och adressera den mänskliga dimensionen av ensamhet, och se till att insatserna inkluderar ett varmt och stödjande bemötande, är avgörande för att skapa en känsla av samhörighet och gemenskap. Att sammanväva dessa olika aspekter gör att samhällen kan skapa en holistisk och effektiv strategi för att motverka ofrivillig ensamhet och främja socialt välbefinnande.

Lokala aktörer är av vital betydelse när det gäller att bekämpa ensamhet bland befolkningen. Deras närhet till samhället och förmåga att förstå de specifika behoven gör dem till nyckelfigurer i utformningen av effektiva strategier. Via lyhördhet för samhällets röster kan dessa aktörer skraddarsy insatser och program för att adekvat hantera lokala förhållanden. Den snabba responsen och flexibiliteten hos lokala aktörer är avgörande. Genom att agera snabbt och vara anpassningsbara kan de tillhandahålla stöd och resurser när och där det behövs mest, vilket är vitalt för att hantera ensamhet i realtid. Deras befintliga nätverk och gemenskaper är en resurs

för att bygga stödjande gemenskaper och aktiviteter som minskar risken för ensamhet. Dessutom innehar lokala aktörer kulturell kompetens, vilket möjliggör utformningen av kulturellt känsliga och relevanta insatser. Samarbete med kommunala myndigheter och andra lokala organisationer är avgörande. Att samordna resurser och kompetenser gör att lokala aktörer kan bidra till en sammanhållen strategi för att bekämpa ensamhet.

Den personliga kopplingen till samhället är unik för lokala aktörer. Denna personliga relation skapar ömsesidig tillit, vilket är grundläggande för att skapa en trygg miljö där människor känner sig bekväma att dela sina känslor av ensamhet och söka stöd. Slutligen kan lokala aktörer, genom att dra nytta av dessa styrkor, spela en central roll i att skapa en inkluderande och stödjande samhällsmiljö. Samarbete med olika sektorer och aktörer kan maximera effekten av insatser och bidra till långsiktiga förändringar för det lokala samhället. Lokal förankring är av central betydelse när det kommer till att adressera och motverka ofrivillig ensamhet bland befolkningen. Att vara djupt rotad i det specifika lokala samhället där insatserna görs, gör att organisationer och initiativ kan skapa meningsfulla och hållbara förändringar. För det första innebär lokal förankring en noggrann förståelse för lokala förhållanden. En medvetenhet om de sociala, ekonomiska och kulturella kontexterna gör att insatserna kan anpassas för verkningsfullt kunna möta de specifika behoven som det lokala samhället står inför. En annan viktig aspekt av lokal förankring är involvering av lokala intressenter. Genom att inkludera invånare, lokala organisationer och andra berörda parter i beslutsprocessen ökar legitimiteten och acceptansen för de genomförda åtgärderna. Det skapar även möjligheter för ett mer brett och hållbart stöd. Att anpassa sig till lokala kulturella och sociala normer är också en grundläggande princip för lokal förankring. Att dessutom respektera och förstå de unika aspekterna av det lokala samhället, gör det möjligt att undvika kulturella missförstånd för att kunna skapa program och tjänster som är relevanta och välkomnade. Samarbete med lokala resurser är en annan nyckelfaktor. Genom att dra nytta av befintliga lokala resurser, såsom skolor, företag och frivilligorganisationer, kan insatserna vara mer hållbara och omfattande. Detta skapar även möjligheter för att bygga upp synergier och gemensamma mål.

Slutligen strävar på så sätt den lokala förankringen efter långsiktig hållbarhet. Att bygga upp lokala kapaciteter och strukturer är nödvändiga för att insatserna ska fortgå över tid, även när externa resurser varierar. Det handlar om att skapa en grund för varaktig förändring och en positiv inverkan på det lokala samhället. Därför är lokala aktörer och gemenskaper nyckelspelare i arbetet för att motverka ofrivillig ensamhet och främja en känsla av samhörighet och gemenskap.

Frivilligorganisationer spelar en central roll i ansträngningarna att bekämpa ofrivillig ensamhet med att erbjuda ett brett spektrum av stödtjänster och möjligheter till social interaktion. Deras verksamhet sträcker sig över olika områden och bygger på lokal förankring och personkännedom, vilket gör dem särskilt effektiva i att skapa meningsfulla möten och underlätta för dem som känner sig isolerade. Att ha en stark lokal förankring gör frivilligorganisationerna väl positionerade för att förstå de specifika behoven och utmaningarna som människor i olika samhällen kan möta. Detta gör det möjligt för dem att skraddarsy sina tjänster och aktiviteter för att möta de lokala kraven och därmed skapa meningsfulla och hållbara lösningar för att motverka ensamhet (se Axelsson, Wittgren & Åkerö 2017).

Personkännedom är en nyckelaspekt av frivilligorganisationers arbete. Genom att utveckla en förståelse för varje individs unika situation och behov kan de erbjuda skraddarsydd support och skapa en atmosfär av ömsesidig respekt och tillit. Detta skapar en plattform där människor känner sig sedda och hörsammade, vilket är avgörande för att övervinna känslor av isolering och främja en känsla av samhörighet. Det stödjande nätverk som frivilligorganisationer skapar, baserat på lokal förankring och personkännedom, blir därför ännu mer meningsfullt. Genom att erbjuda en trygg plats där människor kan dela sina erfarenheter och bygga upp vänskapliga relationer på ett personligt plan blir frivilligorganisationer en oumbärlig resurs för dem som söker gemenskap. Praktisk hjälp, lokal förankring och personkännedom är alla delar av frivilligorganisationernas insatser. Deras dedikation och mångfald i tjänsteutbudet gör dem till

nyckelaktörer i arbetet för att motverka ofrivillig ensamhet och skapa en mer sammanhållen och stöttande samhällsstruktur för alla.

En viktig strategi är att arrangera sociala evenemang och mötesplatser inom museet. Det kan inkludera tematiska kvällar, workshops eller öppna diskussioner som ger besökarna chansen att interagera och skapa gemenskap. Museer kan även skapa gruppaktiviteter eller klubbar där människor med liknande intressen kan mötas och dela sina upplevelser.

Samarbete med lokala organisationer och grupper som redan arbetar med att bekämpa ensamhet är en annan viktig del av museets engagemang. Detta kan inkludera samarbete med äldrecenter, välgörenhetsorganisationer eller stödgrupper för olika samhällsgrupper.

För att öka inkluderingen och tillgängligheten kan museer skapa utställningar och program som är attraktiva för en bred målgrupp. Detta kan inkludera aktiviteter som engagerar besökarna och uppmuntrar till interaktion. Teknologiska lösningar, som virtuella rundturer eller online-diskussioner, kan också användas för att skapa en digital gemenskap för dem som inte kan besöka museet personligen.

För att säkerställa en fysiskt och socialt tillgänglig miljö är det viktigt att museet erbjuder tjänster som underlättar för personer med olika behov och skapar en atmosfär där alla känner sig välkomna. Genom att erbjuda utbildningsprogram, workshops och möjligheter till självutveckling kan museet främja sociala färdigheter och personlig tillväxt. Detta ger besökarna inte bara möjlighet att lära sig nya saker utan också att möta och samarbeta med andra. Museet kan också fungera som en plats för att skapa och främja stödnätverk. Att skapa en atmosfär av öppenhet och gemenskap gör att besökarna känner sig trygga att dela sina upplevelser och stödja varandra. Dessa initiativ gör museet till en aktiv aktör i att bekämpa ofrivillig ensamhet och främja socialt välbefinnande.

Linda Clavier,

lektor i socialt arbete vid Malmö Universitet

Källor

- Axelsson, B., Wittgren, B. & Åkerö, E. (2017). *Skärningspunkter och glapp i länkat, delat och nätverkat kulturarv*. SwePub. <https://proxy.mau.se/login?url=https://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&AuthType=ip,cookie,url,shib&db=edsswe&AN=edsswe.oai.DiVA.org.liu.141034&lang=sv&site=eds-live&scope=site>.
- Jing, J. (2023). *See and Be Seen: An Inquiry into the Role of Public Space in Combating Loneliness*. TRITA-ABE-DLT. SwePub. <https://proxy.mau.se/login?url=https://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&AuthType=ip,cookie,url,shib&db=edsswe&AN=edsswe.oai.DiVA.org.kth.326951&lang=sv&site=eds-live&scope=site>.
- Ågren, A. (2020). *Loneliness and Dying as Issues of Public Concern in Sweden*. Linköping University Medical Dissertations. SwePub. <https://doi.org/10.3384/diss.diva-171992>.

Författarpresentationer

Linda Clavier är lektor i socialt arbete vid institutionen för socialt arbete på Malmö universitet. Hennes forskningsintressen är välfärdens organisering med ett särskilt fokus på arbetsvillkor inom äldreomsorgen vilka syftar till en förståelse för äldreomsorgsyrkets sociala dimensioner.

Peggy Dicksdotter Hermansson har en fil. mag. i kostekonomi. Hon driver Offentlig Måltid i Sverige och arbetar som organisationsutvecklare i måltidskedjan, samt föreläser och utbildar med specialistkompetens inom vård och omsorg. Peggy har mer än 30 år i branschen.

Dafvid Hermansson är lektor i historia, museichef vid Stiftelsen Kiviks Museum & Arkiv och en av medarbetarna vid Centrum för applicerad kulturarvsforskning på Kiviks Museum. Hans forskning spänner över flera områden med en kärna av historiedidaktik och tillgängliggörande.

I den här forskningsrapporten diskuteras begreppen social isolering och ofrivillig ensamhet i Sverige, och att ensamhet måste kopplas till hur den upplevs av den enskilde och därför kan se olika ut från individ till individ. Även personer i parrelationer och personer som bor i exempelvis gruppboende kan uppleva ofrivillig ensamhet.

Ökar därmed ensamheten eller är den konstant? Vilka hälsorisker finns med ofrivillig ensamhet? Och framför allt, hur kan vi hjälpas åt i samhället, på olika nivåer och mellan civilsamhälle och det offentliga, att motverka ensamhet oavsett målgruppens ålder, kön, ekonomi och etnicitet?

Rapporten innehåller en inventering av goda metodexempel från olika delar av Sverige. Metoder hämtas också från England, där man framgångsrikt i bred samverkan mellan det offentliga och civilsamhället har arbetat med att motverka ofrivillig ensamhet sedan 1960-talet. Tips och exempel från både England och Sverige på hur även kulturarvsaktörer kan vara en del i arbetet presenteras. Rapporten innehåller även en studie kring aptit, måltidssituation och ensamhet.

Författarna bakom rapporten är:

Linda Clavier - lektor i socialt arbete vid Malmö Universitet.

Peggy Dicksdotter Hermansson - fil. mag. i kostekonomi med fokus på vård och omsorg.

Dafvid Hermansson - lektor i historia och museichef vid Stiftelsen Kiviks Museum.

Rapporten är en del av ett projekt som *Stiftelsen Kiviks Museum & Arkiv* under hösten 2023 uppburit anslag för genom Socialstyrelsens nationella utlysning av medel för att motverka ofrivillig ensamhet.

