



Äldrekontakts Verksamhetsbeskrivning



Äldrekontakt

Varför finns Äldrekontakt?



Foto: Erik Pettersson

”Vi träffas inte för att dricka kaffe – vi dricker kaffe för att träffas”

Ingen vill vara ensam. Eller gammal för den delen. Att vara ensam och dessutom så gammal och skröplig att man inte vågar lämna sitt hem är något de flesta fasar för. Tyvärr är det en vardag för väldigt många äldre i Sverige.

Fler än 800 000¹ människor i Sverige är äldre än 75 år. Studier visar att 30 %² av alla äldre känner sig ensamma, och ensamheten blir värre upp i åldrarna. Drygt hälften av alla över 85 år har ett mycket begränsat umgänge och saknar en nära vän³. Social isolering är det första steget i en snabbt accelererande negativ hälsospiral^{1,4} som medför stora kostnader för samhället. Det är också ett problem som befintlig sjuk- och äldreomsorg har svårt att lösa.

Äldrekontakt har utvecklat en långsiktig lösning på problemet som stärker de äldre och ger dem verktyg att själva bryta sin isolering. Vårt arbete främjar hälsa och livskvalitet bland äldre i Sverige.

Äldrekontakt hjälper äldre ur ensamheten.

Vi bygger en infrastruktur som hjälper ensamma äldre att regelbundet träffa personer i samma situation över en fika i hemmiljö. Med hjälp av volontärer möjliggör vi för socialt isolerade äldre boende i samma område att träffas regelbundet och lära känna varandra över en kopp kaffe. Våra volontärer öppnar upp sina hem för de äldre gästerna, medan andra volontärer eskorterar de äldre till och från fikorna samt är med som stöd under tiden. De nya vännerna får sedan hjälp att träffas en gång i månaden så länge de vill och kan vara med.

Vår samverkansmodell mellan stat, kommun, näringsliv och medborgare och vår volontärverksamhet har, i de årliga utvärderingar vi har gjort sedan 2012, visat sig ge önskad effekt. I slutet av 2017 bedrev Äldrekontakt 55 fikagrupper i Stockholm, Göteborg, Malmö, Uppsala, Västerås, Eskilstuna, Lund och Borås. Vi genomförde över 550 fikaträffar och genererade omkring 13.000 timmar av glädje för Äldrekontakts gäster.

Vad vill Äldrekontakt uppnå?

Social isolering försämrar inte bara livskvaliteten utan är dessutom skadligt

Att bli gammal innebär att vänner och anhöriga med tiden dör ifrån en. Att bli mycket gammal kan innebära att man en dag står ensam kvar. Utan vänner, livspartner och med familjen långt borta.

Ensamhet smyger sig på och trappas upp när vänner och familj börjar försvinna. Samtidigt hamnar många äldre i en situation där de betraktas som 'för friska' för att flytta till äldreboenden, men de saknar ork eller initiativ för att på egen hand ta sig till olika mötesplatser eller arrangerade aktiviteter. Istället blir de sittandes ensamma i sina hem, oförmögna att finna ett nytt socialt sammanhang, nya vänner och glädje på äldre dagar.

Vi vänder oss till alla som:

- Är 75 år och äldre
- Bor ensamma i eget boende
- Har svårt att ta sig ut på egen hand
- Har ett litet eller obefintligt socialt nätverk och därför sällan träffar släkt eller vänner och upplever en stor ensamhet

Social isolering är ett direkt hot mot hälsan, framför allt för äldre. Äldre som är isolerade har högre dödlighet än icke isolerade. De riskerar även att drabbas tidigare av hjärtinfarkt, stroke, cancer, samt depression och demenssjukdom^{1,4}. Social isolering skadar både den psykiska och fysiska hälsan, och innebär en lika stor hälsorisk som rökning⁵. Utöver detta förlorar isolerade äldre tidigare sin funktionsförmåga och kan därför tidigare behöva stödinsatser i hemmet och riskerar att tidigare hamna på särskilt boende⁶.



”**Eva Löfgren** tillbringar dagarna sittandes vid fönstret. Hon längtar efter att skriva till sin syster i Amerika, den enda anhöriga som finns kvar i livet, men det går inte längre för hon ser inte tillräckligt bra – inte ens med glasögon.

Eva bor i en lägenhet på tredje våningen och har svårt med alla trappsteg. Det kan gå veckor mellan de tillfällen hon får en stimulerande konversation med någon. Drömmar och minnen är hennes enda utväg för att hantera en väldigt ensam tillvaro.”

Varför kan inte de äldre göra något åt saken själva?

Ofta klarar den ensamma inte av ta sig ur sin isolering på egen hand. Det är framförallt tre barriärer som hindrar dem:

- **Informationsbarriären:** information om aktiviteter och mötesplatser når inte in i hemmet eftersom den ensamma saknar vänner och familj som kan berätta vad som händer. Den isolerade klarar heller inte själv av att finna informationen. Hen använder inte internet och rör sig i ett mycket begränsat geografiskt område.
- **Den fysiska barriären:** med stigande ålder och tilltagande krämpor blir tröskeln att lämna hemmet högre. Många blir direkt bundna till hemmet - det blir svårt och otryggt att ta sig ut på egen hand.
- **Den psykiska barriären:** Ensamhet är stigmatiserat. Många upplever det svårt att – både inför sig själva och andra – erkänna att de inte har vänner eller sociala kontakter. Samtidigt är social kompetens en färskvara och för ensamma kan möjligheten att få träffa nya vänner skuggas av oro och ångslan. Vår äldre generation hämmas dessutom ofta av att inte vilja vara till besvär och konsekvensen blir att de undviker att hamna i situationer där risken för detta känns stor.

Att minska ensamheten och isoleringen bland våra äldre är en uppgift som är svår att lösa för äldreomsorg och kommuner, samtidigt som den åldrande befolkningen är en av Sveriges och EU:s stora utmaningar framöver. Det krävs inte bara innovativa lösningar och arbetssätt eller mer samverkan mellan sektorer för att lyckas. Det krävs också att de personer som kommer i kontakt med de socialt isolerade ser dem och tar ett ansvar utöver det i sin arbetsbeskrivning.

Här kan civilsamhället göra en insats och tillgodose sociala behov utöver vad statliga strukturer klarar.



Vårt övergripande mål

Vi avser att komplettera äldreomsorgen och de strukturer som redan finns, genom att tillgodose sociala behov bland de äldre. Genom att erbjuda ensamma och isolerade äldre en möjlighet till ett nytt socialt sammanhang, att träffa nya vänner i samma ålder och möta volontärer i alla åldrar och andra som bryr sig om dem och tar sig tid att uppmärksamma dem vill vi bryta en negativ spiral av isolering och ensamhet på ett tidigt stadium.

Isolerade äldre förlorar i regel funktionsförmågan tidigare och behöver tidigare stödinsatser i hemmet. En bruten isolering hjälper till att bibehålla nuvarande hälsa och funktionsförmåga och därmed skjuts behovet av stödinsatser på framtiden.



Strategier för att nå målen

Äldrekontakt erbjuder en helhetslösning för sina gäster. Vi anordnar månatliga fikaträffar för mindre grupper av ensamma äldre som bor nära varandra. Våra volontärer öppnar upp sina hem och bjuder på kaffe och bulle, medan andra volontärer eskorterar fikagästerna från dörr till dörr med sina bilar och är med som stöd under fikat. De nya vännerna får sedan hjälp att träffas en gång i månaden så länge de vill och kan vara med.

Vi samverkar med aktörer i kommunal och privat regi (äldreomsorg, primärvård och sjukvård) som i sitt dagliga arbete kommer i kontakt med de isolerade äldre. Genom att sprida information om oss genom dessa aktörer – som aktivt söker upp äldre som lever i hög grad av isolering - överkommer Äldrekontakt **informationsbarriären** och når ut till målgruppen. Genom att erbjuda upphämtning och avlämning, samt en stöttande arm på väg till och från träffen överkommer Äldrekontakt även den **fysiska barriären** som hindrar många äldre från att delta i existerande utbud av aktiviteter och mötesplatser.

Våra fikagrupper består av 6-8 äldre gäster från samma område som en gång i månaden bjuds hem på fika hos en volontär i området. Varje grupp har cirka sex frivilliga fikavärdar i sin grupp. Cirka 4-5 frivilliga volontärchaufförer som bor i närheten turas om att skjutsa de äldre till och från fikat och finns med under tiden som stöd. Träffarna varar i ungefär två timmar, varpå chaufförerna skjutsar hem gästerna igen. På så sätt träffar gästerna alltid samma individer vilket bygger upp en stabil social plattform för dem.

Äldrekontakt erbjuder den trygghet som behövs för att sköra ensamma äldre människor ska övervinna den **psykiska barriären** och våga ta steget att bryta sin isolering. Tryggheten uppstår ur den förutsägbarhet som våra regelbundna träffar erbjuder. Gästerna fikar i hemmiljö tillsammans med samma grupp av gäster och volontärer. Samtidigt vet gästerna att de inte behöver oroa sig för hur de ska ta sig till och från träffen.

Äldrekontakts modell är effektiv eftersom:

- Söndagar anses vara den ensamaste dagen för ensamboende äldre
- Våra fikagrupper träffas på söndagar när kommunala/övriga initiativ i regel inte är tillgängliga
- Äldrekontakts fikaträffar får effekter bortom själva fikat eftersom nya vänskapsband knyts mellan äldre i samma situation samt mellan generationsgränserna
- Vår undersökning visar att dessa fikastunder gör gästerna glada, och de mår bättre när de blir del av ett socialt sammanhang

Vår insats gör stor skillnad i dessa människors liv. Vissheten att de får vara gäst i våra fikagrupper så länge de vill och kan, stärker dem och de får kontinuerligt ta del av en social gemenskap som utgör ett välkommet avbrott från vardagen, något att se fram emot.

Det kostar inget att vara gäst hos Äldrekontakt eftersom vi vill att alla som upplever en hög grad av isolering ska ha möjlighet att bli en del av våra fikagrupper.

Äldrekontakts arbete bedrivs kontinuerligt och långsiktigt istället för i form av engångsinsatser. Regelbundenheten i fikaträffarna med möjligheten att kunna vara med så länge man vill och orkar och att få träffa vänner i sin egen ålder med liknande livssituation är nyckelfaktorer för att bryta den sociala isoleringen på sikt. Det visar en stor internationell forskningsöversikt över vilka hälsofrämjande insatser som bäst bryter social isolering bland äldre, och med mest långvarig effekt⁷.

På gästens villkor

Allt vårt arbete utgår från gästen. Innan Äldrekontakt startades drev grundarna under ett år en fikagrupp för att utvärdera och anpassa konceptet till de äldres villkor. Det är alltså ingen slump att våra fikaträffar sker en gång i månaden, att de är två timmar långa eller att det är 6-8 äldre per fikagrupp.

Social isolering är en långsam process som smyger sig på genom åren. Det tar tid att förlora sitt nätverk och tappa den sociala säkerheten. På samma sätt tar det tid att stärka isolerade individer och återskapa nätverk. Vi vet att det krävs trygghet, regelbundenhet och uthållighet för att bygga upp en individ och åstadkomma en långsam beteendeförändring. Regelbundenheten är nyckeln till hela vår verksamhet och vår policy är att aldrig ställa in en planerad fika. Istället har vi en fikafond, så att det alltid ska finnas lösningar tillhanda.

Förutsägbarheten skapar trygghet hos de äldre och hjälper dem att etablera nya vanor, som i sin tur gör dem mer aktiva. Vi tvingar aldrig de äldre att bli vänner, utan de får hjälp till träffen och där får de sedan göra som de vill. De väljer själva i vilken utsträckning de vill delta i samtalen och deras val accepteras fullt ut.



Foto: Johanna Frenkel

Volontärmodellen

Äldrekontakt är en volontärbaserad förening. Vi söker volontärer med ett genuint engagemang för äldre, något som inte alltid kan uppnås genom avlönat arbete.

Vi är noggranna och selektiva i rekryteringen av volontärer. Vi intervjuar alla kandidater för att finna individer med rätt värderingar och drivkrafter. Genom att endast arbeta med individer som själva får ut något av dessa träffar formas snabbt nya sociala sammanhang som stöttar och stärker våra gäster. Flera av våra gäster har svårt att förstå att det finns människor som själva väljer att tillbringa tid tillsammans med dem, utan att få betalt för det. När den insikten faller på plats stärker det dem ytterligare.

Vi har ett löfte till våra volontärer om att deras gärning ska kunna kombineras med det klassiska familjepusslet. Det får inte ta mer än fyra timmar dörr till dörr en söndag i månaden för respektive chaufför.



”Jag är 99,5 år och det här är bland det bästa jag har varit med om!” Elisabeth, numera 101 år om Alla Äldres Dag

Vilken kapacitet och kunnande har vi för att uppnå våra mål?

Idén om Äldrekontakt föddes ur en genomgripande analys av den rådande situationen för de allra mest isolerade äldre i Sverige. Vår modell är skraddarsydd för att komplettera befintligt utbud till äldre genom att möta behov och kringgå de hämmande barriärerna, vilket är unikt i Sverige idag.

Äldrekontakts volontärer är föreningens viktigaste resurs. En grupp motsvarande 7-10 volontärer med olika roller och ansvarsområden bygger upp en social infrastruktur för de socialt isolerade i deras grupp och skapar genom kontinuitet och regelbundenhet ett socialt sammanhang som stärker de äldre och ger dem verktyg att själva bygga nya relationer.

Genom en decentraliserad organisation där respektive fikagrupp i princip koordinerar och administrerar sig själv klarar Äldrekontakt av att med små resurser driva, kvalitetssäkra, finansiera och expandera verksamheten.

På kansliet finns relevant kompetens i form av organisationsutveckling, kommunikation, IT, projektledning och insamling. Övrigt kompetensbehov som kan tänkas uppstå i verksamheten rekryteras i den utsträckning det är möjligt på volontärbasis.

Föreningens styrelse sitter på nästan ett halvsekels erfarenhet av ledande positioner inom företagsutveckling, konceptutveckling och entreprenörskap, och har gedigen kunskap om världens för- och nackdelar samt en bred och djup kompetens i hur man skapar livskraftiga koncept.

Hur mäter Äldrekontakt sina framsteg?

Effekten av en ny grupp sett ur ett längre perspektiv

Detta till synes avgränsade projekt – att starta upp en ny grupp - kommer att hjälpa och påverka de berörda gästerna länge. Erfarenheter från Storbritannien visar att grupper i regel lever vidare under åtminstone 10-15 år men det finns egentligen ingen borte gräns för hur länge en grupp kan fortsätta att träffas.

Nytta för individen

För att mäta nytta av våra träffar införde vi 2012 en årlig utvärderingsenkät som genomförs anonymt bland alla fikagäster som har deltagit i våra aktiviteter under minst sex månader. Den årliga enkäten är ett viktigt styrverktyg som säkerställer att våra träffar ger önskad effekt och att vi uppnår vårt långsiktiga mål att hjälpa våra gäster att bibehålla sin hälsa. Enkäten som genomfördes 2016 visade att Äldrekontakts fikaträffar ger god effekt på både välbefinnande och den fysiska hälsan.

Möjligheterna att påverka hälsan hos äldre är större än man tidigare trott. Hälsofrämjande insatser har positiva effekter även högt upp i åren⁸.

Kvalitetsutvärdering 2017, gäster

- **77 %** känner sig mindre ensamma efter att ha blivit del i en fikagrupp
- **89 %** tycker att fikaträffarna gör skillnad i deras liv
- **86 %** menar att våra fikaträffar är viktiga för välbefinnandet
- **54 %** anser sig ha fått bättre självförtroende sedan de börjat fika



Foto: Erik Pettersson

”Guldkant på tillvaron när jag en söndag i månaden blir hämtad av en trevlig chaufför som gör sitt yttersta för att jag ska få det tryggt och åka till fikavärden som tar emot med öppna famnen och bjuder in mig till ett vackert dukat kaffebord med gott kaffebröd.

Tillsammans med övriga gäster har jag ett par trevliga timmar med olika samtalsämnen och mycket skratt. Jag behöver inte oro mig om hemfärden, chauffören har kört fram och snart är jag hemma igen, glad och bortskämd ser jag fram emot nästa fikaträff.

Tack till er alla på Äldrekontakt! Träffarna betyder mycket på olika sätt: man får lite förväntningar att se fram emot, man får anledning att "borsta upp sig" lite. Hoppas bli närmare bekant med en jämnårig (Det tar sin tid!!)

Mycket stimulerande och lärorikt att umgås med så positiva intressanta unga personer i en god blandning med äldre. Tack för det storartade arbete alla ni volontärer utför.”



Foto: Johanna Frenkel

Vad säger gästerna själva?

Många gäster är i princip alldeles ensamma innan de kommer i kontakt med oss. De när en stark längtan efter någon att prata med, men saknade förutsättningarna för att kunna göra något åt saken på egen hand. Så här säger några av våra gäster:

"Jag har alltid tyckt om att umgås med folk men har ingen kvar i min närhet. Träffarna har förändrat mitt liv eftersom jag numera har något att se fram emot. Det hade jag inte förut. Dessutom är det härligt att träffa nya vänner på äldre dar."

Holger 83 år

"Att få komma hem till en familj är väldigt trevligt. Det blir så personligt, jämfört med att sitta i en stor lokal någonstans."

Maud 90 år

"Det är så trevligt att komma till de där träffarna. Jag är ensam och saknar folk att prata med. Det här berikar mitt liv på alla sätt"

Mary 85 år

"Alla har försvunnit. Nu sitter jag mest hemma och glör på TV. Att gå ut och fika ensam tycker jag heller inte att det finns någon glädje i. Livet blir roligare när man får komma ut och prata med andra."

Viktor 84 år

"Det känns både ensamt och svårt att vara den som överlever. Jag är så tacksam för de här stunderna och möjligheten att finna andra. De här träffarna blir inte så ytliga som t.ex. soppluncher. Där pratar man bara om vädret"

Elisabeth 91 år

"Vänner kan man tydligen bli hela livet. Men är man riktigt gammal och rätt så ensam behöver man ibland lite hjälp på traven."

Marianne 88 år

Vad har vi åstadkommit hittills?

Över 550 fikaträffar genomfördes under 2017

Tack vare våra volontärer har vi och våra söndagsträffar kunnat göra stor skillnad i ensamma äldres liv under 2017.

I slutet av året drev Äldrekontakt 55 fikagrupper i Stockholm, Göteborg, Malmö, Uppsala, Västerås, Eskilstuna, Lund och Borås. Tack vare dessa fick omkring 500 äldre gäster hjälp att en gång i månaden träffas tack vare våra omkring 600 volontärer. Dessa träffar har i sin tur genererat omkring 13.000 timmars individuell glädje för de deltagande gästerna. Samtidigt motsvarade våra volontärers engagemang cirka 8.000 timmars frivilligt arbete under året.

Äldrekontakt gör äldre mindre ensamma

I Äldrekontakts årliga utvärdering bland fikande gäster uppgav 50 % att de inte träffar vänner eller familj än en gång per månad och den upplevda ensamheten var stor. 96 % av våra gäster angav att de trivs i sin grupp och 77 % av respondenterna menar att de känner sig mindre ensamma än innan de började fika hos Äldrekontakt. 86 % säger att Äldrekontakts fikaträffar är viktiga för deras välbefinnande.

Det här är ett fint kvitto på att Äldrekontakts verksamhet gör skillnad i de äldres liv och att något till synes så enkelt som att en gång i månaden hjälpa människor att träffas ansikte mot ansikte faktiskt kan få människor att inte bara känna sig mindre ensamma, utan även må bättre.

Äldrekontakt i siffror

- 55 fikagrupper
- 17 orter
- 570 volontärer
- 500 äldre gäster
- 13.000 timmars individuell glädje
- 8.000 timmars frivilligt arbete
- 9 år – så länge har vår äldsta gäst fikat med oss

Alla Äldres Dag – dagen då de äldre är i centrum

Sedan 2012 arrangerar föreningen Alla Äldres Dag – en "storfika" med alla fikagrupper på en offentlig plats – för att skapa en fantastisk dag för alla äldre. Med dagen vill Äldrekontakt sätta de äldre i centrum och samtidigt ta med dem till en plats som tidigare har varit viktig för dem, men som de kan ha det svårt att ta sig till själva idag.

På sikt vill Äldrekontakt med "Alla äldres dag" bidra till att synliggöra äldre i denna livssituation, ge dem en starkare röst och uppvärdera deras status i samhället.

Under 2017 genomfördes Alla Äldres Dag i Stockholm och Göteborg. Totalt fikade 250 äldre med oss dessa dagar.

Tack vare engagerade och drivna volontärer som stöttar verksamheten som chaufförer, fikavårdar och gruppleddare kommer vi fortsätta att bekämpa ofrivillig ensamhet bland Sveriges isolerade äldre genom den enkla lösningen att träffas över en kopp kaffe.

REFERENSER

- 1 Statistiska Centralbyrån
- 2 Holmén K, Ericsson K, Andersson L, Winblad B (1992) Loneliness among elderly people living in Stockholm
- 3 "Är Svenskar ensamast?" SVD 2009-02-13
(<http://www.svd.se/5-fragor-ar-svenskar-ensammast>)
- 1 Karolinska Institutet, Peter Strang (<http://ki.se/forskning/ensamhet-ett-hot-mot-var-halsa>)
- 2 House JS (2001) Social Isolation kills, but how and why? Psychosomatic Medicine. 63:273-74
- 3 Unger J B, McAvay G, Bruce M L, Berkman L, Seeman T. (1999) Variation in the impact of social network characteristics on physical functioning in elderly persons: MacArthur studies of successful ageing. The journals of Gerontology. 54B (5): 245-51
- 4 Cattan M, White M, Bond J, Learmouth A. (2005) Preventing social isolation and loneliness among older people: a systematic review of health promotion interventions. Ageing & Society 25:41-61
- 5 Statens Folkhälsoinstitut (2009) "Äldres hälsa" - <http://www.fhi.se/sv/Vart-uppdrag/Aldres-halsa/> (hämtad 2011-10-05)
- 6 "Vad kostar verksamheten i din kommun", av Sveriges Kommuner och Landsting s. 186-187, Tabell: Nyckeltal för äldreomsorg, Stockholm.



Äldrekontakt

Grev Turegatan 27, 114 438 Stockholm,
Telefon: 08-562 768 00, info@aldrekontakt.se
aldrekontakt.se www.facebook.com/aldrekontakt