

Socialnämnden

Mathias Elmersjö
Utvecklingsledare
08-124 57 353
mathias.elmersjo@ekero.se

Nina Gustafsson
Utvecklingsledare
08-124 57 042
nina.gustafsson@ekero.se

Kartläggning av ofrivillig ensamhet bland äldre i Ekerö kommun

Dnr SN20/112

Bakgrund

I juni 2019 fastställde socialnämnden femton mål för mandatperioden t o m 2022. Inom målområde "Ekerö ska vara Sveriges bästa kommun att åldras i" är ett av målen att bryta den ofrivilliga ensamheten. Indikatorerna för måluppfyllelse är:

1. En kartläggning av förekomsten av ofrivillig ensamhet i kommunen är presenterad för socialnämnden (2020).
2. Strategi för åtgärder är fastställd av socialnämnden (2021).
3. Åtgärder är genomförda och återrapporterade till socialnämnden (2022).

Kartläggningen som presenteras i detta PM inleds med definitioner av ensamhet och forskning om ofrivillig ensamhet bland äldre. Sedan presenteras resultat från Socialstyrelsens brukarundersökning i särskilt boende och hemtjänst 2018-2020 samt en intervjuundersökning bland äldre i kommunen som socialförvaltningen genomförde under hösten 2019 och vintern 2020. Resultaten sammanfattas slutligen i några slutsatser och rekommendationer inför att förslag till åtgärder ska arbetas fram.

Definitioner av ensamhet och ofrivillig ensamhet

Ensamhet kan beteckna olika tillstånd och definieras på olika sätt. Dels kan det innebära att vara själv, utan fysisk kontakt med andra människor. Ensamhet kan också vara emotionellt i den meningen att man inte upplever att man står någon annan människa nära. Denna form av ensamhet kan man därför känna även om man har människor runt sig rent fysiskt. Även social ensamhet förekommer som begrepp och innebär att man inte upplever sig ha en meningsfull plats eller funktion i samhället.¹

¹ Gaev, D. M. (1976). *The psychology of loneliness* Chicago: Adams P. och Westberg, N. (2012). *Meddelanden från ensligheten: en sociologisk studie av ensamhet och avskildhet*. Akademisk avhandling. Göteborgs universitet.

I detta PM används, precis som i socialnämndens målformulering, begreppet ofrivillig ensamhet. Det kan utgöras av alla former av ensamhet som nämnts ovan men med det avgörande tillägget att ensamheten inte är självvald. I PM:et används också begreppet besvärande ensamhet som synonym till ofrivillig ensamhet.

Förekomst av ofrivillig ensamhet bland äldre nationellt och internationellt

Ofrivillig ensamhet bland äldre förekommer och är uppmärksammat över stora delar av världen. En stor studie² som jämförde förekomsten av ofrivillig ensamhet och olika påverkansfaktorer bland personer över 65 år i olika länder i Europa fann bland annat att den upplevda ensamheten bland äldre var större i Sydeuropeiska länder jämfört med Nordeuropeiska. Exempelvis hade 62% av personer över 65 år i Grekland upplevt sig ensamma minst någon gång den senaste veckan (vid tiden för undersökningen) medan bara 30% gjort det i Sverige.

Någon ökad risk för upplevd ensamhet kopplat till ökande ålder fanns inte i studien, förutom i Sverige där det var mer än dubbelt så vanligt att en person över 81 år kände sig ofrivilligt ensam jämfört med en person som var 65-70 år.

En annan faktor som mer tydligt hängde ihop med ensamhet i samtliga länder var huruvida de svarande levde tillsammans med någon eller inte. I Sverige var det 76% högre sannolikhet att någon som levde själv kände sig ensam jämfört med någon som levde tillsammans med någon annan. Motsvarande siffra för Danmark var 84% och i Belgien 88%.

Den ofrivilliga ensamhetens påverkan på hälsan

Många studier har också gjorts på hur ensamhet påverkar hälsan för äldre personer. Dessa visar bland annat att upplevd ensamhet kan kopplas samman med ökad risk för sömnsvårigheter och hjärt-kärlsjukdomar³ och med förhöjd risk att dö i förtid⁴. Samtidigt påverkar hälsan den upplevda ensamheten även åt andra hållet; ju sämre hälsostatus desto mer upplevd ensamhet, vilket kan tänkas bero på ökande social isolering när de fysiska begränsningarna tilltar⁵.

Resultat från Socialstyrelsens brukarundersökning 2018-2020

Mot bakgrund av den forskning som visar att ofrivillig ensamhet bland äldre ökar med åldern (åtminstone i Sverige) och i takt med att hälsan blir sämre är det särskilt intressant att titta närmare på den upplevda ensamheten bland äldre som har biståndsbedömda omsorgsinsatser.

² Sundström m. fl. (2009) Loneliness among older Europeans. *European Journal of Ageing* 6: 227–275.

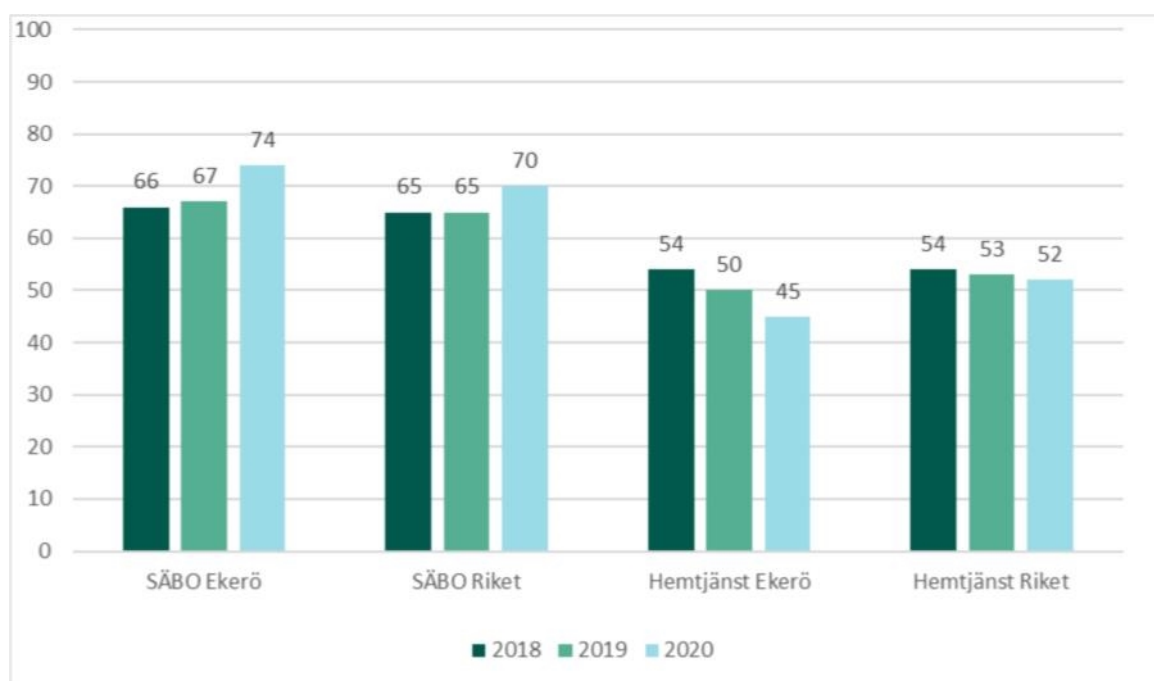
³ Casioppo m. fl (2002) Loneliness and Health: Potential Mechanisms. *Psychosomatic Medicine* 64: 407–417.

⁴ Luo m fl. (2012) Loneliness, Health, and Mortality in Old Age: A National Longitudinal Study. *Social Science and Medicine* 74 (6): 907–914

⁵ Ibid.

Varje år genomför Socialstyrelsen sin brukarundersökning "Vad tycker de äldre om äldreomsorgen?" bland brukare inom särskilt boende och hemtjänst. En av frågorna som ställs är "händer det att du besväras av ensamhet?". Mellan 2018 och 2020 har andelen brukare med hemtjänst i Ekerö kommun som ofta eller ibland besväras av ensamhet minskat från 54% till 45%, medan andelen har ökat från 66% till 74% bland brukare på särskilt boende (se tabell 1). I den senare gruppen har andelen som *ofta* besväras av ensamhet ökat från 16% 2018 till 24% 2020⁶ (inom hemtjänst har inte detta svarsalternativ särredovisats). Jämfört med övriga landet är trenden liknande men resultatet för särskilt boende i Ekerö kommun är något sämre än riksgenomsnittet medan det för hemtjänst är bättre⁷ (se tabell 1).

Tabell 1. Andel brukare inom SÄBO och hemtjänst som besväras av ensamhet⁸, Ekerö och riket 2018-2020.



Resultat från intervjuer med äldre i kommunen

Socialförvaltningen deltog mellan hösten 2019 och hösten 2020 i SKR:s utvecklingsprogram Innovationsguiden. Inom ramen för programmet har en arbetsgrupp från socialförvaltningen arbetat med att undersöka den ofrivilliga ensamheten i kommunen och fått metodstöd för att kunna kartlägga behoven för att sedan ta fram behovsanpassade förändringsidéer.

⁶ Svarsfrekvensen för särskilt boende var väldigt låg (43%) och resultatet är därför inte representativt för alla brukare.

⁷ I undersökningen för 2020 var resultatet för Ekerö kommuns hemtjänst det 15:e bästa i landet.

⁸ Redovisningen gäller personer som svarat "ja, då och då" samt "ja, ofta" på frågan "händer det att du besväras av ensamhet?".

Under hösten 2019 och vintern 2020 genomfördes 25 intervjuer med kommuninvånare över 65 år. Urvalet av intervjupersoner gjordes bland de grupper av äldre som på olika sätt kommer i kontakt med socialförvaltningens verksamheter. Dessa grupper utgjordes dels av personer som bodde i särskilt boende men också i ordinärt boende med hemtjänstinsatser. Intervjuer gjordes också med besökare på öppna verksamheter för äldre och med äldre anhöriga till personer som hade insatser genom socialpsykiatri. Det slutgiltiga urvalet inom respektive grupp gjordes baserat på tillgänglighet; arbetsgruppen frågade de man kom i kontakt med i det dagliga arbetet om de ville delta. I särskilt boende gjordes urvalet genom att personalen frågade några brukare per boende om deltagande, varpå arbetsgruppen sedan intervjuade de som ville delta.

Resultatet av intervjuerna, som presenteras nedan, är inte representativt för alla äldre i kommunen utan bör ses som en kompletterande och fördjupande bild av den forskning och statistik som presenterats tidigare i detta PM.

Upplevelsen av ofrivillig ensamhet

Bland de personer som intervjuats uppger var tredje att de upplever ofrivillig ensamhet, vilket stämmer väl överens med större forskningsstudier om ensamhet som omfattar personer över 65 år. Intervjupersonerna ger uttryck för olika former av ensamhet bland annat den sociala formen där man förlorat en social roll som man haft innan:

Tidigare var jag den i familjen som stod i centrum, som tog hand om allt och ordnade kalasen och så. Nu kommer de inte och hälsar på lika ofta men jag frågar inte, de har så mycket med sitt.
(Brukare särskilt boende)

Att inte vilja vara till besvär för anhöriga genom att efterfråga mer kontakt eller hjälp är något som även andra intervjupersoner tar upp:

Familjen bor långt bort och hälsar på ungefär en gång i månaden. De hinner inte komma oftare och jag vill inte vara till last för dem. *(Brukare ordinärt boende)*

Jag har mina barn, de bor ganska nära. De frågar om jag vill ha hjälp med något men jag har väl svårt att be om hjälp ibland och kanske säga till dem när jag känner mig ensam. Jag vill att de ska ha sina liv och sina familjer. *(Brukare ordinärt boende)*

En annan form av ensamhet som kommer till uttryck hos intervjupersonerna är den emotionella. För dem som bor i särskilt boende är ofta den fysiska närheten till andra människor inte tillräcklig för att motverka känslan av ensamhet:

När vi äter till exempel, då sitter de flesta bara tysta. Vissa är så dementa att de inte pratar med andra. Det blir inte så socialt. *(Brukare särskilt boende)*

Bland dem i ordinärt boende som känner sig ofrivilligt ensamma är ensamheten också ofta av emotionell karaktär:

Man längtar efter familjen. Det är svårt att ringa någon eftersom jag inte har någon att ringa till. Jag känner inte någon som är i samma ålder som mig. *(Brukare ordinärt boende)*

Stunder då man känner sig ensam

När det gäller stunder då ensamheten är som mest påtaglig lyfter intervjupersonerna framförallt fram kvällar och helger:

På dagen ser man människor och det är lite liv och rörelse. Personalen muntrar upp och så. Men det är värre på kvällarna. Då är man mer själv med sina tankar. *(Brukare särskilt boende)*

Det är jobbigast på helgerna, allt känns mer stillastående då. *(Brukare ordinärt boende)*

Även i samband med måltider är det många som känner av ensamheten, särskilt bland dem som bor själva, eftersom det då blir tydligt att de saknar sällskap. Bland dem som bor i särskilt boende kan måltiderna för vissa vara en stund för social samvaro medan andra upplever en emotionell ensamhet då de inte får kontakt med andra boende, som beskrivits i citat ovan.

Några av intervjupersonerna i ordinärt boende upplever också att det blir extra påtagligt att de är ensamma när de ställs inför något som de inte klarar av själva, t ex problem med teknisk utrustning.

Ensamhet på grund av försämrad hälsa

Av dem som känner sig ofrivilligt ensamma uppger en stor andel att ensamheten kommit på senare år i takt med att hälsan försämrats. Intervjupersonerna menar att det blir svårare att ta sig ut och träffa vänner men också att delta på olika aktiviteter:

Jag kan inte köra bil längre och orkar inte gå i trappor till exempel. Jag har blivit tröttare och känner mig mer isolerad. *(Brukare ordinärt boende)*

Det har blivit mer ensamt på senare tid sedan jag blev i sämre form, ungefär det senaste året. Jag slutade hitta själv och jag hör dåligt och ser dåligt. *(Brukare ordinärt boende)*

Jag vet att det finns träffpunkter i kommunen men det är för långt dit och jag orkar inte gå. *(Brukare ordinärt boende)*

Dessutom blir besöken i det egna hemmet färre eftersom många i det tidigare sociala nätverket är i samma situation eller inte längre i livet.

Även många av de som bor på särskilt boende och upplever ofrivillig ensamhet uppger att de fysiska begränsningarna spelar en stor roll eftersom de i många fall inte på egen hand kan ta sig ut eller till andra delar av boendet.

De som inte upplever sig vara ofrivilligt ensamma

De flesta av de intervjupersoner som uppger att de inte upplever ofrivillig ensamhet menar att det framförallt beror på att de lever tillsammans med någon, vilket också forskningen visar är en skyddande faktor mot upplevd ensamhet. I den mån de bor själva har de antingen ett stort socialt nätverk som de kan träffa ofta eller så uppger de att ensamheten är självvald:

Jag har inget emot att vara ensam. Jag har alltid varit det. Jag växte upp utan syskon och har lärt mig att rå om mig själv. *(Brukare särskilt boende)*

Jag trivs med att vara själv. Jag söker mig till grannar och vänner när jag känner behov. (*Brukare ordinärt boende*)

Bland dem som trivs med att vara ensamma finns också ofta ett stort intresse för diverse egensysslor som att lyssna på radio, se på tv, handarbete, baka etc.

Några av intervjupersonerna som bor på särskilt boende ger uttryck för att den ofrivilliga ensamheten har minskat sedan de flyttade till boendet jämfört med precis innan, då de ofta var hemma och mer socialt isolerade.

Vad man kan göra åt ensamheten

I samband med intervjuerna ställdes frågan vad som skulle kunna avhjälpa eller förebygga ensamheten. Många av dem som fortfarande har en god hälsa svarar att det är viktigt med träffpunkter med aktiviteter för äldre. Även bland dem som har försämrade fysiska förmågor och bor i ordinärt boende framförs detta önskemål, med särskilt fokus på att lära känna nya människor:

Jag önskar bara att man kunde träffa andra i samma situation som en själv. Kanske träffas och bara fika och bara vara i det livet man befinner sig. (*Brukare ordinärt boende*)

Förslag på aktiviteter som i övrigt tas upp är dans, bokcirkel och sång.

Bland boende på särskilt boende framförs att aktiviteterna på boendena är viktiga och bör fortsätta men också att det skulle kunna vara fler mindre aktiviteter att mötas kring även på avdelningarna.

Slutsatser och rekommendationer

Ungefär var tredje person över 65 år som socialförvaltningen intervjuat upplever ofrivillig ensamhet, vilket stämmer överens med större studier på nationell nivå. Ofrivillig ensamhet är vanligast förekommande bland äldre äldre, som i större utsträckning har insatser från socialtjänsten. I Ekerö kommun, såväl som nationellt, är det särskilt vanligt förekommande bland äldre som bor på särskilt boende.

Bland dem som känner sig ofrivilligt ensamma är en förklaring att försämrade fysiska förmågor begränsar sociala kontakter, vilket leder till isolering och ensamhet. En annan bidragande orsak är att de djupare sociala relationerna blir färre, vilket skapar en emotionell ensamhet även om man omges av andra människor som på exempelvis ett särskilt boende. Många önskar också att kontakten med anhöriga var bättre.

Vidare har det framkommit i intervjustudien att ensamheten för många är som värst på kvällar och helger och att den även blir påtaglig i samband med måltider och när man ställs inför vardagliga utmaningar som man inte klarar själv.

Alla äldre känner sig emellertid inte ensamma. Att ha en partner i livet tycks vara en betydande skyddande faktor men många trivs också med att vara själva, även om de lever ensamma.

I arbetet med att ta fram förslag på åtgärder för att bryta den ofrivilliga ensamheten är det mot bakgrund av dessa slutsatser viktigt att åtgärderna:

- tas fram med hänsyn till de äldres egna önskemål.
- tas fram med beaktande av när ensamheten kan vara som mest påtaglig.
- delvis anpassas till situationen för äldre på särskilt boende.
- delvis anpassas för personer som har svårigheter att förflytta sig från det egna hemmet.
- i övrigt även omfattar de äldre som har en god fysisk hälsa, som en del i ett förebyggande arbete.
- genomförs med respekt för dem som aktivt väljer att vara ensamma.