



TILLSAMMANS

Projekt vi inspirerats särskilt av

- **Frome compassionate communities / Health connections Mendip**

<https://healthconnectionsmandip.org/>

Vetenskaplig artikel:

<https://bjgp.org/content/bjgp/68/676/e803.full.pdf>

- **(Act, Belong, Commit – Australien)**

<https://www.actbelongcommit.org.au/>



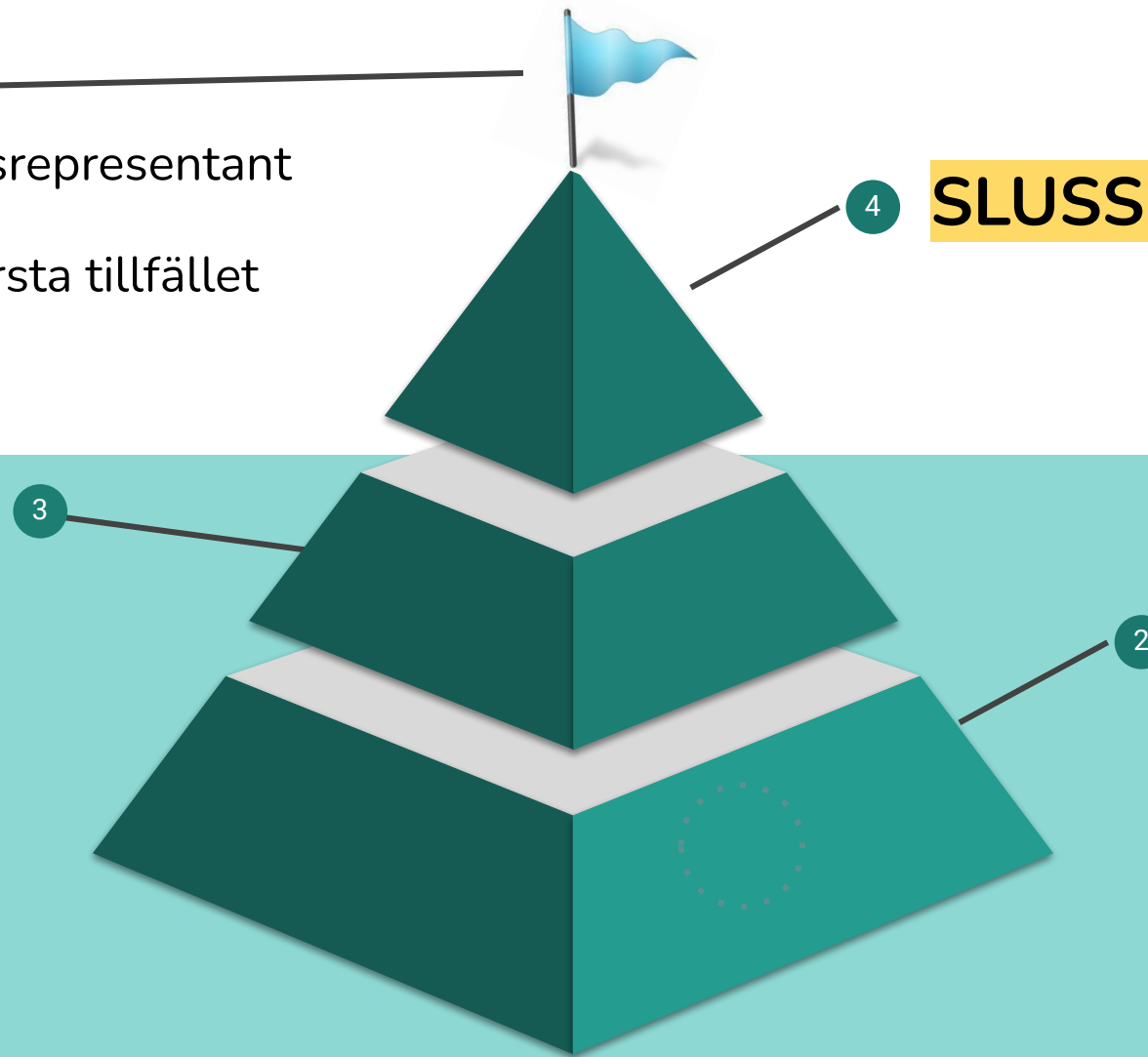
(SLUSS 2)

- Ta kontakt med föreningsrepresentant som kan möta upp
- Följ med patienten till första tillfället
- Andra hinder?

INFO I SAMBAND MED ANNAT VÅRDBESÖK

- lättillgänglig info på aktivitetsnivå
- för olika intresseområden/åldrar

1 GRUNDFUNDAMENTET: KARTLÄGGNING



SLUSS 1 - BESÖK PÅ VC

ÅSKÅDLIGGÖRA

- Personal
- Patienter
- Övriga medborgare

VISION:

Samlingsplattform med aktivitetskalendarium

- både enstaka och återkommande aktiviteter
- både stödinsatser och lättsamma fritidsaktiviteter
- uppdateras löpande av organisationerna själva - modereras av spindel i nätet
- lättillgänglig för alla medborgare

Några exempel...

- **Frivilligcentralen** - ledsagning, öppen fikatorsdag, kontinuerliga vänkontakter, språkpromenader, läxhjälp
- **Korpen** - Stavgång/promenadgrupp, pickleball
- **Cityfiske** - Öppen fiskestuga med fikahäng (mkt integrationsarbete)
- **STF Bråvalla** - Promenader med utgångspunkt i Skarptorp
- **Hemgården** - Berättarcafé, senorgymnastik, hantverkskurser mm
- **Kunskapens hus** - Seniorbio, skaparverkstad, sconesfrukost med sällskap och tidningsläsning
- **Stadsbiblioteket** - språkcafé, teknikhjälp med DigiDelcenter, stickcafé, sagostund för föräldralediga och småbarn

SLUSSFUNKTION

INGÅNG

- **Patienten tar själv kontakt**
 - läser på halsa.se/tillsammans
 - ringer till vårdcentralen (tele Q)
 - meddelar via 1177
- **Personal fångar upp behov under annat vårdbesök**
 - skickar meddelande till projektgruppen

FÖRBEREDELSE

- Kallelse och material skickas ut per post**
 - informationsfolder om projektet
 - kartläggning av intresseområden
 - baselinemätning med frågor från bla Hälsapålikavillkor (utvecklad i samverkan med RÖ)
 - screening för att utesluta social fobi

BESÖK 1

- På VC (45 min)**
 - **kartlägga befintligt socialt nätverk** - kan relationer fördjupas eller kontakter återupptas?
 - **kartlägg intresseområden** - vilka sammanhang känner vi till i närområdet som kan berika?
 - **Detektera hinder för gemenskap**
- **UPPRÄTTA HANDLINGSPLAN**

SLUSSFUNKTION, fort.

UPPFÖLJNING

På VC eller per telefon (30 min)

- Hur har det gått?
- Problemlösning
- Ev. info om fler sammanhang
patienten kan tänkas vara
intresserad av

Ev. UPPFÖLJNING 2

Per telefon

- Hur har det gått?
- Fortsatta mål framgent

UTVÄRDERING

6 månaders uppföljning (distribution från RÖ)

NORRKÖPING KORPEN



Illustration från betänkandet "God och nära vård" - *Hälsocentralen mitt i Byn*



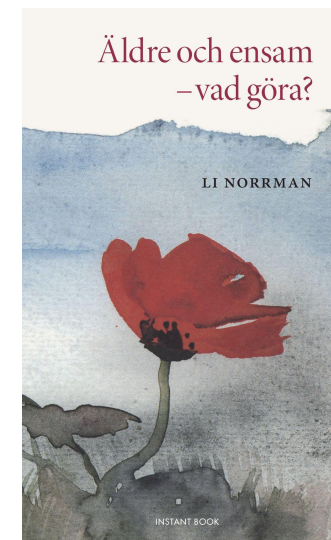
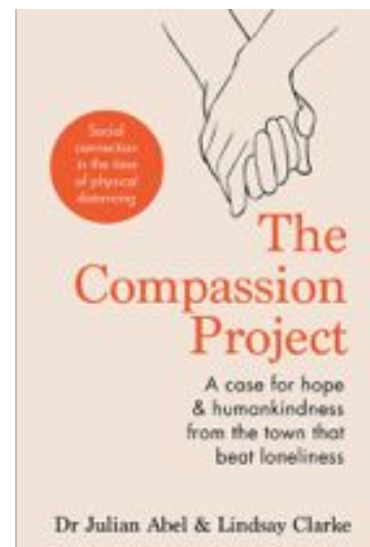
Andra ensamhetsprojekt och användbara guider

- **Tillsammans mot ensamhet** - Så gör vi för att nå äldre som upplever ofrivillig ensamhet". Studiematerial för uppsökande verksamheter. Gemensamt projekt mellan SPF Seniorerna, SKPF och PRO:
https://www.spfseniorerna.se/aktiviteter/tillsammans_mot_ensamhet/
- **NSOE (Nätverket Stoppa Ofrivillig Ensamhet) på Facebook:**
<https://www.facebook.com/groups/2078940225731424/>
- **ALONE-projektet:** <https://aloneproject.eu/documents-2/>



Litteratur

- “Att höra till. Om ensamhet och gemenskap” - Peter Strang
- "Att vinna över ensamheten - psykologens bästa råd" - Anna Bennich
- “The compassion project” - Julian Abel, Lindsay Clarke
- “Länge leve vänner - forskning och färdigheter för att stärka dina vänskapsrelationer” - Frida Andersson, Daniel Ek, Pär Flodin
- “Äldre och ensam - vad göra?” - Li Norrman



Självhjälp vid ensamhet

- Röda korset i Storbritannien: Get help with loneliness
<https://www.redcross.org.uk/get-help/get-help-with-loneliness>
- NHS (National Health Service i Storbritannien):
<https://www.nhs.uk/conditions/stress-anxiety-depression/feeling-lonely/>
- EASE - kortfattat återgiven i artikeln Ensamhet - ett hot mot vår hälsa: <https://ki.se/forskning/ensamhet-ett-hot-mot-var-halsa>
- → Anna Bennich bok "Att vinna över ensamheten"



Digifysiska resurser mot ensamhet (1/2)



- Appen **GoFrendly** (matchmaking-tjänst där man söker vänner istället för partners. I dagsläget bara för personer som identifierar sig som tjejer): <https://www.gofrendly.se/>
- Appen **Walking talking** - hitta promenadsällskap genom att bjuda in till en egen promenad eller haka på någon annans.
<https://play.google.com/store/apps/details?id=com.walkingtalking.app&hl=sv&gl=US>
- **KompisSverige** (fysiska och digitala möten **mellan nya och etablerade svenskar för att främja integration**): <https://kompissverige.se/>
- **Friluft.se** – en hemsida för den som söker partner eller vänner som också är intresserade av friluftsliv: <https://www.friluft.se>
- **Sportpartner.com** – hemsida där du kan söka träningssällskap (dans, promenader, styrketräning mm) <https://www.sportpartner.com/>
- **Yrkesdörren**. Skapar möten mellan etablerade svenskar och personer som är nya i landet inom samma bransch, med syftet att bredda nätverk och skynda på etablering på arbetsmarknaden. OBS – bara 1 tillfälle): <https://www.yrkesdorren.se/sv/om-oss/>



Digifysiska resurser mot ensamhet (2/2)

- Appen **Wakemeup** - professionell coaching via video för unga 16-22 år utan psykisk ohälsa som ändå behöver någon att prata med.
- Tips: Leta överlag efter lokala facebookgrupper - promenadgrupper, hyresgästföreningar etc. Tex:
 - **Vandringsträning i Östergötland** (Facebook-grupp):
<https://www.facebook.com/groups/vandringsbloggenostergotland/>



Poddar / Radioprogram / TED talks

- **Vetenskapsradion:** Alltid ensam - Så skadas du av ofrivillig ensamhet:
<https://sverigesradio.se/avsnitt/1445600>
- **Vetenskapsradion:** Alltid ensam - hur bryter man ensamheten?
<https://sverigesradio.se/avsnitt/1445640>
- **The anatomy of loneliness:** 3 podavsnitt som återger brittiska BBC:s stora kartläggning av ensamhet (55 000 deltagare). I avsnitt nummer tre går Claudia Hammond in på hur ensamhet påverkar och påverkas av hälsa, samhälle och kultur. <https://www.bbc.co.uk/sounds/play/m0000mj8>
- **Why compassion matters:** TED talk med Julian Abel (en av grundarna i Frome)
<https://www.tedxroyaltunbridgewells.com/video-blog/2020/why-compassion-matters-dr-julian-abel>





Rapporter



- Rapport: **"Ensamhet dödar - Ofrivillig ensamhet i Sverige":**
<https://arenaide.se/rapporter/ensamhet-dodar/>
- Sida med ett flertal olika rapporter på engelska kring arbetet för att minska ofrivillig ensamhet i Storbritannien (samarbete mellan brittiska Röda korset och The Co-operative Group):
<https://www.redcross.org.uk/about-us/what-we-do/action-on-loneliness#The%20Loneliness%20Action%20Group>
- Rapport från ALONE- projektet – **"International report existential loneliness – best practice from health organisations and patient perspective"** (inriktat på existentiell ensamhet hos äldre) - <https://aloneproject.eu/documents-2/>
- **LONE.** Samlingssida för vetenskapliga publikationer gällande existentiell ensamhet bland äldre (framställda på Högskolan i Kristianstad).
<https://www.hkr.se/forskning/forskningsmiljoer/forskningsplattformen-halsa-i-samverkan/projekt/existentiell-ensamhet---en-utmaning-i-varden-av-svart-sjuka-aldre-personer2/>

Vetenskapliga artiklar

- Abel, Julian, Helen Kingston, Andrew Scally, Jenny Hartnoll, Gareth Hannam, Alexandra Thomson-Moore, and Allan Kellehear. 2018. “Reducing Emergency Hospital Admissions: A Population Health Complex Intervention of an Enhanced Model of Primary Care and Compassionate Communities.” *The British Journal of General Practice: The Journal of the Royal College of General Practitioners* 68 (676): e803–10.
<https://bjgp.org/content/bjgp/68/676/e803.full.pdf>



Kontakt

- Elin Färnstrand, psykolog - elin.farnstrand@helsa.se
- Sofie Johansson, dietist
- Elisabeth Söderbäck, hälsocoach

Läs mer på vår hemsida och tipsa oss gärna om nya idéer, samarbeten och sammanhang!

→ helsa.se/tillsammans

→ tillsammans@helsa.se

Tack för att ni lyssnade!

