

Livet – värt att dela

Livsberättargrupper ger ökad livskvalitet



Sveriges
Stadsmissioner

Sveriges Stadsmissioner

Textproduktion: Marie-Louise Söderberg, Merja Metell Suomalainen

Foto: Selfies deltagare, framsida. Uppsala stadsmission sid 1. Maria Ottosson sid 6. Marie-Louise Söderberg sid 13, 23, 37, 51, 54, 56, 57, 58 (Ola Johansson), 59 (Marie Åsberg), 74 och selfie sid 89. André de Loisted sid 28. Magnus Aronsson sid 32. Hans Orstadius sid 44. Jane Rogoleva sid 19 och sid 59 (Susanne Rolfner Suvanto). Paul Lingberg sid 58 (Cecilia Melder). Eva Lindblad sid 58 (Christer Sandahl). Anders Liljenbring sid 82. Gun Hjortryd sid 86. Pixabay sid 34, 66, 76 och 108. Övriga bilder Robin Benigh.

Illustration: Cecilia Torudd. Kurbits, Winter Carl Hansson 1799.

Grafisk form: Anki Lindgren

Tryck: Taberg Media Group 2019



Förord

*Margaretha Svensson Paras
styrelseledamot Sveriges Stadsmissioner och
medlem i styrgruppen för projektet*

När vi på Stadsmissionen kom i kontakt med Ulla Peterson och hennes fantastiska samtalsmetod för äldre, som handlar om att dela sina liv och berättelser för att kunna skapa eller behålla en bra livskvalitet genom hela livet – ja, då kunde jag föga ana hur projektet Äldres existentiella och psykiska hälsa skulle ta form.

Med finansiering av Postkodlotteriet och Stockholms Stadsmission och under Ulla Petersons vägledning har metoden livsberättargrupper bearbetats och utvecklats för att kunna användas i större omfattning. Forskningen visar att livsberättargrupperna bidragit till att ensamheten minskat och med det även känslor av oro och nedstämdhet, som i värsta fall leder till depression och orsakar både försvårad kroppslig ohälsa och demens.

Jag är så stolt över denna satsning som spridit metoden ut i landet till de flesta stadsmissioner och till många S:t Lukas-mottagningar. De som deltar i livsberättargrupperna – både ledare och deltagare – berättar om

en livsglädje och fängslande livsöden som tillsammans skulle kunna bli många romaner och filmer.

Välkommen att ta del av några av berättelserna med oss i denna skrift. Här berättar även sakkunniga om forskningsbaserad kunskap och erfarenheter om äldres psykiska och existentiella hälsa. Stadsmissionen delar sin syn på existentiell hälsa utifrån sin sociala verksamhet. Existentiell hälsa är ett viktigt begrepp. Något som även WHO talar om. Som prövar att sätta ord på delar av livet när den materiella välfärden inte riktigt räcker till.

Andelen äldre personer i samhället ökar och många är fortfarande aktiva och engagerade. Det är dags att göra plats för äldre och all deras erfarenhet och klokskap – inkludering i stället för ensamhet. Livsberättelserna är en del i detta!

Innehållsförteckning

Förord	sid 1
Projektet Äldres existentiella och psykiska hälsa	sid 4
Äldres psykiska hälsa	sid 11
Fakta	sid 12
Depression och ensamhet	sid 13
Livsberättelse Yngve: Skönt att dela sin livsberättelse med andra	sid 16
Psykisk ohälsa är ingen naturlig del av åldrandet	sid 19
Livsberättelse Gunhild: Man har lärt sig en hel del av att leva länge	sid 21
Livsberättelse Mayli: Jag borde sagt ifrån mer...	sid 24
Existentiell hälsa	sid 27
En som aldrig blir färdig	sid 28
Livsberättelse Nisse: Det viktigaste av allt, att inte ge upp!	sid 30
”Det blev så mycket större än jag trott”	sid 32
Livsberättelse Tea: De tvingade ut mig utan skor i 30-gradig kyla	sid 42
Hälsa är viktigare än man tror	sid 44
Hela livet har ett värde	sid 46
Ensamhet	sid 53
Livet efter	sid 54
Tillsammans mot ensamhet	sid 55
Behöver vi en ensamhetsminister i Sverige?	sid 57
Livsberättelse Harriet: Det är fint att dela sitt liv med andra	sid 61
Livsberättelse Sinikka: Hennes älsklingspoet är Karin Boye	sid 64
Evighet	sid 66

Livsberättelse Gudrun: Jag älskade verkligen mitt arbete	sid 67
Musik och hälsa	sid 73
Musikens betydelse	sid 74
Den klingande musiken för äldre män	sid 82
Erfarenheter	sid 85
Vad gav livsberättargrupperna?	sid 86
Att berätta sin historia, göra den begriplig och kunna leva med den	sid 89
Livsberättargrupper – så går de till	sid 97
Råd till unga idag	sid 98
Samarbeten	sid 101
Samarbetsorganisationer i projektet	sid 103
Om Sveriges Stadsmissioner	sid 105
Om Postkodlotteriet	sid 105
Seniorambassadörer bryter stigman kring psykisk ohälsa	sid 106

Livsberättelserna i skriften bygger på intervjuer gjorda av Marie-Louise Söderberg med deltagare i en av pilotgrupperna. Alla deltagare har godkänt sin text och att deras livshistorier och selfies publiceras och delas på detta vis. Intervjun med Yngve är skriven av Anita Jonsson.



*Marie-Louise Söderberg
projektledare
Sveriges Stadsmissioner*

Projektet Äldres existentiella och psykiska hälsa

Till Stockholms Stadsmissions Äldrecenter på Kungsholmen kom mellan 70-100 personer varje dag för att äta en billig lunch och för att träffa andra, delta i en gemenskap och i olika aktiviteter. Hit kom hemlösa äldre, pensionärer med låga inkomster och många ensamma äldre. Pensionärer som inte kände sig hemma någon annanstans.

Fyra personal och 70 volontärer drev verksamheten, öppen mellan klockan 11 och 15 alla vardagar. Aktiviteterna som erbjöds var bland annat sittgympa, sångstund, litteratursirkel, matlagingskurs för män och

datakurs. Inom personalgruppen fanns två äldreombud, som hjälpte till med råd och stöd kring frågor om ekonomi, boende och olika problem. Behovet bland deltagarna att få prata om sig själv, sin oro och ångest blev allt mer uppenbar. Då väcktes idén att inom verksamheten också erbjuda samtalsstöd i någon form.

Pengar till ett projekt i syfte att utveckla samtalsstöd söktes av Föreningen Sveriges Stadsmissioner från Svenska Postkodlotteriet där man är förmånstagare. Medel beviljades för ett specialprojekt med rubriken *Äldres existentiella och psykiska*

hälsa. Medsökande samarbetspartners var de ideella föreningarna *Mind* och *S:t Lukas* som bägge arbetar för psykisk hälsa. *S:t Lukas* erbjuder psykoterapi och handledning och *Mind* erbjuder medmänskligt stöd via telefon i bland annat Äldrelinjen och Självmordslinjen.

”Vi vet att den ofrivilliga ensamheten är ett lidande för många.”

I arbetet kring projektansökan kom man i kontakt med HÄLP-projektet (Hälsa och livskvalitet hos pensionärer, 2014, Karolinska Institutet) och en metod för samtalsgrupper som Ulla Peterson, universitetslektor på Linnéuniversitetet i Kalmar utarbetat. Tillsammans med Marie Åsberg, Ingrid Djukanovic och Åke Nygren genomförde hon en forskningsstudie kring äldre i två församlingar i Norrland. De som skattats högt för depression i ett test erbjöds att vara med i samtalsgrupper och resultatet var slående positivt.

Ulla Peterson kontaktades och hon var positiv till att metoden skulle prövas och utvecklas i projektet. Hon ville dessutom följa deltagarna i samtalsgrupperna i en ny forskningsstudie.

Den strukturerade och manualiserade metoden bygger på reminiscens (en metod ofta använd inom demensvård som utgår från att väcka minnen) en reflekterande process där man stärker individens identitet och främjar acceptans kring hur livet

gestaltat sig. Dessutom ingår en problembaserad metod med reflektion kring livet här och nu och hur det kan bli så bra som möjligt fortsatt liv.

Samtalsgrupperna är ingen grupp-terapi, utan handlar om att samtala, att dela erfarenheter, berätta och lyssna till varandras berättelser och tankar. Gruppen består av 6-8 deltagare som träffas under ledning av utbildade gruppleddare en gång i veckan, två timmar, under tio veckor. Inom projektet skulle personal och volontärer inom Sveriges Stadsmissioner, *S:t Lukas* och *Mind* utbildas till gruppleddare i metoden och ett stort antal deltagare nås genom att erbjuda samtalsgrupper först i Stockholm och därefter runt om i landet. Metoden skall sedan spridas och användas inom de egna verksamheterna.

Mål för projektet var också att öka den egna kompetensen kring äldres psykiska ohälsa samt att utveckla äldreombud inom de egna verksamheter. Inom projektet skulle man också utbilda och bilda opinion kring äldrefrågor.

Under hela projekttiden har sammanlagt 100 gruppleddare utbildats och ett 40-tal samtalsgrupper genomförts på elva platser runt om i Sverige. Över 240 personer har deltagit i en samtalsgrupp under denna tid.

Projektet håller på till och med september 2019 och den forskningsstudie som gjorts med dem som deltagit i en samtalsgrupp under 2017-2018 och kunnat följas upp

efter ett halvår finns sammanfattad på sid 86. Forskningsstudien finns i sin helhet på:
www.sverigestadsmissioner.se

Redan i november 2016 startades två pilotgrupper för att pröva metoden och utvärdera hur den fungerade inom Stadsmissionens verksamhet.

Erfarenheterna var överväldigande positiva både bland deltagare och personalen. Deltagare från dessa grupper har fortsatt att träffats en gång i månaden och har blivit projektets sakkunniga expertgrupp. Det är deras livshistorier som vi får ta del av i denna skrift och det är också flera av dem som är med i den film som gjordes om Livsberättargrupper av elever på Grilliska gymnasiet i Västerås hösten 2018.

I mars 2017 utbildades den första gruppen gruppleddare inom Stockholms Stadsmission och därefter har åtta utbildningar genomförts med medarbetare och volontärer

från Sveriges Stadsmissioner och S:t Lukas som möter äldre i sina verksamheter samt för volontärer på Minds Äldrelinje.

Det är yrkesgrupper som socionomer, psykoterapeuter, behandlare, undersköterskor, diakoner, f d vårdlärare bl a. Det finns inget formellt krav på yrkesprofession för att hålla och leda grupper. Men livserfarenhet och erfarenhet av att hållit i grupper samt intresse och respekt för äldre är viktigt och att vila på en stark värdegrund för alla människors lika värde.

Riksföreningen Sveriges Stadsmissioner finns i Stockholm, Uppsala, Västerås, Eskilstuna, Örebro, Linköping, Göteborg, Kalmar och Skåne. Alla stadsmissioner utom Örebro har sedan utbildat minst två gruppleddare. Grupper har startat på de flesta Stadsmissionerna eller är på gång.

I början av 2019 skedde en omorganisation inom Stockholms Stads-



mission som bland annat innebar att Äldrecenter stängdes och istället öppnades en ny öppen verksamhet i St Paul med samma personal, billiga luncher och aktiviteter. Här erbjuds nu livsberättargrupper. St Paul är en kyrkobyggnad vid Mariatorget som gjorts om till Stadsmissionens samlingsplats, ett "landmärke" dit människor i alla åldrar är välkomna.

"Vad skall det vara bra för att prata om det som varit?"

Alla ålderspensionärer, personer över 61 år, har varit välkomna att anmäla sig. De flesta har varit äldre, 75 år och uppåt. Den äldsta 94 år. Vi har inte haft någon övre åldersgräns.

Det är viktigt att de som anmäler intresse för att delta intervjuas och tydligt informeras om syftet och innehållet i träffarna så att de har rätt förväntningar. I detta samtal är det också viktigt att tydliggöra att det handlar om samtalsgrupper, inte om terapi, och att man behöver må tillräckligt bra för att ha utbyte av att vara med. Man skall också kunna delta alla tio gånger.

Vi vill inte exkludera någon, men det har varit nödvändigt att ha två kriterier då man inte kan vara med. Personen kan inte må för dåligt psykiskt, vara psykotisk eller i öppet missbruk. Det handlar om att man ska kunna och vilja delta varje gång och då dela med sig och bidra, orka och kunna lyssna på andra för att det skall bli en fungerande grupp.

Mår man för dåligt är det annat stöd, vård och behandling som behövs och som vi hänvisar till.

Det har visat sig att vara svårare än förväntat att starta och få till grupper inom Stadsmissionen. Lättats har det inte oväntat varit där det redan finns en äldreverksamhet eller samtalsmottagningar som i Västerås och Linköping.

Vi vet att startsträckan är lång till att få till och starta en grupp. Det handlar om lokala förutsättningar. Flera stadsmissioner är små och nystartade med få anställda och en prioritering att arbeta med de mest utsatta målgrupperna, människor i hemlöshet, missbruk, EU-migranter och papperslösa.

Att bli personligt inbjuden har varit viktigt för många i våra egna verksamheter. Och att ha mod att våga möta och dela erfarenheter med andra.

Vi vet att den ofrivilliga ensamheten är ett lidande för många. Det finns ett stigma kring ensamhet och många isolerar sig därför och deltar inte i några sammanhang utanför sitt hem. Utmaningen är hur och var vi når dessa människor.

Det krävs mod och motivation till att anmäla sig till en grupp med främmande personer och prata om sig själv och sitt liv. "Jag har inget att komma med." "Vad skall det var bra för att prata om det som varit." Alla kan, vill eller orkar inte heller berätta. Det kan finnas svåra ►

livserfarenheter, misslyckanden och skam som man inte vill dela med andra. Det finns en ovana för många i den äldre generationen att samtala på detta sätt och föreställningen om att det handlar om terapi kan också skrämma.

Dessutom är tröskeln hög för människor utanför Stadsmissionen att vända sig dit och identifierar sig med att delta i verksamheter vi erbjuder. Hur vi presenterat grupperna och syftet med dem, har också haft betydelse. Kan livsberättargrupp låta för ambitiöst och krävande? Samtalsgrupp kan samtalsgrupp också kännas kravfullt och associeras till gruppterapi. Under projektet arbetade vi med att hitta ett annat namn på samtalsgrupperna för att nå ut bättre, men vi beslutade att behålla namnet livsberättargrupp eftersom det börjat etablera sig.

Tyvärr har bara 18 procent av de som deltagit varit män och det är ytterligare en utmaning, hur når vi dem. Genom musikgrupper? Läs mer på sid 82.

Samtidigt vet vi genom deltagare vi mött att intresse och behov av gemenskap och att möta nya vänner och samtal är stort. Det som förenar dem som anmält sig är en ofrivillig ensamhet. En överväldigande majoritet är ensamstående. De vill träffa nya vänner, hamna i en ny gemenskap och slippa vara ensamma. I vissa fall har det varit helt livsavgörande att få vara en del i ett nytt sammanhang och lära känna nya människor. En överväldigande majori-

tet av deltagarna är mycket positiva till att ha deltagit och många har fortsatt att träffas efter gruppavslut. Forskningsresultatet stödjer att metoden är utmärkt preventivt verktyg för att få människor att må bättre.

En till positiv effekt är att samtliga gruppleddare upplevt det så givande och roligt att hålla i livsberättargrupper. "Det bästa jag gjort i jobbet..."

Projektet har i första hand fokuserat på att nå deltagare inom de egna verksamheterna. Information om grupper och gruppstart har funnits på de olika stadsmissionerna och S:t Lukas web-sidor och i sociala medier. Det har gjorts utskick lokalt med information till vårdcentraler, kommunens äldreomsorg, samlingslokaler för äldre, bibliotek m m. Information har också skett via projektets och Minds nyhetsbrev. Samverkan inleddes i projektets slutfas med studieförbundet Sensus i Stockholm som erbjuder Livsberättargrupper i sitt program.

Efter projektet kommer samtalsgrupper att fortsätta att erbjudas inom Stadsmissionen och S:t Lukas verksamheter och en potential till spridning är stor. Till exempel till vårdcentralen, dit de flesta vänder sig, och "Livssamtal" erbjuds vid 75 års ålder. Här kan man fånga upp dem som kanske inte själva tar initiativ till kontakt och aktiviteter. Många är ensamma, fysiskt sjuka och drabbade av nedstämdhet. De skulle kunna "remitteras" till att delta i en livsberättargrupp. Som FAR: fysisk aktivitet på recept, men istället PAR: psykisk aktivitet på recept. Samtalsgrupperna kan till exempel erbjudas



på Stadsmissionen, S:t Lukas, i träfflokaler och boenden för äldre och i församlingar.

Projektet har väckt stort intresse från många utifrån, inte minst media och personer som vill bli gruppleadare och starta grupper.

Samarbete har skett med pensionsföreningarnas projekt Tillsammans mot ensamhet och (H)järnkolls satsning på äldreambassadörer och samtalsgrupper för personer med erfarenhet av psykisk ohälsa och med projektet om musikgrupper för män.

En treminuters film om livsberättargrupper spelades in av elever från Grilliska gymnasiet i Västerås. Filmen har och kommer att visas i olika sammanhang och en nedklippt version visades i Postkodlotteriets sändning Grannyran på TV4 under maj 2019.

Artiklar om metoden och livsberättargrupper

Året Runt, 2019, nr 13. Här står ditt livs berättelse I focus

Tidningen Mind, 2019, nr 2.
Tema äldre

Äldre I Centrum, tidskrift för forskning om äldre och åldrande, 2018 nr 1. Bra att prata glada minnen

Äldreomsorg, 2018, nr 3. Gruppsamtal hjälp för sköra själar

Pax, Huddinge församling, 2018, nr 2 Skönt att dela sin livsberättelse med andra

Omvårdnadsmagasinet 2017 nr 3
Samtalsgrupper ger äldre ny kraft.

Senioren, 2017, nr 8. Berätta ditt liv!

”

Det gav mig mycket att vara med i gruppen. Jag har inte tidigare velat tala om mitt liv. Men nu lättade jag lite på mitt hjärta och fick känna att jag inte är ensam.

Äldres psykiska hälsa

Fakta:

- Antalet som är 65 år och äldre ökar. I dag är det 2 miljoner människor, en femtedel av befolkningen.
- Medellivslängden är 84 år för kvinnor och 80 år för män.
- Var tredje person som är 65 år och äldre bor ensam.
- Bland de som är 80 år och äldre är en majoritet kvinnor. Hälften av alla kvinnor är så kallade fattigpensionärer med en disponibel inkomst på 11 000 kronor eller mindre. De har ofta förlorat sin partner.
- Två av tre är 80 år eller äldre när de dör. Vi blir allt äldre.
- En person över 65 år tar livet av sig varje dag. 2017 var det 122 kvinnor och 294 män som tog sina liv i denna åldersgrupp. Andelen som tar sitt liv är störst bland äldre män.
- Missbruk bland seniorer, främst kvinnor ökar.
- År 2015 var 243 412 utrikesfödda personer 65 år eller äldre, varav 56 procent kvinnor och 44 procent män.
- Andelen födda i annat land har fördubblats sedan 1970.
- 1500 personer som är 65 år och äldre lever i hemlöshet, en ökning med 35 procent sedan 2011.
- Psykisk och ohälsa kostar Sverige ca 70 miljarder kronor per år, förutom lidandet för de drabbade och deras anhöriga.

Källor: Nationellt centrum för suicidforskning och prevention av psykisk ohälsa, Karolinska Institutet, 2019.

Nationell kvalitetsplan för vård och omsorg om äldre personer, SOU 2015:03.

Socialstyrelsen, Psykisk ohälsa hos personer 65 år och äldre – uppföljning av vård och omsorg vid psykisk ohälsa hos äldre, 2018.



*Marie Åsberg
senior professor psykiatri*

Depression och ensamhet

Åldrandet beskrivs inte sällan som en nedbrytningsprocess, psykiskt, fysiskt och socialt. Visserligen förändras människor med ökande ålder, men inte bara till det sämre.

Psykiateren Erik Homburger Eriksson beskriver åldrandet som det sista stadiet i individens psykologiska utveckling. Den svenske gerosociologen Lars Tornstam påpekar att mycket i denna utveckling handlar om djupare livsförståelse, ökad generositet och minskad självupptagenhet – en positiv utveckling. Filmskådespelerskan Ingrid Bergman sammanfattar: Att bli gammal är som att bestiga ett berg – man blir litet andfådd, men man får en fantastisk utsikt.

Egentligen borde åldrandet kunna vara en fantastisk och tillfredsställande tid i en människas liv, och ofta blir det precis så. Men inte alltid. Det finns tre stora potentiella hinder för ett gott åldrande, nämligen kroppslig sjukdom, demens och depression. De tre hindren hänger dessutom samman – depression är en riskfaktor både för kroppslig ohälsa och demens, vissa kroppsliga sjukdomar kan kompliceras såväl av depression som av demens, och demens kan i begynnelsestadiet orsaka en depression. ▶

Depression hos en gammal människa ger ibland en mer dämpad symtombild än hos den unge, men den tenderar att bli mer långvarig. Vi vet genom många epidemiologiska undersökningar att depressioner blir vanligare efter pensionsåldern – i Sverige förefaller det som om depressionsförekomsten ökar från omkring 5 procent av befolkningen till ungefär det dubbla. Detta innebär förstås att det fortfarande bara gäller en mindre andel. De flesta äldre beskriver att såväl deras psykiska som deras kroppsliga hälsa är god.

”I sammanhanget kan påpekas att äldre människor inte är mindre tillgängliga för psykoterapi än yngre – snarare tvärtom.”

För dem som har depressionssymtom är emellertid livet tungt. Utöver nedstämdheten och ångesten löper de en ökad risk för många vanliga sjukdomar, t ex hjärtsjukdomar och diabetes. En deprimerad människa som drabbas av en lårbensfraktur kan räkna med större risk för komplikationer. I en stor epidemiologisk enkätundersökning visade svenska forskare att deprimerade äldre oftare sökte läkarvård. De fick mycket ofta behandling med blodtrycksmedicin och blodfettssänkare, men deras depression tycks mer sällan ha åtgärdats.

Det var vanligare att de fick behandling med lugnande medel och sömnmedel än med antidepressiva läkemedel, och hänvisning till psykoterapi tycks ha varit extremt ovanligt. I sammanhanget kan påpekas att äldre människor inte är mindre tillgängliga för psykoterapi än yngre – snarare tvärtom.

Om man kunde förebygga insjuknande i depression skulle mycket vara vunnet. Depression skapar ett stort lidande, och samhället går miste om de insatser depressionen kanske hindrar den deprimerade att göra. Depression har visat sig vara ett viktigare arbetshinder efter 65-årsåldern än så uppenbara problem som nedsatt syn och hörsel och kroppsliga smärtor.

Deprimerade människor i alla länder, inklusive Sverige, klagar ofta över ensamhet. Det kan finnas många skäl till detta – dålig ekonomi och ett allt glesare socialt kontaktnät kan vara några förklaringar. Depressionen i sig medför ofta att man drar sig undan och upplever att man inte har något att komma med i ett socialt sammanhang. Därför har man anledning att hoppas på att samtalsgrupper för gamla kan visa sig vara en fruktbar väg att minska risken för en invalidiserande och smärtsam depression.

Litteratur:

Erikson Erik H. (1982). Den fullbordade livscykeln. Stockholm. Natur och Kultur.
Tornstam Lars. (2011) Åldrandets socialpsykologi. Stockholm. Nordstedts förlag.

”

Samtalsgrupperna betydde mycket för mig. Man fick möjlighet att öppet kunna prata om sådant som jag tidigare inte vågat berätta. Bästa erfarenheten var att det kunde ventileras i gruppen. Man kände sig fri efteråt. Det bästa var att man fick höra vad de andra varit med om. Jag lärde mig mycket nytt om känslor.



Skönt att dela sin livsberättelse med andra

– Först var jag lite tveksam till att delta i en livsberättargrupp, det kändes lite otäckt att lämna ut sig. Sedan kom jag på att det var lika för alla och då bestämde jag mig för att vara med.

När Stockholms Stadsmissions Äldrecenter på Kungsholmen startade sin första livsberättargrupp blev Yngve tillfrågad om han ville vara med. Han besöker äldrecentret flera gånger i veckan, äter lunch och träffar folk. Han tillhörde rätt målgrupp så att säga.

– Det var Mona som arbetar på Äldrecentret och en gammal kompis som fick med mig i gruppen. Jag är glad att jag vågade. Det är väldigt skönt att få dela med sig av sin livsberättelse och veta att någon lyssnar utan att avbryta, säger Yngve.

Yngve berättar att ledarna hjälper till att hålla ordning i gruppen, så att ingen tar för mycket utrymme eller blir bortglömd. Han är mycket nöjd med upplägget och ordningen som finns vid varje gruppstillfälle.

– När vi samlas börjar vi med en stunds avslappning. Vi får sitta tysta och lyssna på musik. Jag tycker det känns bra att sitta tyst en stund. Det rensar tankarna och hjälper en att koncentrera sig på det vi ska prata om, säger han.

”Det är väldigt skönt att få dela med sig av sin livsberättelse och veta att någon lyssnar utan att avbryta.”

Vid de första gruppstillfällena pratar man barndom och uppväxttid. Yngve berättar att i hans barndomshem var det rätt så fattigt. Familjens lilla jordbruksfastighet brann ner och det fanns inga försäkringar, så pappan tvingades ta anställning som dräng på en herrgård i närheten, och mamman som mjölkerska.

– På somrarna skötte pappa jordbruket och vintertid arbetade han i skogen. På den tiden hade man inga traktorer, utan man hade arbets-

hästar som drog plojen man plöjde med, eller timmerkälken man la de fällda träden på. Vi barn fick vara med en hel del i arbetet. Jag minns att jag tyckte mycket om att rida på den breda hästryggen, berättar han.

Familjen hade inte så mycket saker, men de behövde inte svälta. Herrgårdens förvaltare minns han som en hygglig och generös karl, särskilt mot barnen.

”Visst hade vi det fattigt, men på det stora hela rätt så bra.”

– En vinter kom han med ett par skidor till mig, det tyckte jag var busigt. Visst hade vi det fattigt, men på det stora hela rätt så bra. När vi pratade om vår barndom i gruppen, visade det sig att jag inte var ensam om att ha haft det knapert, konstaterar han.

När gruppen pratade om sin ungdomstid och sitt yrkesliv, berättade Yngve att han kom till Stockholm som suttonåring för att gå en treårig yrkesskola och utbilda sig till finmekaniker. Skolan var en internatskola där man bodde under veckorna, men på helgerna reste man hem.

– Jag fick jobb direkt och har jobbat som finmekaniker inom verkstadsindustrin hela mitt yrkesverksamma liv, på samma företag, men med olika ägare, tillägger han.

På arbetet träffade Yngve sin blivande fru. Hon arbetade på kontoret och

de fick syn på varandra i korridorerna. Till slut vågade han ta kontakt.

– Vi åkte samma buss, så vi började prata med varandra och så småningom började vi träffas utanför arbetet. Vi var tillsammans nio år innan vi gifte oss. Då ansökte vi om att få hyra en gemensam lägenhet. Vi fick tag på en nybyggd tvåa i Vårberg. Jag minns att vi fick balansera på plankor när vi skulle titta på den nybyggda lägenheten. Här föddes vårt första barn, en dotter. När sonen kom hade vi turen att få byta vår tvåa mot en fyra i samma hus.

Livet flöt på med arbete, hem och barn. De hyrde ett sommarställe utanför Gnesta och njöt av naturen och hade det bra tillsammans. Inte långt från deras gård hade Dag Hammarskjölds kusin en gård. När Yngve, hans hustru och dotter hörde hundarna skälla blev de oroliga och åkte förbi för att se om allt var som det skulle.

– Vi visste att familjen inte var hemma och ville vara hyggliga och se till stället så att det inte var något inbrott på gång. Men när vi kom dit var allt lugnt, så vi vände tillbaka. På den korta sträckan hem satte ingen av oss på sig säkerhetsbältet. Men så fick vi möte. Grusvägen var smal och hade lösa kanter, så bildäcken skar ner i lösgruset. När jag försökte räta upp bilen fick jag sladd och körde rakt in i en stor björk, berättar han allvarligt.

Hustrun omkom och han och dottern bröt benet. Sonen och svärföräld- ▶

rarna som hörde smällen kom springande. Men det här var före mobiltelefonernas tid, så det tog lång tid innan ambulans och räddningspersonal kom till platsen. För Yngve finns det ett före och ett efter den olyckan.

För Yngve och barnen blev det en oerhörd omställning. Hustrun var den som skötte hemmet och barnen. Han kunde inget om tvätt och matlagning.

– Jag var en sån där mullig mansgris och visste inget om hemmets skötsel och barnavård. Nu blev jag tvungen att lära mig laga mat, ta hand om barnen, se till att vara hemma när de kom från skolan med mera. Som tur var fick jag god hjälp av min svärmor och min arbetsgivare var mycket förstående och lät mig komma och gå såsom jag behövde.

Men så vände livet en andra gång. Yngve låg på Huddinge sjukhus och hade precis opererat sin höftled, när han fick besked om att sonen förolyckats i en trafikolycka.

”När han delat sina erfarenheter i gruppen, visar det sig att han inte är ensam.”

Yngves liv har präglats av många sorger och förluster. När han delat sina erfarenheter i gruppen, visar det sig att han inte är ensam.

– Även om inte alla haft det riktigt lika tufft, så är det många som har haft det svårt i livet. Det är skönt att

få dela sorgen med andra och lyssna på andras upplevelser, det lättar när man får prata om det, säger han.

De sista gångerna har de samtalat om nuläge och framtid. Yngve känner att hälsan sviktar något, men försöker hålla uppe livsmodet på olika sätt.

– Jag tycker om att träna och att besöka Äldrecentret, samt mogen-dansen i Alvik. Jag kan inte dansa längre, balansen är för dålig, men jag träffar folk och hjälper till, bland annat med biljettförsäljningen, avslutar han.



Susanne Rolfner Suvanto
verksamhetsansvarig,
Omvårdnadsinstitutet

Psykisk ohälsa är ingen naturlig del av åldrandet

Vad är det att vara en människa? Är det en svår, konstig eller alldeles självklar fråga? Jag tycker att det är allt detta sammantaget. Livet rullar på och jag åldras från det första andetag jag drar. Som människa får jag följa med i den andningen och möta både glädje och sorg. Jag får möta liv och död vare sig jag vill det eller inte. Det är livet! Och det levda livet kan jag aldrig göra om, men det är aldrig för sent att må bra.

I takt med att vi lägger fler och fler år bakom oss finns det en högre risk att drabbas av psykisk ohälsa, framförallt depression som Marie Åsberg berättar om på sid 13.

Men vi kan också bära med oss en psykisk ohälsa från unga år, som en erfarenhet eller som något som fortfarande påverkar oss. Vi kan ha drabbats i en tid då skam och stigma var ännu större än idag. Berättelser som behöver få berättas för att jag ska få en möjlighet att lägga det bakom mig, att få möjlighet att bli upprättad och låta min historia bli mer än bara en "sjukdom".

När tiden är kortare framför mig än bakom mig och jag börjar lägga mitt till rätta är det inte bara i harmoni. Och om historien är förenad med flykt, tortyr och övergrepp kan berättelsen inte vilja bli berättade. ▶

Berättelsen kanske inte kan berättas eller så finns den djupt i det inre och aktiveras först när jag återupplever något som påminner mig om det hemska – ett ljus, ett ljud, en doft eller situation.

Livströtthet eller livsnöjdhet?

När den psykiska hälsan sviktar och den blir allt djupare är den yttersta konsekvensen, om man inte får hjälp, att inte längre vilja leva. Tankar om att inte orka med sitt liv är vanligare än vad vi tror. Och att våga fråga om det finns tankar på att inte längre vilja leva är livsviktigt.

”Tankar om att inte orka med sitt liv är vanligare än vad vi tror.”

När dessa tankar drabbar mig är det lika viktigt att jag inte låter mig själv vara ensam med mina tankar. Vid ett tillfälle lyssnade jag på psykiatrikern Ullakarin Nyberg. Hon sa så klokt – vi ska skilja på det som är livströtthet och det som är livsnöjdhet. Livsnöjdheten som handlar om att jag känner mig redo för att döden kommer. Jag känner mig klar och är inte längre så rädd. Men livströttheten är något annat där jag uppfattar mig inte längre ha en plats i livet. Det vore bäst för alla om jag inte fanns. Jag menar att ingen ska behöva komma i sådan djup psykisk ohälsa, ofta depression, att ett liv släcks i en sådan smärta.

I samtalet kan ljuset nå in

I ett livssamtal finns det en möjlighet att inte bara få berätta sin egen berättelse utan också få ta del av en annan människas berättelse. Att dela en historia är en möjlighet att i samtalet öppna för en liten strimma ljus. Och den strimman tror jag oftare än vad vi är medvetna om kommer av att jag har betydelse för en annan människa. Det är stort och hisnande att min mening med livet inte definieras av mig själv, i min upplevelse. Den definieras av någon annan. Att du sitter mitt emot mig eller vid sidan om och hittar ditt livsljus genom mig. Det är sant – det är saligare att giva än att få. Trots samtalets livgivande så räcker det ibland inte bara med det. Vi behöver också hjälp av profession, läkemedel eller psykologisk behandling. Det är inte att misslyckas eller att de mellanmänskliga samtalen inte duger. Tvärtom – behandling är en liten del av dygnets 24 timmar. De andra ska jag leva och det gör jag gärna tillsammans med dig!

Susanne Rolfner Suvanto har bland annat skrivit: Äldres psykiska hälsa och hälsa, förhållningssätt och arbetsmetoder (2014). Psykisk ohälsa hos äldre. Stockholm. Gothia förlag (2018)



Man har lärt sig en hel del av att leva länge

Gunhild var med sin syster på en anhörigdag i Blå hallen i Stadshuset för många år sedan. Där fanns Stockholms Stadsmissions Äldrecenter representerade och de bjöd in henne att komma och hälsa på. På den vägen är det och nu försöker hon besöka Äldrecenter så ofta hon orkar och kan. Det som gjorde Gunhild intresserad av att vara med i en livsberättargrupp var hennes ensamhet och stora intresse för människor och vilja att hjälpa andra.

"Hennes starka sida är hennes känslighet och konstnärlighet."

– Jag blir sjuk av att vara ensam och har ingen kontakt med mina närmaste. Hjälpandet gör mig stark och jag tycker om att vara tillsammans med andra och att bli respekterad som äldre. Man har lärt sig en hel del av att leva länge! Det blir bara roligare och roligare ju äldre jag blir på något vis. Jag känner mig trygg och jag vågar vara barnslig och det är roligt! skrattar hon.

Gunhild är född 1935 och uppvuxen i Vasastan i Stockholm. Mamman var först hemmafru, men när pappan dog då Gunhild var 14 år började mamman arbeta som skrivare på Svea hovrätt.

De var tre systrar som ofta var sjuka. Det var sjukhusinläggning för scharlakansfeber och öroninflammationer och Gunhild fick en svår skallskada vid två års ålder. Hon och hennes yngsta syster var så kallade "öronbarn" och en professor på radiumhemmet på Karolinska institutet använde dem som "försökskaniner" i en behandling han ville pröva. De utsattes för strålning i öronen under åren 1944-45, då var de 7 och 9 år gamla.

"De utsattes för strålning i öronen under åren 1944-45, då var de 7 och 9 år gamla."

Efteråt har Gunhild letat i gamla arkiv för att försöka förstå och få veta mer ►

om allt detta, men utan svar. Hon har lidit av många biverkningar i form av dålig hörsel och smärtor i ryggen. Hennes lillasyster fick i vuxen ålder diagnosen schizofreni och mådde psykiskt dåligt länge innan hon slutligen tog sitt liv.

Gunhild var tillbakadragen som liten och har kämpat hela sitt liv med en dålig självkänsla. Hennes starka sida är hennes känslighet och konstnärighet. Efter flickskolan gick hon först på Konstfacks aftonskola och senare på deras dagutbildning. Hon hade velat hålla på med skulptur, men det blev textil, som mamman tyckte var mer matnyttigt.

”Läkarna varken ser eller lyssnar på mig och mina krämpor. Vi äldre räknas inte.”

Gunhild fick arbete i en vävateljé och vävde bland annat en stor dubbelväv till Jakobsbergs kyrksal.

Som 25-åring såg hon en man på bussen och senare i Jakobs kyrka dit hon ofta gick, som intresserade henne särskilt. Intresset visade sig vara ömsesidigt och de blev förälskade och gifte sig snabbt. En viktig anledning till att det gick så fort var att mannen fick veta att han fått lymfcancer. Som tur var levde han i 18 år till och de fick tre barn i snabb följd. Han kunde arbeta och Gunhild var hemma med barnen och efter makens död fick hon änkepension. Det gjorde att hon klarade sig.

Hon bor i en stor lägenhet i Tensta och hemmet är öppet för alla. Där har både barnbarn och hemlösa fått bo under åren. Hennes generösa sätt och spontanitet har hjälpt många genom åren.

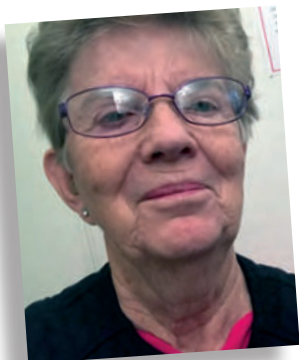
Gunhild har fallit och skadats sig ordentligt två gånger under det gångna året. Hon har mycket ont i sin rygg och går med hjälp av sin rollator. Trots det tar hon sig ut och åker tunnelbana.

”För mig har livsberättargruppen och våra fortsatta träffar varit livsavgörande. Jag längtar till att vi ses.”

– Läkarna varken ser eller lyssnar på mig och mina krämpor. Vi äldre räknas inte. Det gäller att orka stå ut med smärtorna, säger hon tappert och grimaserar när hon reser sig upp.

För mig har livsberättargruppen och våra fortsatta träffar varit livsavgörande. Jag längtar till att vi ses.





Jag borde sagt ifrån mer...

Mayli bor i samma kvarter som Stockholms Stadsmissions Äldre-center. Dit går hon regelbundet för att delta i gymnastik och yoga eller för att träffa sina vänner.

Hon blev inbjuden att vara med i en livsberättargrupp, men tvekade först då hon inte tyckte att hon hade något att berätta och att hennes liv varken varit särskilt svårt eller märkvärdigt.

”Det blev så mycket större än jag hade trott.”

Hon tackade trots allt ja till att vara med och det har hon inte ångrat.

– Det blev så mycket större än jag hade trott. Vi har fortsatt att träffas och jag har blivit så berikad av att ta del av alla de andras livsöden. Vi såg varandra. Förut nickade vi hej till varandra när vi möttes, nu känner vi varandra.

Mayli är 82 år, men ser mycket yngre ut. Efter flera stroker är hon noga

med att ta hand om sig själv på bästa sätt med bra mat och träning. Hon föddes 1936 på Söder i Stockholm. Pappan var timmerman och mamman arbetade som barnsköterska. Föräldrarna var präktiga och ordentliga. Med en åtta år yngre bror växte hon upp i trygghet, men utan materiellt överflöd. Det var krigstid och alla levde under ransonering och var vana att ta vara på allt. Matrester blev pytt i panna och gamla kläder syddes om till nya.

Det var först efter att ha följt med en kompis från scouterna hem till deras våning på Östermalm som Mayli förstod att det fanns klasskillnader.

Hennes strävsamma föräldrar köpte en tvårummare i HSB i Aspudden 1939 för 2 500 kronor. Där fick de tvättstuga, kylskåp och telefon. Rena lyxen på den tiden.

Skolan gick bra, men där uppdagades det att hon hörde dåligt. Alla öroninflammationer hade gjort Mayli hörselskadad. I sjätte klass flyttades hon till en hörselklass i en skola i Gamla stan.

– Där var vi sex elever som blev sedda och jag som hörde bäst lärde mig att läsa på läpparna.

Mayli gick sedan hushållsteknisk realskola. Hon fick sin första hörapparat vid 14 års ålder och dessutom ett par glasögon. Inte så kul i tonåren, men till stor hjälp för henne. Hon träffade en pojkvän vid 17 års ålder och efter att hon blivit gravid gifte de sig vid 22 års ålder.

Den lilla familjen hyrde en lägenhet i Högdalen i andra hand och fick så småningom via bostadsförmedlingen en hyreslägenhet i Gröndal.

De fick två döttrar som hon först var hemma med. De gick sedan på dagis och Mayli började arbeta som laborant och senare på bank.

Äktenskapet knakade i fogarna under åren och vid 55 års ålder skildes hon från sin man. Hon erbjöds samtidigt förtidspension från banken.

”Det blev många förluster samtidigt och ensamheten smög sig på.”

Det passade bra, för i samma veva behövde hennes då snart 100-åriga mamma omsorg då pappan just gått bort. Inte nog med allt detta, hennes hund dog också. Det blev många förluster samtidigt och ensamheten smög sig på.

När en vän föreslog att de skulle ställa sig i kö för en bostad i Hirsch-stiftelsen på Kungsholmen var hon inte sen att hänga på. Här bor hon sedan femton år tillbaka i en lägenhet och har flera vänner i huset.

– Vi ses ofta och tar en promenad eller träffas på fredagarna för att äta tillsammans och ta ett glas vin. Vi kommer att krypa till varandra när vi inte längre kan gå, säger hon och skrattar.

Tidigare fanns det hemtjänst med kontor i huset med personal som alla kände. En stor trygghet för dem som bor där. Men när alla tvingades välja hemtjänstutförare blev de utkonkurrerade av andra hemtjänstföretag.

”Men jag måste ändå säga att jag är nöjd med mitt liv.”

När Mayli skall summera sitt liv konstaterar hon:

– Jag borde sagt ifrån mer... Varför skulle bara jag som också jobbade som min man, alltid vara den som hämtade och lämnade barnen och skötte allt i hemmet? Jag har varit för snäll!

– Men jag måste ändå säga att jag är nöjd med mitt liv. Barnen har det bra och jag med. Nu har jag börjat ”död-städa”. Jag sorterar ut en massa grejer och kastar gamla kort. Hur skall man bli av med allt? Tar Stadsmissionen emot, kanske?

”

*Det finns ett nu och en framtid
som vi kan påverka, och i grupperna
upptäcker många hur livsstil och
förhållningssätt kan utvecklas och
bidra till nytt hopp.*

Existentiell hälsa



*Patricia Tudor-Sandahl
författare, psykolog och psykoterapeut
Från "Tankar för dagen" Sveriges Radio 2017*

En som aldrig blir färdig

När jag var ung trodde jag att jag skulle bli lugn, vis och mogen när jag blev gammal. Nu är jag gammal och det blev inte så.

Svårigheter som jag brottas med idag – sviktande självkänsla, ojämnt humör, oförmåga att leva som jag lär, till exempel – är inte helt olika de som jag brottades med då jag var ung.

Jag snubblar ideligen över samma stenar, trillar ner i samma gropar, på min väg genom livet. Jag inser att de erfarenheter som jag gjorde som barn och som formade mig till att bli den jag är fortfarande påverkar mig idag. Somliga sår lär alltid svida, somliga ärr bleknar aldrig helt bort.

Poeten Gunnar Ekelöf sade så här i en intervju en gång: "Ständigt samma ämnen har jag genom åren tagit upp på nytt. En människas förnyelse består nämligen enligt min mening inte i att hennes grundämne, hennes grundupplevelser och grundproblem, skulle förändras. Det är hennes inställning till dem som under skiftande förhållanden förändras. Förnyelse alltså, fattar jag som en ständig omprövning av ett och detsamma." Han beskrev sig själv som "en som aldrig blir färdig".

Så säger även jag, jag är också en som aldrig blir färdig. Så är det att vara människa, jag ser det idag som en styrka.

Det finns ett japanskt uttryck – kintsukuroi – som beskriver en metod för att laga keramik som har gått sönder. Delarna sammanfogas med guld eller annan fin metall på så vis att skarvarna syns tydligt. Skador och skavanker framhävs, det är meningen. Det brustna och kantstötta ska inte döljas, det är ett synligt bevis på vad föremålet har varit med om. Det gör det vackrare och mer värdefullt än det hade varit utan detta.

”Så säger även jag, jag är också en som aldrig blir färdig.”

Ett livsbejakande sätt att tänka som går tvärt emot inställningen att det som är gammalt och trasigt ska förkastas eller repareras så att inte skador syns. Livet lämnar sina spår, på saker och på oss, det syns särskilt klart på oss som är gamla.

Sår i själen är en tillgång om vi inte skäms för dem eller låtsas att de inte finns. Att våga visa oss som de sårade, sårbara, ofärdiga människor som vi är, att vittna om att det går att leva med det brustna och kantstötta hos oss själva utan att bli bittra eller modfällna, är en bra motvikt mot bilden av den fulländade människan som vi kanske tycker att vi borde vara men som ingen av oss är.

Människan är en komposthög av sina erfarenheter har jag läst någonstans. Kompost ger näring som får blommor såväl som ogräs att växa. I vilka jordmån vill jag då gräva ner min kompost? Vad vill jag ge näring? Den fråga ställer jag numera till mig själv.

”Sår i själen är en tillgång om vi inte skäms för dem eller låtsas att de inte finns.”

Att åldras på ett sätt som förmedlar livsmod och lust till de som är yngre är det bästa arvet vi som är gamla kan lämna efter oss. Också ett trasigt liv kan bli ett vackert liv.

Patricia har bland annat skrivit: Ordet är ditt (2013) Din egen väg 2013. (2010) Den tredje åldern. (2011). Den fjärde åldern. Stockholm. Brombergs förlag och Libris.

Robert Raines, De sju insikterna för ett gott åldrande ur A Time To Live

1. Döden gäller också mig
2. Låt smärta och sorg finnas
3. Inse vad du har att vara tacksam för
4. Försök att se på arbetslivet med andra ögon
5. Närma dig andra mer personligt
6. Sök förlåtelse och försoning
7. Ana mysteriet



Det viktigaste av allt, att inte ge upp!

– Mitt liv är bara motgångar. Ingen har någonsin sett mig le på ett foto, säger Nisse när han tar sin selfie.

Han har varit med i en livsberättargrupp på Stadsmissionens Äldrecenter. Det var bra tycker han, så han rekommenderar gärna det till andra.

– Det har gett mig bättre självförtroende och jag tror att min berättelse också gett andra mycket. Det viktigaste av allt, att inte ge upp!

”Han mobbades för sin gotländska och hamnade utanför.”

Nisse föddes i Visby 1943, mitt under andra världskriget. Familjen flyttade senare till Norrtälje på fastlandet där pappan var med och byggde upp regementet. Det var en hel del bråk hemma och pappan söp ofta upp de pengar som fanns. Detta har satt sina spår hos Nisse och har gjort att han själv aldrig velat dricka.

Skoltiden var svår för honom. Han mobbades för sin gotländska och hamnade utanför. Ett utanförskap som gjorde honom blyg och ensam.

Nisse började jobba som springschas åt olika bilfirmor och senare på ett tryckeri. Längst har han arbetat som kriminalvårdare på Österåkersanstalten, i hela 27 år. Han hade dubbla jobb en tid och arbetade som ordningsvakt efter ordinarie jobbet.

Mycket arbete och konflikter med den kvinna han var gift och hade fyra barn med ledde så småningom till skilsmässa. Kort därefter fick han en stroke.

Två år senare, 55 år gammal, blev han sjukpensionär. Han introducerades då för en kvinna som han gifte sig med för att hjälpa henne att få uppehållstillstånd i Sverige. Efter en tid dog hennes syster i hemlandet och de adopterade systemens tre minderåriga barn som kom hit.

Det blev en svår och stormig tid och till slut flydde Nisse hemmet. Han avsåg

sig både föräldraskapet och sin lägenhet för att barnen skulle ha någonstans att bo. Nisse blev hemlös. Skammen och stoltheten han kände gjorde att han inte bad om hjälp.

”Min högsta dröm är att få åka utomlands, till värmen.”

För att ha någonstans att sova köpte han en bäddplats i en fyrbäddshytt på Ålandsfärjan som gick varje dag från Stadsgården. Det kostade 20 kronor och i det ingick frukost och tillgång till dator där han kunde boka in nästa resa. Båten la till klockan 16.00 och då hann han till McDonalds för ett skrovsmål innan båten avgick igen klockan 18.

– Det var som ett fängelse. Jag grät mycket under denna tid och funderade på att ta mitt liv, berättar Nisse.

Han var bostadslös i två år. Vändpunkten och räddningen kom när han blev uppmärksam av Stadsmissionens medarbetare i gula västar på Centralen. De hjälpte honom med ett mål mat och kontakt med kommunens socialjour. Han fick plats på Stadsmissionens akutboende Bostället och sedan fem år tillbaka har han en bostad på ett servicehus på Kungsholmen.

Där trivs han, även om han ibland retar sig på de andra boende som bara sitter och gnäller över sina sjukdomar.

Själv gillar han inte att sitta hemma, utan vill hålla igång. Han går ofta till Äldrecenter för samvaro och en god och billig lunch.

Idag har Nisse kontakt med alla sju barnen. Han lever på existensminimum eftersom han betalar av på de 250 000 kronor i skulder han har för att han missade att betala underhåll för barnen under sjukskrivningen efter sin stroke.

”Stadsmissionen är min räddning.”

Nisses högsta dröm är att få åka utomlands, till värmen. Sin enda utlandsresa gjorde han till New York 1975 när han som fångvaktare följde med för att utlämna en amerikansk vapenvägrare.

– Allt jag upplevt gör att jag känner mig ensam. Stadsmissionen är min räddning!



Herman Hallonsten
utvecklingsledare, värdegrund
Stockholms Stadsmission

”Det blev så mycket större än jag trott”

Reflektioner kring en existentiell hälsodimension i livsberättargrupperna

I livsberättargrupperna har deltagare uttryckt en gemensam erfarenhet i att något oväntat och stort sker med mig när jag lyssnar till andras livsöden och berättar om mitt eget. Citatet i rubriken speglar detta, att deltagande i en livsberättargrupp: ... *blev så mycket större än jag trott*. I själva delandet skapas ett sammanhang där vår glädje och sorg, det goda och onda vi har i våra minnen och erfarenheter kan bli meningsfullt, antingen för mig själv eller för någon annan i gruppen. För att detta skall

kunna hända krävs etablerandet av ett ömsesidigt och förtroendefullt lyssnande. I delandet, där jag inte bara hört andra berätta sina liv utan också fått höra mig själv uttala och berätta mitt liv, kan något nästan magiskt ske. Min egen livsberättelse blir meningsfull för min skull i mitt liv genom att den har bidragit till andras upplevelse av mening för deras skull i deras liv.

Livets stora frågor, de som vi kallar existentiella eftersom de är en

oundviklig del i att finnas till som människa, är ofta i centrum i livsberättargrupperna. Samtal om liv och död, kärlek och förlust, skam och skuld får tid och plats i ett tryggt sammanhang när vi tillsammans gör resan från barndom och ungdomstid över till familjebildning och arbetsliv för att stanna upp i det nu som för många präglas av åldrande och tilltagande ensamhet. Att minnas tillsammans samtidigt som vi tränar oss i lyssnande och empati kan stimulera till ny livslust och en medkänsla även med mig själv och det som har blivit min livssituation. I livsberättargruppen får jag ett nytt sammanhang och nya vänner. Jag stiger på en resa, vet att nästa vecka träffas vi igen och jag mår bra av kontinuiteten. Existentiella perspektiv trivs i sällskap av metaforer. Livet är ofta *resan* eller *vandringen* och styrkan i bilden förstärks av att det är på vägen och inte vid målet som livet händer. När vi genom kris eller förlust tappar lusten eller förlorar meningen är det inte ovanligt att vi längtar efter att få vandra ut eller påbörja en ny resa. För vissa startar en ny etapp från missmod till livsmod och på nytt kan tömda reservoarer fyllas.


Existentiell hälsa – vad är det och hur förhåller sig den till de fysiska, psykiska och sociala delarna av vår hälsa? Ett samtal som präglas av ömsesidig respekt, lyssnande och intresse är ett utmärkt sätt att bearbeta de existentiella frågorna. Världshälsoorganisationen (WHO) har inte formulerat en definition av existentiell hälsa, men anger ett antal aspekter som viktiga delar i

förståelsen eller beskrivandet av en existentiell hälsodimension vilken kan komplettera de andra delarna av en helhetsförståelse av hälsa. De aspekter som WHO nämner är: *hopp, harmoni, helhet, meningsfullhet, förundran, andlig kontakt, personlig tro och gemenskap*. Flera av dessa aspekter får konkreta uttryck och liv i samtalen i livsberättargrupperna.

”Psykisk hälsa är ett tillstånd av välbefinnande i vilken en individ inser hens egna förmågor.”

Successivt har förståelsen och kunskapen ökat kring hur fysiska, mentala och sociala aspekter interagerar med existentiella. I WHO:s definition av psykisk hälsa från 2001 uttrycks en holistisk förståelse om att individuell egenmakt, samt förmåga att i relation till grupper och nätverk kunna bidra, skapar god psykisk hälsa: *Psykisk hälsa är ett tillstånd av välbefinnande i vilket en individ inser hens egna förmågor, kan uthärda och hantera livets normala stressituationer, kan arbeta produktivt och är förmögen att bidra till hens lokala samhälle* (egen översättning).

I en existentiell betydelse kan vi lägga till förmågan att på ett tryggt sätt skapa och hantera det som ger mening och tillhörighet, särskilt i livets gränssituationer då vårt varandes (existens) yttersta frågor är aktuella. Viktor Frankl beskriver i sina erfarenheter från Auschwitz en av nycklarna till psykisk överlevnad ▶



*"För vissa startar
en ny etapp från
missmod till
livsmod och på
nytt kan tömda
reservoarer fyllas."*

i dödens väntrum. Det handlade om förmågan att kunna vända på perspektiven utifrån insikten att: *det spelade inte någon egentlig roll vad vi förväntade oss av livet, utan snarare vad livet förväntade sig av oss* (egen översättning). De som orkade vända på denna förväntan klarade sig bättre och tog ofta ansvar att hjälpa dem som inte orkade. Det handlade om att kämpa för att leva och överleva för livets skull, inget annat.

”Det spelade inte någon egentlig roll vad vi förväntade oss av livet, utan snarare vad livet förväntade sig av oss.”

Att ett bidragande till andras hälsa och välbefinnande också stärker vår egen är ett djupt sympatiskt drag i vår gemensamma existens. Ingen är någonsin bara mottagande, även om vi ibland hemfaller åt den sortens subjekt-objektsyn när vi talar om hemlösa, ensamkommande, missbrukare – eller äldre – som grupp. Alla som är mottagande av en insats, akt av omsorg eller ett stöd kan i nästa stund själv vara den som är utgivande. En annan organisation inom ideell sektor har som slogan för sitt volontärarbete *Man trivs där man behövs*. I livsberättargrupperna finns tid och plats att både ge och ta; behöva och vara efterfrågad. Det stärker allas välbefinnande, och efter hand som vi lär känna varandra fördjupas inte bara medlidandet utan också medglädjen.

Inom förståelsen av det existentiella samtalets förutsättningar ställs ibland frågan om var samtalet tar sin början. När vi som möts ska fylla det på förhand utfyllda område som finns mellan oss, är det då hos mig eller hos dig det börjar? Martin Buber skriver att vi måste börja hos oss själva där vi är för att kunna möta andra där de är. Vi bör sträva efter att vara äkta i sociala sammanhang för att vara de vi är tänkta att bli och för att kunna finna den stora skatt som är livet. Att finna sig själv på den plats där man står kallar Buber *existensens uppfyllelse*.

En aspekt av existentiell hälsa är andlig hälsa, och på engelska är det vanligare att i samma mening tala om *existential and spiritual health*. Andlighet kan förstås på olika sätt, utifrån utövande, upplevelse eller tro, och antingen i substantiell eller funktionell betydelse. Inom internationell forskning ökar intresset för de funktionella aspekterna, d v s hur personlig tro och övertygelse, eller meningsskapande i en andlig eller transcendent dimension, bidrar till starkt förmåga att också hantera egna utmaningar i den fysiska och psykiska hälsan.

Inom den existentiellt inriktade psykologin talar Emmy van Deurzen om tre eller fyra modaliteter som ett sätt att karaktärisera den värld vi lever i, vår livsvärld, och måste förhålla oss till. *Omvärlden* är den *biologiska* värld, natur och miljö, som existerar även om vi inte skulle vara medvetna om dess existens. *Medvärlden*, eller den *sociala* världen, är den värld som ►

innehåller våra relationer till andra människor i betydelsen vardagliga möten. Dessa skiljer sig från de mer nära relationerna i den tredje och *privata* världen. Den sociala och privata världen har dock det gemensamt att det är här vi, med förutsättning i vårt varande i omvärlden, kämpar med och hanterar maktförhållanden, konflikter, kärlek och vänskap. Den fjärde modalitet som ibland fogas till de andra är *idealvärlden* som beskriver individens relation till en mer abstrakt dimension av tillvaron. För en del människor är denna modalitet ointressant och otänkbar medan den för andra är grundläggande för att kunna skapa mening i de andra världarna. Denna fjärde del kan vi också kalla för den existentiella dimensionen och liksom i det engelska uttrycket ovan så läggs dessa ofta samman.

Livsberättargrupperna påminner om att våra liv och vår hälsa inte bara är ett resultat av arv och miljö. Det finns ett nu och en framtid som vi kan påverka, och i grupperna upptäcker många hur livsstil och förhållningssätt kan utvecklas och bidra till nytt hopp. I meningsfulla sammanhang kan till och med möjligheter till försoning och förlåtelse växa fram jämsides med ett nytt hopp – det där hoppet som är så viktigt för att jag ska orka leva och kämpa med skröplighet, oro och ensamhet. Vi ger och tar och fyller på i samtalen i livsberättargrupperna, och jag förstår att jag inte varit ensam om att känna som jag gjort. Jag lär mig att mina nya vänner i gruppen har liknande erfarenheter. Vi existerar helt enkelt

tillsammans, ibland lika och ibland unika. Ur detta lärande inser jag att mitt liv på nytt kan berikas och förnyas, och ett nytt hopp kan spira.

Ja, hur håller man sig frisk i kroppen och pigg i knoppen när år läggs till år och man blir äldre? Eller *gammal* som vi också säger. Idag vet både vetenskapen och vi människor mycket om hur olika delar av vår hälsa samspelar och även hur vår personlighet och livsåskådning inverkar på vårt kroppsliga och psykiska mående. Vi har också i samhället alltmer kommit att uppmärksamma den utbredda och växande ensamheten bland pensionärer och äldre, särskilt i de stora städerna. Ensamheten påverkar alla delar av vår hälsa på ett negativt sätt, inte minst glädjen som är så viktig för livslusten, nyfikenheten och kärleken. Här kommer livsberättargrupperna in och erbjuder en möjlighet till gemenskap genom delande av minnen bakåt och motivation framåt. Kan man hålla sig friskare i kroppen och piggare i knoppen genom att delta i en livsberättargrupp?

Den hälsofixering vi upplevt under senare år har bidragit till att existentiella perspektiv på hälsa blivit en viktigare del av samtalet om hälsa. Kanske blir det lättare för oss att förstå och hantera de stora livsfrågorna och förutsättningarna för våra liv – det vi avser med existentiell hälsa – om vi ställer de existentiella frågorna till de andra hälso-dimensionerna istället. Då kan vi undersöka samband mellan fysisk hälsa och exempelvis uppfattningar

om våra kroppar i relation till våra naiva bilder och föreställningar om ideal, normalitet och avvikelse kring utseende, sjukdom och oförmåga. Många brottas med ett självförakt eller förakt för egen och andras svaghet. Kan det finnas en existentiell ångest som utgör grund för sådana destruktiva tankar och kan vi bearbeta dem genom att fördjupa kunskapen om våra existentiella livsvillkor?

I relation till den sociala hälsan finns existentiella frågor som handlar om den oundvikliga ömsesidigheten

som på gott och ont sätter oss som individer i relation till andra individer, familjer, gemenskaper och samhällen. Här är människans frihet en viktig existentiell fråga. Vilka möjligheter och gränser finns för denna frihet, dels i relation till mig själv, dels i relation till andra. En balans i detta avseende, d v s ett liv där ömsesidigt och frivilligt beroende bidrar till ömsesidig frihet (så långt det är möjligt) stärker vår hälsa. Gunnar Ekelöf formulerar något av en förutsättning för detta när han diktar: *Att se sig själv i andra, sina villkor, sin brist, sina svagheter, sitt* ▶





mänskliga ... Förutsättningen? Att vi är villiga att bli ömsesidigt beroende genom att möta varandra.

Det kan kännas tungt att bli äldre och mogna, och samtidigt härligt och befriande. Med åldrandet kan komma både vishet och bitterhet. I bästa fall leder mognad och vishet fram till ett övervägande välbefinnande och att jag vågar vara mig själv tillsammans med andra. Det innebär inte att meningsgrubblat försvinner, man kanske blir det lättare att grubbla. Vad är meningen med mitt liv? Detta är en fråga många av oss ställer flera gånger i livet, ofta i tider då vi övergår från en ålder till en annan eller då avgörande händelser får våra liv att ta en ny riktning. Patricia Tudor-Sandahl talar om *de olika åldrarna*. Inom existentiellfilosofin talas det om livets *gränssituationer*. En sådan situation kan inträffa då vi erfar något oväntat i livet,

t ex en diagnos eller sjukdom som radikalt förändrar förutsättningarna för vårt liv. Eller att vi förlorar vår partner, ofta efter många år tillsammans. En ny riktning behöver stakas ut där vi klarar att navigera i den sårbarhet eller utsatthet som inträtt, också för att undvika dödsångest. En gräns har passerats och vi kan inte vända tillbaka. Ångesten inför livet, valen, gränsområdena har en central plats i den existentiella livsuppfattningen, liksom skuld och skam i den existentiella psykologin.

Varje människa är en berättelse och i livsberättargrupperna kan jag få möjlighet att dela historien om mitt liv. I själva berättandet – att jag faktiskt sätter ord på mina minnen, erfarenheter, tankar, tolkningar och analyser av allt jag varit med om – kan något spännande hända. Jag hör mig själv som om jag läser ur en bok där jag är huvudperson och kapitel

*”Att se sig själv i andra,
sina villkor, sin brist,
sina svagheter, sitt
mänskliga.”*



för kapitel upptäcker och förstår jag vidden av allt det härliga och allt det sorgliga jag har i min historia. Det blir till en narrativ *döstädning*, och i gruppen berättar vi gemensamt fram en hyllrad med böcker om allas liv.

Böckerna om våra liv får stå kvar i hyllan när vi under livsberättargruppens senare träffar blickar framåt och fokuserar på hur vi kan finna ork att lösa praktiska problem, mod att våga söka nya gemenskaper och motivation att lära oss nya färdigheter. Om det finns ett liv före döden så börjar det nu, och vad är första steget? Är det kanske dags för en riktig *döstädning* och i vilken ände börjar man med den? Vems är ansvaret för allt jag kommer att lämna efter mig? (Ett praktiskt tips att börja med en låda – eller väska – där jag lägger sådant jag stöter på.) Eller är det dags att våga steget och anmäla mig till en kurs, aktivitet eller utflykt

som erbjuds seniora medborgare? Svårare, men en fråga att också ställa sig, är om jag igen ska ta initiativ i en trasig eller vilande relation.

Avslutningsvis vill jag utfärda en efterlysning: Män – var är vi? De flesta som anmäler sig till livsberättargrupper är kvinnor och det följer ett mönster vi känner igen. Vad beror det på att kvinnor känner sig bekvämare att samtala om sig själva och sina erfarenheter? Psykologer och forskare inom ämnen som maskulinitet och suicid har visat hur traditionella uppfattningar och värderingar kring genus och hur en man ska vara, känna och bete sig leder till att många män dels blir mer isolerade då de blir ensamma, dels är överrepresenterade i självmordsstatistiken. Av alla självmord står män för sjuttio procent, och bakom detta antas ligga föreställningar som exempelvis att man ska klara sig själv och inte ▶

visa starka känslor. Finns det hopp? Javisst, för inte kan det väl vara så att vi män inte kan förändras?

I livsberättargrupperna lär vi oss som sagt att livsstil och förhållnings-sätt kan förändras, och då gäller det såklart män också. Ett spännande initiativ som lockade fler män var den livsberättargrupp som genomfördes med musiktema. Kanske behövs fler sådana ingångar som lockrop för oss som blivit lite svårflirtade med åren. Utifrån det goda exemplet med musikalivsberättargruppen vet vi att det finns utrymme för innovation inom narrativa metoder.

När nu fler och fler livsberättargrupper startar, och dessutom på fler och fler platser i landet så hoppas jag att fler ska få upptäcka glädjen och kraften i att få komma nära livets stora frågor, och att få göra det tillsammans med nya vänner. Att få uppleva att det är just stort att dela liv och hopp. I denna mylla kan frön till den fria glädjen gro.

Citat och referenser ovan är hämtade ur följande böcker, som också utgör lästips:

Antonovsky, Aaron. (2014). *Hälsans mysterium*. Stockholm: Natur och Kultur.

Björklund, Lars. (2018). *Det som ger hoppet liv. Fem förutsättningar*. Stockholm: Libris.

Buber, Martin. (1989). *Människans väg*. Ludvika: Dualis Förlag AB.

Crafoord, Clarence. (2017). *Människan är en berättelse. Tankar om samtalskonst*. Stockholm: Bokförlaget Natur och Kultur.

Cullberg, Johan. (1986): *Kris och utveckling*. Stockholm: Natur och Kultur.

van Deurzen, Emmy. (2008). *Det existentiella samtalet. Ett perspektiv för psykoterapin*. Stockholm: Bokförlaget Natur och Kultur.

Dostojevskij, Fjodor. (2016). *Bröderna Karamazov*. Stockholm: Modernista.

Ekelöf, Gunnar. (1961). *En natt i Otacac*. Stockholm: Bonniers.

Frankl, Viktor E. (2008). *Man's search for meaning*. London: Random House Group Ltd.

Stiwne, Dan (red.). (2018). *Existens och psykisk hälsa – om hur liv och levnad förhåller sig till hälsa och ohälsa*. Lund: Studentlitteratur.

Tudor-Sandahl, Patricia. (2009). *Den fjärde åldern*. Falun: Brombergs.

”

Det är viktigt att prata. Att dela sin berättelse med andra gör att man förstår att alla har haft sitt att kämpa med. Jag är inte ensam om att känna mig ensam.



De tvingade ut mig utan skor i 30-gradig kyla

Tea är en stilig, välklädd och lite fåfäng dam med rullator. Hon har arbetat med kläder, mode och smycken, först som mannekäng och senare på NK och Guldfynd under många år. Föräldrarna hade en damkonfektionsaffär i Warszawa och Tea var enda barnet och upphöjdes till "den vackraste på jorden" av sin far, berättar hon.

1939, när Tea var nio år gammal förändrades hennes liv totalt. Hennes pappa försvann och mamman och hon deporterades till koncentrationslägret i Auschwitz. Hon skildes från sin mamma under brutala former och hon minns sin mammas sista ord: Gud låt mitt barn leva!

Mamman dödades senare och när Tea berättar det brister det för henne och tårarna kommer. Om allt det fasansfulla som hon var med om i lägret har hon berättat och det finns nedskrivet till eftervärlden på Forum för levande historia, en myndighet under Kulturdepartementet som arbetar med demokrati, tolerans och alla människors lika värde, med lärdomar från förintelsen.

Tea är en av få överlevare från denna tid som fortfarande lever. Hon vill inte gärna berätta om det hon varit med om, men de senaste åren har minnena som hon hållit undan hunnit ikapp henne och hon är ofta sömnlös.

"Hon skildes från sin mamma under brutala former."

– De tvingade ut mig utan skor i 30-gradig kyla. Mina tår förfrös. När jag kom till Sverige 1945 med en av de vita bussarna så tvingades jag amputera en tå. Då var jag 13 år. Jag hamnade först i Halmstad och blev sedan omhändertagen av en kurator i Judiska församlingen i Malmö. Hon såg bland annat till att jag fick gå i skolan. Jag tänker att det inte är Guds fel det som hände, utan människornas eget fel.

Tea hamnade så småningom i Stockholm och var gift under 20 år, men fick inga barn. Hon arbetade på äldre dagar på Judiska museet och som

80-åring åkte hon till Israel för första gången och dit vill hon gärna igen. Tea har försökt att hitta sin släkt, men utan resultat. Att inte ha någon egen familj eller släkt tycker hon är svårt och hon känner sig ofta väldigt ensam.

”Det är svårt att bli gammal. Jag som älskar att dansa kan inte längre göra det.”

– Jag har trots allt haft ett fantastiskt liv här i Sverige, fortsätter Tea. Hon är 90 år med glasklart minne och tanke, men för tre år sedan kom krämporna, ont i benen och artros. Förändringar i gula fläcken försämrar synen och hörseln har också blivit dålig. Hon vill inte riktigt acceptera allt detta och är stundtals mycket ledsen över sina begränsade förmågor.

”Alla kan inte förstå vad jag har varit med om, men jag fick så fint stöd av alla.”

– Det är svårt att bli gammal. Jag som älskar att dansa kan inte längre göra det. Jag är ofta livstrött och vill dö. Samtidigt är jag så rädd för det!

Tea deltog i en av de första livsberättargrupperna på Äldrecenter.

– Det gav mig väldigt mycket att vara med. Jag har inte velat tala om mitt liv tidigare. Nu lättade jag lite på mitt hjärta. Men man kan inte berätta för

alla. Alla kan inte förstå vad jag har varit med om, men jag fick så fint stöd. Jag fick känna att jag inte är ensam.

”Jag har trots allt haft ett fantastiskt liv här i Sverige.”

– Jag har haft tur och varit populär och omtyckt av människor. Folk är väldigt snälla. Men jag vill inte ligga någon till last och ta emot eller be om hjälp! Tea vill inte ens ansöka om det bostadstillägg som hon är berättigad till.

– Jag hatar att laga mat och går därför till Äldrecenter för att äta. Jag får hjälp av hemtjänst med städning, men annars vill jag klara mig själv. Det har jag gjort hela mitt liv.



Lotta Olsson
journalist
Krönika i Dagens Nyheter, 7 mars 2018

Hälsa är viktigare än man tror

Ju äldre jag blir, desto mer funderar jag över vad ett bra liv innebär. Måste det vara långt? Måste det vara lyckligt? Hur definierar man hälsa?

Det kan låta som en självklarhet att ett lyckligt liv är viktigast, men jag tvivlar faktiskt. Jag tror att det är viktigare att livet är meningsfullt. Bekvämlighet är inte heller en synonym till lycka.

I dag är hälsoråden inriktade på träning, grönsaker och frukt. Viktigt, absolut, men är de viktigast? Kanske inte. Det finns en rolig föreläsning (ett Ted talk, finns på Youtube) av Susan Pinker, psykolog, författare och skribent i The Wall Street Journal, där

hon berättar om var man lever längst i världen, och varför hon tror att man gör det.

”Nog borde vi ägna betydligt mer tid åt att hitta nya, lättillgängliga sätt att umgås?”

Hon räknar upp de viktigaste faktorerna, och en hel del kunde man ju räkna ut: ren luft är bra, högt blod-

tryck och övervikt bör man åtgärda, träning är bra och hjärtfel är inte bra (men svårare att undvika). Men det är de fem saker som ligger längst ner på hennes lista. Sen blir åtminstone jag förvånad: influensavaccin säger hon är viktigare än träning, en glad överraskning för oss som har lättare att hasa i väg till vårdcentralen än att ranta i skogen (bonus: man slipper influensa). Alkohol ska man dricka med måtta och röka ska man inte alls göra, förstås.

”Men det allra, allra viktigaste är de små, dagliga sociala relationerna: att ha så många som möjligt som du säger hej till, som du småpratar med eller bara kommenterar vädret inför.”

Sen är hon framme på de avgörande faktorerna för överlevnad. Den näst viktigaste är våra närmaste relationer: vi behöver ha åtminstone tre personer som står oss så nära att vi kan vända oss till dem med alla våra livsproblem. Men det allra, allra viktigaste är de små, dagliga sociala relationerna: att ha så många som möjligt som du säger hej till, som du småpratar med eller bara kommenterar vädret inför. Grannar, arbetskamrater, personalen i Konsum, brevbäraren, det behöver inte vara mycket kontakt, det viktiga är bara att se någon i ögonen och säga hej. Så ofta som möjligt.

Hon kanske inte har rätt i allt, Susan Pinker. Men hon fick mig att fundera på tränings- och dietråden som viner om örnen på oss dagligen och stundligen. Nog borde vi ägna betydligt mer tid åt att hitta nya, lättillgängliga sätt att umgås?

Det borde inte vara så svårt. Och framför allt vore det roligare än att plåga sig med dieter. Tills vidare får vi hälsa oftare. Se det som en hälsofråga.



*Marie-Louise Söderberg
projektledare
Sveriges Stadsmissioner*

Hela livet har ett värde

Vi söker, vill ha och skapa mening i våra liv. Oavsett om livet varit svårt eller enkelt eller som för de allra flesta, både och.

Berättandet är människans primära form för att skapa mening. Berättandet stärker vår självbild och kan bidra till förståelse, helhet och försoning till livet. Berättande och berättelser är grundläggande för människors tänkande och skapande av kunskap om andra och sig själv. Genom berättelser konstruerar och kommunicerar vi vår uppfattning om världen, oss själva och andra. Det ger oss struktur, sammanhang och mening med våra erfarenheter.

En specifik form av berättelser inom narrativa studier benämns livsberättelser. En livsberättelse skildrar en människas liv eller delar av det. I det undersöks teman eller perspektiv kring hur människor ger sina liv en mening och skapar identitet. Deltagarens egna ord sätts i centrum med all dess komplexitet och motsägelsefullhet. De uttalar vardagserfarenheter och skapar ordning och mening i det dagliga livet. Vi förstår andra människor genom att ta del av deras liv och det skapar mening. Behovet

att berätta och dela sin livshistoria förstärks när vi blir äldre och genom livets ändlighet.

Vi utvecklas från barn och ungdomar till vuxna, ofta förenat med kris och utveckling. Fortsatt åldrande innebär också utvecklingskriser. Alla har hört talas om eller drabbats av livskriser: 30-, 40- och 50-årskriser. Äldre dras ofta över en kam, men mellan 60-100 år är det fyra generationer! Denna tid är också förenad med utvecklingskriser. Det är stor skillnad mellan att vara nybliven pensionär och att närma sig livets slut. Åldrandet som krisfas handlar bland annat om att knyta ihop sitt liv och bevara sin integritet och att acceptera sitt liv som meningsfullt och givande. Trots allt. Och att försonas med att livet kommer att ta slut.

Vi har lättare att relatera till unga, för unga har vi alla varit, men ännu inte äldre. Det är också stor skillnad mellan olika individer livet igenom. Ungdomar såväl som äldre. Vi har olika förutsättningar socioekonomiskt, olika sårbarhet och överlevnadsstrategier för att handskas med våra liv.

”Ensamheten smyger sig på.”

Åldrandet innebär separationer och förluster. Arbetslivet tar slut för de flesta, partners och vänner dör med tiden, man kan förlora hälsa och fysiska förmågor och detta kan leda till en ökad ofrivillig ensamhet. ”Ensamheten smyger sig på” som

en 85-årig kvinna uttryckte det. Den absolut viktigaste riskfaktorn för att uppleva ensamhet är att nyligen ha förlorat sin partner. Ensamhet har stor betydelse för individens livskvalitet. Forskning visar att ensamhet ökar risken för såväl fysisk och psykisk ohälsa som dödlighet.

Åldrandet och närmandet till döden aktualiserar existentiella frågor. Vi börjar förstå att döden också gäller oss. Vad var syftet och meningen med mitt liv? Vad gav mig trots allt kraft, hopp och tröst i livet? Vad förundras jag över? Vad händer när man dör? Kommer jag hinna med allt jag vill?

”Alla vill leva länge, men ingen vill bli gammal.”

Det finns många fördomar och förtutfattade meningar om äldre människor. Vi möter stereotypa bilder av äldre med rollatorer, ensamma på en parkbänk eller i sin lägenhet framför TV:n. Rubrikerna handlar ofta om dålig äldreomsorg med oätliga matlådor och vägande av kissblöjor. Vi läser om fattigpensionärer, rynkor, vårdköer och begravningar. Sådant vi vill värja oss ifrån och helst blunda för.

Inte minst döden. Vi säger: ”Om jag dör”, inte ”När jag dör”. Frågan är omgärdad med ett tabu och en rädsla som gör att vi undviker livsviktiga frågor kring vår egen och närståendes avslut av livet. Men dödsångesten finns där under ytan och ger sig till känna för oss alla.



Illustration: Från vaggan till graven

Jag vill hävda av erfarenhet, inte minst från projektet, att äldre är en diskriminerad lågstatusgrupp. Vi kan tala om ageism, åldersförtryck, vilket innebär stereotypa föreställningar eller diskriminering som utgår från en människas ålder. Här finns också ett förakt för svaghet, för de som inte längre orkar eller kan.

Jag menar att vi behöver synliggöra och skapa en annan bild av äldre och åldrande för att motverka den negativa bild som finns. I bästa fall blir vi alla gamla. Och faktum är att det finns andra sätt att se på åldrande och äldre. Med respekt för alla människors lika värde och livserfarenhet, något man bara kan tillägna sig genom att leva länge.

Det positiva är att vi blir allt äldre. Medellivslängden ökar och de allra

flesta äldre mår bra, har en god hälsa och ekonomi i dag. Resursstarka pensionärer reser jorden runt, styrketränar, tar hand om barnbarn, bär upp hela volontärsektor, de kallas ibland för OPALER: Older People Active Life. De allra flesta tillhör trots allt denna grupp.

Men risken finns att dras med i fortsatt prestationshysteri, med krav på att se så ung ut som möjligt och vara ständigt aktiv. Många äldre längtar efter att få dra sig tillbaka, bara vara och inte längre prestera och bevisa att man duger och har rätt att finnas till.

Forskare talar om gero transcendens, åldrandet som en tid av upphöjd visdom, klokhet och förmåga att förhålla sig mer avspänt till relationer, prestationer och livet. Vi genomgår

helt enkelt en åldrandeutveckling som leder till förändringar i sättet att uppfatta jaget, relationerna till andra människor och livet som helhet. Man lär på olika sätt känna sig själv bättre. Bli kanske mer sparsmakad i valet av sitt umgänge, samtidigt som den goda, kontemplativa ensamheten blir viktigare. Man får också en ökad tolerans till andra människor och ökad känsla av sammanhang framåt och bakåt i generationerna. Livstillfredsställelsen ökar normalt sett.

Det låter väl bra och är något att se fram emot? Javisst, men detta förutsatt att vi mår tillräckligt bra

fysiskt och psykiskt och inte lider av ensamhet. Fem procent av befolkningen under 65 år diagnostiseras med depression, för personer över 65 år är det tio procent. En fördubbling. Äldres psykiska hälsa är ett förbisett problem och många får inte den vård och behandling de har rätt till och behöver. Det är som om det vore naturligt att må dåligt för att man är gammal, för det kan inte vara så roligt och snart skall man ändå dö. Men vi kan ha en god livskvalitet livet ut om vi får den hjälp vi behöver.

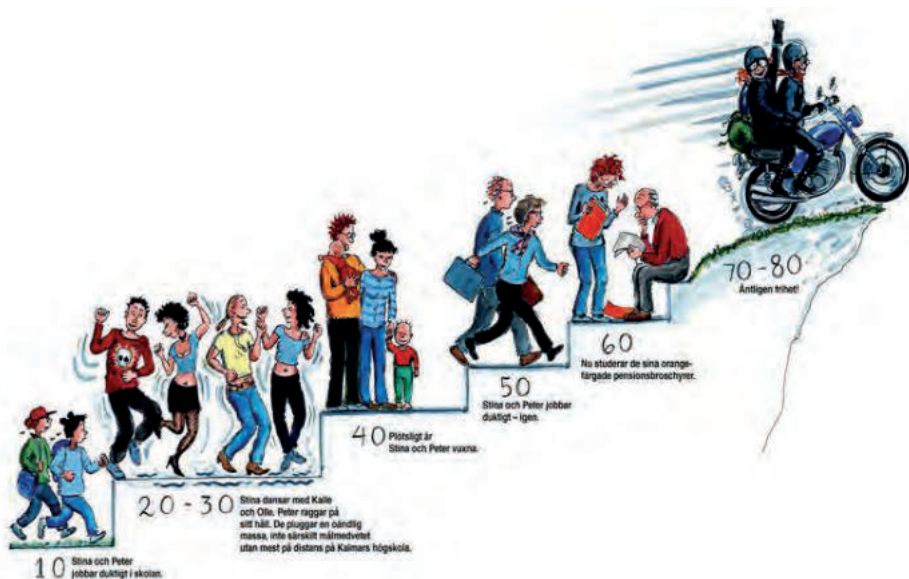
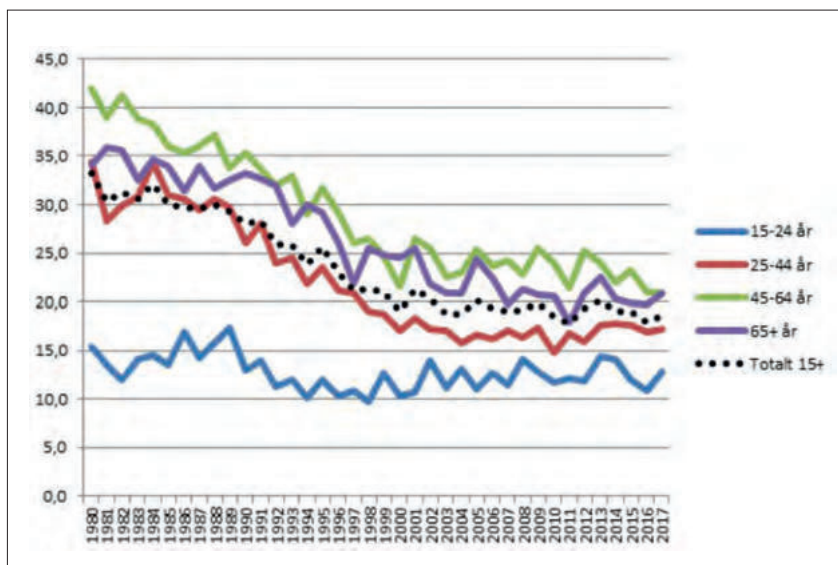


Illustration: Cecilia Torudd



Själv mord (säkra och osäkra) per 100 000 invånare för olika åldersgrupper i Sverige, 1980-2017. www.ki.se/nasp 2018

En person över 65 år tar livet av sig varje dag

Enligt Socialstyrelsens rapport 2018 lider många äldre av psykisk ohälsa. En tredjedel av alla över 65 år har vårdats för psykisk sjukdom alternativt använt psykofarmaka. Suicid är också vanligare hos äldre. En person över 65 år tar livet av sig varje dag. Fyra gånger fler äldre män än kvinnor över 75 år tar sitt liv.

I undersökningsgrupper uppger personer 65 år och äldre mer sällan att de mår psykiskt dåligt och har tankar på suicid. Men ser man till statistiken över dödsorsaker är det fler äldre, främst män som avslutar sina liv genom suicid än de som är 20-64 år.

Det kan tolkas som att äldres psykiska hälsa inte uppmärksammas i tillräcklig utsträckning. Men äldre skall ha samma tillgång till psykologisk behandling som yngre, inte bara läkemedel. Äldre har inte heller samma tillgång till specialistvård.

Ingen människa skall behöva ta livet av sig på grund av att hon inte blir sedd och får hjälp till vård och behandling.

Här är ett medmänskligt bemötande ett första steg till att motivera och stödja människor som inte orkar leva med att söka hjälp.

Om en person säger eller signalerar att hon inte orkar leva, avfärda inte med positiva tillrop utan stanna upp och våga fråga mer. Det är skillnad på livströtthet och en verklig vilja att dö. Det behöver man få prata om med någon som orkar finnas där och lyssnar. Det kan rädda liv. Fråga, hur mår du? Berätta. Kan du känna

någon mening i ditt liv? Behöver jag vara orolig för dig? Är du ensam? Har du någon du kan prata med? Förmedla att det finns hjälp att få. Om du bedömer att det är allvarligt och föreligger en självmordsrisk, hjälp till med att kontakta vården och om det behövs följ med.



”

Det har betytt enormt mycket, nya vänner som kan bli djupare vänskaper framöver. Roligt att lyssna på andras livsöden. Nyttigt att höra när man tror sig vara ensam om sorger i livet.

Ensamhet

Livet efter

Var det så här det skulle bli?
Var det allt?
Livet efter arbetslivet
Det liv man väntade på
När man var trött och slut

Såg fram emot att resa
Att göra en massa saker
Och börja l e v a

Nu sitter man här
Ensam
Inga pengar att göra
den där resan
det där äventyret

En del av oss
blir ensamma
Genom död eller skilsmässa
Gör detsamma
Sorgen kan vara densamma
Allt är borta
Ett annat liv
Än det jag hoppades på

En del skulle kanske skilja sig
Man hör elakheter studsas
mellan väggarna på Willys och Coop
Par där han går bredvid sin kvinna
Och tjarar surt i hennes öra

Visst är det då bättre att vara ensam?
Men ändå man förlorar inte bara en
man/kvinna
När man blivit åtskilda
Man förlorar hela det livet
Man förlorar en hel släkt

Varför kan det inte räcka att glädjas
åt att sticka en mössa eller många
mössor att ge till hemlösa
Att sitta i lugn och ro med ett korsord

Jo visst ger det en tillfredsställelse
Men ändå...

Kicki, deltagare i en livsberättargrupp



Tillsammans mot ensamhet

- Ofrivillig ensamhet är ett stort problem bland äldre, den ökar risken för psykisk ohälsa och ökar risken för en för tidig död. Den ökar också risken för demenssjukdomar, depression och aktiverar hjärnans system för fysisk smärta.
- Ensamhet handlar om att uppleva sig vara ensam.
- Vissa grupper löper högre risk att bli ensamma.
- Större andel kvinnor är ensamma – de lever längre och hinner förlora sin partner.
- Män har svårare att klara ensamheten – större andel självmord bland dem.

SPF Seniorerna, SKPF Pensionärerna och PRO drev under hösten 2018 ett projekt ihop för att minska den ofrivilliga ensamheten bland äldre personer. Projektet fick namnet Tillsammans mot ensamhet. Projektet finansierades med medel från regeringen och avslutades den 31 december 2018.

Pensionärsorganisationerna vill arbeta mer målinriktat mot människor som är särskilt utsatta och upplever ensamhet i större utsträckning än andra. Det kan vara utlandsfödda, personer som nyligen förlorat sin livspartner, människor med beroendeproblematik eller de som är i de allra äldsta åldrarna och inte längre har kvar sitt tidigare umgänge. De behöver inte vara medlemmar i någon av våra organisationer.

Pensionärsorganisationerna har redan verksamhet som syftar till att bryta ensamhet. Men den är inte tillräcklig. Syftet med projektet var att hitta metoder för att nå de vi normalt inte når. Det finns ett behov av att arbeta mer målinriktat och anpassa aktiviteter efter målet. Inte bara låta den sociala gemenskapen vara en positiv bieffekt.

- Ett studiematerial utarbetades om ensamhet bland äldre personer och hur vi kan arbeta med uppsökande verksamhet. Studiematerialet är framtaget tillsammans med Studieförbundet Vuxenskolan och ABF. Syftet är att få igång studiecirklar runt om i landet under våren 2019. Materialet är ett bra sätt att komma igång med verksamhet lokalt. Materialet är fritt att använda för alla och finns tillgängligt via studieförbundens och pensionärsorganisationernas hemsidor.
- 150 ambassadörer som skall stödja och sprida arbetet har utbildats.

Tillsammans mot ensamhet vilar på tanken att äldre möter äldre. Ett förtroende uppstår lättare när personer möts under jämlika former. Tillsammans mot ensamhet har försökt skapa en god grund för att arbetet mot ofrivillig ensamhet ska bli en del av den ordinarie verksamheten inom pensionärsorganisationerna.

*Malin Wennberg och Guy Lööv,
projektledare*



Behöver vi en ensamhetsminister i Sverige?

En samling experter och namnkunniga personer har funnits med i projekts referensgrupp. De fick frågan om vad som är det viktigaste att arbeta vidare med när det gäller äldre och åldrande. Om vi hade en ensamhetsminister i Sverige, vilket förslag skulle du skicka till hen?

Mot ensamhet

Världens första ensamhetsminister finns i Storbritannien sedan början av 2018. Uppdraget är att arbeta mot ensamhet. Ofrivillig ensamhet är en hälsofara. Förutom mötesplatser behövs samhälleliga insatser kring boende, integration, ökad jämlikhet och förbättrade ekonomiska förutsättningar för de mest utsatta.



Ingrid Hammarlund, 73 år
Tidigare lektor i musikterapi och prefekt på Musikhögskolan (KMH).

Vilka frågor är de viktigaste att arbeta vidare med när det gäller äldre och åldrande?

– Att utveckla primärvårdens möjligheter att arbeta förebyggande och främja lyssnandet på människan i ett existentiellt livsvärldsperspektiv.

Skapa hälsoteam med olika specialkompetenser för att förstå åldrandet i ett brett nutida välfärdsperspektiv. Konst och kultur kan ha stor betydelse för en meningsfull tillvaro och som existentiellt stöd för människan. Musikupplevelser ingår i de flesta människors livsberättelse.

Om vi hade en ensamhetsminister i Sverige, vilket förslag skulle du vilja skicka med till hen?

– Lyssna, kartlägg och bygg goda nätverk!





Ola Johansson, 60 år
Verksamhetsutvecklare, leg psykoterapeut, Stockholms Stadsmission

Vilka frågor är de viktigaste att arbeta vidare med när det gäller äldre och åldrande?

– Äldres delaktighet i samhällsbygget, tillvara ta kunskap, erfarenhet, kompetens, helt enkelt att tas i bruk! Förebyggande av ensamhet.

Om vi hade en ensamhetsminister i Sverige, vilket förslag skulle du vilja skicka med till hen?

– Se och stöd civilsamhällets bidrag till öppna mötesplatser, kulturfrämjande, delaktighet och arbete med "community building".



Cecilia Melder, 52 år
Universitets och högskolelektor i Religionspsykologi med inriktning existentiell folkhälsa, Uppsala universitet och Enskilda Högskolan Stockholm

Vilka frågor är de viktigaste att arbeta vidare med när det gäller äldre och åldrande?

– Utveckla förståelse och förtrolighet vad det gäller de existentiella frågornas betydelse för hälsa och välbefinnandet - oberoende av ålder.

Om vi hade en ensamhetsminister i Sverige, vilket förslag skulle du vilja skicka med till hen?

– Hur viktigt det är att ta till vara det vi vet och allt nytt vi kan lära oss. Redan på 60-talet visade stora befolkningsstudier och forskning på hur viktigt den mänskliga samvaron är.



Christer Sandahl, 71 år
Leg psykoterapeut och senior professor, samhälls- och beteendevetenskap vid Karolinska Institutet

Vilka frågor är de viktigaste att arbeta vidare med när det gäller äldre och åldrande?

1. Boendeformer som motverkar ofrivillig ensamhet, men erbjuder möjlighet till tillbakadragenhet och "gerotranscendens".
2. Livsberättargrupper för alla!

Om vi hade en ensamhetsminister i Sverige, vilket förslag skulle du vilja skicka med till hen?

– Underlätta rörlighet på bostadsmarknaden och utveckla nya boendeformer.



Susanne Rolfner Suvanto, 55 år
Verksamhetsansvarig
Omvårdnadsinstitutet, författare och föreläsare om äldres psykiska (o)hälsa.
Leg.SSK/Fil.Mag.

Vilka frågor är de viktigaste att arbeta vidare med när det gäller äldre och åldrande?

De viktigaste frågorna att arbeta med är att motverka åldersrelaterad diskriminering. Riv 65-års gränsen! Det påverkar alla dimensioner av åldrandet, framförallt socialt och psykologiskt.

Om vi hade en ensamhetsminister i Sverige, vilket förslag skulle du vilja skicka med till hen?

Det är viktigt att hantera frågor om ensamhet åldersöverskridande. Ensamhet är inte heller en enda sak, den är tredimensionell - fysisk, existentiell och självalvd.



Marie Åsberg, 81 år
Senior professor i psykiatri vid Karolinska institutet

Vilka frågor är de viktigaste att arbeta vidare med när det gäller äldre och åldrande?

1. Bättre omhändertagande av vårdbehövande gamla. Detta är frågor som är mycket väl kända men som inte åtgärdats, utan problemen verkar snarare bli allt värre trots heroiska insatser av enstaka vårdarbetare (och anhöriga).
2. Bättre tillvaratagande av äldre människors resurser, t ex vad gäller fortsatt förvärvsarbete och ideellt arbete.
3. Större uppmärksamhet på depressionsproblematik och mer aktiva behandlingsinsatser. Depression hos äldre är inte ett nödvändigt ont utan en behandlingsbar sjukdom.

Om vi hade en ensamhetsminister i Sverige, vilket förslag skulle du vilja skicka med till hen?

– Jag tycker inte vi skall ha någon ensamhetsminister men om vi får det bör hen arbeta med att stärka förutsättningarna för sociala kontakter bl a genom arbete med äldregrupper av olika slag, träffpunkter och liknande.



*Förvånande att främmande
personer kommit mig så nära.*



Det är fint att dela sitt liv med andra

– Jag behöver ha olika saker att göra för att få dagarna att gå. Var jag inte här vet jag inte hur jag skulle klara mig, jag är så ensam, berättar Harriet.

Harriet kommer till Äldrecenter varje dag för sällskap och billig lunch, men också för sångstunden de har på onsdagar.

– Jag älskar att sjunga och brukar ta med mig min gitarr att spela på. I natt jag drömde är min favoritmelodi. Harriet är född 1933 och uppvuxen på en bondgård utanför Stockholm. Hennes pappa var ladugårdskarl och hon hade fem syskon. Hon och hennes tvillingsyster var yngst.

”Jag älskar att sjunga och brukar ta med mig min gitarr att spela på.”

– Vi stod varandra så nära. Vi låg och höll varandra i hand när det var mörkläggning och flygplanen flög över vårt hus under andra världs-

kriget. Vi var livrädda för att kriget skulle komma hit.

– Vi flyttade hemifrån när vi var 20 och fick barn nästa samtidigt, först pojkar och sedan flickor.

”Jag kunde inte hjälpa henne. Det var som en bit av mig försvann.”

Men systemen blev allt mer nedstämd och deprimerad och efter flera självmordsförsök tog hon sitt liv vid 40 års ålder.

– Det var fruktansvärt! Jag kunde inte hjälpa henne. Det var som en bit av mig försvann.

Sorgen efter sin syster har Harriet burit med sig hela sitt liv. Och sorgen över att mamman dog i en bilolycka när Harriet var 30 år. Hon berättar att det blev tre äktenskap och en skilsmässa, en man dog knall och fall. Hon har två barn, sex barnbarn och tre barnbarnsbarn. Yrkeslivet var

på försäkringsbolag och posten. Sista åren pendlade hon mellan arbetet i Södertälje och vårderna av sin tredje sjuke man i hemmet på Kungsholmen. Till slut gick det inte längre och hon förtidspensionerade sig vid 60 års ålder för att vårda honom hemma. Men det blev för tungt och höll på att knäcka henne totalt. Maken hamnade till slut på Stockholms sjukhem och Harriet besökte honom där varje dag i fem års tid.

– Min man satt vid hissen och väntade på mig. Det blev mitt liv och jag fick många fina kontakter där, andra patienter och fruar som besökte sina män. Mina andra vänner tappade jag under denna tid.

”Jag har varit stark och djärv, vågat göra saker och utmanat mig själv.”

När mannen dog, blev hon väldigt ensam. Barn och barnbarn bor långt bort och de har sällan kontakt. Harriet hade inte längre råd att bo kvar i deras lägenhet utan bytte till en mindre. Halva pensionen går till hyran, men tack vare änkepensionen klarar hon sig. Det blir ett par tusenlappar kvar när alla räknningar är betalda.

– Jag är faktiskt nöjd med mitt liv och mig själv. Jag har varit stark och djärv, vågat göra saker och utmanat mig själv. Men ensamheten kommer smygande med åren. Jag måste ta mig i kragen och jag har inbokade

saker varje dag, annars blir jag tokig av ensamhet. På tisdagar är det Café Hjärtat i Västermalms församling och i kyrkan deltar jag också i en kurs om livsfrågor på torsdagar och så Äldrecenter varje dag.

Jag var nyfiken på att vara med i en livsberättargrupp och van att lyssna på andra så jag anmälde mig och det har jag inte ångrat. Det är viktigt att prata, det kan bli en öppning. Det är så många som har det svårt. Det är fint att dela sitt liv med andra och höra att man inte är ensam om att ha kämpat. Jag rekommenderar alla att vara med i en livsberättargrupp!

”

Genom att sätt ord på mina tankar om hur min barn- och ungdomstid präglat mitt vuxenliv har jag fått ökad förståelse och även acceptans för vad som hände i mitt liv.



Hennes älsklingspoet är Karin Boye

Sinikka är född i mitten av femtiotalet och växte upp på en ö utanför Åbo tillsammans med sina sju syskon och föräldrar. Föräldrarna var flyktingar från Karelen och upplevelserna där hade satt djupa spår hos fadern som blev mer och mer inbunden. Han började dricka och till slut blev han psykiskt sjuk.

”Hon var särskilt intresserad av att läsa, speciellt dikter.”

Sinikka var begåvad och kunde både läsa och skriva när hon började i den svensktalande skolan. Hon var särskilt intresserad av att läsa, speciellt dikter. Hennes älsklingspoet är Karin Boye och hon vann en talangjakt i skolans ungdomsförening genom att läsa hennes välkända dikt Javisst gör det ont när knoppar brister.

Sinikka kom till Sverige 1973, som 20-åring. Hon ville arbeta inom det sociala och blev fem år senare färdig socionom. Hon har arbetat som

familjepedagog, med finska zigenare och chilenska flyktingar och som kurator på barnhem fram till 1987. Hon blev förälskad i en man på utbildningen och de gifte sig. Förhållandet fungerade inte och de skildes efter en tid.

Under denna tid insjuknade Sinikka i flera psykosor i samband med sin pappas död.

– Det var så djävla skrämmande! Första gången förlorade jag medvetandet och var medvetlös i tre dagar och inskriven för tvångsvård.

Sinikka berättar att hon fick diagnosen schizofreni. Hon fick bra vård och läkemedel som var till hjälp. Med tiden ändrades diagnosen till bipolär sjukdom. Under många år försökte hon arbetsträna, men till slut insåg hon att det inte skulle kunna gå att arbeta med utsatta människor när hon själv var så skör. Hon förtidspensionerades därför 1992 då hon bara var 34 år.

Efter det har hon engagerat sig som volontär på Röda korset och som styrelseledamot inom RSMH, Riksförningen för social och mental hälsa. Hon brinner för fred på jorden och har tidigare varit aktiv i Vänsterpartiet. Sinikka tittar på alla nyheter för att hålla sig uppdaterad om allt som händer i samhället och världen.

I dag går hon i en skrivargrupp på Riks-IFS (Intresseföreningen för schizofreni) och skriver på en bok med titel *In i ett psykosfall*, historien om hennes psykoser.

”Jag har en ständig dialog i vardagen med min hjälpande Gud.”

Hon har en mycket sträng religiös uppväxt. Pappan tillhörde den finsk-ortodoxa kyrkan och mamman var pingstvän. Det gav upphov till en hel del bråk och spänningar hemma.

Sinikka själv har en stark gudstro som har varit till hjälp för henne i livet.

– Jag har en ständig dialog i vardagen med min hjälpande Gud. Jag går ofta till Öppna dörren, en föreningen knuten till en församling.

Hennes syskon med partners och barn är hennes stora trygghet i livet. De ses ofta. De bryr sig och tar hand om Sinikka på ett sätt som gör att hon känner sig lycklig.

Hon besökte också Äldrecenter nästan varje dag, men inte tisdagar, för då var det soppa. Hon blev inbjuden att delta i en livsberättargrupp och kände direkt att hon ville vara med.

– Det blev jättebra, alla var så snälla. Alla fick berätta, de andra lyssnade och förstod. Det blev familjärt.

Evighet

En gång var vår sommar
en evighet lång.

Vi strövade i soldagar
utan slut en gång.

Vi sjönk i gröna doftande
djup utan grund
och kände ingen ängslan
för kvällningens stund.

Vart gick sen vår evighet?

Hur glömde vi bort
dess heliga hemlighet?

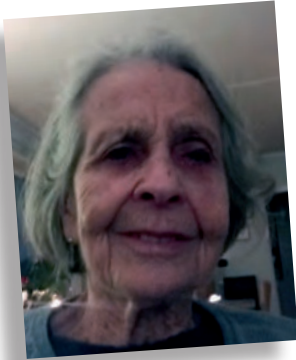
Vår dag blev för kort.

Vi strävar i kramp,
vi formar i strid
ett verk, som skall bli evigt
- och dess väsen är tid.

Men än faller tidlösa
stänk i vår famn
en stund då vi är borta
från mål och namn,
då solen faller tyst
över ensliga strån
och all vår strävan syns oss
som en lek och ett lån.

Då anar vi det villkor
vi en gång fick:
att brinna i det levandes
ögonblick,
och glömmet det timliga,
som varar och består
för den skapande sekunden,
som mått aldrig når.

Karin Boye
För trädens skull 1939



Jag älskade verkligen mitt arbete

Gudrun är snart 90 år och kommer från Skara i Västergötland där hon växte upp i en lärarfamilj. Det fanns stora förväntningar på att alltid göra sitt bästa och ha ett gott uppförande i familjen. Medmänsklighet och att hjälpa andra var föräldrarnas ledstjärnor. Framförallt mamman var en förebild med sitt engagemang i samhället.

– Vi barn fick tidigt lära oss att först och främst uppmärksamma andra och vänta på vår egen tur.

Gudrun älskade gymnastik i skolan tack vare en bra lärare. Så småningom började hon på Gymnastiska Centralinstitutet, GCI i Stockholm, där utbildade hon sig till gymnastikdirektör under åren 1949-51.

– Det var en underbar tid! Vi var trettio flickor på kursen, hälften lever fortfarande och vi håller kontakt med varandra.

Hon började sin yrkesbana på en skola i Norberg men efter ett år flyttade hon tillbaka till Stockholm på

olika skolor och stadier. På den tiden var det gymnastik tre gånger i veckan i skolan. Pojkar och flickor var för sig. Det var viktigt med rörelseträning och barnen fick träna koordination, balans, hållning, fristående och redskap. Och ej att förglömma lekar som spökboll och skeppsbrott.

Gudrun trivdes bra som gymnastiklärare, men den största upplevelsen under sitt yrkesliv fick hon genom husmorsgymnastiken.

Under 40-talet var de flesta kvinnor hemmafruar. 1948, året innan hon började på GCI kom hon i kontakt med Elly Lövstrand, husmorsgymnastikens grundare. Elly arbetade som sjukgymnast på Kooperativa förbundet, KF, och förstod tidigt att kvinnorna behövde komma ut och träffa andra samt lära sig att använda kroppen på rätt sätt. Vad var då bättre än en anpassad form av gymnastik? Redan 1942 bjöd Elly genom KF in hemmafruar till att pröva en ny enkel form av gymnastik till musik, helt utan redskap som den tidens motionsgymnastik ofta innehöll. ▶

De bjöds in till Zinkensdamms idrottsplats på Söder i Stockholm. Sjutton kvinnor i klänning och med hatt och handväskor kom. De utgjorde den första gruppen husmorsgymnaster. Innan årets slut hade gruppen växt till 80 kvinnor. Det blev en folkrörelse som drog fram över landet och sommaren 1952 ställde Sverige upp med över 5000 gymnaster i Lingjaden, en världsgymnastikfest, som det var Svenska Gymnastikförbundets tur att arrangera.

Det var tack vare Gudruns mamma som hört talas om Elly och därför bjöd in henne till Skara som hon introducerades till den nya gymnastikformen. Elly inspirerade Gudrun att starta grupper i Stockholm och att ta tjänstledigt från skolan för att som konsulent på Svenska Gymnastikförbundet resa runt i landet för att utbilda ledare för husmorsgymnastik.

”Jag kan ångra att kärleken fått komma i andra hand i mitt liv.”

Under alla dessa år var Gudrun gift och fick så småningom två döttrar. Hennes man tog hand om dem när Gudrun åkte land och rike runt för att utbilda gymnastikledare på helger och lov.

– Jag älskade mitt arbete. Och fick ofta höra att jag hade haft tur som träffat en så bra man som kunde ta hand om barnen.

I andras ögon ansågs de vara det perfekta paret. Men efter 30 års

äktenskap skilde de sig vid 50 års ålder. De fortsatte dock att vara de bästa vänner fram till makens död.

– Jag kan ångra att kärleken fått komma i andra hand i mitt liv. Men mina barn har alltid funnits nära mig. Idag är de mitt bästa stöd tillsammans med barnbarnen.

Husmorsgymnastikrörelsen försvann dock i slutet på sjuttioalet. Mycket på grund av namnet husmorsgymnastik, som blivit förlegat. Men Elly ville inte ändra på det. Och nya rörelser som Friskis & Svettis tog över.

Som 55-åring kom Gudrun så tillbaka till skolan. Det hade hunnit hända mycket med gymnastikundervisningen under de år hon arbetat med husmorsgymnastiken. Nu låg fokus på kondition, styrketräning och bollsporter och hon kämpade för att klara av den stora omställningen, men hon kom så småningom fram till att hon inte hörde hemma i skolan längre.

Gudrun fick istället arbete på personalvårdsbyrån som ansvarig för friluftsutrustningen inom skolförvaltningen. Först kändes det befriande, men blev i längden för ensidigt. Hon fick då utbilda sig till ryggterapeut och reste runt i Stockholms skolor för att arbeta med personal och barn med särskilda behov.

Vid snart 60 års ålder genomgick hon en höftledsoperation med många komplikationer. Protesen ville inte sitta på plats och hon fick göra flera om-operationer med sviter.

Efter det har hon för det mesta fått gå med stöd av kryckor.

Åren som pensionär har trots allt varit fina och aktiva trots kryckorna. Som 67-åring kom hon i kontakt med Ytterjärna kulturhus söder om Stockholm. Hon gick en 1-årig grundutbildning i antroposofi på dåvarande Rudolf Steiner – seminariet som ligger granne med kulturhuset och likaså Vidarkliniken, och arbetade sedan i nio år som volontär på kulturhuset och bodde då också i Ytterjärna. Gudrun höll i allt praktiskt kring konserter och andra evenemang och stortrivdes med det.

”Det skrämmer mig att jag är så trött och håller på att förlora synen.”

Hon drogs dock till storstaden igen. På hennes gata hade en skola för invandrare startat och hon engagerade sig i den för att lära ut svenska språket. Hon håller fortfarande i en bokcirkel med gruppdeltagare från skolan och som kommer från olika delar av världen.

Intresset för andra religioner väcktes i samband med detta och hon har gått flera kurser på Senioruniversitetet inom det mångkulturella området.

Gudrun läste om livsberättargrupper i en av pensionärsföreningarnas tidningar och blev nyfiken och anmälde sig till en grupp. Hon hade länge känt ett behov av att få ihop sin livsberättelse, men var också intresserad av

att få lyssna till andras erfarenheter. Gruppen fortsatte att träffas tack vare hennes engagemang.

”Jag har gjort allt jag velat och känner mig nöjd och tacksam med mitt liv.”

Nu håller hon på att avsluta en barnbok som hon skrivit texten till och en vän har illustrerat. Men det är förenat med svårigheter och sorgen över att förlora synen mer och mer. Gudrun är idag svårt synskadad efter många år med grön starr.

– Det skrämmer mig att jag är så trött och håller på att förlora synen och blir mer och mer beroende av hemtjänst och andra. Jag tappar kontrollen och behöver mer och mer hjälp, allt detta ger mig ångest. Jag känner mig ensam och vill ha folk omkring mig och planerar därför att flytta till ett servicehus.

– Jag har gjort allt jag velat och känner mig nöjd och tacksam med mitt liv. Och jag har alltid haft underbara människor runt omkring mig, säger Gudrun och ler.



”

I våras gick jag i en livsberättargrupp, som var intressant och fick angenäma följder. Vi i gruppen trivdes så bra med varandra att vi träffas en gång i månaden nu. I dag var jag värd. Vi har så mycket att prata med varandra om. Så roligt!



Musik och hälsa



Ingrid Hammarlund
musikterapeut och handledare

Musikens betydelse

Varje träff med livsberättargruppen börjar alltid med musik.



Musik som tonar in... Gruppens deltagare och ledare sätter sig tillrätta inför dagens berättande. Samlingen inleds med en stunds musik.

En rytm introduceras och upprepas lågmält i fyrtakt på en kontrabas, efter fyra takter fyller pianot på med melodin. Musiken slår an en stämning av lugn jazzig rörelse. Melodin upprepas, utforskas och utvecklas om och om igen genom överraskande utsmyckningar, men återkommer alltid till ursprungsmelodin. Basen håller ihop det hela genom att tryggt markera grundpulsen. Musiken, som pågår i fyra och en halv minut, är Visa från Utanmyra i Jan Johanssons tolkning.

Musik påverkar oss. Vi reagerar kroppsligt och känslomässigt på musik men de individuella variationerna är stora. Musiken fångar vår uppmärksamhet på olika sätt. Viss musik kan inspirera till rörelse, annan musik skapa lugn och ro. Starka musikupplevelser kan vitalisera och stimulera inre bilder, associationer, minnen och tankar. I svåra livssituationer kan musik också inge en känsla av tröst, stöd och lindring.

Utgångspunkt för att välja musik för en aktivitet är den funktion man tänker att musiken ska ha, vilken sorts upplevelser den ska kunna främja. Ska musiken skapa avspänning och lugn som trygghetsskapande inledning till en gruppaktivitet eller stimulera till rörelseaktivitet eller ska musiken vitalisera och främja deltagarnas stämningsförändring, inre bildskapande och associationer.

Generellt kan man tänka i två spår. Trygghet och avslappnande lugn kan underlättas av långsamt tempo, pålitlig och stödjande puls, få dynamiska förändringar, följsam, repetitiv och förutsägbar melodi och tydligt urskiljbar instrumentation. För att främja en berikande, aktivt utforskande lyssningsprocess inriktas musikalet mer på flerstämmighet, rikare instrumentation, rörelse, dynamik och överraskande förändringar i både melodi och tempo.

En betydelsefull hälsofaktor är att musik hjälper oss att urskilja, känna igen, reglera och hantera känslor. Det finns idag god forskningsevidens inom neurobiologisk forskning för hur

musik på olika sätt kan möjliggöra psykisk återhämtning, fungera stressförebyggande och hälsofrämjande i folkhälsooperspektiv.

Vi ser idag ett växande intresse i välfärdssamhället för forskning om hur konst och kultur kan ha betydelse för psykisk hälsa. Man bör väl då både kunna fråga sig vilka effekterna av sinnesstimulans genom olika kulturella aktiviteter är, vad dessa betyder för den mänskliga hjärnans formbarhet och läkningsförmåga, och samtidigt ha fokus på det humanistiska perspektivet av att vara människa och upplevelsen av livskvalitet, existentiellt välbefinnande och mening.

Kan musik främja psykisk och existentiell hälsa? Vad säger dagens forskning?

Musik och hälsa har under det senaste decenniet utvecklats till ett forskningsfält med internationell räckvidd. Musik som livskvalitetshöjande möjlighet och kulturell rättighet för äldre utforskas i tre olika perspektiv; fysiologisk påverkan studeras i ett *neurobiologiskt perspektiv*, den relationella och existentiella dimensionen av musikens möjligheter belyses i *personcentrerat och psykosocialt perspektiv* och den kulturella och sociala dimensionen av musikupplevelse och musicerande belyses i *sociokulturellt perspektiv*.

Forskningen ger oss alltså god generell kunskap om musikpåverkan men ►

för att i grunden förstå vad musik betyder för varje enskild individ är en personlig kartläggning av livets musikaliska upplevelser av stor betydelse. *Varje människa har en unik musikalisk självbiografi.*

”Musikupplevelser ingår i de flesta människors livsberättelse.”

Musik återfinns i så gott som alla livets ritualer, både i vardag och högtid. Den kan sprida glädje och fest, men också fungera som tröst och stöd i känslomässigt svåra stunder. Varje människa har sin musiksfer, sina favoriter och ofta starka upplevelser och minnen förknippade med musik. Den berör oss ofta djupt personligt och har betydelse för vår upplevelse av livskvalitet. Existentiella livsteman kan speglas av en välbekant sång, en danslåt eller en omtumlande konsertupplevelse.

Utvecklingspsykologisk forskning visar hur musikaliska kommunikationsmönster är medfödda och utgör grund för människans estetiska upplevelser, sociala samspel och kommunikation.

Ljud, rörelse och rytm präglar vårt liv redan i moderlivet. Där börjar vår lagring av kroppsliga erfarenheter. Som spädbarn lyssnar vi uppmärksamt på ljuden omkring oss, försöker skapa mening i det vi hör. Språket är ännu abstrakta ljud. Vi svarar med egna ljud på de ljud vi hör. Vi kan urskilja mönster. Vi erfar i kroppen hur det känns att vara i dialog genom ljud och rörelse. Vi lägger märke till att röster kan klinga olika, att där finns skillnader i melodi, rytm och intensitet i det vi upplever. Vi börjar ana att känslor kan kommuniceras. Känslor har med rörelse att göra. Sinnesrörelse var ett ord man använde förr.



Psykiatern och spädbarnsforskaren Daniel Stern talar om sinnenheten, vår grundläggande intuitiva förmåga att sammanlänka olika sinnesintryck och bygga upp vår förståelse av oss själva och andra genom upplevelser av hur något känns. Stern benämner dessa upplevelser vitalitetsaffekter, ett slags livskänslor, stämningsslag eller känsloton. Han liknar dem vid växlande tonsättningar av inre och yttre erfarenheter, som musik som kan öka i intensitet, explodera i ett crescendo eller tona ut. En subjektivt upplevd livskänsla med form, rörelse, intensitet och riktning.

”Jag får en förhöjd livskänsla av musiken.”

Musik inbegriper alltså upplevelsefenomen som inte så lätt låter sig beskrivas med ord, som berör känslomässiga lager i oss som är ordlösa. Detta är förståelsebakgrunden bakom behandlingsmöjligheterna med musikterapi. Denna upplevelsedimension kan lära oss något om musikupplevelsens grundläggande existentiella aspekter och betydelsen av affektiv avstämning och spegling genom musikupplevelse. Hoppet om att kunna vara delaktig i något som upplevs meningsfullt i stunden kan väcka förmågan till inre klarhet och självförståelse, inge en förhöjd livskänsla.

Musik som ger individen en känsla av spegling, samklang, kan inge bekräftelse och kontinuitet och når ofta djupare lager i människan än det talade språket, kan upplevas som ett

existentiellt stöd. Den kan ta bort tomhetskänslan, främja inre känslomässig rörelse och hjälpa en människa att stå ut, förstå och förhålla sig till livsläget.

Karin har levt ett aktivt och innehållsrikt liv med familj och yrkesarbete, och en vital tid som pensionär. Hon är änka sedan många år. Kroppen fortfarande lätt och smidig. Dock är det inte längre så enkelt att finna samma känslomässiga balans och glädje i tillvaron som förr. Ibland tar känslan av tomhet och ensamhet över. Men, Karin har sedan några år tillbaka hittat fram till sin personliga form av egenomsorg, att lyssna på musik som hon tycker om. Hon sätter sig väl tillrätta i sin skönaste stol. Använder fjärrkontrollen till sin CD-spelare för att försiktigt tona in musiken. Jag får en förhöjd livskänsla av musiken, säger Karin. I kroppen känns det rofylt. Tanken klarnar, stämningen förändras, något väcks till liv i mig. Ibland med ett stråk av vemod, som dock ganska snart övergår i en känsla av välmående. Musiken håller mig sällskap på ett enkelt sätt och förändrar min sinnesstämning en aning, ger mig en känsla av liv och rörelse.

I vissa livssituationer kan musiklyssning ge upphov till känslomässigt starka upplevelser av transcendent art, vilket kan erfaras som ett slags vidgat perspektiv av livet, sig själv och andra. Guidad musiklyssning (GIM) är ett musikterapeutiskt arbetssätt som erbjuder en strukturerad form för att, inom en musik-

”

Har man inte blivit omtyckt av sina föräldrar, fått fysisk kontakt och lidit brist på kärlek då är det svårt att ge och ta emot kärlek som vuxen.

terapeutisk ram, lyssna på musik i samverkan med en musikterapeut. Arbetssättet har visat sig vara en berikande och livskvalitetshöjande resurs för existentiell hälsa. Metoden kan användas både individuellt och i grupp. Musikterapeuten introducerar musiklyssningen och lyssnar in och vägleder processen under musikens gång.

”Musik som terapeutisk resurs för den äldre människan.”

Arbetsättet förutsätter att lyssningen sker inom tillitsfulla tydliga ramar och lyssnarens förtroende för musikterapeutens guidning baserad på god kännedom om musikens struktur och upplevelsemöjligheter. Metoden stimulerar och fördjupar reminiscens och kan understödja känslan av kontinuitet i ett långt liv.

”Att berätta sin historia för att göra den begriplig och kunna leva med den.”

Ett teoretiskt begrepp som i viss mån kan belysa arbetssättet är gerotranscendens, en psykosocial utvecklingsteori om det positiva åldrandet, utvecklad av professor Lars Tornstam. Han anser att den åldrande människan på flera sätt förflyttar sig i tankarna mellan tid och rum, upplever alla sina åldrar samtidigt, kan känna samhörighet i en kedja av generationer samtidigt

som man lever i nuet och kan finna värde och meningsfullhet genom vardagliga stunder av fantasi, dagdröm och inre vishet.

Att stödja äldre människor i det friska, naturliga åldrandet är en grundläggande riktning för psykisk hälsa, att *”vattna det frö av vishet”* som kan anas inom varje människa.

Litteratur:

Gabrielsson, Alf (2008) *Starka musikupplevelser Musik är mycket mer än bara musik* Stockholm: Gidlunds förlag

Hammarlund, I. (2008) *Livets rytm och den mänskliga musiken. Äldreomsorg nr 2. Temanummer; Ett rikt och meningsfullt liv*

Even Ruud (2012). *Varma ögonblick om musik, hälsa och livskvalitet*. Bo Ejeby förlag

Sandell, A., Hammarlund, I., Kuuse, A-K., Johnels, L (2017) *Möten Musik*

Mångfald perspektiv på musikterapi FMS

Stige, B., Ridder, H M (red.) (2016) *Musikterapi og eldrehele* Oslo

Summer, L. (1988) *Guided Imagery and Music in the Institutional Setting*. St. Louis, MO: MMB Music

Theorell, T (2009) *Noter om musik och hälsa* Karolinska Institutet University press

Kulturrådet (2018) *Nationell översyn Kultur och hälsa Samverkan och kunskapsutbyte mellan kultur-och hälsoområdet*

Några förslag på musikexempel:

För vila, avspänning, stöd och trygghet: E.Satie: *Gymnopedie 1*

Malou Meilinch/ Backa hans Eriksson: *Morgon ur CD Genom ett öppet fönster*

S.Nilsson: *Filmmusik Mot den nya världen*

För aktivt utforskande musikupplevelse:

Lars-Erik Larsson: *Epilog ur En vintersaga*

E. Elgar: *Chanson de Matin*

E. Grieg: *Morgonstämning*

Vangelis: *Light and shadow*

”

Fantastiskt bra. Vi har pratat om viktiga saker, om människan. Inte om sånt som det pratas om på radio och TV.



*Katarina Lindblad
musikterapeut, doktorand i
musikvetenskap vid Örebro universitet.*

Den klingande musiken för äldre män

Människan är en social varelse. Att ha goda relationer och ett socialt sammanhang är lika viktigt för oss som att andas, sova, äta och dricka. Därför är ofrivillig ensamhet både plågsam och en möjlig grund för psykiska och fysiska sjukdomar och för tidig död. Det sägs att ofrivillig ensamhet förkortar livet i högre grad än rökning.

Det finns alltid individuella skillnader, men generellt är det vanligare att kvinnor tar ansvar för att bygga och upprätthålla kontakten med familj, släkt och vänner, än vad män gör. Mäns kontaktnät är ofta knutna till yrkeslivet; kollegor och andra kontak-

ter, och till den närmaste familjen; partner och eventuella barn. Vid skilsmässor förlorar många män kontakten med sina barn och barnbarn. Därför kan ensamheten bli stor hos just äldre män, särskilt om de lever ensamma.

Att utveckla nya metoder som kan erbjuda äldre män en möjlighet att bygga nätverk och få goda sociala kontakter i meningsfulla sammanhang, är angeläget. Det har visat sig svårt för samhället att nå just män med förebyggande och hälsofrämjande åtgärder som männen känner sig trygga och bekväma med, särskilt när det gäller psykiskt välbefinnande.

Det är ofta kvinnor som anmäler sig till och deltar i stödgrupper, läsecirkular, teatergrupper och andra kulturella och sociala gruppaktiviteter. Det leder till en ond cirkel, eftersom män kan dra sig för att delta i aktiviteter som är kvinnodominerade, och där de som män därmed utgör en minoritet.

En hälsofrämjande resurs som fått alltmer uppmärksamhet inom forskning under senare år, är musik. De flesta människor har en relation till musik. Vi använder den när vi kör bil, lagar mat eller städar, som förströelse eller djup kontemplation. Vi dansar, gråter och skrattar till musik. Några av oss kanske spelar ett instrument eller sjunger i kör, eller så lyssnar vi mest och låter musiken påverka våra känslor, pigga upp oss eller ge oss ro i själen. Alla dessa känslotillstånd är kopplade till fysiska reaktioner i kroppen, som kan vara direkt hälsofrämjande. Musik påverkar oss även socialt, genom att den kan vara en resurs för att bygga sociala nätverk och ge en känsla av mening och sammanhang.

”Allt är inte min musik, men det har varit roligt att få ta del av de andras önskningsar.”

I samband med Stadsmissionens projekt med livsberättargrupper, erbjöds jag möjligheten att starta en grupp för enbart män, där musiklyssning skulle stå i fokus. Efter ett par inledande gånger kom gruppen att

bestå av åtta män som samlades varannan vecka under två terminer för att önska sin favoritmusik, berättade vad just det stycket eller den låten betydde för personen, lyssna tillsammans och sen diskutera vad musiken väckte i form av minnen, känslor, associationer och tankar. Det blev en underbart spräcklig musikalisk upplevelse, där Beatles och Rolling Stones blandades med Artie Shaw, Franz Schubert, Frank Sinatra, Johannes Brahms, Patsy Cline, Screaming J Hawkins, Ludwig van Beethoven, Leonard Cohen, Richard Wagner, Miles Davis, Waylon Jennings, Povel Ramel, och Lara's tema ur Doktor Zjivago – bland mycket annat. Deltagarna uppskattade blandningen och inspirerades av varandras val. ”Allt är inte min musik, men det har varit roligt att få ta del av de andras önskningsar”, var en uppfattning som delades av många.

Musiken väckte olika sorters associationer och satte igång samtalsämnen som kanske inte hade kommit upp annars. Själva den klingande musiken skapade en speciell stämning i rummet, som gjorde att många tyckte det blev lättare att öppna sig och prata även om svåra saker, än vad man kanske varit van vid i andra sammanhang. En av deltagarna kallade gruppen för ett ”mentalt brandsegel”. Det blev mycket skrott, och en hel del allvar. Ungdomsförälskelser, skoldanser, mobbing, utanförskap, drömmar om framtiden, konsertupplevelser och mycket annat delades mellan deltagarna.

När det gällde att samlas i en grupp med enbart män var det flera av deltagarna som uttryckte att det gav ett lugn åt gruppen. Några menade att det blir ett annat "spel" när kvinnor och män blandas, och att kvinnor ofta är mer vana att prata om känslor och upplevelser, vilket kan göra att männen tystnar, särskilt om de är i minoritet i gruppen.

"Man riskerar ingenting med att öppna sig."

Eftersom syftet med gruppen var att samlas kring musik, presenterade sig deltagarna för varandra utifrån sin relation till musik. De flesta visste ingenting om varandras yrkesmässiga bakgrund. Flera i gruppen tyckte att det var väldigt skönt och befriande. "Vi är inte några yrkesmänniskor här, bara vanliga människor" sa en, och "man riskerar ingenting med att öppna sig", en annan.

Musiklyssningsgruppen är en del av mitt avhandlingsarbete om äldre män, musik och välbefinnande, som jag är gör på Musikhögskolan vid Örebro universitet. Studien är inte publicerad än, men idén att ta in musik som hälsofrämjande och förebyggande resurs för äldre män ter sig redan lovande, och att samla grupper med enbart män verkar vara uppskattat av männen själva.

Erfarenheter



*Ulla Peterson
lektor, Med Dr.
Linnéuniversitetet, Kalmar*

Vad gav livsberättargrupperna?

Sammanlagt har 31 livsberättargrupper genomförts under 2017-2018 fördelat på åtta orter i landet med 174 deltagare i åldrarna 62-95 år. Grupperna har letts av en utbildad gruppleddare, och deltagarna har träffats två timmar i veckan under tio veckor. Totalt har hittills 100 gruppleddare utbildats i den metod som använts i livsberättargrupperna, vilket förhoppningsvis kan medföra att fler personer ges möjlighet att delta i grupp i framtiden.

Ett övergripande syfte med gruppdeltagandet var att ge möjlighet till social gemenskap för att lindra och förhindra ensamhet. Det syftade också till att ge en möjlighet att i

strukturerad form se tillbaka på och minnas tidigare händelser i livet (reminiscens) och dela sina erfarenheter med andra. Ytterligare ett syfte var att ge deltagarna möjlighet att med utgångspunkt från den nuvarande situationen reflektera över hur man kan hitta vägar för att leva ett så bra liv som möjligt.

Utvärderingen har genomförts genom att deltagarna har besvarat en enkät före och efter deltagande samt efter sex månader. Dessutom har individuella intervjuer genomförts med elva deltagare.

Vid uppföljning efter gruppens slut uppgav 97% av deltagarna att de

skulle rekommendera en vän att delta i en livsberättargrupp. Resultatet visade också att 60% hade fortsatt att träffa någon eller några av de övriga deltagarna i gruppen. Närmare en tredjedel av deltagarna upplevde ofta ensamhet innan grupperna startade. Deltagandet hade gett dem en möjlighet att knyta nya kontakter, och efter deltagandet var det färre antal personer som ofta upplevde ensamhet. Vid uppföljningen efter ett halvår var det också färre personer som hade symtom på ångest jämfört med före deltagande.

Majoriteten av deltagarna instämde i att de efter gruppens slut också bättre kunde förstå andras situation och kunde också bättre analysera sin egen situation. De ansåg också att deltagande i gruppen hade hjälpt dem att formulera mål och ta initiativ till förändring. Drygt hälften instämde i att deltagandet i livsberättargruppen hade gett dem större tilltro till framtiden. De var efter deltagande i gruppen i högre utsträckning tillfreds med sina möjligheter att fortsätta åstadkomma saker i livet och i högre utsträckning också mer nöjda med händelser de har att se fram emot. Det var fler personer som efter deltagande i gruppen instämde i att de i hög eller extremt hög utsträckning känner mening med livet.

Under intervjuerna beskrev samtliga deltagare att det hade varit en bra stämning och gemenskap i gruppen, och de hade visat respekt för varandra. De hade kommit varandra nära och lärt känna varandra, och det hade funnits en öppenhet och tryg-

het som gjort att de vågat öppna sig och prata om "det innersta". De beskrev att det varit viktiga livsfrågor och djupa frågor som hade lyfts under samtalen, men också att det hade blivit många goda skratt under gruppträffarna. Det hade känts skönt att berätta lite om sin historia, och det hade också varit intressant och givande att lyssna till de övriga deltagarnas berättelser om sina liv. Det medförde att de kunde känna igen sig i sin egen situation och känna att de inte var så annorlunda. Några av deltagarna beskrev att de under gruppträffarna hade kunnat lasta av sig saker som upplevdes svåra och att de kände sig starkare varje gång de gick från gruppträffen.

Slutsats

Tidigare forskning har visat samband mellan ensamhet och fysisk och psykisk ohälsa samt mortalitet, och att hitta förebyggande insatser som kan motverka och lindra ensamhet är därför angeläget. Deltagande i livsberättargrupp erbjuder möjlighet att knyta nya kontakter och att få ingå i en gemenskap och ett sammanhang. Resultatet visade att deltagande i livsberättargrupp bidragit till minskad upplevd ensamhet hos äldre, och det har även visat sig bidra till minskad ångest hos deltagarna. Tillbakablickande på tidigare erfarenheter i livet och att dela dem med andra, att det är någon som lyssnar, har upplevts positivt och 97 % av deltagarna skulle rekommendera en vän att delta i livsberättargrupp. Deltagarna fick också möjlighet att blicka framåt i livet och reflektera över hur man

med utgångspunkt i sin nuvarande situation kan hitta vägar för att leva ett så bra liv som möjligt. Innehållet i livsberättargrupperna har således haft två olika ansatser; dels möjlighet att blicka tillbaka i livet och dels möjlighet att med utgångspunkt i sin egen nuvarande situation reflektera över hur man kan hitta vägar för att leva ett så bra liv som möjligt. Det är därför svårt att veta om det är den ena eller andra ansatsen som bidragit till de effekter av deltagandet som presenteras i resultatet. Kanske är det en mix av de båda ansatserna, och att även reflektera över nuet och framtiden kan utgöra ett viktigt komplement till tillbaka-blickande, eller som filosofen Kierkegaard uttrycker det: *Man förstår livet baklänges – men måste leva det framlänges.*

*”Man förstår livet
baklänges – men måste
leva det framlänges.”*

Att erbjuda samtalsgrupper eller livsberättargrupper med ett strukturerat upplägg är en relativt enkel och kostnadseffektiv insats som kan lindra ensamhet hos äldre. I dagsläget finns 100 gruppledare som utbildats i den metodik som använts i grupperna och förhoppningen är att insatsen framöver ska kunna komma många fler till del. Forskningsstudien i sin helhet finns på:
www.sverigesstadsmissioner.se



*Marie-Louise Söderberg
projektledare
Sveriges Stadsmissioner*

Att berätta sin historia, göra den begriplig och kunna leva med den

En livsberättargrupp består av max åtta personer och bör inte starta med färre än sex personer, då det blir för sårbart om någon slutar eller blir sjuk. Med för få deltagare blir det inte heller någon bra gruppdynamik och för mycket fokus på gruppledarna.

Det fungerar att vara ensam gruppledare, men vi har valt att vara två. Det är en trygghet att kunna dela erfarenheter och eventuella svårigheter med gruppen med någon. Bli en gruppledare sjuk eller behöver vara borta kan den andra gruppledare hålla i gruppen och kontinuiteten bryts inte.

Gruppen träffas tio gånger, samma veckodag och tid. En träff pågår två timmar med avbrott för kaffepaus. Vi tar en paus för fiket för att skilja på berättandet och de mer informella samtal som sker vid fiket. Träffarna bör ske i samma lokal, i ett avskilt rum helst med ett runt bord.

Första mötet

Första gången man möts presenterar sig gruppledarna och klargör sin roll. De är inte experter utan fungerar mer som ordförande. De skall se till att ramarna, metoden och överenskommelse följs och att alla deltagare kommer till tals och lyssnar på varandra. ▶

Deltagarna intervjuar varandra och berättar sedan om varandra för gruppen. Frågorna man svarar på är: Vem är du? Något som du vill att gruppen skall veta om dig? Vad känns lätt och roligt och vad känns svårt just nu?

”Då kanske vi har setts, jag jobbade på de vita bussarna efter kriget!”

En överenskommelse om att det som sägs i gruppen stannar där och att man skall behandla varandra med respekt, mobilförbud och vem man skall höra av sig till vid eventuell frånvaro med mera diskuteras och skrivs under av alla deltagare. Detta har visat sig vara en viktig förutsättning för att skapa tillit och trygghet.

Fösta gången hinner man också dela minnen kring en historisk händelse som alla varit med om. Det har varit allt från mordet på Olof Palme till högertrafikomläggningen. Syftet har varit att lära känna varandra lite mer och påbörja sin minnesresa tillsammans.

I en av grupperna ville man dela minnen från 1939. Det var det året som andra världskriget bröt ut och flera i gruppen hade starka minnen från denna tid. Det var rädslan inför kriget, någon blev inkallad och en annan minns hur gårdens hästar hämtades till försvaret. En kvinna satt tyst i gruppen och de andra ville veta vad hon mindes. Hon ville först

inte säga något, men vid påtryckning svarade hon att de andra inte ville veta. Men det ville de och till slut berättade hon att det var året hon hamnade i Auschwitz.

”Du har burit dina upplevelser hela ditt liv, vi kan dela det med dig här en stund!”

Det förlösande kom när den sista i gruppen då utbrast: ”Då kanske vi har setts, jag jobbade på de vita bussarna efter kriget!”. Gruppen kom att få en mycket stark sammanhållning och delade både sorg och glädje och har fortsatt att träffas.

”Tänk vad du har klarat av! Du är fantastisk!”

I alla grupper finns personer med svåra upplevelser och erfarenheter. Få människor har gått genom livet utan det. Deltagarna delar det de vill och de andra i gruppen bidrar med sitt lyssnade. Det som oftast händer är att stor empati väcks och visas och deltagarna ger varandra stöd. Man kan lita på gruppen. ”Du har burit dina upplevelser hela ditt liv, vi kan dela det med dig här en stund!” ”Tänk vad du har klarat av!” ”Du är fantastisk!” Man blir mindre ensam tillsammans med andra och kan upptäcka att andra också haft det svårt. Det går att dela smärta och lidande och på så sätt integrera både det positiva och negativa i livet.

Under projektet har S:t Lukas mottagningar kunnat erbjuda individuellt samtalsstöd till personer som bedömts behöva det efter gruppavslut. Åtta personer har tackat ja till det och fått gå i tio timmars egen psykoterapi.

Foton som bevis och minnesbilder

I metoden ingår att ha musik som möter deltagarna när de kommer in i rummet. Musiken skall vara välkomnande och bidra till en positiv och lugn stämning. I flera grupper har

Mejl från en deltagare

Hej!

När det är som mörkast tänds ett ljus och livet vänder till det positiva. Min väninna sa så till mig, vid ett mörkt tillfälle, att då en dörr stängs öppnas ett fönster, vilket verkligen har hänt med mig. Det var nog någon mening att jag skulle börja i livsberättargruppen. Om inte hade mitt liv sannolikt sett annorlunda ut...

Först var jag ju inte speciellt intresserad av att gå på dessa träffar. Hade redan bestämt mig efter första gången att detta var definitivt inget för mig, men så FEL jag hade. Mötena blev mer och mer intressanta, men också jobbiga för känslor som jag dolt hela livet började komma upp till ytan. Övriga deltagare blev förskräckta över hur värdelös jag kände mig. Fick positiv feedback även om jag vid flera tillfällen inte trodde på dem eftersom jag aldrig fått någon uppskattning eller bekräftelse från mina föräldrar utan bara skäll om hur dålig jag var. Min självkänsla var lika med noll, jag var negativ och deprimerad, kände att livet inte var värt att leva.

Så fick jag möjlighet att gå 10 gånger i terapi på S:t Lukas genom projektet. Ni trodde på mig och gjorde det möjligt för mig att få denna unika sak. Träffade en terapeut och det fungera ypperligt mellan oss. Jag fick prata om min barndom, mina barn, vänner, dejter med män etc. Det var gråt och ont i magen MEN jag fick perspektiv på tillvaron, distans till barndom och framför allt lärde jag mig att tycka om mig själv, jag duger som jag är och är bra. Undan för undan som veckorna gick blev jag gladare, positivare och trygg i min ensamhet. Folk drogs plötsligt till mig, obekanta personer började prata på bussen, mor och jag kom närmare varandra, ja det där fönstret har öppnats för mig. Från en trist negativ person med alla taggar ut till en glad och nöjd kvinna som har mycket kvar att uppleva i livet.

Stort stort TACK!

Har aldrig mått så bra som jag gör nu.

vi spelat Jan Johanssons Visa från Utanmyra som bidrar med just detta. För mer om musikens betydelse se sid 74.

Sen görs en kort avslappningsövning på cirka fem minuter som deltagarna gör sittandes, den bidrar till närvaro och en stunds vila.

Till den andra träffen ombeds alla ta med ett foto på någon eller något som betyder eller har betytt mycket i livet.

Det har visats foton på allt från kärlekspartners, hundar, barnbarn, blommande balkonger, solrosfält till båtar. Utifrån bilden berättar deltagarna sina minnen och de andra i gruppen får ställa frågor och ge feedback.

Det har hänt att personer tagit med fotoalbum, men också att man inte har något foto alls. I dessa fall har deltagarna fått välja ett foto ur albumet och de som inte haft något har fått beskriva en bild ur minnet. En person tog med ett stentroll som hennes farfar gjort till henne i barndomen.

Starka barndomsminnen

Vid träff tre är temat barndom och skoltid. Var och en berättar i tur och ordning. Tiden man delar blir inte lång och det kan ibland vara frustrerande att behöva avsluta sin berättelse innan man fått säga allt. Efter några gånger har de flesta lärt sig att disponera sin tid och ibland till och med förberett sig med anteckningar.

De flesta har starka minnen från barndomen. Många har upplevt stora klasskillnader under denna tid. I skolan blandades alla samhällsklasser och där fanns de med lunchlådor och andra med enkla smörgåspaket och på skolfotot angavs pappans yrke: till exempel disponent, gårdskarll eller arbetslös. Skamvrå och mobbing vittnar många om, liksom att inte ha haft ekonomiska möjligheter till fortsatt utbildning trots begåvning och lust. Berättelser om tidiga krav på att hjälpa till hemma och arbeta. Vanliga teman har också varit syskonrivalitet, missbruk och sjukdom i familjen.

En man berättade om sin uppväxt. Pappan arbetade på gården till ett större gods med djuren och jordbruket. Till jul fick han en leksakstraktor i julklapp av sina föräldrar. Han blev överlycklig. Så kom godsägaren överraskande på besök med en julklapp till honom. Föräldrarna kände då att de måste ge något tillbaka till godsägarens son och tog traktorn och slog in den till honom och gav bort. Detta minne har burits med i över 70 år.

I samband med att Metoo-rörelsen startade hösten 2017 kom minnen kring sexuella övergrepp upp i en av grupperna. En av kvinnorna berättade då för första gången i sitt liv om hur hon utnyttjats sexuellt av sin morfar. Något hon känt skam och mått dåligt över hela sitt liv. Hon fick stort stöd av de andra kvinnorna i gruppen att inte fortsätta göra det och två andra kvinnor delade med sig av liknande upplevelser.

Ung och kär

Träff fyra delar gruppen minnen kring ungdomstiden och de drömmar och förhoppningar man hade kring framtiden då. För många glider denna tid ihop med vuxenlivet som började tidigare förr med arbete och familjebildning redan i tjuugoårsåldern. Här delas minnen kring första kärleken, sexdebut och framtidsdrömmar man hade. I en grupp berättade en kvinna att hon först vid 22 års ålder fått veta att hon var adopterad. Det förklarade de känslor hon levte med under sin uppväxt. En annan kvinna flyttade ensam till Sverige vid 16 års ålder för att klara sig helt på egen hand i ett nytt land utan närstående.

Livet som vuxen

Temat för träff fem är vuxenlivet och det sträcker sig ända fram till pensioneringen. Hur blev mitt yrkes- och familjeliv? Här kan finnas både besvikelser och motgångar, men också tacksamhet och framgång. Livets berg och dalbana, med- och motgång. Det man kunde påverka och det man drabbades av. Här finns ofta berättelser om närståendes död, barn såväl som partner. Och både fysisk och psykisk sjukdom i familjen. Här kommer ofta frågan om syftet och meningen med livet, mitt liv; Vad är den för mig? Vad har gett mig hopp?

Trots svåra upplevelser och ett hårt liv är de flesta tacksamma och försonade till sina liv. "Jag gjorde så gott jag kunde." "Jag har haft en skyddande ängel vid min sida." "Jag är nöjd med mitt liv, jag har en dörr

att stänga om mig och jag ligger inte fastspänd i psykiatrien.

"Jag gjorde så gott jag kunde."

Till en grupp kom en kvinna med sorgen över att ha förlorat kontakten helt med sin dotter som bodde i ett annat land. Att inte ha kontakt med sina barn eller barnbarn, är ett inte ovanligt tema i grupperna. Denna kvinna kom senare glädjestrålade till gruppen och kunde berätta att hon ringt fel och kommit till dottern! De hade tvingats talas vid och det resulterade i ett nytt samtal och nu hade de börjat ha kontakt via mejl och de hade till slut försonats.

Här och nu med hopp om framtiden

Den sjätte gången man träffas övergår träffarna i den problembaserade metoden. Deltagarna får tid att tänka på vad ett så bra liv som möjligt här och nu och framåt innebär. Hinder och möjligheter. Här ligger fokus på livet som pensionär och åren framöver. Därefter brainstormar man och gruppledaren skriver upp allt som kommer upp på ett blädderblock eller en whiteboard. Tillsammans skapar man sedan fyra rubriker för olika teman som skall diskuteras. Det brukar bli: ekonomi och boende, fysisk och psykisk hälsa, relationer och gemenskap samt aktiviteter. Dessa utgör teman för fortsatta träffar.

Här delar man erfarenheter, ger varandra stöd och råd samt utmanar sig ►

själv med individuella och realistiska förändringsmål till nästa tillfälle. Det skall vara förändringar möjliga att genomföra som t ex att ta kontakt med någon närstående, börja röra på sig mer, gå på en konsert, delta i någon aktivitet osv. Förändringsmål kan vara svåra att hitta och formulera. Kanske har man inget man vill eller tror är möjligt att förändra. Det är en utmaning, men att förhålla sig annorlunda till saker och ting kan också vara en förändring. Man kanske kan inse att man inte orkar som tidigare, och att det går att acceptera.

Många deltagare berättar om dålig ekonomi. Skammen över att inte ha råd att köpa julklappar till barnbarnen. Samtidigt är många stolta och vill klara sig på det man har och inte ens ta emot bostadstillägg som man har rätt till. I en grupp var det en kvinna som tidigare berättat om att hon arbetat i Norge under många år. Hon fick då tips av en annan gruppdeltagare att undersöka om hon inte hade rätt till pensionspengar därifrån, vilket det visade sig stämma.



En annan kvinna fick idén av gruppen att hyra ut ett rum för att dryga ut sin ekonomi.

En 95-årig kvinna berättade hur hon vid 90 års ålder började måla. Hon hade alltid velat göra det. Hon uppmanades att ta med några målningar och visa för gruppen. De var så fina att det resulterade i en konstutställning i St Paul.

Avslut och fortsättning

Det inger hopp att tala och tänka kring att förändring är möjligt – att livet fortsätter. ”Det är inte slut förrän det är slut.” Hur länge vi får leva vet vi oftast inte. Här kan finnas livströtthet och behov av att prata om just livets avslut. Tydligast är det bland de som är 85 år och äldre.

”Det är inte slut förrän det är slut.”

Under dessa sista gånger tillsammans brukar frågan om att fortsätta träffas komma upp. Man vill inte att det skall ta slut och undrar hur gruppen kan fortsätta att träffas. En kontaktlista sammanställs för fortsatt kontakt. Många grupper har fortsatt att ses, antingen hela gruppen eller personer inom grupperna.

För att erbjuda ett fortsatt sammanhang har vi inom Stockholms Stadsmission erbjudit torsdags-träffar tre-fyra gånger per termin under projektet. Till dessa träffar har alla som deltagit i en samtalsgrupp, gruppleddare samt volontärer på

St Paul bjudits in. Ett 40-tal personer har kommit till dessa träffar som förutom fika erbjudit föreläsningar och samtal kring existentiella frågor. Bland annat har Patricia Tudor Sandahl och Stefan Einhorn bjudits in för samtal.

Sista gången är förutom uppföljning av förändringsmål och utvärdering öppen för någon festlighet eller prova-på aktivitet. Oftast har det blivit extra gott fika med smörgåstårter eller lunch ute tillsammans.

Litteratur:

- Hagberg, Bo och Mikael, Rennemark. (2004) *Den åldrande människans psykologi - Ett Livsperspektiv*. Stockholm. Studentlitteratur.
- Jönsson, Bodil. (2012). *När horisonten flyttar sig: att bli gammal i en ny tid*. (2012). *Tio tankar om tid*. (2015) *Leva livet hela livet*. Brombergs.
- Lenner Axelsson, Barbro. (2010). *Förluster - Om sorg och livsomställning*. Stockholm. Natur och Kultur.
- Magnusson, Margareta. (2017). *Döstdning: ingen sorglig historia*. Stockholm. Albert Bonniers Förlag.
- Mille, Jane. (2016). *Den befriande åldern – tankar om att vara gammal*. Stockholm. Natur och Kultur.
- Nyberg, Ullakarin. (2014) *Konsten att rädda liv*. (2018) *Suicidprevention i praktiken*. Stockholm. Natur och Kultur.
- Rasmusson, Ludwig. (2008). *Åldersupproret, Om ungdomskult, fyrtiotalister och Sveriges framtid*. Stockholm. Natur och Kultur.
- Rundström, Marianne. (2017). *Passé De ofrivilliga pensionärerna*. Stockholm. Wahlström & Widstrand.
- Sandahl, Christer. (2014). *Gruppens potential*. Stockholm. Natur och Kultur.
- Schmid, Wilhelm. (2016). *Konsten att bli gammal*. Stockholm. Lind&Co.
- Strang, Peter. (2014.) *Att höra till - om ensamhet och gemenskap*. Stockholm. Natur och Kultur.
- Yalom, D. Irvind. (2009) *Staring at the Sun: Overcoming the Terror of Death*. England. Little, Brown Book Group.

Tips samtalskort:

Dö bra

Kortlek till stöd för att reflektera över och samtala kring vad som är viktigt i livets slutskede. www.dobra.se

Existentiell hälsa

Kortlek till stöd för att prata om existentiella frågor.

Studieförbundet vuxenskolan Västmanland:

Existentiell_halsa_Produktblad_samtalskort.pdf

Tips poddar:

Vila i frid

Samtalsserie om döden med Johanna Koljonen för en begravningsbyrå.

(Om dödsångest, arvstvister, sorg, leva med dödsdom m m)

Arga gumm&gubb-podden. Inspelad på Stockholms Stadsmissions

Äldrecenter 2017-18 (Om kontanter, delaktighet, rädsla och samtal om ensamhet)

Livet vid mogen ålder Hans Dahlborg och Gillis Herlitz diskuterar livet efter 70.

S:t Lukaspodden, Om livsberättargrupper

Livsberättargrupper – så går de till

Grupperna har sex deltagare som träffas tio gånger, två timmar varje gång. Gruppledarens roll är att strukturera samtalen, stötta och uppmuntra och se till att alla kommer till tals.

Musik möter deltagarna i rummet och varje träff inleds med sittande avslappning.

Träff 1

Presentation av gruppledare och deltagare. Ramar och mål med samtalen går igenom. Överenskommelse om regler, som att det man pratar om stannar i gruppen. Gemensam historisk händelse tas upp för att deltagarna skall lära känna varandra bättre.

Träff 2

Deltagarna tar med ett foto på någon, något som har betydelse eller betyder mycket och berättar om det.

Träff 3

Samtal om minnen från barndom och skoltid.

Träff 4

Samtal kring minnen från ungdomstiden.

Träff 5

Samtal kring minnen från vuxenlivet och råd till unga idag.

Träff 6

Deltagarna bollar idéer kring vad ett bra liv här och nu och i framtiden innebär. Hinder och möjligheter. Fyra övergripande teman skapas utifrån detta och blir de fortsatta träffarnas rubriker. Alla väljer utifrån det tema som diskuterats, förändringsmål som kan bidra till att förbättra den egna tillvaron.

Träff 7-9

Alla berättar hur det gick att genomföra målen och nya teman diskuteras och nya förändringsmål sätts upp.

Träff 10

Avslutning med prova-på aktivitet, festligheter och utvärdering.

Råd till unga idag

Den femte gången livsberättargruppen träffas är temat vuxenlivet och avslutningsvis får alla tänka ut råd till unga idag och dela med sig. Här är exempel på goda råd.

"Låt barnet inom dig leva"

"Var ärlig. Var trogen i relationer. Vänta inte till morgondagen med det du kan göra idag"

Sök råd!

"Acceptera dina begränsningar"

"Inse att livet är kort"

"Studera, var nyfiken, sök dig fram till glädje och trygghet"

"Uppmuntra andra att göra vad de vill och kan"

"Skaffa dig ett intresse"

"Tro på dig själv, du duger som du är"

"Sträva inte bara efter pengar och status"

"Döm inte förrän du gått en dag i den dömdes skor"

"Utgå från dig själv och lyd inte automatiskt. Ifrågasätt och våga vara dig själv"

"Var inte snobbig"

"Man ska säga snälla saker till varandra och försöka ta i varandra. Små gester betyder mycket. Att inte tuga är viktigt"

"Följ din egen väg – den som är rätt för dig"

"Var en riktig människa"

"Du behöver inte vara perfekt"

"Undvik mobil, prata med din familj"

"Lev livet, var inte rädd för att försöka"

"Jag är 75 men känner mig som 25, man är gammal utanpå, men ung inuti. Glöm aldrig det"

"Att ha pengar på banken visar allt roligt man inte gjort"

"Var inte rädd att pröva – man ångrar sällan det man gjort, utan oftare det man inte gjort"

"Se varandra"

"Slut fred - be om förlåtelse"

"Var inte så snabb att döma andra människor"

"Bry dig inte så mycket om vad andra tycker och tänker. Fundera över hur du själv vill vara"

"Lev livet, res mycket, gör det du vill medan du kan"

"Det kommer aldrig något gott ur en knuten hand"

"Livet går väldigt fort, gör det ni vill – vänta inte"



Samarbeten

”

Det är härligt att vara gammal. Jag bryr mig inte om mitt utseende, andra får ta mig som jag är och jag känner mig klokare och visare. Numera vågar jag stå för vem jag är och vad jag tycker.

Samarbetsorganisationer i projektet

Mind arbetar för ett samhälle som uppmärksammar och aktivt motverkar psykisk ohälsa, där personer med psykisk ohälsa blir respekterade och får det stöd de behöver och där ingen tar sitt liv.

Mind arbetar också för att förebygga psykisk ohälsa genom att erbjuda medmänskligt stöd till människor i kris, sprida kunskap och bilda opinion. Hundratals personer kontaktar någon av våra stödlinjer varje dag och pratar med våra volontärer för att få stöd och finna hopp i tillvaron. Till oss kan man höra av sig om man själv eller någon närstående mår psykiskt dåligt.

Minds stödverksamheter består av Självmordslinjen, Äldrelinjen, Föräldralinjen och Mind Forum. Självmordslinjen riktar sig till människor som mår psykiskt dåligt och har tankar på självmord samt till närstående. Hit är alla välkomna att samtala anonymt med våra specialutbildade volontärer på telefon, chatt eller mejl.

Äldrelinjen riktar sig till äldre som mår psykiskt dåligt och deras närstående. Telefonen bemannas av volontärer som fått utbildning i att möta äldre med psykisk ohälsa. Föräldralinjen riktar sig till föräldrar som är oroliga för sina barn eller andra barn i sin närhet. De som svarar är volontärer med professionell erfarenhet av att arbeta med föräldrar och barn.



Mind Forum är ett modererat stödforum på nätet, där man kan prata anonymt med varandra om livet, precis som det är. Där kan man dela med sig, ge och få stöd.

Mind har sedan starten av projektet varit med i styrgruppen och därigenom följt arbetet med livsberättargrupperna. Några av volontärerna i Minds Äldrelinje har också gått utbildningen till att bli gruppleddare för livsberättargrupper och har spridit sina kunskaper till resten av volontärgruppen. Genom de rapporter vi tagit del av ser vi att det är ett projekt som har givit människor som i många fall är ensamma en mening med livet, där gemenskap och respekt för det som har varit ett långt liv är i fokus.

Vi behöver fortsätta att belysa äldres psykiska hälsa, eftersom vi ser att man som äldre ofta får ett sämre stöd. Det är även i gruppen äldre som antalet självmord är som högst. Genom Äldrelinjen som tog emot cirka 2800 samtal under 2018 ser vi att ensamhet är ett stort och svårt problem, där medmänskliga möten blir viktiga. Vi bygger därför ut vårt medmänskliga stöd och ökar kapaciteten så att fler kan komma fram och få möjlighet att prata med en medmänniska.

www.mind.se



S:t Lukas är en idéburen organisation med professionella mottagningar för psykoterapi, handledning och utbildning över hela Sverige

Vi arbetar med psykoterapi, samtalsstöd, handledning, utbildning, chefsstöd och organisationsutveckling. Med mer än fyrtio mottagningar över hela landet är vi Sveriges största enskilda aktör som erbjuder psykoterapi och handledning. Våra legitimerade psykoterapeuter, legitimerade psykologer och organisationskonsulter möter såväl privatpersoner, företag, myndigheter, kommuner, landsting som ideella organisationer. Vi har omkring 200 anställda.

Ända sedan starten 1939 har våra ledord varit helhetssyn, öppenhet

och respekt. Vi vill skapa unika möten som hjälper människor att utvecklas, förstå sig själva och sina relationer.

S:t Lukas vill värna det goda samtalet som undersöker, läker och utmanar oss som individer, grupper och organisationer, så att vi i vår vardag lättare kan hantera våra känslor, relationer och livsval. S:t Lukas ser människan som en helhet och arbetar för att lyfta fram kunskap om den existentiella hälsan.

Vi har varit en del av projektet Äldres existentiell och psykiska hälsa och handledt gruppledare inom Sveriges Stadsmissioner och också erbjudit enskild terapi till behövande deltagare i livsberättargrupper. Femton medarbetare inom S:t Lukas har utbildats i metoden. Vi har genomfört livsberättargrupper på olika platser i Stockholm, Göteborg, Karlstad, Norrköping och Visby och har gruppledare också i Skövde och Växjö.

www.sanktlukas.se



Om Sveriges Stadsmissioner

Stadsmissionen verkar för människor som lever i utsatthet och utanförskap i Sverige.

Sveriges Stadsmissioner är en medlemsorganisation för lokala stadsmissioner – i dagsläget Eskilstuna, Göteborg, Kalmar, Linköping, Skåne, Stockholm, Uppsala, Västerås och Örebro Stadsmission.

Tillsammans möter vi flera tusen personer som behöver stöd och hjälp, varje dag.

Sveriges Stadsmissioner bedriver insamling och påverkan för socialt utsatta grupper i Sverige. Insamlade medel går till de lokala stadsmissionernas verksamhet eller till gemensam metodutveckling, kompetenshöjning och erfarenhetsutbyte.

www.sverigesstadsmissioner.se



Om Postkodlotteriet

Postkodlotteriet är ett av Sveriges största lotterier med nära en miljon kunder. Utöver lotter erbjuder Svenska Postkodlotteriet också bingo och skraplotter online. Postkodlotteriet står även bakom en rad populära tv-program, däribland Postkodmiljonären som sänds i TV4.

Varje år fördelas Postkodlotteriets överskott till förmånstagarna, ett 50-tal ideella organisationer. Förmånstagarna arbetar inom områden som mänskliga rättigheter, natur och miljö, forskning och hälsa. Sedan lotteriet startade år 2005 har det genererat 9,4 miljarder kronor stöd till ideell sektor.

Postkodlotteriets övertygelse är att världen blir bättre med starka civilsamhällen.

www.postkodlotteriet.se



Uppsala
stadsmission



Linköpings
Stadsmi⁺ssion



VÄSTERÅS
Stadsmission



Seniorambassadörer bryter stigman kring psykisk ohälsa

Vi vet idag att tre av fyra har erfarenhet av psykisk ohälsa. Trots det finns fortfarande okunskap, fördomar och stigma kring psykisk ohälsa.

(H)järnkolls ambassadörer arbetar på olika sätt för att förbättra attityderna till psykisk ohälsa. De utbildar om psykisk ohälsa och föreläser utifrån sin egen livsberättelse.

(H)järnkolls seniorambassadörer har lång livserfarenhet och har själva levt med psykisk ohälsa, eller varit närstående till någon med psykisk ohälsa. En seniorambassadör kan ge unik kunskap och inblick i hur psykisk ohälsa kan upplevas, och hur äldre kan bemötas på ett sätt som främjar deras psykiska hälsa.

Psykisk ohälsa har ingen åldersgräns. Många äldre lider av psykisk ohälsa och mörkertalet är stort. Trots att fler drabbas av depression efter 65-årsdagen än före och att andelen självmord är väldigt hög, så får inte äldre det stöd som de behöver.

Med stöd av (H)järnkolls seniorambassadörer kan alla bli bättre på att möta behoven hos äldre personer som av olika anledningar mår psykisk dåligt. Det finns även mycket som personal inom äldreomsorg, primärvård, geriatrik, föreningsliv, kyrkan, studieverksamhet och på andra mötesplatser kan göra för att förbättra stödet till äldre med psykisk ohälsa.

Bakom (H)järnkoll står organisationerna som ingår i *Nationell Samverkan för Psykisk Hälsa (NSPH)*. Mellan 2009 och 2014 var Hjärnkoll en nationell kampanj som drevs av Handisam/Myndigheten för delaktighet i samarbete med NSPH. Sedan 2015 är Hjärnkoll ett riksförbund och runt om i landet finns *regionala Hjärnkollföreningar* som på olika sätt arbetar för att förbättra attityderna till psykisk ohälsa.

Här kan du boka en ambassadör:
www.hjarnkoll.se

(H)JÄRNKOLL
Riksförbundet Hjärnkoll

”

Det har betytt allt för mig, för att jag skall vilja fortsätta att leva. Det ger erfarenheter från många håll och bygger upp mitt liv.



Vi är alla delar av det stora miraklet – livet.

Vi är alla älskvärda och gör och har gjort
det bästa vi kan utifrån de förutsättningar
vi har och har haft.

Vi önskar alla att bli sedda och älskade
precis som vi är. Det är möjligt.

Formulerat av deltagare i en livsberättargrupp

Varmt tack till:

Projektets styrgrupp och referensgrupp, Ulla Peterson, Karin Timm Östlund, Herman Hallonsten, Lisa Wallberg, Ann-Ci Svensson, Mona Molin, Rickard Loblom, deltagare i pilotgruppen, alla gruppleddare, St Pauls personal och volontärer, Elisabeth Stuart, Anne Lunde Dinesen, Fidelia Hjelte, Katarina Lindblad, Maria Olofsson, Malena Bonnier, Anna Holst, Fredrik Elfving med sina elever på Grilliska gymnasiet i Västerås, Ingrid Sievert Uddén, Sussa Johnsen, Merja Metell Suomalainen, Anki Lindgren, Isa-Lei Moberg och Anna Böhm Engstrand på Postkod-lotteriet, Erik och Henrik på RUTH, ABF-Stockholm mfl.

Mer om projektet

Styrgrupp: Anna Johansson, socialchef Stockholms Stadsmission, Margaretha Svensson Paras, direktor Uppsala stadsmission, Tiina Heino, generalsekreterare S:t Lukas, Johanna Nordin, ansvarig stödverksamheter Mind, Erik Holmberg, platschef St Paul, Stockholms Stadsmission.

Referensgrupp, se sid 57

Marie Louise Söderberg, projektledare för projektet Äldres existentiella och psykisk hälsa inom Sveriges Stadsmissioner, beteendevetare med specialisering suicidprevention, var med och startade Självmordsupplysningen och Äldretelefonen på Mind.

Förutom uppdraget som projektledare har hon också hållit i livsberättargrupper och haft uppföljningar med alla gruppleddare i Stockholm samt hållit i utbildningarna av gruppleddare tillsammans med Ulla Peterson.

Mer information om projektet och metoden:
www.sverigesstadsmissioner.se
www.stadsmissionen.se/livsberattargrupper
[#postkodeffekten](https://twitter.com/postkodeffekten)

” *Att bli gammal är som att bestiga ett berg – man blir litet andfådd, men man får en fantastisk utsikt.*

Sagt av Ingrid Bergman

