

Projektpresentation av Arvsfondsprojektet

Samtalscentrum för Seniorer

- för värdighet och existentiell hälsa på ålderns höst

Sammanfattning

Sverige står inför en växande folkhälsoutmaning; i takt med att andelen äldre ökar, ökar antalet äldre som lider av psykisk ohälsa, som lever med en social problematik som fördjupas i kombination med åldrandets tilltagande skörhet eller som i ensamhet tvingas möta de existentiella frågor som insikten om livets slut väcker. Äldres utsatthet är mångfacetterad, och olika former av sårbarhet samverkar och förstärker varandra med negativa effekter på alla aspekter av äldres hälsa, såväl den fysiska, mentala och existentiella hälsan som på det sociala välbefinnandet. Därför krävs insatser som också samverkar, och kompletterar varandra. Syftet med projektet *Samtalscentrum för Seniorer – rätten till värdighet och existentiell hälsa på ålderns höst* är att just utveckla en sådan unik och komplementär modell genom att sammanföra och skapa en helhet av tre beprövade verksamheter, med en hög grad av tillgänglighet och i allt anpassat för äldre. Kombinationen av föreläsningar om livsnära teman, samtalsgrupper kring existentiell hälsa och professionellt ledda terapeutiska samtal skapar ett centrum där seniorer får tillgång till både kunskap, sammanhang och stöd. En grundbult i projektet är målsättningen att *äldre möter äldre* – som deltagare och konfidenter, som volontärer och psykoterapeuter. Det skapar igenkänning, trygghet och ömsesidighet, och motverkar "ålderism", eller åldersdiskriminering. Projektet har utvecklats på Österlen, men har från början en tydlig nationell bäring. Samarbete med Equmeniakyrkan och Betaniastiftelsen skapar förutsättningar för projektets överlevnad och spridning över landet. Genom en webbaserad metodbok och en kostnadsfri webbaserad utbildning och diplomering av seniora volontärer i "Existentiella samtal med äldre" kommer *Samtalscentrum för Seniorer* efter projekttidens slut vara en helt ideell verksamhet, oberoende av extern finansiering och därmed enkel att sprida. Projektet blir dessutom ett unikt exempel på hur civilsamhället kan möta vår tids kanske mest förbisedda folkhälsoproblem.

Bakgrund

Samtalscentrum för Seniorer är en utveckling av tre beprövade modeller med tidigare två huvudmän, Skillinge Missionshus och Samariterhemmet Diakoni.

Skillinge Missionshus är en ideell förening som funnits sedan 1986 men har rötter sedan början av 1900-talet. Missionshuset tillhör trossamfunden Evangeliska Frikyrkan och Equmeniakyrkan. I Missionshuset bedrivs mycket av den verksamhet som kyrkor vanligtvis erbjuder i form av gudstjänster, barnverksamhet, körsång, samlingar för bön och stillhet, luncher för daglediga mm. Under senare år har en rad innovativa verksamheter utvecklats. Ett diakonalt företag, Hyllie Park Talentbyrå, har startats tillsammans med Hyllie Park Folkhögskola. Talentbyrå hjälper arbetssökande att komma vidare i arbetslivet genom ett

avtal med Arbetsförmedlingen. Skillinge Missionshus är också huvudman för Hyllie Park Folkhögskola med säte i Malmö och med filialer i Simrishamn, Göteborg och Kristianstad. Missionshuset har även utvecklat modeller för föreläsningar och för samtalsserier, båda med livsnära och existentiellt angelägna teman, som ingår i projektet *Samtalscentrum för Seniorer*. I projektet ingår även *Samtalsmottagning för Äldre*. Modellen utvecklades vid den idéburna stiftelsen Samariterhemmet Diakoni i Uppsala år 2020. Modellen spreds vidare till Österlen där *Samtalsmottagning för Äldre Österlen* öppnade i september 2021. Till följd av att Samariterhemmet antog nya inriktningsmål om centrering av all verksamhet till Uppsala, stängdes mottagningen på Österlen i maj 2024. Sedan starten hade då drygt 1600 terapeutiska samtal genomförts med 208 äldre, varav 30 procent män. När *Samtalsmottagning för Äldre* blir en del av *Samtalscentrum för Seniorer* med Skillinge Missionshus som projektägare, är det helt i enlighet med Samariterhemmets önskan att mottagningen ska fortleva.

Projektets ämne; att förebygga och mildra effekterna av en samvarierande existentiell utsatthet Äldres ohälsa och den utsatthet som genererar eller ökar denna ohälsa är ett komplext och reellt folkhälsoproblem. I takt med att andelen äldre ökar, ökar antalet äldre som lider av psykisk ohälsa, som lever med en social problematik som fördjupas i kombination med åldrandets tilltagande skörhet eller som i ensamhet tvingas möta de existentiella frågor som insikten om livets slut väcker. Begrepp som såväl beskriver det som hotar det psykiska välmåendet och ett värdigt liv - ofrivillig ensamhet och ålderism, som det som befrämjar en existentiell hälsa på ålderns höst, har fått en ökad aktualitet. Regeringen har gett Folkhälsomyndigheten i uppdrag att utveckla arbetet med existentiell hälsa inom ramen för den nationella folkhälsopolitiken, och Folkhälsomyndigheten har presenterat Sveriges första strategi mot ensamhet och för gemenskap.

Projektets ämne är emellertid dessa *samverkande och ömsesidigt förstärkande former av utsatthet* som äldre och gamla riskerar att drabbas av; äldres värdighet hotas av "ålderism", som i sin tur har negativa effekter på alla aspekter av äldres hälsa, såväl den fysiska, mentala och existentiella hälsan som på det sociala välbefinnandet. Det finns dessutom en tydlig koppling mellan psykisk ohälsa och en ofrivillig social, emotionell och existentiell ensamhet samt social isolering som i hög grad drabbar äldre och gamla.

Regeringen har identifierat civilsamhällets särskilt betydelsefulla roll inom området psykisk hälsa, i kraft av de kontaktnät och den bredd och tillgänglighet som skapas av idéburna organisationer, föreningar och religiösa samfund. Kartläggningar av förebyggande insatser och interventioner inom det civila samhället mot ofrivillig ensamhet och psykisk ohälsa hos äldre, visar emellertid att det saknas interventioner som *kombinerar* olika aktiviteter och insatser – som exempelvis kunskap och samtalsgrupper, med terapeutiska insatser som lyfts fram som de med bäst förutsättning att minska ensamhetskänslan hos äldre personer.

På Österlen finns ett utbud av aktiviteter och insatser riktat till seniorer, i form av träffpunkter och mötesplatser, "snackecaféer" och "Samtalskalas", föreläsningar och föredrag

runt frågor av allmänt intresse (miljö, kultur..) samt ett erbjudande om stödsamtal; för cancersjuka, anhöriga/närstående, personer i sorg samt enskilda samtal med präst eller diakon. Genom remiss via läkare, baserad på bedömning/diagnos erbjuds Vårdval psykoterapi, något som sällan blir aktuellt för eller anpassat till äldre och deras behov.

Mot bakgrund av detta såg vi även ett behov av att utforma modellen *Samtalscentrum för Seniorer* som tillgängliggör en, såväl nationellt som lokalt, unik kombination av kunskap/föreläsningsserier, sammanhang/samtalsgrupper och terapeutiskt stöd för att såväl befrämja existentiell hälsa och värdighet som att förebygga och mildra effekterna av ofrivillig ensamhet och ålderism.

Syfte och skäl till att genomföra projektet: äldre och gamlas existentiella ensamhet och utsatthet

Skillinge Missionshus har ett diakonalt uppdrag – att möta människor i en utsatt livssituation. Det är mot bakgrund av detta grundläggande uppdrag som Missionshuset arbetat och utvecklat verksamhet med inriktning på att stärka existentiell hälsa. Det har varit naturligt att vända sig till en äldre målgrupp. Simrishamns kommun utmanas, som landet i övrigt, av en ökande andel äldre. År 2022 var 35,5 procent av kommuninnevanarna 65 år och äldre.

Skälet till projektet är, att ett ökande antal äldre och gamla löper risk att drabbas av samverkande och ömsesidigt förstärkande former av utsatthet med negativa effekter på alla aspekter av äldres hälsa, såväl den fysiska, mentala och existentiella hälsan som på det sociala välbefinnandet. Många äldre och gamla i en utsatt livssituation riskerar dessutom, med stor sannolikhet, att bli lämnade ensamma utan det samtalsstöd de är i behov av. Existentiella ångestrelaterade problemen lämnas utan åtgärd. Att inte få tala, är ett lidande i sig. Syftet med att utveckla ett *Samtalscentrum för Seniorer* har därför varit att utveckla en modell, lätt att sprida, som erbjuder äldre och gamla ett existentiellt stöd, meningsfulla sammanhang, kunskap och livsreflexion med hög grad av tillgänglighet och i allt anpassat för äldre.

Att arbeta för värdighet på ålderns höst

Människans värdighet är okränkbar. Den ska respekteras och skyddas. Människans värdighet ingår som grundläggande för all lagstiftning inom FN och EU. Projektet betonar *värdighet på ålderns höst* för att inskräpa alla, även äldre människors inneboende absoluta värde och rätt till ett värdigt liv. Värdighet är ett centralt begrepp inom svensk hälso- och sjukvård. Äldre personer är ofta i en utsatt position i vården på grund ett trefaldigt underläge – institutionellt, existentiellt och kognitivt – vilket kan hota deras värdighet. Även den sociala värdigheten - känslan av att ha ett värde och att vara respekterad i ett socialt sammanhang, att känna att man bidrar, är delaktiga och har ansvar – hotas när vi åldras. Genom projektet vill vi värna äldre och gamlas värdighet och känsla av självrespekt och integritet; deras rätt att bli bemött som en hel människa, att ha tillgång till personer som man litar på när svårigheter

uppstår, att ha en plats att gå till där man blir lyssnad på, känner sig sedd, och faktiskt får stöd och hjälp, kunskap och sammanhang.

Att arbeta mot en ålderism som hotar äldres värdighet och hälsa

FN och WHO har i snart 20 år uppmärksammat ålderism som ett samlingsord för fördomar, diskriminering och ohälsosamma strukturer riktade mot personer på grund av deras ålder. Ålderism är att betrakta som ett samhällsfenomen, då dessa föreställningar har en så självklar och integrerad del i våra liv. Ålderistiska uppfattningar internaliseras under hela livsloppet vilket får till följd att vi tar för givet utan att ifrågasätta hur vi känner (fördomar), tänker (stereotypier) och agerar (diskriminering) gentemot äldre och gamla människor. Det innebär att även vi som åldras är bärare av dessa föreställningar om oss själva. Det betyder dessutom att det finns en latent ålderism inom olika sociala, stödjande och vårdande praktiker. Ålderism hotar värdigheten, och har även långtgående negativa effekter på alla aspekter av äldres hälsa, såväl den fysiska och mentala hälsan som på det sociala välbefinnandet. En negativ ålderism är associerad med förkortade liv.

Att arbeta för existentiell hälsa som motkraft till psykisk ohälsa

Enligt WHO definieras hälsa som ett tillstånd av fysiskt, mentalt och socialt välbefinnande och inte endast som frånvaro av sjukdom. Utifrån denna definition kan en människa uppleva hälsa och livskvalitet hela livet, oavsett ålder, diagnos eller prognos. Existentiell hälsa är en viktig del av hälsobegreppet. De existentiella frågorna aktualiseras naturligtvis i takt med att vi åldras. För en del kan åldrandet upplevas som ett hot. Svårigheter att finna sig till rätta med tillvaron och situationen kan tillsammans med avsaknaden av mening och syfte med livet skapa en existentiell kris. Existentiella frågor, livskriser, sorg och relationsproblem kan ge både fysiska och psykiska symptom eller funktionsrubbingar som bottnar i brister i tilliten till sig själv eller sina närmaste, till samhället eller brister i förmågan att hitta svar på existentiella frågor. Forskning visar emellertid att insatser för en god existentiell hälsa leder till ökad livskvalitet och stärker människors möjligheter att hantera livets svårigheter. Känslan av mening och hopp tillsammans med en förmåga att tro på och ta vara på livet, har en stor påverkan på hur en människa mår fysiskt, psykiskt och socialt. Det finns ett samband mellan hur människor förhåller sig till existentiella frågor och psykisk hälsa. Det innebär att en god existentiell hälsa kan vara avgörande för att motverka psykisk ohälsa.

Äldres psykiska ohälsa korrelerar med ofrivillig ensamhet

Psykisk ohälsa kan leda till ofrivillig ensamhet, men ofrivillig ensamhet kan också leda till psykisk ohälsa. Ensamhet associeras ofta med flera negativa hälsoutfall, och drabbar i hög utsträckning äldre. Den upplevda ensamheten bland äldre personer har inte ökat genom åren, men eftersom andelen äldre i befolkningen ökar, ökar antalet personer som upplever ensamhet. I motsats till den självvalda ensamheten, avskildhet, beskriver ofrivillig ensamhet negativa aspekter av ensamhetens olika dimensioner; social ensamhet handlar om en upplevd avsaknad av sociala relationer i vidare bemärkelse, att inte höra till en grupp eller ett

sammanhang. Den emotionella ensamheten handlar om upplevelsen av att inte ha någon nära förtrogen vän, en avsaknad av intimitet. Existentiell ensamhet framträder framför allt i situationer när vi inser vår egen dödlighet, eller vid kriser. Alla upplevelser kan inte delas med andra och den existentiella ensamheten gör oss medvetna om att vi människor i grunden är ensamma och separerade från andra människor.

Att inte få tala, är ett lidande i sig

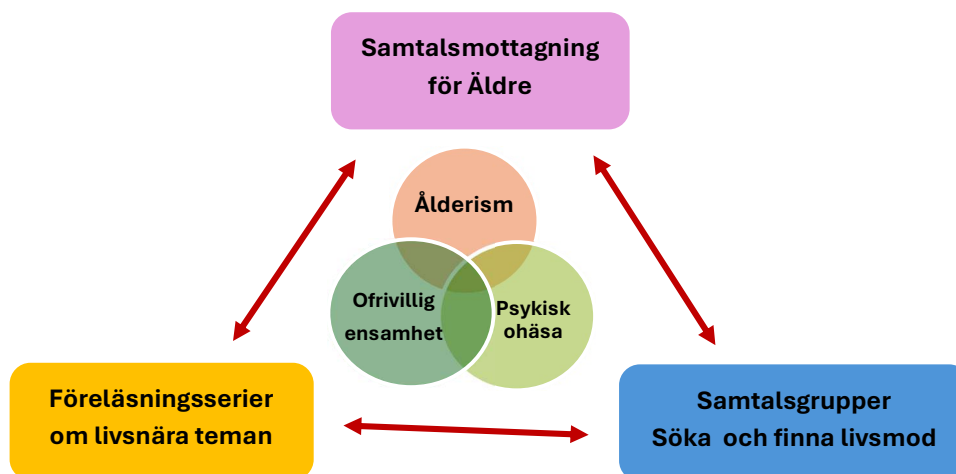
Det finns ett väl dokumenterat behov hos äldre att tala om svåra och existentiella livsfrågor och att få tillgång till samtal för att få nya färdigheter att bemästra en svår livssituation. Äldre personer måste ges förutsättningar att berätta vad de har varit med om. Att tänka på suicid, leva med ångest och depression och inte kunna prata om det är ett stort lidande. Den ökade ensamhetsproblematiken aktualiserar dessutom behovet av att det finns någon som kan lyssna på den särskilda historia varje människa bär med sig. Samtal som kan bidra till att man ser och försonas med livet, sådant det blev. De existentiella frågorna får naturligt nog en större tyngd under samtalen med äldre. Känslan av att livet är ändligt finns närvarande. Den äldre kan i sin utsatthet behöva värna om sin integritet; söka nya perspektiv på negativa händelser som inträffat under livsresan och försöka få en bättre förståelse för varför livet blev som det blev. Men man vill också gärna tala om det konkreta, göra något bra av det liv man lever nu. Man söker ofta hjälp för att bearbeta sorg och förluster; för att tala om relationer till sin partner, till syskon och barn. Ofta gäller oron en dålig eller obefintlig kontakt med barn och barnbarn. För många innebär det en stor omställning att vid pensioneringen gå från arbetslivet med dess struktur och kamratumgänge till att skapa en ny tillvaro som känns meningsfull. På ett mer övergripande plan kan det handla om att acceptera att man har förlorat förmågor; om att våga ge upp gamla vanor och beteenden och om att bejaka nya behov. Som äldre har man i regel lättare för att öppna sig för andra eller för terapeuter som själva är äldre och som har lång livserfarenhet. Att befinna sig i samma existentiella belägenhet – åldrandet, ger trygghet och ömsesidighet. Känslan av att tiden är begränsad kan ge modet att snabbt ta itu med sina svårigheter i samtalen. En upplevelse av att det är nu det gäller, nu eller aldrig. Att det inte finns så mycket att förlora, men desto mer att vinna. I samtalsgrupper, i enskilda terapeutiska samtal och genom ny kunskap kan man komma ur gamla tankebanor och öppna upp för nya tänkesätt. Även sådant som från början verkar vara mindre förändringar kan komma att få avgörande positiva följder. Det finns ett stort och växande behov av hjälpinsatser för äldre med existentiella och/eller psykiska besvär. Men även om terapeutiska samtal visat sig ha god effekt på de vanligaste psykiska besvären hos äldre, är det få äldre som får de samtal de behöver. Tillgången till psykosocialt stöd, till psykologer och psykoterapeuter med kunskap om åldrande och med egen erfarenhet av att åldras är generellt låg. En rådande ålderism påverkar dessutom äldres möjlighet att få rätt hjälp. Den hjälp som erbjuds äldre är praktiskt taget enbart läkemedelsbehandling för vad som ofta diagnosticeras som "depression" eller "begynnande demens". De faktiska existentiella ångestrelaterade problemen lämnas därmed utan åtgärd. Ekonomiskt svaga äldre saknar dessutom möjlighet att söka privat terapeutiskt samtalsstöd.

Tabun, normer och rädsla hindrar även många äldre från att söka samtalsstöd, även kostnadsfritt sådant.

Skäl till att utveckla ett samtalscentrum med synergieffekter

Äldres utsatthet är mångfacetterad. Ensamhet, psykisk ohälsa, ålderism och existentiell oro samverkar och förstärker varandra. Därför krävs insatser som också samverkar och kompletterar varandra, och det är just detta *Samtalscentrum för Seniorer – rätten till värdighet och existentiell hälsa på ålderns höst* erbjuder. Projektet sammanför tre olika verksamheter till en helhetsmodell där kunskap, ett meningsfullt sammanhang och individuellt samtalsstöd förstärker varandra.

Modell 1. En komplementär modell för att möta samverkande former av utsatthet



Det finns flera skäl till att samla dessa insatser i en gemensam modell;

- Tillgänglighet; deltagarna kan börja med det som känns enklast, en föreläsning eller samtalsgrupp och därifrån bygga förtroendet att söka djupare stöd
- Samtidighet; alla insatser kan kombineras och pågå parallellt, vilket stärker helhetsupplevelsen och effekten.
- Kvalitet och sammanhang; Alla insatser är förankrade i en beprövad metod och leds av erfarna personer, i huvudsak 65+, vilket skapar trygghet och relevans.

Synergieffekten ligger i att helheten blir större än summan av delarna. Tillsammans skapar insatserna ett sammanhang där äldre och gamla får möjlighet att växa, reflektera, känna tillhörighet – och där vägen till fördjupat stöd är kort.

Mål

Projektet *Samtalscentrum för Seniorer* är en helt ny och spridningsbar modell, skapad för att tillgängliggöra en kombination av kunskap, sammanhang och stöd för att såväl befrämja existentiell hälsa och värdighet som att förebygga och mildra effekterna av ofrivillig ensamhet och ålderism. Modellen bygger på målsättningen att äldre möter äldre, vilket skapar igenkänning, ömsesidighet och förtroende. *Samtalscentrum för Seniorer* har som mål att;

- *Främja existentiell hälsa och förebygga psykisk ohälsa*
Projektet erbjuder terapeutiska samtal, samtalsgrupper och föreläsningar med existentiella teman som ger äldre möjligheter att bearbeta livsfrågor, dela erfarenheter och stärka känslor av hopp, meningsfullhet och sammanhang.
- *Motverka ålderism och stärka självkänsla, integritet och värdighet*
Projektet är ett samtalscentrum för och *med* äldre med målet att synliggöra äldre människors resurser och livserfarenheter genom att de leder samtalsgrupper, håller föreläsningar och bidrar med sin kompetens. På så sätt utmanas stereotypa föreställningar och den inre bilden av åldrande förändras.
- *Förebygga och minska ofrivillig ensamhet i dess olika former*
Projektet erbjuder mötesplatser där äldre kan finna gemenskap, få nya sociala kontakter och känna sig sedda och inkluderade i sammanhang med ett meningsfullt innehåll. Genom terapeutiska samtal ges möjligheter att bearbeta och minska en existentiell ensamhet
- *Skapa en modell för långsiktig överlevnad och nationell spridning*
Projektet ska resultera i en webbaserad metodbok, en diplomering genom en kostnadsfri webbutbildning och en etablerad spridningsstrategi på nationell nivå inom Ekumeniakyrkan

Projektet *Samtalscentrum för Seniorer* är utformat för att leva vidare efter projektidens slut. Det är en modell som bärs av civilsamhället och som bygger på lokal förankring, beprövade arbetssätt och ideellt engagemang. Det finns väl utvecklade planer för att säkra projektets spridning och långsiktiga överlevnad.

Spridning nationellt – genom nätverk och resurser

Projektets utvecklas med en tydlig målsättning att modellen ska kunna spridas till andra sammanhang. Detta sker genom;

- En metodbok för alla moment av etablering, organisering och administration av *Samtalsmottagning för Äldre*, samtalsgrupper och föreläsningsserier.
- En webbaserad kostnadsfri utbildning för seniora volontärer framtiden i samarbete med Betaniastiftelsens experter i digital utbildning. Utbildningen ger en diplomering i "Existentiella samtal med äldre" till volontärer som engageras i *Samtalsmottagning för Äldre*.

- En överenskommelse med Equmeniakyrkan om att modellen ska ingå i Equmeniakyrkans ordinarie verksamhet och "verktygslåda", tillgänglig för 660 församlingar spridda över landet.

Långsiktig överlevnad – utan fortsatt extern finansiering

Projektets mål är en modell baserad på seniora volontärer vilket ger ett oberoende av extern finansiering, en viktig förutsättning för att lokala församlingar ska kunna etablera modellen. Vid projekttidens slut finns en fullt fungerande modell av *Samtalscentrum för Seniorer* där;

- Samtalsgrupper leds av seniora volontärer som får introduktion och handledning
- *Samtalsmottagning för Äldre* erbjuder terapeutiska samtal med seniora volontärer som har yrkeserfarenhet inom socialt arbete, hälso- och sjukvård eller liknande som innefattat samtal med människor i en utsatt livssituation. Volontärerna får en gemensam kunskapsbas och diplomas i "Existentiella samtal med äldre" av Betaniastiftelsen
- Föreläsningar med livsnära teman av författare, psykoterapeuter, präster, forskare med flera.
- Samordnare från Equmeniakyrkan ansvarar för den nationella spridningen och handleder vid behov församlingar vid etableringen av modellen.

Projektets struktur är framtagen för att vara skalbar, ekonomiskt hållbar och administrativt möjlig att driva vidare inom ramen för Equmeniakyrkan. Det finns även förutsättningar för Equmeniakyrkan att sprida modellen vidare till, och inom, andra idéburna organisationer i behov av nytänkande avseende aktiviteter och insatser riktade till seniorer.

Förändringar som åstadkoms genom projektet

Den övergripande förändringen är att en helt ny modell av *Samtalscentrum för Seniorer* kan spridas och tillgängliggöras för äldre och gamla i behov av kunskap, stöd och sammanhang, samt att det är en modell som i allt är konstruerad för att vara enkel att etablera på nya platser, framför allt då den kommer att bygga på ideella krafter och ett oberoende av externa medel. Under projektets första och andra år finns modellen *Samtalsmottagning för Äldre* kvar i sin ursprungliga form med ett team av arvoderade "ålderskompetenta" leg psykoterapeuter som fortsätter genomföra kostnadsfria terapeutiska samtal. Därutöver kommer de aktivt medverka till att 1) utveckla ett underlag till den webbaserade utbildning och diplomering av kvalificerade seniora volontärer som Betaniastiftelsen ansvarar för efter projekttidens slut, samt 2) till att bland annat utveckla mål och riktlinjer för rekrytering av och kollegiehandledning för volontärer på *Samtalsmottagning för Äldre*.

Projektplan

Projektet löper över tre år och är uppdelat i tydliga etapper med konkreta delmål. Varje steg bygger vidare på tidigare insatser, med fokus på etablering, utveckling och spridning.

Terapeutiska samtal erbjuds under projektets första och andra år, bland annat som ett sätt att

generera det erfarenhets- och kunskapsunderlag som erfordras för att modellen ska vara möjligt att sprida.

Under projektets andra och tredje år pågår samarbetet med Betaniastiftelsens specialister i digital utbildning för utveckling av den webbaserade utbildningen och diplomeringen. Under projektets tredje år är samordnare från Equmeniakyrkan anställd inom projektet till 20 procent för att tillsammans med projektledaren utarbeta strategier inför den nationella spridningen av *Samtalscentrum för Seniorer*.

Metod och aktiviteter

För att uppfylla projektets mål, att förebygga och milda effekterna av den samverkande och ömsesidigt förstärkande utsatthet äldre och gamla riskerar att drabbas av, har vi på ett innovativt sätt fört samman och utvecklar tre komplementära modeller med tidigare två olika huvudmän till ett unikt *Samtalscentrum för Seniorer*. Det finns tydliga fördelar med denna konstruktion; 1) utvärderingar och erfarenheter visar att de tre modellerna fungerat väl var för sig. De har alla varit välbesökta, och de har uppfattats som lättillgängliga, betydelsefulla och med positiva effekter för dem som deltagit i dem. 2) Äldre erbjuds en repertoar av insatser, vilket ökar tillgängligheten; det ger möjligheter till en *progression* där föreläsningar kan vara en enkel ingång som skapar förtroende för sammanhanget och underlättar ett deltagande i samtalsgrupp, eller som ger mod att inleda enskilda terapeutiska samtal. Det terapeutiska samtalet kan väcka önskan att dela djupa tankar och erfarenheter med andra i en samtalsgrupp. Det finns även en *samtidighet* där äldre kan ta del av hela repertoaren av insatser. Det finns för det tredje utarbetade rutiner för var och en av de tre modellerna, så projekttiden kommer att användas till att sammanföra dessa till ett väl fungerande och etablerat samtalscentrum med samordnade rutiner och en gemensam referensgrupp, samt till att utarbeta former för kunskaps- och erfarenhetsinhämtning och strukturer inför den nationella spridningen.

Ett samtalscentrum - tre modeller

Kunskap. Föreläsningar och mötesplats för ökad livskunskap, livsmod och livsmening

I flera år har Skillinge Missionshus bjudit in till föreläsningar för att öka livskunskap, livsmod och livsmening. Föreläsare är ofta legitimerade psykoterapeuter, psykologer, läkare eller forskare som skrivit böcker om något livsnära ämne så som sorg, tacksamhet, längtan, ensamhet och gemenskap. Skillinge Missionshus vill vara en öppen mötesplats där människor fortsätter att lära sig, beröras, mogna och växa genom hela livet. Med föreläsningarna vill Missionshuset skapa en trygg och välkomnande mötesplats där människor får hjälp att reflektera, bearbeta och upptäcka mer av sina egna liv. En viktig del i föreläsningarna är möjligheten till fika, gemenskap och samtal. Enstaka personer under 65 som önskar delta i föreläsningar är naturligtvis välkomna.

Sammanhang; Samtalsgrupper Söka och finna livsmod

Samtalsgrupperna bygger på de åtta byggstenarna i existentiell hälsa, Hopp, frid, mening, förundran, personlig tro, andlig kontakt, andlig styrka, helhet och integration.

Existentiell hälsa handlar om vår motståndskraft i livets prövningar och svårigheter. Vi behöver nycklar till livskunskap och vishet för att bära svårigheter och se nya möjligheter.

Idag vet vi att vårt sätt att tänka om livet påverkar den fysiska och psykiska hälsan. Vi kan vara sjuka men ändå må ganska bra. Vi kan vara friska men ändå må ganska dåligt. Sveriges socialminister Jakob Forssmed säger så här om Existentiell hälsa, "Forskning visar att insatser för en god existentiell hälsa leder till ökad livskvalitet och stärker människors möjligheter att hantera livets svårigheter. Världshälsoorganisationen, WHO, ser existentiell hälsa som en viktig del av hälsobegreppet men i Sverige har vi varit sämre på att beakta den här aspekten av folkhälsoarbetet. Det är en viktig komponent som har saknats och som behövs för att se till hela människan och alla hennes behov – andliga och själsliga likaväl som materiella".

<https://www.regeringen.se/pressmeddelanden/2024/04/uppdrag-for-att-utveckla-arbetet-med-existentiell-halsa-i-folkhalsopolitiken/>

Tillsammans med Equemeniakyrkan skapade Skillinge Missionshus samtalsserien *Söka och finna livsmod*. Serien bygger på förinspelade videoavsnitt som tar upp de åtta byggstenarna i existentiell hälsa. Varje samling innehåller förutom videoavsnittet fika och samtal i grupper. Samtalsgrupperna leds volontärer och de flesta av dem är seniorer.

Stöd; Samtalsmottagning för Äldre – ett unikt svar på komplexa behov

Samtalsmottagning för Äldre erbjuder äldre och gamla i en utsatt livssituation ett terapeutiskt samtalsstöd de annars med stor sannolikhet skulle bli lämnade utan. Modellen är utformad för att i högsta möjliga mån tillgängliggöra ett i allt äldre-anpassat stöd: "ålderskompetenta" leg psykoterapeuter, det vill säga med kunskap om äldre och åldrande och själva från 65 plus, erbjuder en serie kostnadsfria terapeutiska samtal. Det är inte terapeutiska behandlingar av patienter, utan ett till sex samtal med konfidenter. Samtalsmottagningen är öppen för alla och det behövs ingen diagnos, remiss eller något angivet skäl för att få samtal. Den äldre som upplever sig vara i behov av samtal, ringer på telefontiden och bokar tid. Några tänkbara skäl att söka samtal är tankar på suicid, bekymmersamma relationer till vuxna barn, egen eller nära anhörigs sjukdom och/eller döende, våldutsatthet, ångest/oro/depression eller barndomstrauman som aktualiseras när försvaren försvagas på äldre dar. Psykoterapeuterna arvoderas för samtal och regelbunden kollegiehandledning, som även fungerar som kvalitetssäkring och metodutveckling. Verksamheten utvärderas kontinuerligt, och såväl konfidenternas som psykoterapeuternas erfarenheter och kunskaper om mottagningen dokumenteras och sammanställs i en årlig rapport.

Tillgänglighet, jämställdhet och mångfald

Tillgänglighet är ett av projektets viktigaste mål och projektets utgångspunkt är äldre och gamlas mänskliga rättigheter, lika värde och rätt att bli sedd, hörd, bekräftad och inkluderad. Den grundläggande avsikten med projektet är därför att tillgängliggöra ett kvalificerat och

kostnadsfritt utbud i allt anpassat till, och öppet för alla äldre och gamla för att erbjuda ett samlat stöd de med all sannolikhet annars skulle bli lämnade utan.

Inkludering är en viktig aspekt i projektet. Alla seniorer ska, oavsett ekonomiska förutsättningar, religion, etnicitet eller sexuell läggning, känna sig välkomna, respekterade och delaktiga. *Samtalscentrum för Seniorer* tillhandahåller sociala sammanhang och möjligheter att utveckla sociala relationer både genom samtalsgrupper och i samband med föreläsningar med kaffepaus för gemenskapande samtal. Det erbjuds vidare möjligheter att inkluderas i och bidra till verksamheten som ledare för samtalsgrupper och under projekttiden som "ålderskompetent" leg psykoterapeut. Äldre som av olika skäl inte kan, vill eller vågar komma till samtalsmottagningen, pga exempelvis palliativ vård, ångest eller stark oro, erbjuds terapeutiska samtal per telefon/digitalt. Erfarenheter från pandemin visar att terapeutiska samtal per telefon är ett fullgott alternativ till samtal på plats.

Jämställdhet. Det finns stora skillnader i psykisk hälsa mellan olika grupper. Bland de äldre som oftare mår psykiskt dåligt finns kvinnor, de med sämre ekonomi och de som bor ensamma. Projektet kommer med stor sannolikhet att nå äldre kvinnor i högre grad än äldre män till följd, inte av kön, utan olika livssituationer; kvinnor lever i genomsnitt längre än män, löper större risk att förlora sin partner och är oftare ensamboende. I relation till att många äldre kvinnor är änkor så kan ohälsa och nedsatt funktionsförmåga få större konsekvenser för dem än för män, som oftare lever i en parrelation. Projektet kommer att arbeta aktivt med att nå äldre män. Olika faktorer begränsar äldre mäns benägenhet att söka samtalsstöd. Traditionella föreställningar påverkar hur män generellt förhåller sig till psykiska ohälsa. Normer om manlighet både bidrar till mäns psykiska ohälsa och kan utgöra ett hinder för att söka hjälp. Projektet avser att sänka trösklarna genom information om *Samtalscentrum för Seniorer* och föreläsningar i sammanhang där äldre män deltar men även genom information till externa aktörer som möter äldre män och kan hänvisa till dit, exempelvis primärvård/specialistvård, anhörigcentrum mm. *Samtalscentrum för Seniorer* har emellertid goda förutsättningar att nå äldre män, bland annat genom samtalsmottagningen där cirka 30 procent av dem som sökte samtalsstöd (2023) var äldre män. Två av de leg psykoterapeuter som ingår i projektet är män 69 plus.

Mångfald. En stor del av de utrikes födda invandrarna till Sverige är i åldrarna 25–34 år, och andelen äldre personer bland utrikes födda är relativt lågt. År 2024 var antalet utrikes födda i Simrishamns kommun 2245. Det finns inga särskilda strategier för att nå äldre invandrare, men vid behov finns möjligheter att under projekttiden erbjuda terapeutiska samtal per telefon/digitalt på persiska, kurdiska, arabiska och dari.

Projektets organisering

Skillinge Missionshus är projektägare och Missionshusets föreståndare är ledare för all verksamhet i församlingen. Projektledaren (50 procent) har huvudansvar för projektet inklusive administrationen av *Samtalsmottagning för Äldre*. Föreståndaren är även

projektmedarbetare (30 procent) med administrativt ansvar för samtalsgrupper och föreläsningsserier. I projektet ingår även kommunikatör (10 procent). I projektet ingår även arvoderade leg psykoterapeuter, seniora volontärer samt Betaniastiftelsens specialister i digital utbildning (250 timmar år 2 och år 3) samt samordnare från Equmeniakyrkan (20 procent år 3)

Referensgrupp

Skillinge Missionshus föreståndare, projektledare samt företrädare för Stiftelsen Hospice Österlen, Svenska kyrkan och kommunens anhängcentrum ingår i en referensgrupp med en rådgivande funktion som bidrar till projektet med råd, synpunkter och sakkunskap, kontakt till relevanta nätverk och aktörer samt återkopplar projektets arbete vidare till den egen organisationen eller förvaltningen. Referensgruppen träffas två gånger per termin.

Stiftelsen Hospice Österlen är en partipolitiskt och religiöst obunden stiftelse utan privat vinstintresse som arbetar för att förbättra vården i livets slutskede, den palliativ vården, för invånarna på Österlen. " Det sista andetaget är lika viktigt som det första " är ett uttryck för stiftelsens strävan. Samverkan sker med huvudmännen Region Skåne, Simrishamns kommun och Svenska Kyrkan

Svenska kyrkan är en stark och viktig aktör med en omfattande nationell verksamhet för och ett stort förtroendekapital hos en äldre målgrupp. Stöd och hjälp riktat till för äldre och gamla i en utsatt livssituation är sedan lång tid tillbaka en prioriterad diakonal uppgift inom Svenska kyrkan.

Anhörigcenter är en verksamhet inom Simrishamns kommun. Den syftar till att underlätta för anhöriga som vårdar en närstående som är långvarigt sjuk eller äldre eller som stödjer en närstående som har funktionsnedsättning. Syftet med stödet till anhöriga är framför allt att minska deras fysiska och psykiska belastning. Den anhöriga kan genom stödet få en förbättrad livssituation samtidigt som risken att drabbas av ohälsa minskar.

Dokumentation och spridning

Projektets erfarenheter kommer framför allt att tas tillvara genom kontinuerliga utvärderingar, dels utvärderingen av var och en av de tre modeller som tillsammans utgör *Samtalscentrum för Seniorer*, dels av samtalscentret som helhet. Utvärderingarna kommer att generera kunskap av olika slag. Dessutom kommer psykoterapeuterna terminsvis fylla i ett reflexionsmaterial runt genomförda samtal och hur och med vilken beredskap dessa hade kunnat utföras av seniora volontärer.

För det första kunskaper och erfarenheter hos deltagare och konfidenter. Samtliga konfidenter som avslutat en samtalsserie vid samtalsmottagningen får en enkät via mejl. Samtliga deltagare i samtalsgrupperna får efter det åttonde avslutande samtalstillfället en enkät via mejl. Deltagare vid föreläsningar erbjuds möjlighet via en QR-kod att fylla i en enkät.

För det andra kunskaper och erfarenheter hos seniora volontära ledare för samtalsgrupperna. En intressant fråga blir vilket värde den kunskap som förmedlades- respektive den sociala samvaron hade. Utvärderingarna kommer att ge viktig kunskap om vilken betydelse de enskilda modellerna uppfattats ha men även om, och i vilken mån, målgruppen utnyttjat hela utbudet av insatser vid *Samtalscentrum för Seniorer* och om där finns en uppfattad positiv synergieffekt med denna komplementära modell. Detta blir ett material av avgörande betydelse för utformningen av den webbaserade utbildningen och diplomeringen av kvalificerade seniora volontärer

För det tredje kommer projektet att bidra med erfarenhet och kunskap om, och i sådana fall hur, *Samtalscentrum för Seniorer* uppfattas ha haft betydelse och effekt avseende psykisk och existentiell hälsa och ofrivillig ensamhet samt även i vilken mån de äldre uppfattar att de behandlats med värdighet och respekt i relation till sin ålder.

Dokumentation och spridning

Resultat från projektet och genomförda utvärderingar sammanställs i årliga rapporter som presenteras internt inom Skillinge Missionshus, referensgruppen och Eumeniakyrkan. De tjänar även som underlag vid externa föreläsningar samt i relevant media lokalt och förhoppningsvis nationellt (Senioren, Kyrkans Tidning mm).

Nyskapande och utvecklande

Projektet skiljer sig från det andra aktörer gör för målgruppen 65 plus genom att ett samtalscentrum med tre kompletterande modeller som erbjuder kunskap, sammanhang och terapeutiskt stöd utvecklats med syfte att främja existentiell hälsa och värdighet och förebygga och mildra effekterna av de samverkande och ömsesidigt förstärkande former av utsatthet som äldre riskerar att drabbas av; psykisk ohälsa, ofrivillig ensamhet i alla dess dimensioner samt ålderism. En grundpelare i projektet är målsättningen att "äldre möter äldre". Det innebär att det är utvecklande för de seniorer som deltar i projektet som ledare för samtalsgrupper samt för seniora leg psykoterapeuter vid samtalsmottagningen, dels genom de insatser de utför, dels då de blir del av ett teamarbete och en kunskapsutveckling av betydelse för projektets överlevnad och spridning. Projektet blir framför allt utvecklande för de äldre och gamla som får tillgång till ett i allt äldreanpassat stöd de med stor sannolikhet annars skulle bli lämnade utan.

Projektet bygger på en omvärldsanalys som dels omfattar aktuell forskning och relevanta utredningar, dels tidigare utvärderingar av samtalsgrupperna "Söka och finna livsmod" samt av *Samtalsmottagning för Äldre*. Resultaten visar att dessa insatser haft betydelse och givit positiva effekter på de svårigheter och den existentiella utsattheten många äldre och gamla drabbats av.

Målgruppens delaktighet och inflytande

Målgruppen har, och har haft, både delaktighet i och inflytande över projektet. En bärande tanke för projektet är att ta tillvarata kompetens, kunskap och erfarenheter hos seniorer med en bakgrund inom människovårdande yrke och skapa ett samtalscentrum med målet att äldre möter äldre. Det finns ett mervärde i samtal mellan personer i samma existentiella belägenhet, i åldrande. Mötet äldre emellan blir dessutom ett sätt att motverka ålderism och de negativa effekter ålderism har på alla aspekter av äldres hälsa, såväl den fysiska och mentala hälsan som på det sociala välbefinnandet.

Överlevnad

Det finns goda förutsättningar för att *Samtalscentrum för Seniorer – rätten till värdighet och existentiell hälsa på ålderns höst*, bemannat av kvalificerade seniora volontärer och således oberoende av externa medel, ska leva vidare efter projekttidens slut. Enligt en överenskommelse med Equmeniakyrkan, ska modellen ingå i Equmeniakyrkans ordinarie verksamhet och "verktyglåda", tillgänglig för 660 församlingar spridda över landet. Det finns även goda möjligheter för Equmeniakyrkan att sprida modellen vidare till, och inom, andra idéburna organisationer i behov av nytänkande avseende aktiviteter och förebyggande insatser riktade till seniorer.