



SKPF Pensionärerna
Utbildningsmaterial



Trygga Tips

Ensamhet



SKPF 
pensionärerna

Innehållsförteckning

Introduktion	3
Kom ihåg!	3
Ensamhet	4
Förstå och acceptera dina känslor	4
Skapa nya sociala kontakter	5
Ta små steg mot att bygga rutiner	6
Att söka stöd när det behövs	6
Tänk på	7
Länkar	7

Introduktion

Välkommen till Trygga Tips – din guide till en tryggare vardag. Dessa tips är skapade för att hjälpa dig att öka din medvetenhet om säkerhetsfrågor och ge praktiska råd för att förebygga risker.

Vårt mål är att du ska känna dig säker i alla aspekter av ditt liv, från hemmets trygga vrå till den digitala världen.

Varje kapitel innehåller praktiska råd, tips och länkar för att du ska kunna använda kunskapen direkt i din vardag.

Kom ihåg!

- Du har ett eget ansvar. Du har kraften att påverka din egen säkerhet genom att vara medveten och vidta förebyggande åtgärder.
- Samverka med samhället omkring dig. Tillsammans med familj, vänner och SKPF Pensionärerna kan vi skapa ett tryggare samhälle.

Ensamhet

Många pensionärer känner ibland en ofrivillig ensamhet, en känsla som kan göra vardagen tyngre än nödvändigt. Att känna sig socialt isolerad kan påverka både din fysiska och psykiska hälsa. Den goda nyheten är att det finns många sätt att hitta nya gemenskaper och aktiviteter som kan lysa upp tillvaron.

Förstå och acceptera dina känslor

Det är helt normalt att känna ensamhet ibland, särskilt efter en livsförändring som pensioneringen. Att erkänna sina känslor är ett första steg mot att må bättre. Kanske känns det som att man saknar den vardagliga kontakten med kollegor eller att det är svårt att hitta nya sammanhang att dela glädje och sorger med.

Genom att förstå att dessa känslor är en del av livets naturliga process kan du lättare börja söka lösningar som passar just dig.

Skapa nya sociala kontakter

Att knyta nya vänskapsband kan kännas skrämmande, men ibland kan små steg göra stor skillnad. Här är några förslag:

- Gå med i en förening eller klubb: Oavsett om du är intresserad av bilar, hantverk, gaming (datorspel), bokcirklar eller promenadgrupper, finns det ofta lokala föreningar där du kan träffa likasinnade. Aktivera dig i SKPF Pensionärerna. Vi erbjuder en fin gemenskap, sociala aktiviteter, resor och möten.
- Deltag i seniorverksamheter: Många kommuner erbjuder aktiviteter för pensionärer, såsom danskurser, konstverkstäder, eller fika-träffar. Det är ett utmärkt sätt att umgås i en trygg och stödjande miljö.
- Volontärarbete: Genom att engagera dig i volontärprojekt får du inte bara möjlighet att hjälpa andra, utan även att möta nya människor och få nya perspektiv på livet.
- Använd telefon för att hålla kontakt. Ring vänner och familj eller använd digitala verktyg som videochattar för att se och prata med nära och kära.
- Delta i studiecirklar eller hobbygrupper. Lär dig något nytt eller utöva en hobby tillsammans med andra. Kontakta till exempel ABF eller Folkuniversitetet.
- Engagera dig i lokala projekt eller organisationer. Det finns många sätt att bidra, från att hjälpa till i en second hand-butik till att vara mentor för unga.
- Sociala medier och appar: Plattformar som Facebook eller Messenger kan vara ett bra sätt att hålla kontakten med både gamla och nya vänner, särskilt om det geografiska avståndet är en utmaning.

Ta små steg mot att bygga rutiner

Att skapa en ny daglig rutin kan vara ett bra sätt att strukturera vardagen och ge den en ny mening:

- Schemalägg sociala aktiviteter: Bestäm en dag i veckan då du ringer en vän eller deltar i en gruppaktivitet. Att ha något att se fram emot gör stor skillnad.
- Utforska nya intressen: Kanske finns det en hobby du alltid velat prova, som måleri, musik eller laga mat. Att lära sig något nytt är roligt och kan leda till nya vänskapsband.
- Var öppen för förändring: Det kan kännas ovant i början att ändra sin rutin, men små, stadiga steg kan långsiktigt leda till ett rikare och mer socialt liv.

Att söka stöd när det behövs

Ibland kan ensamheten kännas överväldigande och det är viktigt att veta att du inte behöver möta den ensam. Tveka inte att:

- Prata med någon: Oavsett om det är en nära vän, en granne eller en kurator, kan det vara väldigt hjälpsamt att dela sina tankar och känslor.
- Utnyttja professionella resurser: Många kommuner erbjuder stödgrupper eller samtalsstöd specifikt riktade mot äldre. Att prata med en professionell kan ge nya insikter och sätt att hantera ensamhet.

Kom ihåg

Att känna sig ensam är en del av livets utmaningar, men det finns många vägar att hitta tillbaka till gemenskap och glädje. Genom att acceptera dina känslor, ta små steg mot att bygga nya sociala kontakter, använda dagens teknologi och inte vara rädd för att söka stöd, kan du skapa en meningsfull och livsbejakande vardag. Du är inte ensam – det finns många som vill vara med på resan mot ett rikare och varmare liv.

Länkar

Anhöriglinjen – nationell stödtelefon:
anhorigasriksforbund.se/anhoriglinjen/
Telefon: 0200-239 500

Din kommun. Kontaktuppgifter finns på din kommuns webbplats eller via kommunens växel.

Mind – för psykisk hälsa:
www.mind.se

SeniorNet Sweden – hjälp med digitalteknik för äldre: seniornet.se

Volontärbyrån:
volontarbyran.org

Äldrelinjen – för dig som är 65+ och behöver någon att prata med:
Telefon: 020-22 22 33

Anteckningar

SKPF

pensionärerna

Sveavägen 68, Box 3619, 103 59 Stockholm
010-222 81 00 • info@skpf.se • www.skpf.se