



Ensamhet: En guide till gemenskap

Välkommen till denna presentation om ensamhet bland oss pensionärer. Vi kommer att utforska orsakerna till ensamhet, ge tips på hur man kan bryta den och presentera viktiga resurser för stöd.



Ensamhet är en utmaning, men det finns lösningar!



Många pensionärer
känner sig ensamma



Social isolering
påverkar hälsan
negativt



Det positiva: Det finns många sätt att bryta
ensamheten!

Vad menas med ensamhet?

- **Ensamhet:** Definieras som en upplevd känsla av isolering, oavsett fysisk omgivning och sociala relationer.
- **Skillnad mellan ensamhet och isolering:** Social isolering handlar om bristande sociala kontakter, medan ensamhet rör den känslomässiga upplevelsen av att vara ensam.
- **Känsla kontra faktisk situation:** *Att vara ensam* kan vara avkopplande, medan *att känna sig ensam* ofta ger negativa känslor och stress.

C:a 25 % äldre upplever dagligen ofrivillig ensamhet, enligt Folkhälsomyndigheten och Socialstyrelsen

Varför känner vi oss ensamma?

Pensionering och förändrade rutiner

Förlust av partner eller vänner

Hälsoproblem som begränsar socialt liv

Digitalt utanförskap

Det är normalt att känna sig ensam

- Ensamhet är en del av livet – men vi kan göra något åt det!
- Erkänn känslorna – det är första steget
- Det finns sätt att hitta glädje igen

Våga ta steget till nya vänskaper!



Gå med i SKPF
Pensionärerna – här finner
många gemenskap!



Delta i
pensionärsverksamheter
i din kommun



Engagera dig i
volontärarbete



Använd telefon/sociala
medier för att hålla kontakten

SKPF Pensionärerna som gemenskap

- **SKPF:s gemenskap:** SKPF erbjuder en plattform för pensionärer att skapa sociala kontakter genom aktiviteter, rabatter och evenemang.
- **Organiserade resor:** SKPF ordnar resor för medlemmar, vilket skapar nya vänskapsband och engagemang.
- **Regelbundna möten:** Genom regelbundna möten umgås vi, diskuterar och utbyter erfarenheter.

SKPF
pensionärerna

Små steg kan göra stor skillnad

- 1 Planera sociala aktiviteter i förväg
- 2 Sätt upp små mål – t.ex. att ringa en vän varje vecka
- 3 Prova något nytt – en hobby eller en kurs

Håll kontakten – även på distans!

- Lär dig använda Facebook & Messenger
- SeniorNet – gratis digital hjälp för äldre
- Prova videosamtal via WhatsUp, Teams eller Zoom

Sök hjälp om du behöver det

- Prata med en vän, anhörig eller granne
- Kontakta stödlinjer eller kuratorer
- Använd kommunens resurser och samhällets stödgrupper

Här kan du få stöd och hjälp

Anhöriglinjen

0200-239 500

Äldrelinjen (65+)

020-22 22 33

Mind – Psykisk hälsa

www.mind.se

SeniorNet – Digital hjälp

www.seniornet.se

Volontärbyrån – Engagera dig

www.volontarbyran.org

Äldrelinjen – för dig 65+

020-22 22 33



Trygga Tips

SKPF erbjuder faktablad – Trygga Tips, med praktiska råd om din vardag. Dessa tips finns att ta del av på vår hemsida: www.skpf.se

