



På besök. Jessica Hansson är frivillig chaufför, och skjutsar äldre som Gisela Odéen hem till volontärer för att fika. I dag är det dock Jessica som tittat in hos Gisela för en stund med apfelstrudel

Ensamma äldre hittar

LIVSSTIL

När man blir äldre är det ofta svårare att upprätthålla ett socialt umgänge. Men isoleringen kan brytas. Gisela Odéen, 87 år, och Jessica Hansson, 37 år, träffats genom organisationen Äldrekontakt. "Att ha ögonkontakt med en samtalspartner och att få skratta med andra människor är så viktigt", säger Gisela.

Under hela förra året fick Gisela Odéen bara två besök av vänner i sitt hem. Men i dag står kaffekopparna framdukade. Jessica Hansson, volontär för Äldrekontakt, är på besök.

Kaka och fluffig grädd i silverkanlockar på bordet. Gisela tillhör den generation som dukar upp med fat och assietter.

– Vi som umgås med äldre får fika på riktigt, ler Jessica nöjt.

Gisela bjuder på apfelstrudel, en klassisk tysk äppelkaka. Hon är uppvuxen i

Tyskland, men kom till Sverige 1955 för kärlekens skull. Hon hade då redan en examen i litteratur och språk i Sverige kompletterade hon med en biblioteksutbildning samtidigt som hon jobbade på Stockholms stadsbibliotek. Gisela arbetade som bibliotekarie i hela sitt yrkesverksamma liv.

– Jag åskåde mitt jobb. Det är ju ett serviceyrke med sociala kontakter, det tyckte jag om.

Men mycket förändrades när hennes make dog. Gisela blev pensionär och

hon fick stora problem med höftlederna – all nästan samtidigt.

– När min man gick bort märkte jag att det sociala umgänget förändrades.

Gisela blev mer och mer ensam. Men hon har försökt hålla sig alert, bland annat genom att gå distansutbildningar på nätet. År 2001 reste hon till USA för att träffa några pensionärer som hon mött i ett chattforum. I dag tillbringar hon dock nästan all tid i lägenheten och hon är beroende av sin rullstol för att ta sig runt. En gång i veckan får hon följa med hemtjänsten till affären.

Hemtjänsten fungerar bra, tycker hon, men mötena går fort.

– Personalen har en tidskontroll i dörren och minuterna räknas, så det blir inte mycket tid till samtal.

Trots att Gisela har bott i lägenheten i Stockholms innerstad i 50 år saknar hon grannkontakter.

– Och de flesta i min äldre orkar inte fysiskt besöka varandra längre.

”Jag bodde flera år med min mor och morfar. Och jag saknar dem så mycket i dag. Jag kan också känna mig ensam utan dem.

Jessica Hansson, volontär i den ideella föreningen Äldrekontakt

Jessica Hansson känner igen det där. – Jag bodde själv tidigare i ett hus i stan, där grannarna sprang mot hissen och stängde dörren bara för att slippa säga hej när man kom.

Jessica har varit volontär för Äldrekontakt i fyra år och Gisela har varit en del av en grupp i snart två år.

Äldrekontakt är ett brittiskt koncept som bygger på att volontärer ordnar fika i sina hem och andra volontärer åker runt och hämtar upp fikagästerna (alla över 75 år). De äldre är ofta lite för skröpliga för pensionsårsföreningarnas aktiviteter, men tycker om att träffas en lagom lång stund. De flesta är kvinnor, så många av fikagrupperna efterlyser fler män.

Samma grupp fikar en gång i månaden hemma hos olika värdinor. Ofta är det kaffe och fikabröd. En värdinna i en annan grupp gjorde succé när hon serverade champagne en dag. Poängen är att det ska vara ett vanligt socialt umgänge



och kaffe.

Foto: Claudio Bresciani/TT



Viktiga besök. Att få besök hemma är värdefullt för dem som sällan träffar folk och har svårt att ta sig ut.

Foto: Claudio Bresciani/TT



Ensamma. Var tredje senior över 65 år bor ensam, och många med äldreomsorg känner sig ensam.

Foto: Gorm Kallestad/TT



Trivs ihop. Jessica Hansson, 37 år, och Gisela Odéen, 87. "Att skratta själv är inte samma sak. Att dela glädje värmer själen", säger Jessica.

Foto: Claudio Bresciani/TT

Tips för att bryta ensamhet bland äldre

- Spana efter träffar i kommunen. Ibland kan biblioteken erbjuda hjälp med datorfrågor eller att börja med sociala medier. Många kyrkor har olika verksamheter.
- Är du yngre kan du erbjuda dig att hjälpa någon äldre att ta sig

- till olika aktiviteter.
- Säg hej till alla som bor i ditt närområde. Om du är yngre – fråga gärna om du kan hjälpa de äldre med något.
- Det är ofta inte svårt att bjuda hem några personer på fika. Blanda yngre och äldre.

nya vänner

– ett sådant som de äldre hade naturligt när de var yngre. Jessica är chaufför.

– Det tycker jag är det bästa, för jag får mest tid med pensionärerna. Vi ringer också alltid i förväg för att påminna om tiden, då är det trevligt att prata lite i telefon.

Jessica betonar att hon främst gör det för sitt eget nöjes skull.

– Jag bodde flera år med min mor och morfar. Och jag saknar dem så mycket i dag. Jag kan också känna mig ensam utan dem.

Det är inte bara genom Äldrekontakt som Jessica aktivt strävar efter att umgås med äldre. Hon tycker att hela samhället är för segregerat efter ålder. Hennes tips för att bryta det är att spana in vilka äldre som bor nära.

– Jag försöker bli kompis med äldre grannar. Kanske ser man någon som bara bär en halv påse från matvaruaffären. Byt telefonnummer och fråga om du kan köpa hem en extra liter mjölk nästa gång du handlar. Det är ett bra sätt att både hjälpa till och få fina kontakter.

Jessica efterlyser också fler mötesplatser där alla åldrar kan träffas.

– Att skratta själv är inte samma sak. Att dela glädje värmer själen.

Gisela instämmer. Hon och de andra pensionärerna brukar vara väldigt tack-samma för fikaträffarna och för den smidiga, ojäktade, skjutsen som de får av de yngre volontärerna.

– Men jag skäms nästan när de tackar. Jag har ju fått minst lika mycket ut av det hela, betonar Jessica. (TT)

Helena E. Källgren

Fakta

- 58 procent av dem med äldreomsorg känner ensamhet, 43 procent ibland och 15 procent ofta.
- Var tredje senior över 65 är ensamboende och var fjärde har ingen nära vän.
- Ensamhet är inte ett tillräckligt skäl för att få plats på ett äldreboende.

Källa Socialstyrelsen, SCB

Äldrekontakt

- Äldrekontakt är en ideell förening som vill att man ska ha roligt även på äldre dagar. De lever på gåvor, bidrag och insatser från volontärer. I dag finns det 56 fikagrupper i 17 områden i Stockholm, Göteborg, Malmö, Uppsala, Västerås, Borås, Lund och Eskilstuna, men man tittar hela tiden på möjligheter att sprida verksamheten.

- Målgruppen är pensionärer över 75 år som lever ensamma och har svårt att ta sig ut själv. Varje grupp består av sex till åtta äldre som ses över ett par timmars fika en gång i månaden. Volontärer agerar chaufförer, hämtar upp de äldre och åker hem till en annan volontär som förberett en fikastund. Läs mer på www.aldrekontakt.se.