



LUNDS
UNIVERSITET

Socialhögskolan

Ensamhet och träffpunkt - En social gemenskap för äldre?

En kvalitativ studie om träffpunktens funktion som social mötesplats för äldre.

Ena Hergic & Susanne Heemood

Kandidatuppsats (SOPB63)

VT23

Handledare: Anders Lundberg

Authors (s): Ena Hergic & Susanne Heemood

Title: Loneliness and Senior Center - A Fellowship for the Elderly? A Qualitative Study on the Senior Center's Function as a Social Meeting Place for the Elderly.

Supervisor: Anders Lundberg

Assessor: Lars Harrysson

Abstract

The purpose of this study is to understand if elderly visitors in senior centers around Helsingborg feel some type of loneliness and how senior centers can contribute to the feeling of fellowship with other visitors. The aim was towards their experience where we had seven participants who answered our interview questions, which we later summoned to four who all happened to be of the female gender. Under the process of writing and analyzing we realized the challenges some elderly visitors may experience, and how shame can be correlated to the feeling of loneliness. We gathered information due to previous research on subjects that touch loneliness, social isolation, fellowship, solidarity, quality of life and social activities. Our used method for collecting data is the qualitative method, due to us doing interviews with our group of persons. The interviews were only targeted toward the elderly visitors in the senior centers. The interviews were made in two different senior centers located far from one another in Helsingborg. We summoned up to only one senior day center due to our selection of people. The analysis consists of their answers in correlation with previous research and chosen theories on shame and Sense of Coherence. In this study we came to the conclusion that social activities play a huge part in the well-being of elderly visitors in senior centers, and that feeling of loneliness is not necessarily correlated to something negative or health-threatening. We observed that the senior centers didn't have visitors of the male gender and overall had a low rate of visitors. A possible explanation could be shared with the characteristics of shame. According to our results, fellowship is generated due to social activities together with the visitors, and that social activities can be used as a possible explanation for them not feeling lonely.

Keywords: Senior centers, elderly centers, loneliness, social activities, social isolation, fellowship, solidarity, quality of life, shame

Förord

Tänk att vi lyckades få ihop en uppsats till slut. Så många timmar vi lagt ner, så många gånger vi ändrat syftet för att verkligen förstå vad vi vill undersöka. Flera timmars övervägande om vilken rubrik vi ska välja och många timmar kring förståelsen för hur problemformuleringen ska se ut. Nu är vi framme vid mållinjen, stolta, äntligen. Det har varit värt all tid vi lagt ner, detta ämne bör vara ett viktigt ämne för alla, att få förståelse för hur livet kan se ut för många. Vi vill tacka våra intervjupersoner och träffpunkternas planeringsledare som ställde upp och möjliggjorde ett resultat för vår uppsats. Slutligen vill vi tacka vår handledare Anders Lundberg och särskilt oss själva för en utmanande, rolig och lärorik studentperiod.

Innehållsförteckning

Abstract.....	1
Förord.....	2
Innehållsförteckning.....	3
1. Inledning.....	5
1.1 Bakgrund.....	5
1.1.1 Social integration.....	7
1.1.2 Träffpunkter.....	8
1.2 Problemformulering.....	8
1.3 Syfte.....	9
1.4 Frågeställningar.....	9
2. Forskningsläget.....	10
2.1 <i>Ensamhet</i>	10
2.2 <i>Livskvalitet</i>	11
2.3 <i>Sociala aktiviteter</i>	12
2.4 <i>Socialt deltagande</i>	13
3. Teoretiska utgångspunkter.....	14
3.1 <i>Vår analytiska utgångspunkt</i>	14
3.2 <i>Skam</i>	14
3.3 <i>Känsla av sammanhang (KASAM)</i>	16
4. Metod och metodologiska övervägande.....	17
4.1 <i>Intervjuer</i>	17
4.2 <i>Bearbetning av material</i>	18
4.3 <i>Kvalitativ metod</i>	19
4.4 <i>Urval</i>	20

4.5 Forskningsetiska principer	20
4.6 Metoddiskussion	21
5. Resultat och analys.....	22
5.1 Urval av kandidater	22
5.2 Vad innebär ensamhet för besökarna?.....	23
5.3 Är ensamheten negativ?.....	24
5.4 Hur ser besökarna på sin sociala samvaro?.....	26
5.5 Träffpunktens aktiviteter och sociala konsekvenser.....	28
5.6 Skammens avstamp?.....	30
5.7 Ansatser i relation till intervjupersonerna.....	32
5.8 Sammanfattning av resultat och analys.....	34
6. Avslutande diskussion.....	34
Referenslista.....	38
Bilaga 1.....	42
Introduktionsbrev.....	
Bilaga 2.....	43
Intervjufrågor.....	

1. Inledning

Det har framkommit av undersökningar från Folkhälsomyndigheten att ensamhet bland äldre är ett allt vanligare fenomen i samhället (Folkhälsomyndigheten, 2022). Enligt Folkhälsomyndigheten beror ensamheten bland de äldre på en rad olika orsaker. Ensamheten kan uppstå till följd av dåliga ekonomiska förhållanden, arbetslöshet i samband med pension och andra hälsoproblem. Ensamhet är även mer förekommande bland äldre som är låginkomsttagare och saknar ett yrke. Och till följd av dessa orsaker kan ensamhet vidare leda till en svårighetsgrad för äldre att kunna vara med i sociala sammanhang och få ett socialt utbyte med andra människor, vilket därmed kan leda till psykisk och fysisk ohälsa bland dem (Folkhälsomyndigheten, 2022).

I Sverige är en minoritet av befolkningen socialt isolerade. Enligt mätningar från Statiska Centralbyrån (SCB, 2019) har det visat sig att den sociala isoleringen låg på 4% mellan 2016 och 2017. De som var överrepresenterade i mätningarna var den äldre befolkningen. Den sociala isoleringen skiljer sig mellan äldre män och kvinnor. Detta kan ha flera möjliga förklaringar. Det är exempelvis vanligare bland kvinnor att vara mer socialt isolerade under en period än vad det är för män. Ur denna aspekt kan det delvis bero på avsaknaden av nära anhöriga eller att det oftast är kvinnor i sammanboende par och förhållanden som överlever männen (2022). Däremot, när männen överlever kvinnan, är det vanligt att mannen blir socialt isolerad då män har det svårare att upprätthålla sitt kontaktnät. I en annan SCB mätning (2022) visar det sig att mer än var tredje person i Sverige över 60 år är ensamboende, varav 600 000 kvinnor och 300 000 män.

1.1 Bakgrund

Ensamhet och social isolering är två begrepp med olika betydelse som i vissa fall blandas ihop. Begreppen, som på olika sätt berör aspekter av kontakter inom det sociala livet. Ensamhet berör den subjektiva känslan av avsaknaden av nära sociala relationer medan social isolering berör den objektiva bristen av sociala nätverk (Folkhälsoguiden, 2021). Ensamhet beskrivs vara en känsla som upplevs negativt och påtvingat. Att dessutom ha en nedsatt hälsa kan leda till försämrad livskvalitet.

Bland äldre finns det en större risk att drabbas av social isolering (KRY, 2021). Äldre drabbas av social isolering till följd av brist på nära kontakter med vänner och anhöriga. Det finns ett samband mellan förkortad livslängd och social isolering. Negativa effekter på hälsan kan orsakas till följd av social isolering, och detta då det lämnar intryck på den kognitiva förmågan. Eftersom social isolering berör en objektiv aspekt förblir anledningen att social samvaro i form av social gemenskap eller ett nätverk som är stöttande för människor bidrar till ett fastställande för ett gott välbefinnande, och detta mot bakgrund av att människor är sociala varelser. Vi människor har olika behov av sociala kontakter, och eftersom att det är subjektivt leder det till att vi upplever ensamhet på olika sätt, samt att det påverkar oss på olika sätt (Folkhälsomyndigheten, 2022).

Social isolering är enligt 1177 i jämförelse (Kallenberg, 2021) lika skadligt som alkoholism, medan ensamhet kan vara lika skadligt som rökning eller att man är oaktiv i vardagen (Folkhälsomyndigheten 2022). Det kopplas således med ohälsosamma levnadsvanor som i sin tur kan leda till negativa konsekvenser. Detta innebär att de negativa konsekvenserna kan efterlikna exempelvis alkoholismen. Ensamhet betraktas på två sätt, antingen frivillig eller ofrivillig. Den ofrivilliga ensamheten kan leda till nedsatt hälsa, och när den varar i längre perioder aktiveras varningssystemet i kroppen. Genom nedsatt hälsa ökar risken för både hjärt- och kärlsjukdomar då det kan orsaka sämre immunförsvar (Folkhälsomyndigheten 2022). Den frivilliga ensamheten är oftast självvald och behöver inte betyda att den är negativ för äldre, utan tvärtom, den kan upplevas vara positiv (Smith, Thomas & Azamita, 2023).

Det finns även starka kopplingar mellan ensamhet och psykisk ohälsa, där det är vanligt för depression, ångest och tidig utveckling av kognitiv svikt att sätta fart (Ibid, 2022). Obehag av ångest rapporteras av var tredje kvinna och var femte man över 77 års-åldern. Psykisk ohälsa beror en del på människors levnadsvanor samt livsstil, och enligt data från Hälsa på lika villkor (HLV) är äldre som lider av psykisk ohälsa oftast inte lika fysiskt aktiva i jämförelse med den äldre befolkningen i vidsträckt. Både män och kvinnor med psykisk ohälsa har större chans att uppleva sämre sociala relationer och ha en låg social medverkan. Det är alltså ett samband mellan levnadsvanor och psykisk ohälsa (Folkhälsomyndigheten, 2021).

Nedsatt hälsa kan generera en starkare känsla av ensamhet. Det finns möjligheter att minska ensamhetens effekt på hälsan. Genom att främja social gemenskap så kan psykisk ohälsa förebyggas bland äldre. Det gäller att ge stöd och insatser bland de äldre, och detta i samband med att förbättra välbefinnandet och höja livskvaliteten. Med hjälp av hälsofrämjande aktiviteter kan det bidra med att förebygga psykisk ohälsa och åtgärda olika bekymmer med social isolering och levnadsvanor (Folkhälsomyndigheten, 2022).

1.1.1 Social integration

I boken *Åldrandets socialpsykologi* skriven av Lars Tornstam (2005) beskriver han den sociala integrationen av äldre människor. Individer i samhället antar att äldres sociala integration är mycket sämre än vad den faktiskt är i verkligheten (2005, s. 148). Moderniseringsteorins antagande om urbaniserings- och industrialiseringsprocessernas har bidragit till en felbedömning om hur processen har bidragit till att isolera de äldre genom att splittra generationerna (ibid). I själva verket finns det både teoretiska och empiriska förhållanden som visar upp en nyanserad bild av äldre och hur de faktiskt är integrerade i samhället, bland annat genom sociala nätverk. Samlingsordet, det sociala nätverket, syftas till olika personliga och sociala relationer (2005, s. 148). Det finns olika sätt att analysera sociala nätverk, Tornstam nämner i sin bok (2005) fem analysansatser tagna från Van Groenou & Van Tilburg. De fem följande är

1. Den känslomässiga ansatsen: Denna ansats beaktar andra signifikanta individer som förekommer i nätverket och kan vara känslomässigt nära.
2. Rollansatsen: Här fokuseras det på formella rollrelationer där man exempelvis är med i olika föreningar eller vad man har för civilstånd.
3. Utbytesansatsen: I denna ansats fokuseras det på just utbyten av exempelvis emotionellt stöd, råd och hjälp.
4. Interaktionsansatsen: Likt namnet beaktar denna ansats de individer man interagerar och socialiseras med under en given tidsram.
5. Kombinationsansatsen: Denna ansats är en kombination av rollansatsen tillsammans med kontaktfrekvensen och betydelsen av rollrelationen. I denna framgår hur betydelsefull kontakten egentligen är och hur ofta man prioriterar att träffa individen i fråga.

De allra viktigaste och mest primära rollrelationerna utgörs av det sociala nätverkets kärna. Till detta brukar man åsyfta den närmsta familjen. I denna kärna brukar man tala om hur det skapas mening åt tillvaron i vardagen genom att faktiskt ha en primär rollrelation.

1.1.2 Träffpunkter

Runt om i Sverige finns det träffpunkter som de äldre kan besöka för att delta i olika arrangerade aktiviteter eller i syfte att träffa andra att kunna umgås med. Träffpunkter är mötesplatser där många äldre kan söka sig till för att bryta sin ensamhet. Det är oftast kommuner eller privata initiativ som ansvarar för träffpunkter. För de äldre som inte har ett särskilt starkt socialt nätverk kan träffpunkter vara en god väg för dem att vända sig till. Träffpunkter bidrar med att bryta den sociala isoleringen som äldre upplever, och detta genom att arrangera exempelvis fika eller en chans för dem att bekanta sig med nya människor (Ensamhetskommisionen, UÅ). I Socialstyrelsens vägledning för att motverka ofrivillig ensamhet bland äldre (Socialstyrelsen, 2022) belyser de olika åtgärder som kommuner och civilsamhället bör vidta. Ett av dessa är att främja olika aktiviteter på platser som exempelvis kyrkan och träffpunkter. Samtidigt meddelade regeringen i 2023 ett pressmeddelande att 50 miljoner kronor ska avsättas till Socialstyrelsen med mål att motverka ofrivillig ensamhet bland äldre. Socialstyrelsen ska avsätta pengarna vidare till flera projekt inom kommun och civilsamhället som främjar aktiviteter som är hälsosamma och sociala för äldre (Tham, Socialdepartementet, 2023). Eftersom både ensamhet och social isolering leder till nedsatt hälsa är det viktigt att kunna skapa social gemenskap i form av hälsofrämjande aktiviteter. Att ge meningsfullhet i vardagen för de äldre kan bidra till ett hälsosamt åldrande och förebyggandet av psykisk ohälsa.

1.2 Problemformulering

Samhället går mot ett mer individualistiskt tankesätt och människor lever mer individualiserat än kollektivistiskt, trots att människan fortfarande är en relationell varelse även om de kollektiva formerna för ett socialt liv har förändrats till sin karaktär. Människors sociala vanor har förändrats med individualiseringen som innebär att man inte förlitar sig på varandra som förr, utan är beroende av samhället som har utvecklats till ett högt tekniskt samhälle där sociala relationer och gemenskapen har förändrats (Lundberg, 2005, s. 47f). Individualisering är ett begrepp ursprungligen framhåvt av Emile Durkheim och har under åren utvecklats av andra teoretiker samt sociologer. Zygmunt Bauman (2001, s. 63) har byggt vidare på

begreppet och menar numera att det inte längre går att förena människor i ett individualiserat samhälle, och detta är då till följd av människors olika egenskaper som orsakar att de ställs mot varandra. Sociala band och relationer med anhöriga har försvagats, där mycket kan bero på att gemenskapen istället har förvandlats till ett individualistiskt och obundet tillvägagångssätt. Ensamhet eller andra problem som uppstår i ett individualiserat samhälle går inte att lösa i gemenskap med andra människor, utan på egen hand (Lundberg, 2005, s. 49). Gemenskap är ett verktyg för att motverka ensamhet bland äldre enligt Holt-Lundstads et al. (2015) studie, och detta kan komma i form av sociala aktiviteter. Äldre i ett individualiserat samhälle döms till ensamhet då de förväntas vara mycket mer självständiga, och inte kollektivistiska med andra. Det är inte ovanligt att skamkänslor uppstår till följd av ensamhet (Folkhälsomyndigheten, 2022). Skamkänslor är svåra att bli av med, särskilt när ensamhet ger upphov till dem. Personer som känner av ensamhet skäms över det faktumet, och har svårt att erkänna det för andra (Barreto et al., 2022). Det är vanligare att ensamhet bland människor erkänns i enkäter än när frågan faktiskt ställs i verkligheten. Skamkänslor tillåter inte personer att erkänna att de är ensamma och att de känner ensamhet i sin vardag. Vidare kan detta då leda till själv isolering av personerna samt ingen kontakt med omvärlden (2022). Det är därför viktigt för civilsamhället samt kommunen att främja gemenskap i form av sociala samt fysiska aktiviteter för äldre i samband med att kunna åtgärda problematiken som skam kan orsaka.

1.3 Syfte

Syftet med denna studie är att undersöka på vilket sätt en träffpunkt kan fylla en socialt gemenskapande funktion för äldre besökare.

1.4 Frågeställningar

Hur beskriver de äldre sin sociala tillvaro?

På vilket sätt upplever de äldre att träffpunkter bidrar med social gemenskap?

2. Forskningsläget

2.1 Ensamhet

Forskning visar att ofrivillig ensamhet har ökat bland den äldre befolkningen. Det finns en uppskattning att 40- 50% av de som är 80 år eller äldre lider av ensamhet. Den höga åldern behöver inte alltid vara den enda avgörande faktorn till ensamhet, utan ibland beror det även på ett svagt socialt nätverk (Koskinen, Nyman & Nyholm, 2021). Att inte upprätthålla sociala kontakter med familjemedlemmar och vänner är en av flera orsaker till varför ensamheten bland den äldre befolkningen ökar. Äldre individer som är gifta uppges ha en bättre livskvalitet, ett bättre psykiskt mående och mindre känsla av ensamhet än äldre individer som inte är gifta. Koskinen, Nyman, Nyholm (2021) visar i sin studie att drastiska förändringar i de äldres liv skedde efter bortgången av deras livspartners, särskilt med de vardagliga sysslorna. Koskinen, Nyman och Nyholm (2021) illustrerar även hur äldre tappar intresset för vissa saker, samt hur kontakten med andra mer frekvent upphör eller inte följs upp vilket sedan leder till att kontakterna förloras. Känslor av ensamhet samt tomhet rapporterades efter att livspartnern avled och tidigare intressen fick mindre betydelse. Hos männen ökade den sociala isoleringen betydligt mer än vad den gjorde hos kvinnor, med möjlig koppling till mäns oförmåga att upprätthålla sociala kontakter. Ett svagt nätverk kan bero på olika anledningar.

I studien (Koskinen, Nyman & Nyholm, 2021) angav en annan del av de äldre att de istället ägnade tid åt enskilda meningsfulla aktiviteter såsom att laga mat, lösa korsord, lyssna på musik eller läsa böcker för att hålla sig fysiskt aktiva oavsett vad de känner. Ett sätt att förminska känslan av ensamhet är genom att främja sociala relationer och aktiviteter såsom att ha hobbyn, husdjur och hålla sig informerad kring aktuella händelser eller att titta på TV. Forskning visar att sociala relationer och tillhörighet med andra människor har positiva effekter på den fysiska och psykiska hälsan (Berkman et al., 2000).

En annan orsak till ensamhet bland äldre är deras hälsotillstånd. Äldre är mer benägna att insjukna i olika sjukdomar och få begränsad rörlighet till följd av det. Och när ensamheten kopplas samman till detta kan det resultera i ett ökat behov av vård för den äldre personen (Taube et al., 2015). I studien förklarar Taube et al. (2015) att de äldre ensamma personerna

hade sämre hälsa och en högre sannolikhet att uppleva depression än de som inte var ensamma.

2.2 Livskvalitet

Den tidigare forskningen visar att livskvaliteten bland äldre i Sverige är sämre jämfört med andra länder i världen. En bidragande faktor till sämre livskvalitet bland äldre kvinnor är depression samt civilstatus (Nasser, 2016). Ensamhet förekommer som tydligast i hög ålder enligt forskning, Jakobsson och Rahm Hallberg (2005) redogör för olika faktorer som kopplas till ensamhet bland äldre män och kvinnor. De vanligaste är civilstatusen och boendeformen. Utifrån en hälsosam kontext försämrar detta både kvinnornas och männens livskvalitet. I Beridze et al. (2020) studie framkommer det att ensamhet och social isolering är starkt förknippat med äldre svenskars livskvalitet. Om ensamheten och den sociala isoleringen är mycket omfattande är det mer sannolikt att livskvaliteten kommer att vara sämre (Beridze et al, 2020). För att mäta livskvaliteten ingår människans fysiska och psykiska hälsa, boendemiljö, relationer till andra och värderingar (Beridze et al., 2020). Både ensamhet och social isolering har negativa hälsoeffekter och visar koppling till sämre hälsoresultat bland den äldre befolkningen. Äldre som är ensamboende och som inte har kontakt med allmänheten betraktas leva i en djup isolation som i sin tur leder till ett sämre välbefinnande och flera hälsoproblem (Henning-Smith, 2016). Depression är inte ovanligt bland den äldre befolkningen, vilket i sig kan leda till en sämre livskvalitet och en högre risk för äldre att dö i förtid (Folkhälsomyndigheten, 2018).

I Holt-Lundstads et al. (2015) studie identifieras ett samband mellan social isolering och att dö i förtid med traditionella riskfaktorer såsom rökning, alkoholkonsumtion, övervikt och ingen träning. Oavsett om den sociala isoleringen är objektiv eller subjektiv kan den resultera att äldre dör i förtid. Den kumulativa datan från studien (Holt-Lundstads et al., 2015) rapporterade en högre dödlighet på 26% bland äldre personer som upplever ensamhet, 29% bland socialt isolerade äldre och 32% med äldre som är ensamboende. Oavsett åldern och den socioekonomiska statusen bland de äldre personerna är det mer troligt att de som befinner sig i social isolation och ensamhet avlider tidigare till följd av dessa tre komponenter. Henning-Smith (2016) betonar i sin studie hur grundläggande det är för äldre att ha tillgång till lämpliga resurser i form av socialt stöd för att kunna fungera i det vardagliga livet utifrån

att de är socialt isolerade. En form av dessa resurser är för kommunala samt privata initiativ att främja gemenskap och sällskap till de som är i behov av det. Detta är däremot inte omfattande för alla äldre då social isolering kan påverka på subjektiva sätt.

2.3 Sociala aktiviteter

Delaktighet i kulturella och sociala aktiviteter är mest förekommande hos den äldsta befolkningen, det visar mätningar från Folkhälsomyndigheten (2018). Olika skyddsfaktorer för att bekämpa ensamhet kan innebära att ha ett socialt nätverk, att få social stimulans och att känna sig delaktig och inkluderad i sociala sammanhang. Social delaktighet och gemenskap hjälper till med att förstärka äldres välbefinnande samt psykiska hälsa (Folkhälsomyndigheten 2018). I samband med att kunna forska kring äldres välbefinnande med deras delaktighet i ett antal sociala aktiviteter har forskare klassificerat aktiviteternas olika dimensioner utifrån att de sker i grupp eller enskilt. De aktiviteterna som skedde enskilt visade ett starkare samband mellan sorg och mindre glädje medan de aktiviteter som skedde i grupp visade motsatsen (Lam, García-Román, 2019). Fördelen med sociala aktiviteter som sker i grupp är att det möjliggör en gemenskap med andra människor vilket de enskilda inte gör. Sociala aktiviteter i grupp tenderar även att bidra med ett hälsosamt åldrande bland äldre (2019). Att kunna engagera sig i det sociala livet kan ge en känsla av betydelse, tillhörighet samt gemenskap vilket i sin tur kan förminska ensamheten. Gemenskap bildas i sociala sammanhang, och kan även förstärka ett socialt nätverk hos den som saknar det. Deltagandet i olika sociala aktiviteter är en viktig del (Berkman et al., 2000).

Ett gott åldrande anses vara förknippat med aktivitet, det belyser Lars Tornstam (2005, s. 120) i samband med aktivitetsteorin. Utgångspunkten med aktivitetsteorin är att äldre människor har samma behov och önskningar som de tidigare haft i sitt förflutna. Anledningen till detta är för att det är viktigt för dem att fortsätta vara aktiva i sociala sammanhang med andra för att inte förlora sin självuppfattning. Tornstam (2005, s. 121) lyfter fram olika metoder för äldre att bibehålla sin självuppfattning positiv genom att ersätta en förlorad yrkesroll med en ny. Detta görs i samband med familj, föreningar eller samhällslivet. Och med ålder går det inte att undvika förluster som kommer längs vägen, det är därmed viktigt att motverka det genom att fortsätta vara aktiv.

2.4 Socialt deltagande

Det illustreras i Ana Gil-Lacruz, Marta Gil-Lacruz och Maria Saz-Gil vetenskapliga artikel (2020) att bättre hälsa rapporteras bland äldre personer som håller sig aktiva. Dessa aktiviteter kommer i form av religiösa, sociala, politiska, professionella aspekter samt fritidsintressen. Det finns flera faktorer som förklarar anledningen till detta, och ett av dem är att kopplingen mellan hur ett bra välbefinnande och aktivitet kan minska depression. Detta gäller även äldre personer som lider av kroniska sjukdomar, när de visar sig vara delaktiga i olika aktiviteter så förbättrar de sin allmänna psykiska och fysiska hälsa. Det skapas bättre sociala förutsättningar när äldre personer deltar i olika aktiviteter, och det hade även kunnat användas som ett potentiellt verktyg för de åldrande befolkningarna i olika samhällen runt om i världen. Den kognitiva förmågan visar sig vara mer upprättad hos äldre personer som deltar i sociala aktiviteter, enligt Shu Cais studie (2022). Deltagande i sociala aktiviteter förstärker även känslan av tillhörighet med andra människor, som då även är en fördel för den kognitiva förmågan.

Studien (Cai, 2022) visar att socialt deltagande förminskar uppkomsten av kognitiv svikt och demens bland äldre personer, särskilt i utvecklade länder som Sverige (2022). I Sverige kan äldre personer delta i sociala aktiviteter genom anordnade insatser från civilsamhället eller kommunen. Det är enklare för äldre personer att delta i sociala aktiviteter och förhöja sitt sociala deltagande om kommunen gör det mer lättillgängligt för dem att finna aktiviteterna.

Det konstateras vidare i studien (2022) att äldre personer som inte har det lättillgängligt med sociala aktiviteter från sin kommun kan öka riskerna för en sämre kognitiv förmåga. Personer med bättre kognitiv förmåga har högre tendens att delta i sociala aktiviteter, och det kan visas väldigt tydligt hos männen. Bland kvinnorna förbättras även deras kognitiva förmåga när de deltar i sociala aktiviteter.

I studien (Cai, 2022) belyses det att personer mellan åldrarna 65 och 79 drar nytta av socialt deltagande. Det förekommer även skillnader mellan män och kvinnor när det kommer till socialt deltagande, vilket kan bero på sociala kontakter och sättet som stress hanteras på. Sociala aktiviteter anordnade av civilsamhället visar exempelvis på ett ökat deltagande bland äldre personer, särskilt hos de som bor nära bostadsområden och som har en bättre inkomst. I utsatta områden är det svårare att få ett socialt deltagande (2022). Detta kan bero på skillnaderna gällande utbildningsnivå och därmed leda till ett mindre socialt deltagande.

Deltagande i sociala aktiviteter är mer frekvent bland äldre personer med högre inkomst och utbildningsnivå (2022).

3. Teoretiska utgångspunkter

3.1 Vår analytiska utgångspunkt

Detta avsnitt är avsett för att redogöra vårt val av teori och begrepp. Vi har valt att gå tillväga med två teoretiska utgångspunkter som berör aspekter av skam och samhörighet. Den teorin vi kommer att använda oss av är Skamteorin, medan vårt val av begrepp är Känsla av sammanhang (KASAM). Dessa två teoretiska utgångspunkter kommer att tillämpas i analysen av vårt samlade empiriska material. Vi är medvetna att teorierna inte är sammanhängande med varandra, men tanken bakom är att de ska brytas ner i olika sektioner i samband med att vi ska analysera vårt resultat. Syftet med vår studie är att undersöka huruvida träffpunkten kan fylla en socialt gemenskapande funktion, och med hjälp av begreppet Känsla av sammanhang (KASAM) kan detta förklaras mer ingående. Detta då begreppet sätter fokus på människans delaktighet, och kan därmed ge oss en bredare syn på gemenskap i träffpunkter. Å andra sidan ger skamteorin oss en möjlig förklaring bakom ensamhet bland äldre, där sambandet mellan människan och förväntningarna av samhället genererar känslor av skam och mindre deltagande i sociala aktiviteter. Skamteorin är en teori som kan ge förklaring till hur individer beter sig i en utsatt situation. Med tanke på att äldre som är ensamma kan vara utsatta på grund av sin ensamhet, har vi valt att undersöka och applicera skamteorin i detta arbete. Nedtill kommer teori och begrepp att beskrivas mer ingående och detaljerat.

3.2 Skam

En av våra teoretiska utgångspunkter är skamteori. Skam är ett centralt begrepp i dagens samhälle. Ordet skam är ett ord som förklaras genom att man känner utanförskap gentemot normen då man agerar eller beter sig på ett visst sätt som i samhället inte anses vara korrekt. I boken *Perspektiv på sociala problem* (2013) av Anna Meeuwisse och Hans Swärd beskrivs bland annat skamteorin. Thomas J. Scheff och Bengt Starrin förklarar i boken (2013, s. 188) skam-emotionen ur ett interaktionistiskt perspektiv. Skam är en motpol till stolthet, dessa två är emotioner som påverkar individens självkänsla och den sociala interaktionen mer än någon

annan emotion. Däremot är det även dessa emotioner som främst döljs i vårt moderna samhälle (2013, s. 188). Detta har blivit ett resultat av det moderna samhällets föreställning och förväntning om den självständiga individen. En individ ska i princip klara av det mesta och de flesta känslor, även de som är svåra att hantera.

I *Perspektiv på sociala problem* (2013) talar man om den amerikanska sociologen Charles Horton Cooley som myntade begreppet spegeljaget. Detta begrepp menas ha en direkt koppling till begreppen skam och stolthet (2013, s. 188). Cooley uttrycker att en individs spegeljag har tre huvudelement, följande:

1. en föreställning om hur vi ska framstå inför en annan person
2. föreställningen om hur den andra personen bedömer oss
3. någon slags självkänsla

Cooley menar även att känslan av skam eller stolthet inte uppstår av den faktiska avspeglingen av oss själva (2013, s. 189). Istället är det vår egen föreställning av vad vi kommer att uppvisa för den andra personen som åstadkommer dessa känslor (ibid). Man vill ständigt anpassa sig efter den andra personen och vad man tror är korrekt i sammanhanget. Om vi exempelvis interagerar med en modig person vill vi inte framstå som fega.

Scheff och Starrin beskriver även i boken *Perspektiv på sociala problem* (2013), Goffmans centrala del för skamteorin. Erving Goffman var en amerikansk sociolog som utvecklade Cooleys teori om spegeljaget. Goffman gav många bra exempel på vad det egentligen innebär att se på sig själv som individ genom andra personer (2013, s. 189). Scheff och Starrin (2013) skriver att man kan se skam som en familj av olika känslor och emotioner som uppstår när man föreställer sig själv negativt ur en annan persons ögon (ibid). Genom att endast ha en uppfattning om detta, kan det räcka för att känna av skamkänslor. Det som dock också förklaras är att skamkänslor uppstår i majoriteten av sociala interaktioner men att de inte alltid är negativa utan att det är vi individer som beaktar de som negativa ifall vi är osäkra i situationen eller har en dålig självbild.

Scheff och Starrin (2013, s. 191) förklarar att det finns olika uppfattningar av skam, den konstruktiva och den destruktiva. Den blir konstruktiv i den bemärkelsen att den varnar en människa för ett beteende som kan resultera i en pinsam situation och störa det sociala

bandet. Den destruktiva i sin tur skapas av andra individer då de hamnar i en utsatt situation av exempelvis hån. Däremot kan den destruktiva skammen också skapas av individen själv genom att man tänker på att gömma sina skamkänslor vilket resulterar i en kamp med sig själv för att man känner skamkänslor vilket kan bidra till irritation och resultera i att man plågar sig själv med sina skamkänslor (ibid).

3.3 Känsla av sammanhang (KASAM)

Lars Tornstam redogör i *Åldrandets socialpsykologi* (2011, s. 264) för tre viktiga nyckelbegrepp för att förstå Aaron Antonovskys salutogena teori- Känsla av sammanhang (KASAM). Principen med känsla av sammanhang är att bevara ett gott välbefinnande och en god hälsa. Ett sätt att bevara både ett gott välbefinnande och en god hälsa är genom att känna delaktighet med andra människor. Varje individ utvecklar sin KASAM, där mycket hänger på att finna tillit till sina förmågor att hantera motgångar (2011, s. 263f). De tre följande nyckelbegreppen för KASAM är begriplighet, hanterbarhet och meningsfullhet, som bidrar till förståelsen till god hälsa bland människor. Nyckelbegreppet begriplighet syftar till individens förmåga att bedöma och förstå händelser samt omvärlden. Det är ett sätt att förebygga omständigheter där en individ förvandlas till ett offer. Det andra nyckelbegreppet hanterbarhet avser resurser och förmågor en individ har för att kunna hantera en situation som man själv har kontroll över. Det tredje nyckelbegreppet meningsfullhet handlar om livets känsloladdade och motivationella delar. Meningsfullhet berör idén att kunna påverka en situation och finna en mening med det.

Alla tre nyckelbegrepp (Tornstam, 2011, s. 265). förekommer oftast tillsammans, men i vissa fall gör de inte det. Det kan exempelvis bero på en situation som uppfattas med hjälp av känslan av begriplighet och hanterbarhet, fast där känslan av meningsfullhet inte finns och istället blir meningslös. Olika faser i livet kan ge upphov till KASAM, och kan även vara en möjlig förklaring till varför begriplighet, hanterbarhet och meningsfullhet kan upplevas olika och ha annan innebörd. (2011, s. 266). KASAM berör individuella faktorer, och kan antingen kännas på en hög eller låg nivå. Individer med hög KASAM är flexibla i sitt förhållningssätt och kan anpassa sina förmågor i en positiv riktning. Detta leder i sin tur till en god hälsa. Att ha låg KASAM kan minska de tre faktorerna och påverka hälsan negativt (Ibid).

4. Metod och metodologiska övervägande

4.1 Intervjuer

Vårt empiriska material har samlats ihop med hjälp av intervjuer. Vi har framställt en intervjuguide för de äldre på träffpunkter för att få våra frågeställningar besvarade. Vi har även med hjälp av sökdatabaser som Lubsearch och Google Scholar fått fram svenska vetenskapliga artiklar och tidigare avhandlingar kring ensamhet bland äldre. För att få en mer djupgående analys har vi valt att använda den kvalitativa metoden. Tanken med våra intervjuer var att ställa frågorna en och en till varje intervjuperson för att ta del av svaren. När vi utförde intervjuerna blev det inte som vi ursprungligen hade planerat. Istället ville våra intervjupersoner att vi tillsammans skulle diskutera och skriva ner svaren, då de kände att det var enklare för de att svara på frågorna genom att diskutera frågorna tillsammans. Vi valde att matcha deras önskemål och därav fick vi ändra om i vår process. Vi ställde frågorna öppet, gick varvet runt och diskuterade, därav valde vi att skriva ner vad som sades under tiden vilket intervjupersonerna kände sig trygga med. Vi förklarade även att när uppsatsen är färdigställd kommer materialet att förstöras, för deras säkerhet.

Synneve Dahlin-Ivanoff beskriver i boken *Handbok för kvalitativa metoder* (2015 s. 105) fokusgruppsdiskussioner. Fokusgruppsdiskussioner växte fram under 1940 talet då man ville undersöka individers reaktion på krigspropaganda under andra världskriget. Därefter har metoden utvecklats och använts i många olika syften för att ge individer förståelse, exempelvis om förståelsen för hur det är att leva med kronisk sjukdom utifrån deras egna erfarenhet (ibid).

På senare tid har fokusgruppsdiskussioner definierats likt en grupp individer som träffas för att tillsammans diskutera ett ämne och dess olika aspekter (2015, s. 105). Den kunskap som genereras genom fokusgruppsdiskussioner är bland annat gemensamma erfarenheter. Fokusgruppsdiskussioner har visat stor framgång och användbarhet för att ta reda på varför deltagarna har en viss uppfattning om ett ämne och inte bara att de har det (2015, s. 106). Däremot är denna metod endast användbar i de situationer där målgruppen är välbekant med ämnet i fråga, deltagarna ska också kunna dela något gemensamt när man använder sig av

fokusgruppsintervjuer. Fördelen med fokusgruppsdiskussioner är att forskaren får olika perspektiv från deltagarna under tiden de diskuterar, svarar och analyserar frågeställningarna. Det är genom det kollektiva bildandet som förståelsen för metoden blir möjlig (ibid). Interaktion är en central del för fokusgruppsdiskussioner, det innebär att man som forskare ska kunna ge en inblick i hur deltagarna interagerar och förstår varandra samt hur de påverkas av sin omgivning (2015, s. 107).

4.2 Kvalitativ metod

I boken *Handbok i kvalitativa metoder* (2022) skriven av Göran Ahrne och Peter Svensson förklaras den kvalitativa metoden samt de olika metoder man kan använda sig av inom den kvalitativa metoden. Samhällsforskare vill få kunskap i samhälleliga villkoren och vad det är som påverkar och styr människors motiv och handlingsmöjligheter för att utföra saker (2022, s. 8). För att kunna samla in empiriskt material om samhälleliga grundformer, exempelvis om makten att bestämma över andra eller påverkan av andra individer, behöver man vända sig till de individer som verkar inom ramen för vad man vill undersöka (ibid). Det förklaras av Ahrne och Svensson (2022, s. 8) att det finns tre sätt att utföra undersökningen på, följande.

1. Fråga individerna
2. Iaktta individernas beteende
3. Läs texter eller undersöka bilder

I vår uppsats utgår vi från punkt 1 då vi använder oss av intervjuer med personen i fråga för att framställa vårt empiriska material.

Ulla Eriksson-Zetterquist och Göran Ahrne skriver i *Handbok i kvalitativa metoder* (2022) om intervjuer inom kvalitativa metoder. Bland annat förklarar de hur man råder studenter till att först skriva en inledning, litteraturöversikt samt att inleda sina metodreflektioner innan man ger sig ut på intervjuerna då det kan vara svårt att veta vad det är man egentligen ska fråga om (2022, s. 56). Denna input har vi haft med oss i vårt arbete då vi först skrivit fram vår inledning och noga vänt och vridit på vårt syfte för att säkerställa vad vi vill få svar på. Det man bör ha i åtanke är att intervjuerna inte bara är enkla, menar Eriksson-Zetterquist och Ahrne (2022, s. 57). Det krävs en god förberedelse, men även arbetet som tillkommer efter

intervjuerna, exempelvis att transkribera och analysera. Däremot är det även den mest effektiva och smidiga metoden när det gäller insamling av kunskap i samhället (ibid).

Vi har kunnat lita oss åt denna information genom hela arbetets gång. Vi förstod tidigt att det krävs planering och förberedelse inför intervjuerna för att veta vad det egentligen är vi är ute efter. Att transkribera intervjuerna kan upplevas vara enkelt, däremot tar detta tid och man vill säkerställa att allting blir korrekt. I vår uppsats har vi inte behövt transkribera intervjuerna eftersom att vi inte spelade in dem. Analysdelen är den del som väger tyngst för arbetet, tidsåtgången är störst för denna del. Det är även här som vi varit mest tacksamma för våra intervjuer då vi insett att det gett oss mycket material och varit otroligt effektivt.

4.3 Bearbetning av material

Materialet för uppsatsen har insamlats på tre sätt:

- Genom tidigare forskning i form av vetenskapliga artiklar, avhandlingar, böcker som berör sociologiska teorier och samhällsvetenskapliga metoder.
- Intervjuer med besökare på träffpunkterna, då detta kommer ha mest betydelse för studien.
- Två teorier som förklarar skam och känsla av sammanhang (KASAM) som sedan ska kopplas till intervjuerna.

Den tidigare forskningen bidrar med informationsrikt innehåll till analysen, och fungerar därmed som en grund att kolla tillbaka på för att kunna jämföra, hitta samband och upptäcka mönster. Böckerna vi har valt är gynnsamma för studiens tema, teoretiska utgångspunkt och våra frågeställningar. Efter att vi har utfört våra intervjuer kommer vi använda oss av de fem olika analysansatserna framtagna från Lars Tornstam bok *Åldrandets socialpsykologi* (2005). Analysansatserna utgår från den sociala integrationen, och tanken med analysansatserna är att det ska tillämpas som en checklista för vår studie som kommer baseras på svaren från intervjufrågorna de äldre besökarna på träffpunkten har besvarat. Vi ska gå igenom de olika ansatserna utförligt och sedan applicera dem på varje intervjuperson.

Bearbetningen av vårt empiriska material dokumenteras både på dator och i pappersform. Det mesta av innehållet kommer att dokumenteras i ett google-dokument där åtkomsten kommer att vara begränsad till endast författarna. När det gäller kodningen av materialet kommer vi

lägga en hel del fokus på begrepp som är relevanta till studiens syfte. Exempelvis begrepp som ensamhet och gemenskap. Vi vill fånga upp de relevanta begreppen i samband med att analysera materialet noggrant och kunna strukturera kodningen ordentligt.

För att säkerställa en smidig bearbetning kommer vi även att gå igenom materialet flera gånger och markera eventuella brister och ha en hållbar process. Kategorisering av intervjupersonerna kommer även att ske i samband med bearbetningen av materialet. Detta för att kunna analysera intervjuerna enskilt och sedan tillämpa svaren så att inget fördubblas eller blir förväxlat.

4.4 Urval

Uppsatsen riktar sig till äldres ensamhet. Vi har valt att avgränsa oss genom ålder, folkbokföringsadress och individer som går till en träffpunkt. Åldern är satt mellan 70-90 år och folkbokföringsadress i Helsingborg. Vårt urval är baserat på att inte få ett alldeles för brett empiriskt material då det krävs tid att bearbeta och analysera materialet. Åldern har vi bestämt då det är några år efter pensionen samt att det tyvärr många gånger är runt denna ålder man blir änka eller änkling vilket kan resultera i en starkare känsla av ensamhet, som kan vara en faktor till att man söker sig till en träffpunkt vilket vi vill undersöka. Vi har inte avgränsat någonting vad gäller kön eller sexuell läggning.

4.5 Forskningsetiska principer

Vårt material är etiskt försvarbart då vi har fått ett muntligt samtycke från intervjupersonerna, samt förmedlat dem att det insamlade materialet kommer att användas till en studentuppsats vid Lunds universitet. Sarah Elden (2020, s 30) beskriver i boken *Forskningsetik: Vägval i samhällsvetenskapliga studier* informationskravet och samtyckeskravet är viktiga delar för att kunna fortsätta med och för att kunna utföra sin studie. Samtyckeskravet innebär att deltagarna ger oss samtycke gällande deras deltagande. Samtyckeskravet är en viktig del i vår studie då vi har valt att utföra kvalitativa intervjuer med äldre. Detta betyder att vi måste få ett samtycke från intervjupersonerna innan vi utför vår studie. Informationskravet innebär att deltagarna är berättigade att få veta vad deras roll uppfyller samt vad syftet bakom studien är. Våra intervjupersoner vet vad deras roll är och studiens syfte samt ändamål.

När uppsatsen är färdigställd kommer intervjupersonerna med hjälp av Träffpunktens planeringsledare att få tillgång till den. Vårt empiriska material är inhämtat från dokumenterat innehåll i pappersform, vi är medvetna om att inspelade intervjuer är ett rekommenderat tillvägagångssätt. Däremot var våra intervjupersoner inte övertygade om detta, de kände sig inte trygga att få sina röster inspelade, därav valde vi att gå tillväga på detta sätt genom att skriva ner svaren istället för att de inte skulle känna sig otrygga under intervjuens gång. Majoriteten av våra intervjupersoner höll med varandra om att inte få sina röster inspelade, därav övervägde vi att inte spela in någon för att hålla en röd tråd och inte blanda olika metoder i materialet.

Sarah Élden beskriver (2020, s. 31) ännu en princip som är viktig att ha med i sin studie som då kallas för konfidentialitetskravet. Syftet med konfidentialitetskravet är att behandla samlad information på ett säkert och skyddat sätt så att inget obehag orsakas. I vår studie har vi förmedlat för våra intervjupersoner om vårt syfte och att deras svar kommer att vara helt anonyma, det vill säga inga namn eller personliga kopplingar kommer att finnas med. Vi har även informerat dem om att materialet enbart är till för oss som samlar in det och att de när som helst kan välja att dra sig tillbaka från att medverka i vår studie. Slutligen beskriver Élden nyttjandekravet. Detta innebär att materialet och uppgifterna som samlas in endast får användas i forskningssyfte och inget utöver det. Insamlat material måste bevaras på ett säkert sätt där ingen kan få åtkomst till dem. Vi kommer att förstöra all samlad material från intervjuerna efter att studien är färdig. På detta sätt kan ingen få tag på det samlade innehållet, samt att förvaras säkert i mallar där ingen kan få tillgång till dem.

4.6 Metoddiskussion

Att undersöka på vilket sätt en träffpunkt kan fylla en socialt gemensamskapande funktion för äldre besökare är ett djupgående syfte vilket kräver mer än kvantitativa ja och nej svar. Vid en kvalitativ analys kan man undersöka och identifiera problem som inte alltid bara framgår av frågan i sig. I de flesta fall är det diskussionerna runt om frågan som bidrar till ett djupgående svar och leder till att man får fler aspekter och en bredare analys. Hade man istället använt sig av den kvantitativa metoden för denna uppsats, hade svaren blivit kortare och varit svåra att applicera i kontext då det oftast är ja/nej frågor när man använder sig av en kvantitativ metod. Ahrne & Svensson förklarar i *Handbok i kvalitativa metoder* (2022) att det finns tre tillvägagångssätt att använda sig av för att utföra undersökningen inom den kvalitativa

metoden. Vi valde deras punkt 1 som innebär att man ställer frågorna direkt till en person. Genom att göra detta kan du sätta en ram för vad du vill få besvarat, man kan också räkna med att få mer information än vad man från början tänkt då en kvalitativ fråga oftast har en ingång med många olika utgångar som är individbaserade. Genom att bygga på frågan under tiden kommer oväntade svar som också ofta blir de man bäst kan analysera eftersom att de skiljer sig allra mest mellan intervjupersonerna.

Arbetets planerade metod var från början att skapa individuella intervjuer. Inställningen var att få frågor besvarade från var och en individ vilket ständigt var utgångspunkten. Detta tog en vändning när vi skulle utföra intervjuerna då intervjupersonerna automatiskt började diskutera frågorna tillsammans. Vi fick snabbt byta inställning till fokusgruppsintervjuer och notera det som sades. Detta var en intressant och lärorik förflyttning av metod då vi fick bevittna hur det är att gå in stensäkert med en inställning om att vi som författare "äger" rummet, medan vi istället hamnade bakom och intervjupersonerna fick äga rummet och därmed byta metod. Fokusgruppsintervjuerna gav oss en mycket intressant del inför analysen då det framkom många olika vinklar av frågorna från varje intervjuperson.

5. Resultat och analys

I analysdelen för denna studie kommer vi att förena tidigare forskning med vårt insamlade empiriska material, i detta fall med hjälp av intervjuerna vi utfört. Analysdelen kommer att vara uppbyggd genom underrubriker där vi kommer att redovisa svar från våra fyra intervjupersoner, med koppling till vår tidigare forskning samt våra teoretiska utgångspunkter för att besvara våra frågeställningar.

5.1 Urval av kandidater

Vi har valt ut fyra intervjupersoner som vi under analysdelen kommer att benämna med intervjuperson 1, 2, 3, 4, förkortat till P1, P2, P3 och P4. Urvalet av kandidater till intervjuerna består av fyra individer som alla går till en träffpunkt i Helsingborg. Av ren slump är intervjupersonerna fyra stycken kvinnor, detta är ingenting planerat, vi fick intervju de som var på plats på träffpunkten.

P1 är en 70-årig kvinna som går till träffpunkten cirka 3 gånger i veckan.

P2 är en 72-årig kvinna som går till träffpunkten regelbundet.

P3 är en 84-årig kvinna som även går till träffpunkten regelbundet.

P4 är en 74,5-årig kvinna som går till träffpunkten cirka 1 gång i veckan.

5.2 Vad innebär ensamhet för äldre?

Ensamhet för äldre kan bero på många faktorer, exempelvis om man är ensam i hushållet, och om man har sociala nätverk eller inte. Under intervjuernas gång diskuterade de äldre hur mycket de ser fram emot att fira högtider som anordnas på träffpunkten. De berättade att det var fint och givmilt att det ordnas träffar vid speciella firanden och att det är av stor betydelse för de som inte har någon att fira med. När vi har diskuterat detta i efterhand, kommer vi fram till att det finns de äldre som eventuellt inte har någon att fira med vilket kan förstärka känslan av ensamheten just under högtider eller andra firanden.

En annan faktor av vad ensamhet kan innebära för äldre är att ha någon att prata med och finna en social gemenskap till. Under intervjuerna höll alla med varandra om att det är skönt att komma till träffpunkten för att ta en kaffe och prata medan någon faktiskt lyssnar och är glad för att träffas. Många gånger handlar ensamhet om att inte ha någon som frågar en hur man mår eller ifall man behöver någonting, det är inte alltid stora handlingar som spelar störst roll, det kan istället vara enkla vardagssaker som andra individer underskattar.

Det talas också om att äldres hälsotillstånd är en annan orsak till ensamhet då de kan ha en begränsad rörelse till följd av sjukdomar (Taube et al, 2015). Detta diskuterade vi tillsammans med våra intervjupersoner som höll med och uttryckte tacksamhet över att de klarade av att ta sig till olika sociala sammankomster på egen hand. De kom även med exempel från bekanta som exempelvis satt i rullstol och inte hade möjlighet att ta sig ut på samma sätt som de, vilket kan bekräfta att den sociala samvaron minskar och ensamheten ökar vid sjukdomstillstånd och begränsad rörelse. En av våra intervjupersoner berättade att hon har en vän som bor på ett vårdboende där vår intervjuperson uttrycker att vännen känner

sig ensam. På detta ställer vi frågan om hon har möjlighet att förklara på vilket sätt hon uppmärksammat att ensamheten speglar sig på vännen, varpå hon berättar

[...] ja, x är alltid ensam, det är ingen
som tittar till x när det behövs och ingen tar med x ut [...] (P2)

Trots att detta inte handlar om vår intervjuperson tycker vi det är viktigt att lyfta en aspekt som denna då bland annat P2 uttryckte att hon själv inte känner av ensamhet i vardagen. Därav valde vi att, på grund av nyfikenhet av hur olika individer anser och beskriver ensamhet, fråga vår intervjuperson hur ensamheten speglades för hennes vän. Det är inte alltid enkelt att se sig själv i en utsatt situation och det är inte säkert att man hade förklarat eller beskrivit sig själv som ensam om man satt i samma situation, som i detta fallet x då det är enklare att känna medlidande för någon annan än sig själv samt att det är lättare att uppmärksamma när man är utanför situationen istället för att vara huvudperson i den.

5.3 Är ensamheten negativ?

Synen på ensamhet kan betraktas på olika sätt beroende på individen, livsstil och sociala nätverk. Det som vi fastnade för hos våra intervjupersoner var deras olika syn på ensamheten. Vissa uttryckte att de inte upplever ensamhet i vardagen medan andra uttrycker att de upplever ensamhet, men att den inte är negativ och betungande till den största delen.

[...] under dagarna upplever jag inte en stark ensamhet då jag har grannarna och deras barn, däremot känner jag av ensamheten på kvällarna [...] (P4)

P4 berättar att hon varit änka sedan 2015 då hennes make gick bort. Hon säger att dagarna inte känns tunga då hon ofta har besök av grannarna och deras barn, däremot är kvällarna mer ensamma eftersom att hon är själv. Hon var väldigt glad och nöjd när hon pratade om sina grannar och om barnen och berättar att hon är som en mormor för alla barnen. När kvällen närmar sig och alla går hem kan känslan av ensamhet väckas. Det är viktigt att lyfta fram att detta är vanligt förekommande för äldre. Ensamheten kan också upplevas starkare i de situationer då man varit överväldigad av besök från individer, som sedan går därifrån och man blir lämnad som i ett tomrum efter att ha varit socialt omgiven och fylld med kärlek.

[...] jag upplever ensamhet i vardagen
men jag betraktar det inte negativt [...] (P3)

När vi ber P3 att utveckla detta påstående berättar hon att hon kan känna av ensamhet när hon inte är i ett socialt sammanhang. Hon menar däremot att det inte är någonting som stör henne men att hon absolut kan känna av ensamheten, i vissa perioder mer och i andra mindre.

[...] jag känner inte av ensamheten då jag är med i en förening där vi spelar boule och
hittar på andra aktiviteter [...] (P2)

P2 berättar att hon inte upplever ensamhet då hon utanför träffpunktens sociala sammankomster även är med i en förening som hittat på olika aktiviteter. Detta berättar hon gladeligen och försöker under intervjuens gång välkomna de andra intervjupersonerna till föreningens olika aktiviteter.

Inför våra intervjuer pratade vi mycket med varandra samt tog fram olika hypoteser om möjliga svar kring ensamhet bland äldre. Vi båda var övertygade om att känslan av ensamhet skulle vara en majoritet vilket enligt våra intervjuer visade sig vara cirka hälften. Detta är enligt oss mycket intressant att få med i analysen då det kan finnas flera individer i samhället som likt oss kopplas äldre med ensamhet, speciellt då de går till platser som exempelvis träffpunkter för att socialisera sig. Med tanke på att vissa av våra intervjupersoner ansåg sig känna av ensamheten men inte beakta den som negativ såg vi detta ytterst intressant. Bland annat då vi inte riktigt förstod om det var vi som var otydliga i frågan eller om man eventuellt inte vet vad ensamheten beror på eller hur den egentligen ska kännas. Egentligen finns det inget rätt eller fel kring hur ensamhet känns då alla upplever den olika, däremot finner vi det intressant att man kan uppleva den utan att se den som negativ. Koskinen, Nyman och Nyholm visar i sin studie (2021) att gifta äldre individer uppges ha en mindre känsla av ensamhet och en bättre livskvalitet.

[...] jag upplever ju inte ensamhet
då vi är två, jag bor med min sambo [...] (P1)

P1 berättar att det är i positiv bemärkelse att hon bor med sin sambo då hon inte känner någon ensamhet även om hon inte är på träffpunkten eller i andra sociala sammanhang då hon inte är ensam hemma vilket kan styrkas i studien av Koskinen, Nyman och Nyholm (2021).

5.4 Hur ser besökarna på sin sociala tillvaro?

Äldres sociala tillvaro är viktig att belysa för att kunna fånga upp den eventuella ensamheten som kan infinna sig för dem om de inte kan känna en social tillvaro eller gemenskap. I intervjuerna fick vi besökarnas beskrivningar kring deras sociala tillvaro och tiden som ägnas åt sociala interaktioner. Det mesta var riktat åt träffpunkten, och hur det kan anses som en god grund för en tillvaro mellan besökarna.

[...] jag känner tacksamhet och stor vilja att gå till träffpunkten för att träffa andra som brukar komma hit. Jag har fått nya underbara vänner här på träffpunkten [...] (P1)

P1 utvecklar sin mening och anser att träffpunkten bidrar till en social tillvaro och gemenskap då man får komma ut och träffa andra människor och prata. Hon anser att det är viktigt att få prata ut med människor och dela sina tankar med varandra. Enligt P1 är det även av stor tacksamhet att bara få komma dit och kunna dricka kaffe tillsammans med någon. Enligt forskning har tillhörighet med andra människor samt olika sociala relationer positiva effekter på en individs psykiska och fysiska hälsa (Berkman et al, 2000).

Folkhälsomyndigheten (2018) har belyst hur sociala aktiviteter är vanligt bland äldre. Social stimulans, sociala nätverk och att känna delaktighet i sociala sammanhang är några av många olika skyddsfaktorer för att bekämpa ensamhet hos äldre (Folkhälsomyndigheten 2018). Aktiviteter för äldre som sker i grupp bidrar till stor glädje och möjliggörande av gemenskap med andra, till skillnad från enskilda aktiviteter som visar på större samband till sorg (Lam, Garcia-Roman, 2019).

[...] personalen på träffpunkten gör mycket för individerna som kommer till träffpunkten. Bland annat om man är intresserad av någonting specifikt eller om man behöver hjälp, är de villiga att bidra med detta [...] (P2)

P2 anser att träffpunkten bidrar med mycket social samvaro och gemenskap för de som väljer att komma dit. Hon är noga med att uttrycka sin tacksamhet till personalen på träffpunkten och berättar att de alltid ordnar det som behövs. Det finns en öppen dialog på träffpunkten där man kan komma med förslag på olika aktiviteter vilket bidrar till en social samvaro och delaktighet för de äldre. Kaffe och kaka är standard för de som vill komma dit för att prata och umgås, däremot får man ut en kalender med översikt på månadens aktiviteter på träffpunkten. Bland annat kan det vara liveband eller filmvisning vilket är väldigt uppskattat enligt intervjupersonerna. Intervjupersonerna berättar att det är viktigt att försöka socialisera sig i den mån det går utöver träffpunkten då det inte är varje dag man kan gå dit.

[...] jag har fått ett busskort som
används flitigt och är mycket bra [...] (P3)

P3 berättar att hon har fått ett busskort från Region Skåne som hon kan åka med inom Helsingborg under dagens timmar förutom vid rusningstiden. Detta är behjälpligt för att minska den sociala ensamheten då man kan ta sig till stan och träffa andra människor. P3 berättar även att det är skönt och för henne tacksamt att hon kan åka ner till stan och gå en promenad för att få miljöombyte.

Aktivitetsteorin är en teori som Lars Tornstam (2015, s. 120) belyser. Utgångspunkten för teorin är att äldre fortsatt har samma behov och önsknningar som de tidigare haft i livet. Därav är det viktigt att de får fortsätta vara aktiva och engagera sig i sociala sammanhang för att inte tappa bort sig själva (ibid). P4 är änka sedan 2015 då hennes man dog, detta har resulterat i att hon anser att träffpunkten bidrar till social samvaro och gemenskap för henne då hon får komma ut och träffa andra människor. P4 tycker även att träffpunkten bidrar till minskad ensamhet i vardagen, däremot anser hon det tråkigt att de inte är så många på just den träffpunkten hon går till men hon tycker att det är trevligt att det anordnas sång och musik i kyrkan 1 gång i månaden. I hennes fall kan aktivitetsteorin vara en förklaring till att trots att hon gått igenom en tuff period och blivit änka, väljer hon att fortsätta tillfredsställa sina behov genom att underhålla sin sociala samvaro.

5.5 Träffpunktens aktiviteter och sociala konsekvenser

Från intervjuerna konstateras det att besökarna på träffpunkter går dit flera gånger i veckan. Det är oftast samma besökare som hänger på träffpunkterna, vilket enligt intervjupersonerna kan kännas tryggt, samtidigt som det även kan kännas tråkigt. P1 uppger att det räcker för henne att vara på träffpunkten 3 gånger i veckan, då hon känner att det är mer som en hobby att vara där än ett behov att finna samhörighet med andra besökare. P1 uppger att hon redan har en sambo, stor familj och flera barnbarn att spendera sin tid med. Under intervjuernas gång förvandlas det till en gruppdiskussion med andra besökare och planeringsledaren kring aktiviteter som besökarna uppskattar och vill ha fler av. P3 berättar att hon besöker träffpunkten i samband med att kunna delta i olika planerade aktiviteter samt att få fika med de andra besökarna.

De planerade aktiviteterna varierade en hel del beroende på årstid och tillgängliga resurser. Är det soligt och varmt väder anordnas utomhusaktiviteter antingen på kyrkan i närheten eller innergården såsom sång och fika. Är det kyligt väder sker aktiviteterna inomhus såsom film- eller bingokväll, som då är väldigt populära och uppskattade bland besökarna. I intervjuerna tas även pandemin från Covid-19 upp, och beskrivs av besökarna som en möjlig förklaring till varför träffpunkten har fått lägre besökare under åren. Det diskuteras även andra aktiviteter som sker i samarbete med andra träffpunkter. Dessa aktiviteter brukar vara större än de vardagliga aktiviteter som hålls i de enskilda träffpunkterna. I de större aktiviteterna anordnas fester och middagar i samband med högtider som jul och påsk. Äldre besökare på träffpunkter belyser hur större aktiviteter drar in mer folk och ett större engagemang.

[...] Julfesterna är årets höjdpunkt, att äntligen få allihopa samlade.

Det betyder mycket för mig att få spendera tid med mina vänner och se bekanta och nya ansikten. [...] (P3).

Aktiviteter som är kulturella och sociala är något Folkhälsomyndigheten (2018) har menat att äldre personer oftast visar en stark delaktighet i. Julfesterna som anordnas kan anses vara kulturella, och att festerna sker i grupp möjliggör gemenskap med andra människor. I julfesterna anordnas sociala aktiviteter, bland annat dans, glöggmingel, jul-quiz och presentutdelning. Detta kan även anses vara en fördel för att bekämpa ensamhet då det genererar känsla av gemenskap. Samtidigt som det kan betyda mycket för de äldre besökarna

som inte har ett särskilt starkt nätverk och upplever ensamhet. Berkman et al. (2020) belyser hur engagemang i det sociala livet kan ge känsla av betydelse och gemenskap för den som upplever ensamhet, och hur detta kan förminska till följd av sociala aktiviteter.

[...] Det är oerhört tråkigt att vi inte får göra mycket av detta.

Hade jag fått önska vad jag ville göra mer av på träffpunkten hade det varit att fixa fester med stor samling [...] (P3)

Aktiviteter och ett gott åldrande förknippas med varandra enligt aktivitetsteorin, då att vara aktiv anses vara en bidragande faktor för att åldras hälsosamt. Besökarna på träffpunkterna delar med sig av aktiviteter de tycker om att utföra, vare sig de utförs i hemmet eller på träffpunkt. P2 berättar att träffpunkten utmärker sig när det gäller de små aktiviteterna, och att en stor del av sammanhållningen av aktiviteterna är tack vare planeringsledaren och volontärerna. Det finns ett schema för varje vecka där olika aktiviteter arrangeras. Några av aktiviteterna som finns med i schemat är bingo, bildvisningar, musikquiz, allsång, föreläsningar och sällskapsspel. Däremot anser P2 att andra aktiviteter i form av kulturarrangemang kunnat anordnas, då det efter ett tag kan vara upprepande med de aktiviteter som oftast finns med på schemat. I samband med detta tas resurser och kostnader upp, då P2 tidigare har arbetat inom kommunen, och anser att flera av resurserna inom staden ägnas till barn- och ungdomar och inte de äldre.

[...] Jag förstår inte denna idén att ungdomar blir prioriterade över oss när det gäller arrangemang. Alla pengar på aktiviteter verkar gå till dem. Jag har hört av mina barnbarn att det är kostnadsfritt för de under 18 år att delta [...] (P2)

Utöver denna jämförelse vill P2 ha mer kulturarrangemang i form av teater, museum, målning och dans. Med detta beskrivet kan det kopplas samman till meningsfulla aktiviteter som främjar god hälsa hos varje individ. Det hade varit en positiv förändring för träffpunkter om kommunen hade kunnat lägga mer pengar och arrangera olika aktiviteter än påsk- och julfester. Det är inte träffpunkternas fel att aktiviteter upprepar sig veckovis, slutet på dagen är det en frivillig insats som är öppen för allmänheten. Tidigare i februari 2023 meddelade regeringen att 50 miljoner ska avsättas till Socialstyrelsen i form av att främja både hälso- och sociala aktiviteter för äldre. Detta stöd hade varit nyttigt för träffpunkter då det kan hjälpa

till med att arrangera andra aktiviteter som bildar större gemenskap och kan därmed motivera andra att besöka dem och få känsla av delaktighet med andra människor.

Den positiva effekten är gemenskapen som genereras av de olika sociala aktiviteterna på träffpunkter. Svaren visar att flera aktiviteter hade uppskattats, då det hade kunnat locka dit fler besökare, och därmed skapa en större grupp. Detta kan även kopplas samman till Känsla av sammanhang (KASAM). Att känna samhörighet med andra förgyller samvaron och bidrar med att känna gemenskap som i sin tur leder till förminskad ensamhet. I intervjuerna ansågs ensamheten inte vara negativ enligt P3, eller endast upplevd vid en viss tid enligt P4. Huruvida detta har med träffpunkter att göra kan man konstatera att aktiviteterna hjälper till med en del med när det gäller att finna känsla av gemenskap. Det bidrar till en meningsfull tid som förstärker välbefinnandet och förmågan att ha god hälsa. Ett sätt att bevara både ett gott välbefinnande och god hälsa är genom att känna delaktighet med andra.

5.6 Skammens avstamp?

Från våra intervjupersoners berättelser framkom det inte direkt att de själva upplever skam till följd av sin ensamhet eller känner skam över att befinna sig på träffpunkten, för att råda bot på ensamheten och socialiseras. Det som däremot framkom var att intervjupersonerna hade en medvetenhet om att träffpunkter kunde vara en plats som många undviker trots att de kan ha en glädje av träffpunkternas möjligheter för social gemenskap. De äldre utvecklade inte närmare orsaken till varför vissa undviker att vända sig till träffpunkterna trots upplevd ensamhet, men konstaterade att det fanns många som undvek att gå till träffpunkter. Skam är en central del för alla individer i samhället, inte minst för de socialt utsatta. Att uppleva skamkänslor eller föreställa sig att det kan inträffa, kan vara en anledning till varför man istället väljer att inte utsätta sig för den risken. Istället stannar man hemma i sin säkerhet, där man alltmer tappar sin sociala tillvaro och gemenskap vilket kan leda till ytterligare skamkänslor. Detta resulterar i en ond cirkel som man behöver bryta för att ha ett gott välmående.

Vem som helst kan uppleva skam, alla åldrar, etnicitet och klasser. Vi diskuterade skam med våra intervjupersoner vilket ledde dem in på ämnet om hur man kan synliggöra skam genom att se avsaknaden av de som inte kommer till en plats likt träffpunkten.

De äldre konstaterar att en målgrupp som de saknar på träffpunkterna är kvinnor med invandrabakgrund, vilket var en intressant diskussion som öppnades under intervjuernas gång gällande hur de såg på att det mestadels är individer med svenskt ursprung som befinner sig på träffpunkten. Detta ledde de äldre in på en diskussion om att de ofta träffar ensamma invandrarkvinnor på sina promenader men att de aldrig sett någon med invandrabakgrund komma till träffpunkten vilket de tycker är synd. Vi kommer in på spåret av skamkänslor när vi pratar om detta tillsammans. Andra kulturer ser på saker ur olika perspektiv och bland annat kan det vara att man inte ska uppvisa känslan av ensamhet. Man ska klara av allting ensam och inte vara i beroendeställning av någon, vilket kan vara en faktor till att individer med invandrabakgrund väljer att undvika platser som träffpunkten.

[...] det är synd att det inte kommer hit invandrarkvinnor [...] (P2)

Utöver att man gärna hade sett individer med invandrabakgrund på träffpunkten tyckte våra intervjupersoner att det är väldigt synd att det inte är fler som kommer till träffpunkten då det hade bidragit till en större gemenskap och utbyte av erfarenhet och social samvaro. Att individer inte kommer till träffpunkten kan bero på många faktorer, eventuellt vet man inte om att de existerar, men det kan även vara en följd av skamkänslor i att man inte vill uppvisa att man känner sig ensam.

I boken *Perspektiv på sociala problem* skriver Scheff och Starrin (2013, s. 188) att motpolerna skam och stolthet är de centrala emotionerna som påverkar individens självkänsla och interaktion allra mest. Det är även dessa motpoler och emotioner som döljs i vårt moderna samhälle. Detta har resulterat i en förväntning av det moderna samhället att en individ ska kunna vara självständig. Individen ska därav klara av det mesta själv (ibid). Sociologen Cooley menar (2013, s. 189) att känslan av skam uppstår i föreställningen av vad vi kommer att uppvisa för en annan individ då man ständigt vill visa sin bästa sida. Scheff och Starrin beskriver Goffmans utveckling av Cooleys teori om spegeljaget (2013, s. 189). Goffman uttrycker att om en individ föreställer sig att den uppfattas som negativ, kan detta vara en anledning till att skamkänslorna uppstår.

Med anledning av dessa teorier och känslor finns det en risk att individer som eventuellt kan tänka sig att gå till en träffpunkt överväger att inte göra det då de är rädda för hur de andra

kommer att uppfatta dem. Istället väljer de att isolera sig då det inte är någon som kan se eller uppfatta dem på något annat sätt än hur de själva kan och vill.

[...] det är tråkigt att det inte kommer många personer till träffpunkten [...] (P4)

P4 är nöjd med sin upplevelse av träffpunkten och är glad över att hon går dit, däremot berättar hon att hon tycker att det är tråkigt att det inte är fler nya ansikten som dyker upp då hon tycker att det är viktigt att kunna dela erfarenhet, upplevelser och prata om nya saker. Bland annat nämner våra intervjupersoner att det kostar 20 kronor för att få kaffe och bulle på träffpunkten. De berättar att de inte ser detta som ett bekymmer, däremot kan detta möjligen vara en aspekt för andra individer som inte kommer till träffpunkten, just den ekonomiska frågan. Shu Cai skriver i sin studie (2022) just gällande den ekonomiska aspekten i samband med sociala aktiviteter. Äldre som är låginkomsttagare är betydligt svårare att få med till på sociala aktiviteter, vilket sedan leder till en lägre medverkan och ett mindre bra välbefinnande. Detta mönster går även att finna på träffpunkter, då äldre kan undvika att besöka till följd av kostnader.

5.7 Analysansatser i relation till intervjupersonerna

Om vi utgår från Van Groenou och Van Tilburgs framtagande av de fem analysansatser kan vi analysera varje intervjupersons sociala nätverk (Tornstam, 2005).

För varje intervjuperson i vår uppsats kan vi dra en slutsats om att analysansats nummer 4 är uppfylld då alla går till en träffpunkt regelbundet på dess öppettider.

4. Interaktionsansats: Interaktion och socialisering med annan individ under angiven tidsram.

P1 har en sambo vilket innebär att den känslomässiga ansatsen är uppfylld. Rollansatsen är uppfylld på det sätt att hon utför volontärbete för att bekämpa ensamhet bland äldre på sin fritid genom att hänvisa dem till träffpunkten eller berätta om kommande aktiviteter vilket också kan kopplas till utbytesansatsen. Genom att tipsa om olika aktiviteter kan P1 få tillbaka möjliga förslag eller önskemål som eventuellt kan möjliggöras. Trots att vi inte vet mer om det ytterligare sociala nätverket för P1 förutom sambo, kan vi konstatera att sambon är en del av det primära sociala nätverkets kärna då hon uttrycker att hon inte känner ensamhet med tanke på att hon har sin sambo.

P2 bekräftar sin känslomässiga ansats genom att berätta att hon åker iväg och kollar på sitt barnbarns fotbollsmatcher under helgerna. Rollansatsen är uppfylld på så sätt genom att P2 är med i en förening som hittar på olika aktiviteter vilket också bidrar till en social tillvaro. Utbytesansatsen framkommer då P2 bjuder in resterande intervjupersoner att ansluta till föreningen och vara med om roliga aktiviteter som anordnas. Det primära nätverket för P2 verkar främst bli uppfyllt då hon är iväg och kollar på barnbarnet, hon berättar att det är värt att köra den tid det tar för att vara närvarande. Under intervjun ringer också en släkting till henne varpå hon svarar och berättar att hon kan ringa upp senare, när hon lägger på berättar hon för oss att hon ofta pratar med släktingen i telefon vilket förstärker kärnan i det primära sociala nätverket.

P3 berättar att även hon är med i en förening som hittar på aktiviteter men att hon inte alltid är med då hon missat att det står på anslagstavlan, rollansatsen är därmed uppfylld. Den känslomässiga ansatsen uttrycks främst i att hon har sin katt och att hon ibland passar andra katter vilket hon tycker är roligt. Trots att det inte är en människa i fråga, är detta en känslomässigt nära faktor som bidrar till minskad ensamhet i vardagen. Utbytesansatsen för P3 är uppfylld genom att hon hänvisar och tipsar de andra intervjupersonerna att åka ner med bussen till stan för att ta en promenad eller göra ett miljöombyte för sakens skull.

P4 bekräftar att hennes känslomässiga ansats är uppfylld genom besök av grannar och deras barn, genom att ständigt ha dem i närheten, är de också känslomässigt nära för henne. Utbytesansatsen för P4 är uppfylld genom att hon uttrycker att hon ständigt är behjälplig med barnen och grannarna vilket hon berättar att hon får tillbaka i samma grad.

För att sluta cirkeln kring de fem analysansatserna kan vi se att det är såhär våra intervjupersoner upplever att de likt exempelvis ansats 2, rollansatsen där de är med i olika föreningar samt ansats 4, interaktionsansatsen där de under en viss tid, eller några gånger i veckan, interagerar och socialiserar med varandra på träffpunkten. Den sociala integrationsens analysansatser kan följas under hela arbetet och belyses i de äldres svar under analysdelen. Man skulle kunna se detta som en förklaring till hur och varför de äldre betar sig och agerar på ett visst sätt.

5.8 Sammanfattning av resultat och analys

Vårt analyserade material visar på att ensamhet bland äldre existerar, trots att upplevelsen av ensamhet inte visar sig lika stark för alla individer. Vissa menar att de känner av det någon gång under dagen, andra under en högtid och vissa känner ingenting då de socialiserar sig i sin vardag. Med tanke på detta kan man finna en stark koppling till att den sociala samvaron är en viktig faktor som resulterar i att ensamheten minskar när den sociala samvaron är närvarande.

Alla intervjupersoner höll med om att träffpunkten är en positiv bidragande faktor för deras gemenskap i vardagen. De anser att det är viktigt att kunna komma till en plats där man kan prata och fika tillsammans, men även hitta på olika aktiviteter. Alla var även överens om att det är synd att fler inte väljer att komma till en träffpunkt för att undvika ensamheten. Det alla även kom överens om var att det är synd att individer med utländsk ursprung inte väljer att komma dit.

Det vi även kan notera utifrån vår analys är att skam kan vara en bidragande faktor till varför ensamma äldre väljer att inte ta sig till nya platser, som exempelvis träffpunkten för att socialisera sig. Man vill gärna visa upp att man kan sköta allting själv och att man inte är nedstämd på grund av ensamheten, vilket även kan vara ett resultat av det låga antalet besökare på träffpunkten.

6. Avslutande diskussion

Syftet med vårt arbete har varit att undersöka på vilket sätt en träffpunkt kan fylla en socialt gemenskapande funktion för äldre besökare. I den tidigare forskningen framkommer det att livskvaliteten bland äldre är låg till följd av ensamhet, samtidigt som det synliggörs i samhället hur äldre kan vara särskilt utsatta på grund av ensamhet. Det kan bero på olika faktorer, exempelvis att de bor ensamma, att de inte har några nära och kära eller andra sociala nätverk. Problemet uppmärksammas i samhället, på olika sätt och ibland genom sociala medier för att fånga olika aspekter och sprider informationen vidare, men gör vi egentligen någonting som resulterar i det bättre för våra ensamma äldre? Med detta i åtanke visste vi tidigt precis vad vi ville skriva om för att eventuellt kunna bidra med någonting när en läsare får till sig vår uppsats.

Som tidigare nämnt i uppsatsen ökar den ofrivilliga ensamheten, en uppskattning visar att 40-50% av de individer som är 80 år och äldre lider av ensamhet (Koskinen, Nyman & Nyholm, 2021). Vi har diskuterat denna aspekten tillsammans under arbetets gång. Med tanke på att enbart en av våra intervjupersoner, P4, är över 80 år gammal kan vi inte direkt vända oss till denna forskning. Däremot tycker vi att det är viktigt och intressant att ändå lyfta detta då det visar på hur annorlunda uppsatsen hade kunnat vara beroende på ålder. Vi kan tydligt se att P4 kan känna sig ensam då hon är änka, men det kan möjligen ha att göra just med forskningen som tagits fram (2021). Trots att våra andra intervjupersoner är under 80 år, har vi fått fram att de kan uppleva ensamhet i vardagen, även om den inte är negativ för alla. Detta kan bidra till en forskningsfråga om huruvida man bör forska kring ofrivillig ensamhet även i lägre ålder än 80 och uppåt för att se hur och om det procentuella resultat egentligen hade skiljt sig från den forskning som redan gjorts.

Vi valde att göra en kvalitativ studie för att få en mer omfattande och varierande bild av ensamhet bland äldre. Vi tycker att frågorna vi ställde har gett oss goda svar. Däremot har det av ren slump blivit sju kvinnor som intervjuades, där vi till slut valde ut fyra stycken till vår uppsats. Anledningen till varför vi valde ut just de fyra var för att de tre resterande hade väldigt lika svar vilket inte hade bidragit med en större skillnad i resultat och analys, medan våra utvalda deltagare hade en större variation i svaren och därav kunde vår analys utvecklas. Koskinen, Nyman och Nyholm (2021) skriver i sin studie att det är vanligare bland män att socialt isolera sig efter en livspartners bortgång i jämförelse med kvinnor. Det anses även i studien (2021) att män har en sämre förmåga än kvinnor att upprätthålla ett kontaktnät. Detta har gett oss ett svar på vår fråga till varför det kan vara så att inga män har varit delaktiga i våra intervjuer eller befunnit sig på träffpunkten när vi har varit där. Däremot är det viktigt att notera att den tidigare forskning visar att de som är eller är över 80 år representeras i statistik för ensamhet (2021). I våra utförda intervjuer med besökarna på träffpunkter var det endast en av deltagarna som var över 80 år, och kan vara anledningen till att detta har påverkat vårt resultat.

Vi ställde frågor kring de äldres definition av ensamhet och upplevelsen av ensamhet i vardagen. Detta var en mycket intressant del för vår analys då den visade på olika svar från våra intervjupersoner. Alla medgav att de känt av ensamhet och att den kan komma vid vissa

tidpunkter på dygnet eller vid högtider, men det var även de som kände av ensamheten men inte i negativ bemärkelse. Vi tyckte att det var viktigt att få med detta då det är viktigt att visa att det är okej att inte behöva sätta ord på alla sina känslor. Det är fullt normalt att känna en känsla utan att veta vad den egentligen beror på. Det vi även valde att ställa frågan kring, och som är en central del för vår uppsats är bidragandet av träffpunkten gällande social samvaro, gemenskap och minskad ensamhet. Det vi kan kommentera är att alla våra intervjupersoner kände en stark tillhörighet och tacksamhet över träffpunktens existens. Att ha en plats att komma till för att socialisera sig med andra, dricka kaffe, skratta och vara med på olika aktiviteter är av stor betydelse när man inte har någon annan vardaglig syssla.

Det vi också valde att ha med under våra intervjufrågor var en öppen fråga där alla fick chansen att dela med sig av någonting som vi eventuellt har missat att ställa. Det talades lite allmänt om önskemål från de äldre till träffpunkten att anordna frågesportskvällar men det som var av vikt för vår analys och som oftast sades var att alla anser att det är synd att det inte är fler besökare som ansluter sig till träffpunkten för att dela sin vardag med andra, vilket de själva säger kan bidra till minskad ensamhet för en individ då man socialiserar sig. Anordnade aktiviteter visade sig vara mycket uppskattade bland våra intervjupersoner, att bland annat få gå till kyrkan, ha filmkvällar och lyssna på liveband är någonting som man ser fram emot i sin kalender.

Under uppsatsens gång och intervjuerna med personerna framkom det att ensamhet är ett fenomen bland äldre som visar sig i olika former, men en sak som var påtaglig i de äldres uttalanden var att många upplevde sig fysiskt ensamma i vardagen. Vissa kunde med jämna mellanrum träffa barn, barnbarn och bekanta, samt gå till träffpunkten för att socialiseras och möta människor. Utifrån detta kan vi tolka att de äldre har svaga sociala relationer och känner ett behov av att möta människor. Detta kan kopplas till Bauman (2001) som menar att i det moderna och individualiserade samhället avtonas kollektivismen, vilket påverkar sociala relationer i bemärkelsen att relationerna försvagas. Vi anser att äldre är en grupp som särskilt drabbas i det individualiserade samhället eftersom att de inte alltid är vana vid och använder tekniska kommunikationsmedel för socialisering, vilket gör att de också går miste om att socialiseras på det sättet som är vanligast i dagens tekniska och individualiserade samhälle. En sådan faktor kan ytterligare försvåra deras sociala relationer och öka känslan av ensamhet.

Trots att vår plan från början var att ha individuella intervjuer vilket är av rekommendation, hamnade vi i en fokusgruppsdiskussion. Synneve Dahlin-Ivanoff förklarar i *Handbok i kvalitativa metoder* (2015) hur fokusgruppsdiskussioner går till och på vilket sätt de är behjälpliga. Av ren slump efterfrågade våra intervjupersoner en gemensam diskussion tillsammans med varandra och oss. Under andra världskriget växte metoden fokusgruppsdiskussioner fram och anledningen till detta var att man ville se hur individer interagerar med varandra i ett ämne som de har gemensamt. När vi lutar oss åt den tidigare forskningen kan vi se att denna metod fungerade alldeles utmärkt för vår studie då vår målgrupp har en gemenskap i att de vill utöka sin gemenskap och sociala tillvaro, vilket de bland annat gör genom att gå till en träffpunkt. Med tanke på att metoden fungerar i de situationer där individerna har någonting gemensamt, och där vi kan ta del av diskussionerna och de gemensamma svaren som det resulterar i, finner vi att denna metod är applicerbar på vår uppsats.

Det vi bär med oss efter denna uppsats är vikten av att känna gemenskap och finna en social samvaro. Vi måste ta hand om våra äldre, det gäller att se till att trots att ensamheten inte speglar sig, kan det finnas en underliggande skam och oro. Erving Goffman beskriver just denna aspekt när han förklarar hur en individs främsta skamkänslor uppstår då man ser sig själv negativt genom någon annans ögon (Scheff & Starrin, 2018). Detta behöver man ständigt vara uppmärksam på, för att kunna förhindra skamkänslor kring ensamheten samt att vara en hjälpende hand vid behov. Vi måste tillsammans ta hand om våra ensamma äldre, och inte glömma bort dem.

Referenslista

Ahrne Göran, Peter Svensson (2015). *Handbok i kvalitativa metoder*. 2. Uppl. Malmö: Liber.

Barreto, Manuela, Van Breen, Jolien, Victor, Christina, Hammond, Claudia, Eccles, Alice, Richins, Matthew T., Qualter, Pamela (2022). Exploring the Nature and Variations of the Stigma Associated with Loneliness. *Journal of Social and Personal Relationships*. Vol. 39(9): 2658-2679

Bauman, Zygmunt (2001). *Det individualiserade samhället*. 3. uppl. Göteborg: Daidalos.

Beridze, Giorgi, Ayala, Alba, Ribeiro, Oscar, Fernández-Mayoralas, Gloria, Rodríguez--Blázquez, Carmen, Rodríguez-Rodríguez, Vicente, , Pérez-Rojo, Fermina, Forjaz, Maria João, Calderón-Larrañaga, Amaia (2020). Are Loneliness and Social Isolation Associated with Quality of Life in Older Adults? Insights from Northern and Southern Europe. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. Vol. 17(22).

Berkman, Lisa F., Glass, Thomas, Brissette, Seeman, Teresa E. (2000). From social integration to health: Durkheim in the new millennium. *Social Science & Medicine*. Vol. 51(6): 843-857.

Cai, Shu (2022). Does Social Participation Improve Cognitive Abilities of the Elderly?. *Journal of Populations Economics*. Vol. 35(2)

Élden, Sarah (2020). *Forskningsetik: Vägval i samhällsvetenskapliga metoder*. 1. Upp. Lund: Studentlitteratur.

Ensamhetskommisionen. UÅ. *Initiativ från kommuner och myndigheter*.

<https://ensamhetskommisionen.se/initiativ/initiativ-fran-kommuner-och-myndigheter/>

[Hämtad 2023-04-16]

Henning-Smith, Carrie (2016). Quality of Life and Psychological Distress Among Older Adults: The Role of Living Arrangements. *Journal of Applied Gerontology*. Vol. 35(1): 39-61.

Holt-Lunstad, Julianne, Smith, Timothy B., Baker, Mark, Harris, Tyler, Stephenson, David (2015). Loneliness and Social Isolation as Risk Factors for Mortality: A Meta-Analytic Review. *Perspectives on Psychological Science*. Vol. 10(2): 227-237.

Leigh-Hunt, Nicholas, Bagguley, D., Bash, Kristin, Turner, Victoria, Turnbull, Stephen, Valtorta, Nicole, Caan, Woody (2017) An Overview of Systematic Reviews on the Public Health Consequences of Social Isolation and Loneliness. *Public Health*. Vol. 152: 157-171.

Folkhälsoguiden (2021). *Strategier för att förebygga ensamhet hos äldre*.

<https://www.folkhalsoguiden.se/globalassets/verksamheter/forskning-och-utveckling/centrum-for-epidemiologi-och-samhallsmedicin/folkhalsoguiden/rapporter-och-faktablad/rapport-2021.11-strategier-for-att-forebygga-ensamhet-hos-aldre.pdf> [Hämtad 2023-04-18]

Folkhälsomyndigheten (2018). *Digital teknik för social delaktighet bland äldre personer - Ett kunskapsstöd om möjliga insatser utifrån forskning, praktik, statistik, juridik och etik*.

<https://www.folkhalsomyndigheten.se/contentassets/77f20aba933e42978c44fea69689a7e2/digital-teknik-for-social-delaktighet-bland-aldre-personer.pdf> [Hämtad 2023-05-04]

Folkhälsomyndigheten (2022). *Ensamhet och isolering vanligast bland unga och de äldsta*.

<https://www.folkhalsomyndigheten.se/nyheter-och-press/nyhetsarkiv/2022/december/ensamhet-och-isolering-vanligast-bland-unga-och-de-aldsta/> [Hämtad 2023-04-15]

Folkhälsomyndigheten (2022). *Ensamhet - Din psykiska hälsa*.

<https://dinpsykiskahalsa.se/artiklar/nar-livet-kanns-jobbigt/ensamhet/> [Hämtad 2023-04-18]

Folkhälsomyndigheten (2021). *Psykisk ohälsa vanligt bland personer 65 år eller äldre - men det går att förebygga*.

<https://www.folkhalsomyndigheten.se/publikationer-och-material/publikationsarkiv/p/psykisk>

[-ohalsa-vanligt-bland-personer-65-ar-eller-aldre--men-det-gar-att-forebygga/](#) [Hämtad 2023-04-15]

Gil-Lacruz, Ana, Gil-Lacruz, Marta, Saz-Gil, María (2020). Benefits of Older Volunteering on Wellbeing: An international Comparison. *Sustainability*. Vol. 12(7): 1-16.

Kallenberg, Jan (2021). *Ensamhet skadar vår hälsa*. 1177.
<https://www.1177.se/Vastra-Gotaland/liv--halsa/psykisk-halsa/ensamhet-skadar-var-halsa/>
[Hämtad 2023-04-17]

Koskinen, Camilla, Nyman, Gun-Britt, Nyholm, Linda (2021). Life has Given me Suffering and Desire - A Study of Older Men's Lives After the Loss of their Life Partners. *Scandinavian Journal Caring Sciences*. Vol. 35(1): 163-169.

Lam, Jack, García-Román, Joan (2020). Solitary Day, Solitary Activities and Associations With Well-Being Among Older Adults. *The Journals of Gerontology*. Vol. 75(7): 1585-1596.

Lundberg, Anders (2005) *Om gemenskap: En sociologisk betraktelse*. [Doktorsavhandling]. Lunds universitet.

Scheff, Thomas J, Starrin Bengt (2013). Ett emotionssociologiskt perspektiv på sociala problem: skam och utsatthet I: Meeuwisse, Anna, Swärd, Hans (red.) *Perspektiv på sociala problem*. 2. Uppl. Stockholm: Natur & Kultur.

Radecka, Cecilia (2021). *Hur påverkas vår psykiska hälsa av social isolering?* Kry.
<https://www.kry.se/din-halsa/hur-paverkas-var-psykiska-halsa-av-social-isolering/> [Hämtad 2023-04-28]

Socialstyrelsen (2022). *Vägledning för att förhindra ofrivillig ensamhet hos äldre*.
<https://www.socialstyrelsen.se/globalassets/sharepoint-dokument/artikelkatalog/ovrigt/2022-12-8239.pdf> [Hämtad 2023-04-18]

Smith, Jennifer L, Thomas, Virginia, Azmitia, Margarita (2022). Happy alone? Motivational Profiles of Solitude and Well-Being Among Senior Living Residents. *The International Journal of Aging and Human Development*. Vol. 96(3).

Statiska Centralbyrån (2019). *Fyra procent är socialt isolerade*.
<https://www.scb.se/hitta-statistik/artiklar/2019/fyra-procent-ar-socialt-isolerade/> [Hämtad 2023-04-18]

Statiska Centralbyrån (2022). *Mer än var tredje över 60 bor ensam*.

<https://www.scb.se/hitta-statistik/redaktionellt/mer-an-var-tredje-over-60-bor-ensam/>

[Hämtad 2023-04-19]

Synneve, Dahlin-Ivanoff (2015). Fokusgruppsdiskussioner: I: Ahrne, Göran, Svensson, Peter (red.) *Handbok i kvalitativa metoder*. 2. Uppl. Malmö: Liber.

Taube, Elin, Kristensson, Jimmie, Sandberg, Magnus, Midlöv, Jakobsson, Ulf (2015).

Loneliness and Health Care Consumption Among Older People. *Scandinavian Journal of Caring Sciences*. Vol. 29: 435-443.

Tham, Sebastian. (2023). *50 miljoner kronor för att motverka ofrivillig ensamhet bland äldre*. Regeringskansliet. <https://www.regeringen.se/pressmeddelanden/2023/02/50-miljoner-kronor-for-att-motverka-ofrivillig-ensamhet-bland-aldre/> [Hämtad 2023-04-20]

Tornstam, Lars (2011). *Åldrandets socialpsykologi*. 8. Uppl. Stockholm: Norstedts.

Tornstam, Lars (2005). *Åldrandets socialpsykologi*. 7. Uppl. Stockholm: Norstedts Akademiska Förlag.

Bilagor

Bilaga 1. Introduktionsbrev

Hej alla som tar del av vår intervju!

Vi är två tjejer, Ena Hergic och Susanne Heemood som studerar termin 6 på socionomprogrammet vid Lunds Universitet på Campus Helsingborg. För tillfället skriver vi vår kandidatuppsats och vi har valt att undersöka ensamhet bland äldre. Vi kommer att fokusera på hur äldre i vårt samhälle upplever träffpunkter. Valet av ämne till vår kandidatuppsats var självklar för oss båda. Alla i samhället har en skyldighet att se till att, i den mån det går, att få alla individer att känna sig viktiga och delaktiga. Tyvärr har vi genom statistik uppmärksammat att ensamheten bland äldre har ökat. Därav vill vi undersöka varför en ökning har skett och vilka faktorer som är bidragande till detta, samt ifall det finns någon önskan från er sida som hade kunnat minska känslan av ensamhet, som vi kan lyfta i vår uppsats.

Vilka kommer att delta i intervjun?

Alla som är 70-90 år gamla, folkbokförda i Helsingborgs kommun och har gått eller går till en träffpunkt. Alla är anonyma i sina svar på frågorna, vi kommer att förstöra svaren efter att uppsatsen är färdig vilket innebär att det inte finns någon chans att de hamnar i fel händer, trots att de redan är anonyma.

Med vänliga hälsningar

Ena Hergic och Susanne Heemood

Lunds Universitet

Bilaga 2. Intervjufrågor

Nedan finner ni frågor som vi kommer att ta del av när vi analyserar vår kandidatuppsats gällande ensamhet bland äldre.

Ni kommer att vara anonyma och materialet kommer att förstöras när vårt arbete är färdigställt.

Ålder:

Går du regelbundet till Träffpunkten?

Hur definierar du ensamhet?

Upplever du ensamhet i vardagen?

När upplever du ensamheten som störst? Utveckla gärna vad det beror på och hur ofta du upplever ensamhet.

Tycker du att Träffpunkten bidrar till minskad ensamhet i vardagen för dig? Utveckla gärna på vilket sätt det hjälper dig.

Bidrar Träffpunkten till en social samvaro och gemenskap för dig? Om ja, på vilket sätt? Om nej, utveckla gärna varför du inte upplever det som en positiv effekt för dig.

Öppen fråga:

Här får du chansen att säga precis vad du önskar. Om du anser att vi har glömt någonting som känns viktigt för dig att få med kan du berätta det nu. Återigen, du är anonym och får berätta precis vad som känns viktigt för dig.