



LUNDS
UNIVERSITET
Socialhögskolan

Äldres upplevelser av social delaktighet i vardagen

– en kvalitativ studie

Love Hansson & Thomas Lundevall

Kandidatuppsats (SOPB63)
VT 2026
Handledare: Jayne Jönsson

Abstract

Authors: Love Hansson and Thomas Lundevall

Title: Older Adults' Experiences of Social Participation in Everyday Life
– A Qualitative Study

Supervisor: Jayne Jönsson

Assessor: Hans Knutagård

Older adults have throughout history played an important role in the shaping of society. Through work and life experience they have helped pass along valuable knowledge and hence paved the way for future generations' possibilities of building and creating a way of living and functioning in an ever changing world. Yet, the aging generations can sometimes be forgotten or marginalised in modern society. This qualitative study explores how senior citizens experience their participation in society and which factors may influence their social connections in everyday life. Based primarily on semi-structured interviews, complemented by a digital survey, the study sheds light on how social interaction is understood from the older adults' viewpoint and what may be needed to better recognise the need and meaning of including aging generations in society in a way that they and their important contributions for all of us are not forgotten. One of the study's main findings is that the perception of older people as frequently lonely appears to be more common among those who are not themselves in the target group. Furthermore, it seems the Municipality of Lund has a broad variety of measures to prevent loneliness and social isolation, according to statements from some participants. The study also highlights the importance of distinguishing between voluntary and involuntary loneliness, as solitude is not necessarily experienced as negative by the elderly themselves, but may instead reflect personal choice and autonomy.

Keywords: *Senior citizens, Elderly, Knowledge, Experience, Social inclusion, Loneliness, Social constructivism*

Förord

Vi vill rikta ett stort tack till vår handledare under uppsatsarbetet Jayne Jönsson som genom ett omtänksamt och tydligt engagemang har hjälpt oss att skapa denna kandidatuppsats på Socionomprogrammets sjätte termin. Jayne har på ett tolerant och stöttande sätt genom regelbunden vägledning hjälpt oss att ta nästa steg i processen. Vidare önskar vi att tacka Pensionärernas Riksorganisation, avdelning Lund, samt Mötesplatser för seniorer, Malmö stad, för hjälp med enkätdistribution. Samtidigt vill vi härmed ta tillfället i akt att uttrycka vår uppskattning och tacksamhet till enkätens alla deltagare för deras värdefulla svar. Sist men inte minst tackar vi dem som genom att viga sin tid gav oss möjligheten att genomföra fördjupande intervjuer via telefon eller genom att träffa oss personligen.

Love Hansson och Thomas Lundevall

Lund, 2026

Innehållsförteckning

1. Inledning	1
1.1 Problemformulering	1
1.2 Syfte	2
1.3 Frågeställningar.....	2
1.4 Avgränsning	2
2. Tidigare forskning.....	2
2.1 Inledning	2
2.2 Centrala begrepp	3
2.3 Förekomst och hälsomässiga samband	3
2.4 Faktorer som påverkar äldres sociala delaktighet.....	4
2.5 Äldres egna upplevelser	6
2.5.1 Strategier för att hantera ensamhet	6
2.5.2. Interventioner	7
2.5.3 Erfarenheter av ensamhet och tillhörighet	7
2.5.4 Hanterbar och plågsam ensamhet	8
3. Teoretiskt ramverk	8
4. Metod	9
4.1 Metodologiska överväganden	9
4.2 Datainsamlingsmetod.....	12
4.3 Urval och undersökningspopulation	12
4.4 Etiska överväganden	13
4.5 Metodens tillförlitlighet	14
4.5.1 Metodologiska begränsningar	14
4.5.2 Reflexivitet och våra egna förförståelser	16
4.6 Bearbetning och analys	16
4.6.1 Analysprocessens steg	16

4.6.2 Sammanställning av enkätdata.....	18
4.6.3 Tematiseringstabell.....	19
4.7 Fördelning av arbetsuppgifter under studiens gång.....	20
5. Resultat och analys	21
5.1 Inledning	21
5.2 Svarskategorierna och deras respektive resultat	21
5.2.1 Åldersfördelning	21
5.2.2 Könsfördelning	21
5.2.3 Civilstatus	21
5.2.4 Boendeform.....	22
5.2.5 Hur ofta man träffar släktingar	22
5.2.6 Hur ofta man träffar vänner eller bekanta.....	22
5.2.7 Hur nöjd man är med sitt sociala umgänge.....	23
5.2.8 Ensamhet.....	24
5.2.9 Personer som man kan prata med på djupet.....	25
5.2.10 Digitala kontakter.....	25
5.2.11 Hur ensamhet påverkar välbefinnandet	26
5.3 Kvalitativa resultat	27
5.3.1 Inledning	27
5.3.2 Empiri från intervjuerna.....	28
5.4 Kvalitativ analys av intervjuerna	34
5.4.1 Ett socialt liv i förändring	34
5.4.2 Ensamhetens olika betydelser	34
5.4.3 Vägar till social gemenskap	35
5.4.4 Villkor, hinder och stöd för social delaktighet.....	36
6. Avslutande diskussion	36
6.1 Besvarande av forskningsfrågorna.....	36

6.2 Framtida forskning.....	40
7. Referenser	41
Bilaga 1 - Informationsbrev	44
Bilaga 2 - Intervjuguide	45
Bilaga 3 - Enkät	47

1. Inledning

1.1 Problemformulering

Äldre personer bidrar på många sätt till familjer, lokalsamhällen och samhället i stort, bland annat genom formellt och informellt arbete, omsorg om yngre generationer, ekonomiska överföringar, konsumtion, skatteintäkter och ideella insatser (WHO 2015, s. 15–17). Trots detta framställs äldre ofta genom stereotypa föreställningar om skörhet, beroende och bristande samhällsanknytning, vilket riskerar att begränsa hur deras resurser och möjligheter uppmärksammas (ibid, s. 10).

Tidigare forskning visar att äldre personer använder olika sociala, praktiska och kognitiva strategier för att hantera ensamhet, exempelvis genom att upprätthålla sociala kontakter, hålla sig aktiv och skapa mening i sin situation (Kirkevold et al. 2013, s. 397–399; Kharicha et al. 2018, s. 1775–1777). Samtidigt konstaterade Kharicha et al. (2018) att det finns begränsad forskning om de mångfaldiga strategier som äldre själva använder för att hantera känslor av ensamhet (Kharicha et al. 2018, s. 1768). Även Folkhälsomyndigheten (2025, s. 3), uppmärksammar denna kunskapslucka och framhåller att frågor som rör äldre inte alltid får tillräckligt utrymme i den allmänna debatten. Det finns därför anledning att fördjupa kunskapen om hur äldre personer själva beskriver de omständigheter som främjar eller begränsar deras möjligheter till social delaktighet. Ökad kunskap om dessa erfarenheter kan bidra till ett bättre underlag för utformningen av insatser och verksamheter som tar hänsyn till målgruppens varierande behov, men också av vilka hinder som gör det svårare att delta i sociala sammanhang.

Mot denna bakgrund riktar studien uppmärksamheten mot äldre personers egna berättelser kring de erfarenheter av social delaktighet och ensamhet man har. Studiens huvudsakliga empiri består av semistrukturerade intervjuer, vilka användes för att fördjupa förståelsen av hur äldre själva beskriver sitt sociala liv samt vilka behov, hinder och möjligheter de upplever i relation till social delaktighet och ensamhet. Intervjuerna kompletterades med en enkätundersökning för att ge en överblick över hur olika erfarenheter fördelade sig inom det undersökta materialet. Enkäten användes därmed för att sätta deltagarnas berättelser i ett bredare sammanhang inför den efterföljande kvalitativa analysen.

1.2 Syfte

Syftet med studien var att bidra till en fördjupad förståelse för hur personer som är 65 år eller äldre upplever sitt sociala liv och sina sociala relationer, inklusive vilken betydelse ensamhet har för dem. Syftet var även att undersöka individuella, relationella och samhällseliga faktorer som deltagarna upplevde främjade eller begränsade social delaktighet. Genom att synliggöra äldre personers egna erfarenheter av gemenskap, delaktighet och ensamhet syftade studien till att bidra med kunskap som kan vara relevant för utvecklande av förebyggande och stödjande insatser som främjar social delaktighet samt motverkar ofrivillig ensamhet bland äldre.

1.3 Frågeställningar

Hur upplever och beskriver personer 65 år eller äldre sitt sociala liv och sina sociala relationer samt sina erfarenheter av ensamhet?

Vilka behov, hinder och möjligheter beskriver personer 65 år eller äldre i relation till social delaktighet, och vilka individuella, relationella och samhällseliga faktorer upplever de främjar eller begränsar deras sociala delaktighet?

1.4 Avgränsning

Studien begränsar sig till personer som är 65 år eller äldre, med anledning av att det är en gängse definition av när man kan anses tillhöra gruppen *äldre*. Bland annat

Folkhälsomyndigheten (2024; 2025) använder sig av denna åldersgräns. Genom att använda samma avgränsning som tidigare svenska studier skapas bättre förutsättningar för att öka studiens validitet och överförbarhet.

2. Tidigare forskning

2.1 Inledning

Detta kapitel:s syfte är att sammanfatta tidigare forskning om äldres sociala umgänge och delaktighet. Inledningsvis behandlas centrala begrepp samt förekomst och konsekvenser av

bristande social delaktighet. Därefter belyses faktorer som påverkar äldres möjligheter till socialt umgänge, liksom äldres egna erfarenheter och olika former av insatser.

2.2 Centrala begrepp

I denna studie används *social isolering* som ett samlingsbegrepp för brister i sociala relationer, i linje med Cornwell och Waite (2009), som skiljer mellan två former av social isolering: *social disconnectedness* (den objektiva omfattningen av sociala kontakter och deltagande) och *perceived isolation* (den subjektiva upplevelsen av att relationerna inte motsvarar personens behov, exempelvis ensamhet och upplevd brist på socialt stöd) (Cornwell & Waite 2009, s. 33).

Vidare kan ensamhet delas in i tre former: social, emotionell och existentiell (Mansfield et al. 2021, s. 4). Social ensamhet beskrivs som en upplevd diskrepans mellan de sociala relationer en person önskar och de hen faktiskt har, snarare än enbart en objektiv brist på kontakter (ibid, s. 5–7, 10–11). Emotionell ensamhet uppstår ur avsaknad eller förlust av en betydelsefull, nära relation, ofta en primär anknytningsperson såsom en partner, och innebär att sakna någon att dela tankar och känslor med (ibid, s. 7–8, 10). Existentiell ensamhet beskrivs som en känsla av grundläggande avskildhet från andra människor och omvärlden, snarare än enbart som avsaknad av betydelsefulla relationer (ibid, s. 9–10). De tre formerna överlappar ofta men deras konceptuella skillnader är betydelsefulla för förståelsen av ensamhet (ibid, s. 11).

I vår egen studie används *social delaktighet* som ett övergripande begrepp för möjligheten att delta aktivt i sociala sammanhang, upprätthålla sociala relationer och uppleva samhörighet och kontakt med andra. Begreppsanvändningen anknyter till forskning där social delaktighet omfattar både deltagande i sociala aktiviteter och upplevelsen av anknytning och tillfredsställelse i dessa sammanhang (Townsend, Chen & Wuthrich 2021, s. 359–360).

2.3 Förekomst och hälsomässiga samband

Tidigare forskning visar att ensamhet och social isolering inte är jämnt fördelade inom gruppen äldre. I en svensk nationell studie var den genomsnittliga nivån av både ensamhet och social isolering högre bland personer som var 85 år eller äldre än bland personer i åldern 77–84 år (Dahlberg et al. 2024, s. 6–7). En liknande bild framkommer i

Folkhälsomyndighetens sammanställning av svenska befolkningsundersökningar, där besvär av ensamhet och isolering var särskilt vanliga bland personer som var 85 år eller äldre (Folkhälsomyndigheten 2024, s. 22–23).

Även internationell forskning visar att ensamhet förekommer bland en betydande andel äldre. En systematisk översikt och metaanalys av studier från höginkomstländer omfattade 39 tvärsnittsstudier, varav 31 kunde sammanvägas statistiskt. Bland de 29 studier som redovisade ensamhetens svårighetsgrad var den sammanvägda förekomsten 28,5 procent och uppskattningen inkluderar även personer som åtminstone ibland kände sig ensamma (Chawla et al. 2021, s. 1, 8–9). Förekomsten av måttlig ensamhet uppskattades vara 25,9 och 7,9 procent för allvarlig ensamhet bland personer som var 60 år eller äldre (ibid.).

Hälsomässiga samband framkommer även i Holt-Lunstad, Smith och Laytons metaanalys (2010), vilken omfattade 148 studier med sammanlagt 308 849 deltagare. Resultatet visade att personer med starkare sociala relationer hade omkring 50 procent högre odds till överlevnad än personer med svagare sociala relationer under studiernas uppföljningsperioder (Holt-Lunstad, Smith & Layton 2010, s. 1, 4). Författarna bedömde att effektstorleken är jämförbar med den som förknippas med att sluta röka, och större än effektstorleken för flera andra etablerade riskfaktorer – däribland fysisk inaktivitet och fetma (ibid, s. 14). Liknande resultat framkommer hos Steptoe et al. (2013), som i en studie av 6500 äldre män och kvinnor i England fann att både social isolering och ensamhet inledningsvis var förknippade med ökad dödlighet bland äldre män och kvinnor. Efter statistisk kontroll för demografiska faktorer, hälsa och rörelseförmåga kvarstod dock sambandet mellan social isolering och dödlighet, medan ensamhet inte längre uppvisade ett självständigt samband (Steptoe et al. 2013, s. 5797, 5799).

2.4 Faktorer som påverkar äldres sociala delaktighet

Townsend, Chen och Wuthrich (2021) identifierar fyra övergripande kategorier av faktorer som kan hindra eller främja äldre personers sociala delaktighet: demografiska faktorer, individuella faktorer, miljö- och infrastrukturfaktorer samt sociala nätverk. Det kan exempelvis handla om hälsa, funktionsförmåga, motivation, ekonomiska resurser, transportmöjligheter, tillgängliga mötesplatser och relationer till familj och vänner (Townsend, Chen & Wuthrich 2021, s. 368–371).

Fysisk ohälsa var den mest frekvent identifierade barriären för social delaktighet i översikten och förekom som hinder i 25 av de granskade studierna. Det handlade bland annat om funktionsnedsättning, begränsad rörlighet, synnedsättning och kroniska sjukdomar, vilka på olika sätt kunde försvåra deltagandet i sociala aktiviteter (Townsend, Chen & Wuthrich 2021, s. 368–369). Samtidigt kunde individuella faktorer även fungera som resurser. Motivation framstod som en viktig främjande faktor, särskilt *prosocial motivation*, det vill säga en vilja att umgås för att skapa eller upprätthålla relationer med andra. Prosocial motivation identifierades som den mest betydelsefulla främjande faktorn i tio av de studier som ingick i översikten (ibid, s. 369).

Ett annat område som blivit allt mer relevant är digitaliseringens betydelse för äldres sociala liv. Friemel (2016) visar i en schweizisk undersökning av äldre att internetanvändning bland personer som var 65 år eller äldre minskade avsevärt med stigande ålder (Friemel 2016, s. 318–319). I undersökningen hade 56,6 procent av deltagarna i åldern 65–69 år använt internet under de senaste sex månaderna, jämfört med 8,6 procent av deltagarna som var 85 år eller äldre (ibid, s. 319). I den logistiska regressionsanalysen var stigande ålder negativt förknippad med internetanvändning, medan högre utbildning och inkomst, tekniskt intresse, datoranvändning före pensionen och uppmuntran från det sociala nätverket var positivt förknippade med sannolikheten att använda internet (ibid, s. 321, 323). Bland de äldsta grupperna framträdde även begränsad syn, hörsel och fingerfärdighet som påtagliga hinder för internetanvändning (ibid, s. 322–325).

Samtidigt bör sambandet mellan låg internetanvändning och social delaktighet bland äldre tolkas med viss försiktighet. De äldsta deltagarna har levt större delen av sina liv i ett samhälle där internet inte utgjorde en självklar del av vardagen (Friemel 2016, s. 325). Att inte använda internet behöver därför inte ha samma sociala betydelse för en äldre person som för en yngre, vars sociala relationer i högre grad kan vara integrerade med digitala kommunikationsformer. Det är också relevant att fråga sig vad internet används till, snarare än att enbart skilja mellan användare och icke-användare. Internetanvändning för exempelvis kontakt med familj och vänner kan tänkas ha en annan betydelse för social delaktighet än användning för informationssökning, bankärenden eller andra praktiska ändamål (ibid, s. 327). Enbart graden av internetanvändning ger därför begränsad information om digitaliseringens faktiska betydelse för äldres sociala liv.

2.5 Äldres egna upplevelser

2.5.1 Strategier för att hantera ensamhet

I en kvalitativ studie med 78 äldre personer i Australien, Norge och Storbritannien visar författarna att förluster i det sociala nätverket och försämrad fysisk förmåga, exempelvis nedsatt syn, hörsel och rörlighet, kan försvåra möjligheten att upprätthålla kontakten med omvärlden (Kirkevold et al. 2013, s. 394–395, 397). De deltagare som beskrev sig som ensamma upplevde ofta att de överväldigades av återkommande förluster och hade svårt att finna meningsfulla aktiviteter och att bevara kontakten med andra (ibid, s. 396–398). Flera beskrev att de saknade något meningsfullt att göra, trots att aktiviteter ibland fanns tillgängliga i deras boendemiljö. Författarna kopplar svårigheten att delta bland annat till att deltagarna hade förlorat självförtroendet och kände osäkerhet inför att söka sig till aktiviteter på egen hand (ibid, s. 394, 397–398). Studien kunde inte utröna några tydliga uttryck för att aktiviteternas meningsfullhet var avgörande för de äldre personernas deltagande, men man argumenterade för att insatser kan behöva fokusera på substantiella teman eller intressen, snarare än bara på ensamheten i sig. De resonerade också om aktivt engagemang snarare än att äldre enbart blir passiva mottagare av sociala insatser (ibid, s. 400).

De strategier som framkom i studien omfattade bland annat vardagliga aktiviteter, hobbyer, deltagande i klubbar och grupper samt kontakt med familj och vänner, exempelvis genom telefonsamtal (Kirkevold et al. 2013, s. 397–398). Vissa deltagare beskrev även hur positiva minnen av tidigare relationer kunde skapa en känsla av samhörighet med betydelsefulla personer trots att de rent fysiskt befann sig ensamma (ibid, s. 399).

Kharicha et al. (2018) sammanställde elva studier med kvalitativ data, varav tio omhandlade målgruppen som var 65 år eller äldre. Studierna, som var från Australien, Sverige, Sydafrika, Hongkong (Kina), USA, Norge, Storbritannien och Nya Zeeland, omfattade totalt 502 äldre deltagare och identifierade ett brett spektrum av strategier för att hantera ensamhet (Kharicha et al. 2018, s. 1767–1768). Strategierna omfattar bland annat att skapa struktur och rutiner i vardagen, hålla sig sysselsatt och ägna sig åt aktiviteter som läsning, trädgårdsarbete och promenader (ibid, s. 1775). Andra strategier för att motverka och förebygga ensamhet handlar mer om att upprätthålla relationer, ta initiativ till social kontakt, delta i klubbar eller aktiviteter samt engagera sig i volontärarbete eller omsorg om andra (ibid, s. 1776–1777).

Översikten visar även att äldre använde kognitiva strategier för att hantera ensamheten (Kharicha et al. 2018, s. 1767, 1777–1778). Vissa betraktade ensamhet som en vanlig eller oundviklig del av livet, medan andra drog nytta av en känsla av inre styrka och kontroll (ibid, s. 1775). Strategierna kunde också innebära att uppmärksamma att ensamhetsperioder förändras över tid, att jämföra den aktuella situationen med tidigare svårare erfarenheter eller omtolka tiden ensam som en möjlighet till vila, reflektion och självständighet (ibid, s. 1775–1776).

2.5.2. Interventioner

Cattan et al. (2005) visar i en systematisk översikt av interventioner mot social isolering och ensamhet bland äldre att de insatser som oftast bedömdes som effektiva var gruppbaserade interventioner med utbildnings- eller stödsinslag (Cattan et al. 2005, s. 41). Bland en-till-en-insatser kunde majoriteten inte visa någon tydlig minskning av social isolering eller ensamhet. Detta gällde insatser som exempelvis individuellt stöd och telefonkontakt (ibid, s. 56–57, 61). Författarna drar därför slutsatsen att evidensen för en-till-en-insatser var oklar, snarare än att sådana insatser generellt saknade effekt (ibid, s. 61–62). Forskarna framhåller även försiktigt att gruppinsatser riktade till specifika grupper och program där äldre involveras i planering, utveckling och genomförande av aktiviteter kan ha större möjlighet att minska ensamhet och social isolering (ibid, s. 57, 61–62).

2.5.3 Erfarenheter av ensamhet och tillhörighet

I en kvalitativ studie av Hauge och Kirkevold (2010) visas att ensamhet kan vara en djupt personlig och smärtsam erfarenhet. I studien med 30 äldre deltagare i Norge fann Hauge och Kirkevold tydliga skillnader mellan deltagare som beskrev sig som ensamma och deltagare som inte gjorde det. De icke-ensamma deltagarna talade ofta om ensamhet i mer allmänna termer och kopplade den till individens beteende, attityd och eget ansvar. De ensamma deltagarna gav däremot mer nyanserade beskrivningar av ensamhet som en smärtsam inre erfarenhet och som en känsla av bland annat fränkoppling från betydelsefulla personer, och tidigare hemmiljöer (Hauge & Kirkevold 2010, s. 3–5).

Studien visar också att ensamhet inte kan likställas med att fysiskt vara ensam. En deltagare beskrev exempelvis hur hon kände sig ensam under en familjesammankomst eftersom hon trots att många släktingar var närvarande inte upplevde sig delaktig i samtalet (Hauge &

Kirkevold 2010, s. 3–4). Andra beskrev att känslan av ensamhet hade uppstått eller förstärkts efter en flytt, när anknytningen till den tidigare hemmiljön och vardagen hade gått förlorad (Hauge & Kirkevold 2010, s. 4). Ensamheten handlade därmed inte bara om antalet sociala kontakter, utan om huruvida relationerna och sammanhangen gav en upplevelse av tillhörighet, delaktighet och betydelse. Strategier som nämndes var bland annat vardagliga sysslor, promenader, musik, television och telefonsamtal, men vissa deltagare upplevde att de inte själva kunde ta sig ur sin situation (ibid, s. 5).

2.5.4 Hanterbar och plågsam ensamhet

I en senare studie (2012) skiljer Hauge och Kirkevold mellan *hanterbar* och *plågsam* ensamhet (Hauge & Kirkevold 2012, s. 555–556). Den hanterbara ensamheten beskrevs som föränderlig och möjlig att bemöta genom egna initiativ eller kontakt med närstående. Den plågsamma ensamheten upplevdes däremot som ständigt närvarande och omfattande. Deltagarna kunde känna sig mindre värdefulla, föråldrade eller som en belastning för sina närstående, samtidigt som de saknade kraft och initiativ att själva förändra situationen (ibid, s. 555–557). Författarna diskuterar även denna svåra form av ensamhet som en möjlig existentiell utsatthet. Detta eftersom deltagarnas beskrivningar omfattade både bristande sociala relationer och en djupare upplevelse av maktlöshet och avskildhet (ibid, s. 558).

3. Teoretiskt ramverk

Vår studie utgår från ett socialkonstruktivistiskt perspektiv. Socialkonstruktivismen bygger på antagandet att människors förståelse om verkligheten formas genom sociala relationer, språk, och kulturella sammanhang. Kunskap ur detta perspektiv betraktas därför inte som helt objektiv utan som något som skapas och får betydelse i sociala processer (Burr 2015, s. 2–5). Perspektivet har sin teoretiska grund i Berger och Luckmanns klassiska arbete om verklighetens sociala konstruktion (1998).

Utifrån denna teoretiska utgångspunkt förstås sociala konstruktioner som föreställningar som uppstår och upprätthålls genom sociala processer. Människor skapar gemensamt föreställningar om hur verkligheten är och bör förstås. Genom språk, social interaktion och etablerade sätt att handla kan vissa föreställningar med tiden komma att framstå som

självklara eller naturliga, trots att de har formats i ett historiskt och kulturellt sammanhang (Burr 2015, s. 2–5). Detta innebär att exempelvis föreställningar om vad ett socialt liv innebär, hur mycket social kontakt en människa förväntas ha och vad det innebär att vara ensam inte behöver betraktas som givna, eftersom föreställningarna formas i samspel mellan individen och den sociala omgivningen.

Perspektivet är relevant för denna studie eftersom social delaktighet och ensamhet inte enbart kan förstås utifrån exempelvis antalet sociala kontakter eller utifrån deltagande i aktiviteter. Betydelsen av dessa förhållanden beror också på hur individen själv tolkar och beskriver dem (Burr 2015, s. 2–5). Två personer med liknande omfattning av sociala kontakter kan därför tillskriva sin situation olika betydelser; ett begränsat socialt umgänge kan exempelvis beskrivas som ofrivillig ensamhet av en person men som självvald och positiv egentid av en annan.

Mot denna bakgrund användes socialkonstruktivismen som ett analytiskt tolkningsramverk för att undersöka hur intervjudeltagarna genom sina berättelser gav mening åt ensamhet, social delaktighet och sociala relationer (Burr 2015, s. 10–12, 28). I analysen uppmärksammade vi därför inte enbart hur ofta intervjudeltagarna träffade andra eller deltog i aktiviteter, utan också hur de beskrev vad som räknades som ett meningsfullt socialt liv och när ett begränsat umgänge framställdes som tillräckligt, problematiskt eller självvalt. Analysen riktades även mot hur föreställningar om ansvar och möjligheter att påverka den sociala situationen kom till uttryck, exempelvis om ansvaret för social gemenskap främst tillskrevs individen, familjen eller samhället. På så sätt användes socialkonstruktivism för att analysera hur ensamhet och social delaktighet gavs innebörd i relation till sociala normer, relationer och livssituationer.

4. Metod

4.1 Metodologiska överväganden

För att besvara studiens syfte och frågeställningar valdes en *kvalitativ* forskningsansats. Den kvalitativa ansatsen är särskilt lämplig eftersom studien syftade till att undersöka hur äldre personer upplever social delaktighet, vilket innebar att vi skulle *tolka* svaren snarare än att

mäta dem (Bryman et al. 2025, s. 55, 454). Den kvalitativa ansatsen valdes eftersom studiens huvudsakliga intresse riktades mot hur deltagarna själva beskriver sitt sociala liv.

Intervjumaterialet gav oss därmed möjlighet att undersöka erfarenheter och resonemang som inte kan fångas enbart kvantitativt (Ahrne & Svensson 2022, s. 9–12, 15; Bryman et al. 2025, s. 426, 431–433). Studiens kvalitativa ansats kombinerades med ett socialkonstruktivistiskt perspektiv (Ahrne & Svensson 2022, s. 57) där individernas subjektiva tolkningar därmed var centrala. Perspektivet hämtades från Berger och Luckmanns (1998) *Kunskapssociologi: hur individen uppfattar och formar sin sociala verklighet*.

Tillämpningen av det socialkonstruktivistiska perspektiv innebar att deltagarnas egna beskrivningar och tolkningar stod i centrum för undersökningen. Intervjuerna betraktades samtidigt som sociala situationer där deltagarnas berättelser formulerades i samspel med oss som intervjuare. Det empiriska materialet betraktades därför inte som helt fristående från den situation där det producerades, vilket även innefattade oss som intervjuare. Våra frågor, följdfrågor, och vår närvaro kan ha påverkat hur intervjupersonerna formulerade sina erfarenheter (Ahrne & Svensson 2022, s. 234–235).

Detta ställde krav på reflexivitet under både datainsamlingen och analysen. Vi behövde därför uppmärksamma hur vårt förhållningssätt kunde påverka det material som skapades och hur deltagarnas utsagor senare analyserades (Bryman et al. 2025, s. 58, 430).

Inledningsvis utformade vi en online-enkät i Sunet Survey som vi lät deltagarna fylla i, eftersom viss kvantitativ data underlättar att få en översiktlig bild av deltagarnas sociala situation, vilken sedan kan användas som grund till en djupare analys. På så vis kunde denna empiri användas som underlag för att komplettera den kvalitativa analysen. Kvantitativa data kan bidra med kunskap om omfattning, mönster och samband, medan kvalitativa data kan ge en fördjupad förståelse för hur deltagarna själva tolkar och beskriver sin situation (Ahrne & Svensson 2022, s. 41–42). Enkäten utformades med hänsyn till målgruppen. För att öka läsbarheten användes bokstavsstorlek 14, och flera svarsalternativ förtydligades genom konkreta tidsmått. Exempelvis definierades sällan eller aldrig som ”mindre än 1 gång i månaden” och någon gång i veckan som “1–2 gånger i veckan”. Syftet med denna kvantifiering var att göra frågorna och svarsalternativen tydligare och minska risken för olika tolkningar, vilket i sin tur skulle göra resultaten mer objektiva samt öka validiteten.

I vår studie användes den kvalitativa och huvudsakliga delen för att fördjupa förståelsen av dessa resultat genom deltagarnas egna beskrivningar av behov, hinder och möjligheter i det sociala livet. Enkät delen användes sedan som komplement för att synliggöra hur deltagarna fördelar sig i olika svarsalternativ, exempelvis när det gäller nöjdhet med socialt umgänge eller upplevelser av ensamhet. Genom att kombinera dessa material kan studien både visa vissa mönster i materialet och samtidigt ge en mer nyanserad förståelse av vad dessa mönster kan innebära i deltagarnas vardag (Ahrne & Svensson 2022, s. 42).

Samtidigt innebär tillvägagångssättet metodologiska utmaningar, eftersom olika typer av material behöver planeras, analyseras och tolkas i relation till varandra. Det ställer krav på en tydlig struktur för hur empirin från enkäten samt intervjuerna ska kombineras, och hur resultaten ska vägas samman (Ahrne & Svensson 2022, s. 40, 43–45). I denna kvalitativa studie har användningen av enkätdata kunnat utgöra ett viktigt komplement, eftersom den bidrar till ett makroperspektiv där enkätsvaren kan jämföras med andra undersökningar inom ämnet. Deltagarnas egna erfarenheter som behandlas i intervjumaterialet gör det vidare möjligt att på en mer detaljerad nivå utforska det kvalitativa perspektivet.

Vår studie hade ett deduktivt upplägg (Ahrne & Svensson 2022, s. 242–243; Bryman et al. 2025, s. 38–41), med tidigare forskning och teoretiska resonemang som grund för vilka faktorer som undersöktes genom enkäten. Ett deduktivt upplägg innebär att teorin fungerar som utgångspunkt för forskningen och att teorin därmed styr vilka frågor som blir aktuella under studiens utformning (ibid.).

Genom att utgå från gemensamma, i förväg formulerade frågor blev det möjligt att jämföra deltagarnas svar och identifiera återkommande mönster inför analysen. Detta samtidigt som den semistrukturerade intervjuformen gav utrymme för följdfrågor och för deltagarna att utveckla sina egna berättelser och resonemang (Bryman et al. 2025, s. 519; Ahrne & Svensson 2022, s. 59). Vid intervjuer är det också viktigt att intervjuaren lyssnar aktivt och undviker att påverka deltagarens svar genom styrande eller värderande frågor. På så sätt får deltagaren möjlighet att själv utveckla sina erfarenheter, tankar och resonemang (Ahrne & Svensson 2022, s. 59).

4.2 Datainsamlingsmetod

Datainsamlingen i studien utgick huvudsakligen från semistrukturerade intervjuer vilka kompletterades med en enkät. Denna metod gav oss både struktur och flexibilitet, där strukturen användes för att säkerställa att relevanta teman berördes parallellt med en träffsäker inhämtning av kvalitativ kunskap genom att respondenterna gavs utrymme att utveckla sina svar. Intervjuerna utgjorde den primära datakällan och användes för att besvara studiens syfte och frågeställningar. Valet av semistrukturerade intervjuer motiverades av att metoden möjliggör ett mer flexibelt och fördjupande samtal än enkäter allena, eftersom intervjuaren kan ställa följdfrågor och utveckla resonemang som framkommer under intervjun (Bryman et al. 2025, s. 519). Intervjuerna genomfördes med ett urval av deltagare från enkätundersökningen och utgick från en intervjuguide (se bilaga 2) innehållandes teman kopplade till våra frågeställningar kring hur målgruppen vuxna över 65 år upplever sitt sociala liv samt vilka omständigheter som påverkar möjligheterna kring detta.

4.3 Urval och undersökningspopulation

Vår empiriska data har inledningsvis inhämtats genom ett bekvämlighetsurval (Bryman et al. 2025, s. 230–231) i kombination med självselektion; alltså att respondenterna själva fick besluta om sitt deltagande i studien. Enkäten samt förfrågan om medverkan i fördjupande intervju gjordes via distribution med hjälp av den lokala pensionärsorganisationen *PRO Lund* (Pensionärernas riksorganisation, avdelning Lund) samt *Mötesplatser för seniorer* – en verksamhet inom Hälsa-, vård- och omsorgsförvaltningen vid Malmö stad. Enkäten skickades ut via e-post till de PRO Lund-medlemmar som enligt organisationen hade en registrerad e-postadress (489 stycken), samt via affischering till deltagare vid Mötesplatser för seniorer.

I samband med enkäten fick respondenterna möjlighet att anmäla intresse för att delta i en fördjupande intervju. Ungefär 25 personer anmälde intresse, vilket var fler än vad som var möjligt att intervjua inom ramen för studiens tidsmässiga begränsningar. Därför ändrades metoden till att istället utgöra ett *målstyrt urval* bland de personer som hade anmält intresse. Målstyrt urval används ofta inom kvalitativ forskning och innebär att deltagarna väljs ut medvetet eftersom de bedöms kunna bidra med kunskap som är relevant för studiens syfte (Bryman et al. 2025, s. 459, 461). I denna studie verkställdes detta genom att intervjupersoner valdes ut för att materialet skulle kunna belysa äldre personers erfarenheter av socialt

umgänge, ensamhet och social delaktighet. Eftersom det sällan är möjligt att undersöka samtliga personer i en population användes detta urval för att samla in information om den grupp som studien avsedde att undersöka (ibid, s. 219).

Antalet intervjupersoner planerades till cirka 7–8 stycken av varierande åldrar, könstillhörighet, samt civilstånd. Urvalets storlek motiverades utifrån principen om mättnad, vilket innebär att datainsamlingen kan avslutas när ytterligare intervjuer inte längre tillför någon väsentlig ny information (Bryman et al. 2025, s. 643, 648).

Urvalet bestod av de personer ur populationen som faktiskt deltog i studien. Urvalsmetoden hade samtidigt vissa begränsningar, eftersom det inte gick att fastställa om deltagarna var representativa för hela populationen. Resultaten kan därför inte generaliseras i samma utsträckning som vid ett sannolikhetsurval, där varje individ i populationen har en känd möjlighet att bli utvald (Barmark & Djurfeldt 2020, s. 64–65, 70; Bryman et al. 2025, s. 219, 230–231).

4.4 Etiska överväganden

Studien har genomförts i enlighet med forskningsetiska principer (Vetenskapsrådet 2024) samt Lunds universitets *Råd och anvisningar för uppsatsarbete* (2025). En central hänsyn är att ge respondenterna ett så kallat *informerat samtycke*. Detta innebär att deltagarna har informerats via en inledning i förbindelse med enkäten om studiens syfte, att deltagandet är frivilligt samt att det är möjligt att när som helst avbryta sin medverkan (Eldén 2020, s. 86–87). Då samtliga deltagare var myndiga kunde de själva lämna sitt samtycke till att medverka i studien (ibid, s. 30). Deltagarna gav sitt samtycke, efter att ha tagit del av informationen, genom att själva välja att gå vidare och besvara enkäten.

För att säkerställa deltagarnas anonymitet och integritet har undersökningen utformats så att namn eller andra känsliga personuppgifter inte skulle finnas med. Respondenterna ombads endast att ange bakgrundsuppgifter som ålder, könstillhörighet, civilstånd och boendesituation. Utgångspunkten har således varit att endast samla in de uppgifter som varit nödvändiga för att besvara studiens syfte och frågeställningar. Detta för att i enkätstudier kan de etiska riskerna i samband med hanteringen av personuppgifter begränsas genom att forskaren endast samlar in namn eller andra identifierande uppgifter när det är nödvändigt (Eldén 2020, s. 100). Dataskyddsförordningen omfattar all behandling av personuppgifter,

vilket innebär att även information som indirekt kan identifiera en person måste hanteras med försiktighet (Eldén 2020, s. 41–42). Utöver detta har vi haft för avsikt att undvika att känsliga uppgifter förekommer i vårt empiriska material. För att skydda deltagarnas integritet var det redan under studiens planeringsfas viktigt att ta ställning till hur materialet skulle samlas in, förvaras och slutligen raderas (ibid, s. 140).

Det är även viktigt att vara medveten om att anonymisering inte alltid är tillräcklig. Konfidentialitetskravet var därför en central aspekt i arbetet med att skydda deltagarnas integritet. Att ersätta deltagarnas namn med siffror eller fingerade namn behöver inte skydda deras identitet om andra uppgifter i materialet gör det möjligt att känna igen dem (Eldén 2020, s. 130). Det insamlade materialet har därför förvarats på ett säkert sätt och endast använts för studiens ändamål. För att minska risken för identifiering har detaljer som skulle kunna avslöja deltagarnas identitet tagits bort, exempelvis projektets namn, specifika arbetsuppgifter och namn på träffpunkter. Allt insamlat material raderas dessutom efter att studien är avslutad.

Eftersom studien behandlar social delaktighet och hur personer upplever sitt sociala liv behövde flera etiska frågor beaktas. Frågor om sociala relationer, förluster, bristande gemenskap och upplevelser av ensamhet kunde uppfattas som känsliga och väcka obehagliga känslor hos deltagarna. Därför har vi vid utformningen av enkäten samt intervjufrågorna övervägt vilka frågor som kunde upplevas som alltför personliga, känsliga eller obehagliga att besvara (Eldén 2020, s. 99).

4.5 Metodens tillförlitlighet

4.5.1 Metodologiska begränsningar

Studiens metodologiska begränsningar behöver förstås mot bakgrund av att den huvudsakliga empirin består av kvalitativa intervjuer. Inom kvalitativ forskning är forskaren delaktig i såväl datainsamling som analys, vilket innebär att val av frågor, urval och tolkningar påverkas av forskarens perspektiv och förförståelse (Ahrne & Svensson 2022, s. 34, 239). Detta medför också begränsningar i studiens externa reliabilitet. En intervjustudie är svår att upprepa under identiska förhållanden, eftersom att både intervjusituationen och samspelet mellan intervjuare och deltagare är beroende av den specifika sociala situation där materialet insamlas (Bryman et al. 2025, s. 442).

En ytterligare begränsning gäller studiens urval. Rekryteringen skedde huvudsakligen genom PRO Lund och Mötesplatser för seniorer, vilket kan ha inneburit att särskilt personer som redan var socialt aktiva och hade kontakt med organiserade verksamheter hade större sannolikhet att nås av information om studien. Äldre personer med begränsade sociala nätverk eller hög grad av social isolering kan därmed vara underrepresenterade. Detta innebär en risk för urvalsbias och begränsar möjligheten att överföra resultaten till äldre personer generellt (Bryman et al. 2025, s. 219). Studiens resultat bör därför främst förstås som beskrivningar av erfarenheter inom det undersökta materialet och inte som representativa för hela populationen av personer 65 år eller över.

Bortfall förekom även i enkätmaterialet. Internt bortfall uppstod bland annat när deltagare angav fler än ett svar på frågor där endast ett svarsalternativ efterfrågades. Internt bortfall innebär att en respondent deltar i undersökningen men inte lämnar ett användbart svar på samtliga frågor, medan externt bortfall avser personer som inte deltar alls (Barmark & Djurfeldt 2020, s. 73–74). Eftersom det inte är möjligt att avgöra om de personer eller svar som föll bort systematiskt skilde sig från övriga deltagare, behöver även denna osäkerhet beaktas vid tolkningen av enkätresultaten (Bryman et al. 2025, s. 236–237).

En annan aspekt av studiens tillförlitlighet handlar om hur enkätfrågorna utformades. Med detta i åtanke var det viktigt att enkätfrågorna formulerades på ett tydligt och lättbegripligt sätt, så att respondenterna i så stor utsträckning som möjligt skulle tolka frågorna och svarsalternativen på liknande sätt. För att minska utrymmet för individuella tolkningar försökte vi därför precisera vad vissa uttryck innebar genom att ange konkreta tidsintervall. I frågor om ensamhet definierades exempelvis svarsalternativet ”Sällan” som färre än fem gånger i månaden och ”Då och då” som 5–10 gånger i månaden. Genom sådana förtydliganden var avsikten att minska risken för olika tolkningar och därmed stärka måttens tillförlitlighet, då enkätfrågornas utformning skulle kunna påverka både studiens reliabilitet och validitet. Reliabilitet avser hur stabilt och tillförlitligt ett mått är, exempelvis om det ger liknande resultat vid upprepade mätningar (Bryman et al. 2025, s. 203). Validitet handlar däremot om i vilken utsträckning måttet faktiskt fångar det som studien avser att undersöka (ibid, s. 206). Vi hade här skapat oss en medvetenhet om att tydliga formuleringar kunde minska risken för olika tolkning mellan respondenterna, samtidigt som frågorna behövde vara utformade för att fånga studiens syfte. En undersökning kan nämligen ge stabila och liknande

resultat vid upprepade mätningar utan att för den skull mäta rätt fenomen (Barmark & Djurfeldt 2020, s. 47).

4.5.2 Reflexivitet och våra egna förförståelser

Reflexivitet har varit en viktig del av forskningsprocessen eftersom vårt egna perspektiv och förförståelse kunde påverka både datainsamling och analys (Ahrne & Svensson 2022, s. 34, 239). Under arbetets gång diskuterade vi därför våra egna antaganden och hur dessa skulle kunna påverka vilka frågor vi ställde, vilka delar av materialet vi uppmärksammade, och hur deltagarnas utsagor tolkades. Vi eftersträvade även att uppmärksamma erfarenheter som avvek från våra förväntningar och från de mönster som framträdde i övriga delar av materialet. Syftet var inte att helt eliminera risken för påverkan av våra egna idéer, utan att för oss själva medvetandegöra och kritiskt reflektera över den under forskningsprocessen.

4.6 Bearbetning och analys

Genom en kvalitativ metodansats analyserades i bearbetningsskedet det insamlade materialet, vilket huvudsakligen bestod av intervjusvar.

4.6.1 Analysprocessens steg

Intervjuerna transkriberades i sin helhet och lästes därefter igenom fem gånger. Detta för att skapa en helhetsförståelse av materialet och notera inledande idéer och möjliga mönster samt så att vi inte skulle gå miste om nyanser. Transkribering samt upprepad genomläsning utgör enligt Braun och Clarke en del av den första fasen i tematisk analys, där forskaren gör sig förtrogen med materialet inför den fortsatta kodningen (Braun & Clarke 2006, s. 87).

Därefter genomfördes en inledande kodning. Meningsbärande delar av intervjuerna identifierades och tilldelades kortare koder som sammanfattade innehållet i utsagorna. Koder från de olika intervjuerna jämfördes för att skapa ett sorterat och överblickbart material, identifiera återkommande erfarenheter, men även skillnader och motsägelser mellan deltagarnas berättelser. Kodningen genomfördes över hela intervjumaterialet och relevanta utsagor samlades under respektive kod. Braun och Clarke (2006, s. 87–89) beskriver detta som en process där relevanta delar av materialet först kodas systematiskt och där koderna därefter sorteras och kombineras till möjliga teman.

I nästa steg grupperades koder med liknande innebörd i preliminära underteman och övergripande teman. Exempelvis kunde utsagor om föreningsaktiviteter, fysisk träning och digitala mötesformer först kodas separat och därefter sammanföras under ett bredare tema om aktiviteter och vägar till social gemenskap. På motsvarande sätt kunde utsagor om begränsad rörlighet, ekonomi och svårigheter att ta sig till aktiviteter sammanföras under ett tema om hinder för social delaktighet. Temana granskades sedan mot både de kodade utsagorna och intervjumaterialet som helhet. Under denna process kunde teman slås samman, delas upp, omformuleras eller tas bort om de inte hade tillräckligt stöd i materialet. Analysen var därmed inte linjär utan rekursiv, vilket innebar en återkommande rörelse mellan det samlade intervjumaterialet, de kodade utsagorna och de teman som höll på att utvecklas (Braun & Clarke 2006, s. 86–87). Detta medförde att preliminära koder och teman kunde omprövas och justeras när nya mönster eller skillnader blev tydliga i materialet. Vår teoretiska utgångspunkt för det sättet att koda data var, utöver Braun och Clarke, även *Från Stoff till Studie* (Rennstam & Wästerfors 2015, s. 32–37) samt *Samhällsvetenskapliga Metoder* (Bryman et al. 2025, s. 652–657).

Efter den inledande kodningen följde en tematisering av materialet. Tematisk analys innebär att identifiera, analysera och beskriva återkommande mönster i ett kvalitativt material (Braun & Clarke 2006, s. 79–80). Temana granskades därefter mot både de kodade utsagorna och intervjumaterialet som helhet. Under denna process kunde teman omformuleras, slås samman, delas upp eller tas bort om de inte hade tillräckligt stöd i materialet. När koderna hade identifierats sorterades de och sammanfördes till preliminära teman (ibid, s. 88–89). Temana granskades och bearbetades därefter i relation till materialet som helhet innan de slutligen definierades och namngavs (ibid, s. 91–93). När temana hade fått en tydligare form användes socialkonstruktivismen som teoretisk utgångspunkt i den fortsatta tolkningen, samtidigt som resultaten sattes i relation till tidigare forskning (Bryman et al. 2025, s. 51; Burr 2015, s. 2–5).

Analysen utgick huvudsakligen från deltagarnas uttryckta erfarenheter, medan det socialkonstruktivistiska perspektivet användes i den fortsatta tolkningen av materialet. Det innebar att vi inte enbart uppmärksammade vad deltagarna berättade, utan även hur exempelvis ensamhet, åldrande, social delaktighet samt individens och samhällets ansvar beskrevs och gavs olika betydelser. Ett socialkonstruktivistiskt perspektiv riktar uppmärksamheten mot hur mening och erfarenheter formas i relation till sociala och

kulturella sammanhang (Braun & Clarke 2006, s. 84–85). Teorin användes på så sätt som ett analytiskt verktyg för att förstå deltagarnas berättelser, utan att låta en på förhand bestämd ram skapa analysen (Rennstam & Wästerfors 2015, s. 101). Analysen utgick samtidigt från att teman inte enbart framträder ur materialet, utan att forskaren har en aktiv roll i att identifiera och välja ut de mönster och teman som blir betydelsefulla i analysen (Braun & Clarke 2006, s. 80). Mot bakgrund av det socialkonstruktivistiska perspektivet uppmärksammades därför även hur deltagarnas beskrivningar kunde förstås i relation till de sociala sammanhang och föreställningar inom vilka de skapades.

4.6.2 Sammanställning av enkätdata

Enkätdata sammanställdes och kodades i statistikprogrammet Jamovi. Eftersom enkäten huvudsakligen bestod av frågor med fasta svarsalternativ kunde svaren ordnas i variabler och analyseras statistiskt.

Eftersom en del av studiens syfte är deskriptivt, användes en *univariat analys* av enkätmaterialet (Barmark & Djurfeldt 2020, s. 29). Analysen innebar här att varje variabel undersöktes separat, vilket gjorde det möjligt att se hur deltagarnas svar varierade mellan de olika svarsalternativen (Bryman et al. 2025, s. 400). Analysformen valdes eftersom att enkätundersökningen främst skulle ge en övergripande beskrivning av deltagarnas sociala situation och fungera som ett komplement till den kvalitativa analysen. Den univariata analysen användes därför för att undersöka hur deltagarna svarade på frågor om bland annat ensamhet, nöjdhet med det sociala umgänget och upplevelser av social delaktighet.

4.6.3 Tematiseringstabell

Här åskådliggörs den färdiga tematiseringstabellen, med fingerade namn:

Huvudtema	Underteman/koder	Exempel från intervjuer
Ett socialt liv i förändring	Pensionering som möjlighet, förlust av arbetsgemenskap, förändrade sociala behov	Kerstin, 79 år, beskrev ett rikare och mer aktivt liv efter pensioneringen, medan Birgitta, 68 år, beskrev förlusten av arbetsgemenskap som en ”chock”. Ann-Britt, 67 år, beskrev hur det sociala livet förändrats med åldern och att hon trivdes med ett mindre socialt umgänge.
Ensamhetens olika betydelser	Självvald och ofrivillig ensamhet, partnersaknad, känsla av tomhet	Lena, 76 år, beskrev ensamheten efter sin partner som ”tomhet och saknad”. Ann-Britt, 67 år, beskrev ett mindre socialt umgänge som något hon trivdes med, medan Lars, 76 år, uppgav att han inte upplevde ensamhet.
Vägar till social gemenskap	Familj och vänner, aktiviteter och föreningsliv, grannsamhörighet, digital och fysisk kontakt, eget initiativ	Lena, 76 år, betonade betydelsen av nära vänner, barn och barnbarn. Lars, 76 år, lyfte umgänge, träning och eget initiativ. Gunilla, 88 år, beskrev stor delaktighet genom både digitala och fysiska sammanhang. Bengt, 83 år, lyfte föreningsliv, gemensamma aktiviteter och gemenskap med grannar.
Villkor, hinder och stöd för social delaktighet	Hälsa och fysisk förmåga, ekonomi, transport och framkomlighet, aktivitetsutbud, slutna sociala sammanhang samt samhälleligt och uppsökande stöd	Ann-Britt, 67 år, beskrev ekonomi, framkomlighet, kollektivtrafik och aktivitetsutbud som betydelsefulla villkor. Birgitta, 68 år, beskrev vissa föreningar som slutna för nya personer. Lena, 76 år, efterfrågade mer uppsökande stöd, medan Gunilla, 88 år, upplevde kommunens stöd som mycket välfungerande. Bengt, 83 år, betonade fysisk hälsa som betydelsefull för möjligheten att delta socialt.

Tematiseringen resulterade i fyra huvudteman: *ett socialt liv i förändring, ensamhetens olika betydelser, vägar till social gemenskap samt villkor, hinder och stöd för social delaktighet*.

Dessa utformades med utgångspunkt i vår studies syfte och frågeställningar och valdes eftersom att de fångade upp mönster i respondenternas beskrivningar av sitt sociala liv, sociala relationer, erfarenheter av ensamhet, samt vilka möjligheter och hinder som man förknippade med social delaktighet. De två första huvudtemana hör främst ihop med frågeställningen om hur studiens deltagare upplever och beskriver sitt sociala liv, relationer, samt ensamhet, medan de två senare belyser vilka omständigheter som upplevdes främja eller begränsa den sociala delaktigheten.

Dessa fyra teman bygger alltså på återkommande mönster i intervjumaterialet, men synliggör även variationer mellan deltagarnas erfarenheter (Braun & Clarke 2006, s. 89). Exempelvis kunde pensioneringen beskrivas både som en möjlighet till ett mer aktivt socialt liv och som en förlust av tidigare sociala sammanhang, vilket framkom i intervjun med Kerstin respektive intervjun med Birgitta. På liknande sätt framträdde ensamhet som något som kunde vara både självvalt och ofrivilligt. Tematiseringen användes därmed för att strukturera materialet och lyfta fram både gemensamma erfarenheter och skillnader mellan deltagarnas berättelser (ibid, s. 89, 91–92).

4.7 Fördelning av arbetsuppgifter under studiens gång

Vi har löpande kommit överens om fördelningen av vem som skriver vad i denna uppsats. Själva insamlingen av empiri, det vill säga konstruktion och analys av enkätundersökningen samt personintervjuer, gjordes tillsammans. Fokus på och ansvaret för uppsatsens olika delar har delvis varit individuellt, men vi har bägge läst och kompletterat varandras material. Båda författarna har varit delaktiga i ungefär samma omfattning. Diskussioner om texternas innehåll och syfte har hjälpt oss att komma överens om hur uppsatsens olika delar skulle vara formulerade och konstruerade utseendemässigt.

5. Resultat och analys

5.1 Inledning

I detta avsnitt presenteras resultaten från enkäten om äldres sociala gemenskap. Tidigare forskning har lyft fram ensamhet som ett betydande problem bland äldre och pekat på att många äldre riskerar att uppleva social isolering och bristande delaktighet (Chawla et al. 2021, s. 8–9). De data som enkätsvaren har försett oss med ger dock en något annorlunda bild. Majoriteten av de tillfrågade upplever nämligen att de har goda sociala kontakter, känner sig delaktiga i olika sociala sammanhang och upplever ensamhet i relativt låg utsträckning. Även om vissa respondenter beskrev erfarenheter av begränsad social gemenskap, framträder överlag en mer positiv bild av äldres sociala situation än vad vi förväntade oss, samt i jämförelse med vad tidigare forskning har antytt (ibid.). Här redovisas resultaten mer ingående utifrån undersökningens olika frågor.

5.2 Svarskategorierna och deras respektive resultat

5.2.1 Åldersfördelning

Utifrån enkätsvaren kunde konstateras att respondenterna var i åldrarna 65–88 år, med en medelålder om 75,7 år. Den åldersmässiga spridningen bland svaren var god, med en standardavvikelse om 6,10. Det var fyra personer av totalt 47 som var 85 år eller äldre, en åldersgrupp där besvär av ensamhet och isolering anses vara särskilt vanliga (jämför avsnittet Förekomst och hälsomässiga samband, kapitlet Tidigare forskning).

5.2.2 Könsfördelning

Samtliga uppgav sin könstillhörighet. Ingen svarade med alternativet “annat”. En stor majoritet svarade att de är kvinnor; 72,3 %. Resten uppgav att de är män.

5.2.3 Civilstatus

Vad gäller respondenternas civilstatus så kunde vi konstatera att det var lika många, 27,7 %, som uppgav att de var gifta respektive änka/änkling. 12,7 % uppgav att de var i en relation utan att vara gifta, och 14,9 % uppgav att de var ensamstående och ogifta. Det var 17 % av

respondenterna som uppgav att de hade skilt sig. Vi kunde notera att det sammantaget var 72,3 % av de som svarade på enkäten som uppgav sig vara eller ha varit gifta.

5.2.4 Boendeform

Den vanligaste boendeformen var ett eget självständigt boende, vilket 91,5 % hade svarat. Två personer svarade att de har eget boende med hemtjänst, och lika många svarade seniorboende.

5.2.5 Hur ofta man träffar släktingar

Av de 47 deltagarna uppgav nio personer (19,1 %) att de träffade släktingar sällan eller aldrig, vilket definierades som mindre än en gång i månaden. Den största gruppen, 19 personer (40,4 %), träffade släktingar 1–4 gånger i månaden. Tolv deltagare (25,5 %) träffade släktingar någon gång i veckan, medan fyra personer (8,5 %) gjorde det flera gånger i veckan. Tre deltagare (6,4 %) uppgav att de träffade släktingar dagligen eller nästan dagligen. Sammantaget träffade 19 deltagare (40,4 %) släktingar minst en gång i veckan.

Totalt uppgav 38 deltagare (80,9 %) att de träffade släktingar minst en gång i månaden.

Tabell 1: Frekvenser av Hur ofta träffar du släktingar?

Träffar släktingar	Antal	% av totalt	Kumulerat %
Sällan eller aldrig (mindre än 1 gång i månaden)	9	19.1%	19.1%
1 - 4 gånger i månaden	19	40.4%	59.6%
Någon gång i veckan (1 - 2 gånger)	12	25.5%	85.1%
Flera gånger i veckan (3 - 4 gånger)	4	8.5%	93.6%
Dagligen eller nästan dagligen (5 - 7 gånger i veckan)	3	6.4%	100.0%

5.2.6 Hur ofta man träffar vänner eller bekanta

Av de 47 deltagarna uppgav tio personer (21,3 %) att de träffar vänner eller bekanta dagligen eller nästan dagligen. 14 personer (29,8 %) att de träffar vänner eller bekanta flera gånger i

veckan, medan 13 deltagare (27,7 %) gjorde detta “någon gång i veckan”. Sex deltagare (12,8 %) angav att de träffades 1–4 gånger i månaden och fyra personer (8,5 %) uppgav att sådana träffar skedde mer sällan än en gång i månaden eller aldrig. När de tre kategorierna för kontakt varje vecka räknas ihop framgår att 37 deltagare (78,7 %) träffade vänner eller bekanta minst en gång i veckan. Endast fyra deltagare (8,5 %) hade sådana träffar mer sällan än en gång i månaden eller aldrig.

Tabell 2: Frekvenser av Träffar vänner eller bekanta

Träffar vänner eller bekanta	Antal	% av totalt	Kumulerat %
Sällan eller aldrig (mindre än 1 gång i månaden)	4	8.5%	8.5%
1 - 4 gånger i månaden	6	12.8%	21.3%
Någon gång i veckan (1 - 2 gånger)	13	27.7%	48.9%
Flera gånger i veckan (3 - 4 gånger)	14	29.8%	78.7%
Dagligen eller nästan dagligen (5 -7 gånger i veckan)	10	21.3%	100.0%

5.2.7 Hur nöjd man är med sitt sociala umgänge

Det var en stor majoritet (87,3 %) som uppgav att de var ganska eller mycket nöjda med sitt sociala umgänge och sin delaktighet. Tre deltagare (6,4 %) var varken nöjda eller missnöjda, medan tre deltagare (6,4 %) var ganska missnöjda. Ingen deltagare uppgav att den var mycket missnöjd.

Tabell 3: Frekvenser av Nöjd med socialt umgänge och delaktighet

Nöjd med socialt umgänge och delaktighet	Antal	% av totalt	Kumulerat %
Ganska missnöjd	3	6.4%	6.4%
Varken nöjd eller missnöjd	3	6.4%	12.8%
Ganska nöjd	17	36.2%	48.9%
Mycket nöjd	24	51.1%	100.0%

5.2.8 Ensamhet

Av de 47 deltagarna uppgav 25 personer (53,2 %) att de aldrig besvärades av ensamhet. Samtidigt svarade 19 personer (40,4 %) att de sällan besvärades av ensamhet, det vill säga färre än fem gånger i månaden. Två personer (4,3 %) uppgav att de besvärades av ensamhet då och då, cirka 5–10 gånger i månaden, medan en person (2,1 %) angav att detta inträffade ofta, cirka 10–20 gånger i månaden. Sammantaget uppgav 22 deltagare (46,8 %) att de åtminstone någon gång besvärades av ensamhet, men för de flesta i denna grupp förekom det sällan. En försiktig slutsats är därför att drygt hälften av deltagarna aldrig upplevde besvär av ensamhet, medan en relativt stor andel upplevde sådana besvär mer sporadiskt. Endast en mindre andel, 6,4 procent, uppgav att de besvärades av ensamhet då och då eller ofta.

Det var 33 personer (70,2 %) som uppgav att de inte alls hade känt sig ensamma under de senaste två veckorna. 13 deltagare (27,7 %) hade här känt sig ensamma någon enstaka gång, och endast en deltagare (2,1 %) uppgav att detta hade inträffat flera gånger. Sammantaget hade 14 deltagare (29,8 %) känt sig ensamma någon gång under de senaste två veckorna.

Resultatet visar således att en majoritet av deltagarna inte hade upplevt ensamhet under den aktuella tvåveckorsperioden. Bland dem som hade känt sig ensamma var det vanligast att detta endast hade inträffat någon enstaka gång.

Tabell 4: Frekvenser av Händer det att du besvärades av ensamhet?

Händer det att du besvärades av ensamhet?	Antal	% av totalt	Kumulerat %
Nej, aldrig	25	53.2%	53.2%
Sällan (färre än 5 gånger i månaden)	19	40.4%	93.6%
Då och då (5 - 10 gånger i månaden)	2	4.3%	97.9%
Ofta (10 - 20 gånger i månaden)	1	2.1%	100.0%

Tabell 5: Frekvenser av Kämt dig ensam de senaste 2 veckorna

Kämt dig ensam de senaste 2 veckorna	Antal	% av totalt	Kumulerat %
Inte alls	33	70.2%	70.2%
Någon enstaka gång	13	27.7%	97.9%
Flera gånger	1	2.1%	100.0%

5.2.9 Personer som man kan prata med på djupet

Av de 47 deltagarna uppgav 30 personer (63,8 %) att de hade 1 - 3 personer som de kunde prata med på djupet. Tretton deltagare (27,7 %) angav att de hade fler än tre sådana personer, medan tre deltagare (6,4 %) uppgav att de inte hade någon person som de kunde prata med på djupet. En deltagare (2,1 %) ville inte uppge något svar. Sammantaget uppgav 43 deltagare (91,5 %) att de hade minst en person som de kunde prata med på djupet. Resultatet visar därmed att en stor majoritet hade tillgång till minst en nära samtalskontakt, medan en mindre andel saknade en sådan person.

Tabell 6: Frekvenser av Personer man kan prata med på djupet

Personer man kan prata med på djupet	Antal	% av totalt	Kumulerat %
1–3 personer	30	63.8%	63.8%
Fler än 3 personer	13	27.7%	91.5%
Ingen	3	6.4%	97.9%
Vill inte uppge	1	2.1%	100.0%

5.2.10 Digitala kontakter

Av de 47 deltagarna uppgav 23 personer (48,9 %) att de hade kontakt med andra via digitala medier varje dag. Nio deltagare (19,1 %) hade digital kontakt 4–6 gånger i veckan, medan åtta personer (17,0 %) angav att detta skedde 1–3 gånger i veckan. Fem deltagare (10,6 %) hade kontakt mer sällan än en gång i veckan och två personer (4,3 %) uppgav att de aldrig

hade digital kontakt med andra. Sammantaget hade hela 40 deltagare (85,1 %) kontakt med andra via digitala medier minst en gång i veckan. Nästan hälften av deltagarna hade sådan kontakt dagligen, medan endast en mindre andel hade digital kontakt mer sällan än en gång i veckan, eller aldrig.

Tabell 7: Frekvenser av Hur ofta har du digital kontakt med andra?

Hur ofta har du digital kontakt med andra	Antal	% av totalt	Kumulerat %
Aldrig	2	4.3%	4.3%
Färre än 1 gång i veckan	5	10.6%	14.9%
1–3 gånger i veckan	8	17.0%	31.9%
4–6 gånger i veckan	9	19.1%	51.1%
Varje dag	23	48.9%	100.0%

5.2.11 Hur ensamhet påverkar välbefinnandet

Av de 47 deltagarna uppgav 27 personer (57,4 %) att ensamhet inte alls påverkade deras välbefinnande. 13 deltagare (27,7 %) angav att påverkan var liten, medan sex personer (12,8 %) upplevde att ensamheten påverkade välbefinnandet i viss grad. En deltagare (2,1 %) uppgav en hög grad av påverkan. Totalt angav 20 deltagare (42,6 %) att ensamhet påverkade deras välbefinnande i åtminstone någon grad. Sju deltagare (14,9 %) uppgav att påverkan var viss eller hög. Resultatet visar därmed att fler än hälften inte upplevde någon påverkan på välbefinnandet, medan en mindre andel upplevde en tydligare påverkan.

Tabell 8: Frekvenser av Hur påverkar ensamhet ditt välbefinnande?

Hur påverkar ensamhet ditt välbefinnande	Antal	% av totalt	Kumulerat %
Inte alls	27	57.4%	57.4%
I liten grad	13	27.7%	85.1%
I viss grad	6	12.8%	97.9%
I hög grad	1	2.1%	100.0%

5.3 Kvalitativa resultat

5.3.1 Inledning

I detta avsnitt presenteras resultaten från intervjuerna. Totalt har sju äldre personer intervjuats för att fördjupa förståelsen av deras sociala liv, sociala relationer, samt upplevelsen av ensamhet och social delaktighet. Personerna har i presentationen getts fingerade namn. Intervjuerna bidrar med deltagarnas egna perspektiv av behov, hinder och möjligheter i relation till social delaktighet.

Nedanstående tabell redovisar bakgrundsinformation om de sju personer som intervjuades i studien. Deltagarna var mellan 67 och 88 år gamla. Fem deltagare var kvinnor och två var män. Samtliga bodde i eget boende, varav en deltagare hade hemtjänst. Fyra deltagare var änkor, två var gifta och en var skild. Uppgifter om exempelvis etnicitet, socioekonomisk bakgrund med mera samlades inte in och redovisas därför inte i tabellen.

Tabell 9 – bakgrundsinformation:

Deltagare	Ålder	Kön	Civilstånd	Boendeform
Kerstin	79 år	Kvinna	Änka	Eget boende
Birgitta	68 år	Kvinna	Änka	Eget boende
Lena	76 år	Kvinna	Änka	Eget boende
Ann-Britt	67 år	Kvinna	Skild	Eget boende
Lars	76 år	Man	Gift	Eget boende
Gunilla	88 år	Kvinna	Änka	Eget boende med hemtjänst
Bengt	83 år	Man	Gift	Eget boende

Resultaten presenteras utifrån de teman som identifierades i vår tematiska analys, vilka också hjälper till att strukturera materialet utifrån syfte och frågeställningar. På så vis synliggörs likheter och skillnader mellan erfarenheterna som studiens deltagare beskriver.

Intervjuguiden återfinns som bilaga vid uppsatsens slut.

5.3.2 Empiri från intervjuerna

”Kerstin”, 79 år: I denna intervju, som var vår första, framkom det att personen hade ett aktivt liv med flera sysselsättningar. Kerstin ansåg det vara trevligare att träffas fysiskt än digitalt. Intervjun visade till skillnad från våra förväntningar att hon beskrev pensionärlivet som att hon “aldrig haft så roligt i hela mitt liv” samt att det finns fler aktiviteter än tidigare (innan pension). Detta var delvis på grund av att hon flyttade närmare sina släktingar; bland annat barn och barnbarn. Kerstin beskrev också kommunen som en stad med ett rikt socialt liv och om hon fick önska en förändring för sitt sociala liv skulle hon vilja ha en partner.

”Birgitta”, 68 år: I vår andra intervju framkom det att personen hade arbetat mycket med människor tidigare samt att det var intensivt och socialt. I intervjun berättade Birgitta att hon ibland hade jobbat 18 timmar om dygnet med andra människor innan pensionen samt att hon gick i pension för två och ett halvt år sedan. Efter pensionen begränsades det sociala livet och gemenskapen med kollegorna avsevärt. Istället blev det mycket stillasittande där hon mestadels jobbar från sin dator och tittar på tv. Detta beskrevs ha “kommit som en chock” för henne. Birgitta beskrev känslan av ensamhet som “vilken nytta är det med mig nuförtiden?”. Vidare beskrev hon även sig själv som reserverad och sade att hon sällan söker kontakt med andra. Hon går sällan på aktiviteter hon blir inbjuden till, om det inte är något som hon upplever som väldigt intressant. Samtidigt finns en känsla av ensamhet. Hon beskrev det delvis som ett eget val, men uttryckte också en önskan om att ibland vara mindre ensam.

Birgitta beskrev vidare sig själv som reserverad och att hon tror att andra kan uppfatta henne som arrogant eller kall. Sociala medier använder hon främst för att hålla kontakt med andra. Hon tycker egentligen inte särskilt mycket om dem, men ser dem som nödvändiga, uppgav hon. Det är enklare än att träffa människor fysiskt och ger henne möjlighet att tänka efter innan hon svarar eller skriver något, beskrev hon vidare.

Birgitta beskrev att hon inte vet vad hon skulle behöva göra för att känna mer gemenskap och sade: ”Jag är som jag är.”

När det gäller stöd från samhället beskrev Birgitta sig uppleva att ”samhället har tagit händerna från att få människor att känna sig delaktiga i samhället”. Hon är medlem i många föreningar, uppgav hon, men upplever ofta att de fungerar som ”klubbar för inbördes beundran”. Hon sade att nyanlända eller nya personer visserligen är välkomna, men ändå hålls på avstånd. Det finns enligt Birgitta en slutenhet gentemot nya medlemmar i många sociala sammanhang. Däremot beskrev hon att personer som vill arbeta eller bidra praktiskt ofta får ett bättre bemötande.

”Lena”, 76 år: Nästa person som intervjuades beskrev sig själv som aktiv och kunde räkna upp flera aktiviteter som hon ägnar sig åt, utöver förvärvsarbetet vilket hon beskrev ännu fortgå i ibland. Lena berättade att hon har vuxna barn i medelåldern, samt barnbarn. Hon umgås med dem regelbundet och träffar varje vecka åtminstone något av barnbarnen. Hon beskrev att hon besvärades av ensamhet då hon har förlorat sin man, men samtidigt att hon har människor runt omkring sig som hon har känt i hela sitt liv, kan prata med dessa, och det hjälper henne mycket. Lena beskrev sig själv som rik genom att ha nära vänner och bra kontakt med barn och barnbarn. Hon beskrev sin ensamhet som ”tomhet och saknad” och trodde inte att den hade funnits ifall hennes make hade varit vid liv.

Lena beskrev vidare att det var skillnad på att ha kontakt via sociala medier jämfört med att träffa personer i verkligheten fysiskt, då ”sociala medier är mer ytligt och det finns inget kroppsspråk eller ögonkontakt”, men tror att en kombo är det bästa ”för man orkar inte träffa människor hela tiden”.

När vi frågade om strategier och tips för dem som upplever ensamhet tog hon upp tacksamhet; att inte glömma vad man har att vara tacksam för, samt att ”fundera över vad man har att vara tacksam för” är viktigt. Vidare beskrev hon ”count your blessings” och att tillåta känslan av ensamhet att ”komma och gå” kan hjälpa i svårare stunder. Vidare gav hon rådet att gå på aktiviteter inom kommunen. Avslutningsvis nämnde Lena att om man hamnar i kris tar inte samhället kontakt med en. Där skulle det kunna vara hjälpsamt om samhället hörde av sig till folk som har blivit ensamma, berättade hon.

”Ann-Britt”, 67 år: Nästa person som vi intervjuade uttryckte uppskattning för enkäten, eftersom hon ansåg det ovanligt att få göra sin röst hörd när man är pensionär. Ann-Britt beskrev sig själv “leva för dagen”, sin vardag som lugn, samt att det var skönt att slippa planera. Det hon brukar göra om vardagarna var bland annat att umgås med vänner, ta hand om barnbarnen samt handla och promenera, sade hon. Ann-Britt beskrev att ekonomin begränsar mycket och att hon tidigare har rest mycket men att det är betydligt svårare att göra det idag.

Ann-Britt beskrev sig ha varit “otroligt social” som yngre men när hon har blivit äldre så har hon lärt sig “leva med sig själv” och trivs mycket med det. Hon beskrev även att det har varit skönt att ha ett mindre socialt umgänge, att hon trivs med det, och att det “inte är något problem”.

När vi frågade om strategier för att handskas med eller motverka ensamhet nämnde Ann-Britt att det finns aktiviteter som exempelvis PRO, men att de har aktiviteter som hon inte tycker är så roliga, för “det känns som de är inriktade på de som är 80 plus”. Sedan fortsatte hon att beskriva att i kommunen så “finns det inte så mycket för pensionärlivet utan det är mest inriktat för de yngre”. Hon berättade om att det är svårt att ta sig fram för äldre under vintern, då många trottoarer är smala och det blir halt. Hon beskrev att det är många äldre människor som har svårt när de ska handla, på grund av långa gångavstånd. Ann-Britt lyfte också fram kollektivtrafikens betydelse för äldres möjligheter till social delaktighet. Hon sade att politiker bör prioritera framkomlighet och göra buss och tåg billigare för pensionärer. Hon beskrev att nuvarande riktlinjer främst gynnar personer över 70 år, men uttryckte att även yngre pensionärer borde omfattas av lägre priser.

Ann-Britt beskrev även en förändring vad gäller sina vardagliga sociala kontakter. Hon sade sig uppleva att människor i dag mer sällan hälsar på grannar eller säger hej när de möts, vilket kan bidra till känslor av ensamhet. Ann-Britt beskrev sig ha upplevt att människor förr “umgicks mer spontant” och att den vardagliga gemenskapen var starkare. Detta är något hon “saknar i dagens sociala liv”, sade hon.

”Lars”, 76 år: I nästa intervju framkom det att personen inte hade något problem med ensamhet. När vi frågade om han hade känt av ensamhet så svarade Lars “känner mig aldrig ensam” och “vet inte när jag är ensam”. Han fortsatte att berätta att det har varit likadant hela

livet. Lars berättade att han har flera sociala aktiviteter och tränar på gym måndag, onsdag och fredag, samt umgås sedan efteråt med dem han tränat med. Han fortsatte berätta att på tisdag, onsdag, torsdag och söndag eftermiddag spelar han boule med en pensionärsklubb tillsammans med cirka 30 andra medlemmar. Klubben har även spontan kontakt via en Whatsapp-grupp, uppgav Lars. Han beskrev sig även vara aktiv i en "gubbaklubb" där han tillsammans med kompisarna hyr en lokal och tittar på fotboll.

När vi frågade om strategier och tips gällande ensamhet så svarade Lars att "umgås med ens kompisar och vänner är det bästa sättet att motverka ensamhet". Han berättade att om man tar initiativ leder det till att andra också tar initiativ. Vidare beskrev han sig anse att det beror på slöhet om man inte har kompisar och att det är ett "val att vara ensam". Han uppgav att det fanns möjligheter att bryta social isolering genom exempelvis träning och boule med mera. Lars fortsatte genom att säga att "sen, efteråt kan man prata länge efteråt med en flaska vin eller några öl". Han sade att samhället inte kan göra något åt det, om man känner sig ensam. Avslutningsvis så frågade vi om han anser att hälsan är viktigt för socialt umgänge och Lars svarade då att hälsan är viktig, eftersom att den påverkar hur lätt det är att umgås, men att det ändå "upp till en själv".

"Gunilla", 88 år: I denna intervju beskrev deltagaren Gunilla att uppfattningen att åldringarna ofta är ensamma är "mer förekommande hos dem som inte är åldringar" och att det är viktigt att skilja på frivillig och ofrivillig ensamhet. Gunilla förklarade att det heter *lone* och *lonely* på engelska och tyska, vilket ska ha betydelser kopplade till frivillig och ofrivillig ensamhet. Gunilla ansåg sig själv ha ett rikt socialt liv och att hon sällan känner av ofrivillig ensamhet. Hon berättade att hon känner sig "väldigt delaktig" i sociala sammanhang, samt har vänner som hon umgås och har kontakt med – trots att hon har fört över fysiska sammanhang till digitala sådana. Hon berättade vidare: "Jag förlitar mig på vad en filosof sa på sexhundralet – att ålderdomen är pratsam... pladdrig". Gunilla ansåg att detta var med tanke på föreningsverksamheter som hon digitalt deltar i. Vidare beskrevs att hon har ett digitalt morgonsamtal med digital hemtjänst på morgonen varje dag, och att hon tidigare även har haft digital gymnastik. På dessa möten är det ibland både ljud och bild men oftast utan bild, uppgav hon. Gunilla berättade att hon föredrar digitala träffar över fysiska, på grund av att det ofta är mer passande. Hon fortsatte att säga att det också finns en charm med fysiska möten. Hon förklarade att de fysiska träffpunkterna i kommunen betyder mycket för de som

är 65 plus, och där finns gemensamhetsskapande aktiviteter samt föredrag. Det är ungefär nio fysiska träffpunkter men även digitala träffpunkter. Gunilla förklarade att kommunen har en egen digital plattform; “där finns allting” – gymnastik, yoga, matrecept, samt rundvandringar i en stadsdel. Detta finns enligt Gunillas uppgift i ett månadshäfte i en tidning som finns på alla bibliotek och träffpunkter; 65+.

Gunilla tillfrågades om vad samhället kan göra bättre för att motverka ensamhet. Hon svarade då att “det finns inget som kommunen kan förbättra, för att det här fysiska och digitala omhändertagandet som kommunen har byggt upp de senaste åren är 100 % unikt”. Hon beskrev även att kommunen har tilldelats priser på grund av detta. Gunilla tipsade om digitala morgonsamtal och underströk att det inte krävs någon kunskap om datorer för att delta i dessa. Hon förklarade att hemtjänsten har installerat en app på Ipad och när sedan hemtjänsten ringer så trycker man på en grön knapp för att prata med dem. Gunilla beskrev vidare att i detta möte brukar hon planera dagen och gå igenom bland annat “vad man orkar med”. Hon förklarade att de som har digital hemtjänst “är supernöjda”.

Utöver sina digitala möten med hemtjänsten, beskrev hon hur föreningsmöten blev vanliga under Covid-pandemin, samt att hon är mycket aktiv i freds- och solidaritetsfrågor vilket “fungerar bra digitalt”. Man har program över de digitala träffpunkterna, annonserat på fysiska träffpunkter, beskrev hon.

”Bengt”, 83 år: I vår nästa och även sista intervju beskrev respondenten sig inte besväras av ensamhet alls. Bengt beskrev en typisk vecka som “aktiv”. Han uppgav sig även vara aktiv i en pensionärsförening, och bedriver också ett projekt där han träffar andra varannan söndag, dricker kaffe, bjuder på halv fralla, lite musik, samt åker även på utflykter. Bengt uppgav sig hålla i flera utbildningar samt diskutera relevanta frågor för seniorer, som bland annat hemtjänst och äldreomsorg.

Bengt berättade att han har barnbarn och dotter i Stockholm, men att det sker “mer förändringar” här i trakten. Thomas frågade Bengt vad han föredrar av digital personlig kontakt varpå han uppgav sig inte ha några preferenser i det avseendet. Han beskrev sig använda sociala medier mestadels för att hålla kontakt samt att han använde det mer förut – då på grund av jobbet.

Vi frågade Bengt om vilka strategier och tips han har. Han svarade “att jobba aktivt med att få upp en person som är nere på bena igen är viktigt, för att ensamheten är tuffare än vad man tror”. Bengt beskrev vidare “att motivera den som brottas med ensamhet genom att vara med på alla arrangemang kommunen och PRO arrangerar, som exempelvis gymnastik och att träffa människor är också viktigt”. Han fortsatte genom att förklara hur kvinnorna är lättare att få ut i verksamheter jämfört med män, samt att på träffpunkter ”är det främst kvinnor som dyker upp”. Vidare utvecklade han sin beskrivning genom att påpeka hur grannsamhörighet och “att hjälpa varandra” är betydelsefullt. Att ha gemensamma aktiviteter med ens grannar som exempelvis att ibland äta frukost eller fika tillsammans och fira högtider “hjälp mot ensamhet”, sade han.

Bengt underströk också att fysisk hälsa är ytterst viktigt för ett socialt liv och beskrev sig tidigare ha levt ett “mycket aktivt liv i ständig rörelse”. Med åldern hade dock aktivitetsnivån sjunkit något, främst på grund av försämrad balans och en operation som satt stopp för cyklingen, sade han. Bengt sade att man måste acceptera sådana förändringar och istället hitta alternativ; exempelvis gymträning. Fysisk hälsa sågs av honom som en förutsättning för att ”orka ha ett fungerande socialt liv”. Genom att “vara aktiv i föreningslivet” sade sig Bengt få det viktiga utbytet med andra människor; att bara bli sittande hemma utan att orka något beskrev han som “det absolut värsta”.

5.4 Kvalitativ analys av intervjuerna

Den tematiska analysen resulterade som sagt i fyra övergripande teman: *ett socialt liv i förändring, ensamhetens olika betydelser, vägar till social gemenskap samt villkor, hinder och stöd för social delaktighet.*

5.4.1 Ett socialt liv i förändring

Intervjuerna visade att deltagarnas sociala liv hade förändrats på olika sätt över tid. Pensioneringen var en sådan förändring, men den hade inte samma betydelse för alla. För Kerstin, 79 år, skapade pensioneringen större utrymme för aktiviteter och socialt umgänge, och hon beskrev livet efter pensioneringen mycket positivt: "aldrig haft så roligt i hela mitt liv". För Birgitta, 68 år, innebar pensioneringen däremot att den dagliga kontakten med arbetskamrater minskade kraftigt. Övergången från ett intensivt och socialt arbetsliv till en mer stillasittande vardag beskrevs som en chock. Skillnaden mellan dessa erfarenheter visar att pensioneringen i sig inte behöver innebära vare sig ökad eller minskad social delaktighet. Betydelsen verkade snarare hänga samman med vilka relationer, aktiviteter och sociala sammanhang som fanns kvar eller utvecklades efter arbetslivets slut.

Även deltagarnas behov av social kontakt kunde förändras. Ann-Britt, 67 år, beskrev exempelvis hur hon tidigare hade varit mycket social men med tiden hade blivit mer bekväm med ett mindre socialt umgänge. Ett minskat socialt nätverk behöver därför inte alltid förstås som en förlust, utan kan också motsvara en persons förändrade behov och önskemål. Förändringar i hälsa och fysisk förmåga kunde också påverka det sociala livet. Bengt, 83 år, beskrev hur försämrad balans och en operation hade gjort vissa tidigare aktiviteter svårare, men att han i stället försökte hitta andra sätt att fortsätta vara aktiv.

5.4.2 Ensamhetens olika betydelser

Intervjuerna visade att omfattningen av social kontakt inte i sig avgjorde om deltagarna upplevde ensamhet eller var nöjda med sitt sociala liv. Flera beskrev ett aktivt socialt liv med familj, vänner, föreningar och olika aktiviteter, medan andra hade ett mindre socialt umgänge. Hur detta upplevdes varierade däremot tydligt. Lena, 76 år, beskrev exempelvis nära kontakt med familj och vänner men samtidigt en känsla av tomhet och saknad efter sin avlidna partner. Ann-Britt, 67 år, beskrev i stället ett mindre socialt umgänge som något hon

trivdes med och inte upplevde som ett problem. Birgitta, 68 år, beskrev sin ensamhet som delvis självvald, men uttryckte samtidigt en önskan om att ibland vara mindre ensam.

Skillnaderna mellan dessa berättelser synliggör att fysisk ensamhet, ett begränsat socialt nätverk och upplevelsen av ensamhet inte nödvändigtvis sammanfaller. Det centrala verkade snarare vara hur den egna sociala situationen förhöll sig till deltagarens behov och önskemål. Även frånvaron av en särskild typ av relation kunde ha betydelse. Både önskan om en partner och saknaden efter en avliden partner förekom trots att deltagarna samtidigt hade andra sociala relationer. Detta tyder på att olika relationer kunde fylla olika funktioner och att familj, vänner eller aktiviteter inte alltid ersatte behovet av en nära partnerrelation.

5.4.3 Vägar till social gemenskap

Deltagarna beskrev flera olika sätt att skapa och upprätthålla social gemenskap. Familj och vänner hade stor betydelse för flera, men även föreningsliv, fysisk aktivitet, grannkontakter och organiserade mötesplatser framträdde som viktiga sociala sammanhang.

För vissa var återkommande aktiviteter som gymträning, boule eller föreningsmöten centrala delar av vardagen och skapade regelbundna möjligheter att träffa andra. För andra hade familj, vänner eller grannar större betydelse. Det fanns alltså inte en enda form av social aktivitet som framstod som viktig för samtliga deltagare. Gemenskap kunde skapas på flera olika sätt beroende på intressen, livssituation och behov.

Digitala kontaktformer utgjorde ytterligare en väg till social delaktighet. Gunilla, 88 år, beskrev digitala morgonsamtal, digital gymnastik och digitala föreningsmöten som praktiska och mycket betydelsefulla delar av sitt sociala liv. Lena, 76 år, beskrev däremot digital kontakt som mer ytlig än fysiska möten eftersom kroppsspråk och ögonkontakt saknades. Digitala kontaktformer framstod därför inte som en generell ersättning för fysisk kontakt, utan snarare som ytterligare en möjlighet som inte bör underskattas. Vilken betydelse de fick berodde på deltagarens egna preferenser och förutsättningar.

5.4.4 Villkor, hinder och stöd för social delaktighet

Analysen visar att tillgången till aktiviteter i sig inte var tillräcklig för att skapa social delaktighet. För att deltagandet skulle vara möjligt behövde det också finnas praktiska och sociala förutsättningar för att ta del av utbudet. I deltagarnas berättelser framträdde därför fysisk och ekonomisk tillgänglighet, ett varierat aktivitetsutbud och möjligheten att känna sig välkommen i ett nytt sammanhang som betydelsefulla villkor. Exempelvis kunde begränsad rörlighet, vinterväglag och kostnader för kollektivtrafik försvåra deltagandet, medan aktiviteter som inte motsvarade deltagarnas intressen eller föreningar som upplevdes som slutna kunde skapa andra typer av hinder. Resultatet pekar därmed på att vägen till social delaktighet inte bara handlar om att aktiviteter finns, utan också om hur tillgängliga, relevanta och inkluderande de är för den enskilda personen.

Intervjuerna visade också att behovet av stöd såg olika ut. Vissa deltagare betonade betydelsen av att själv ta initiativ och söka kontakt, medan andra berättelser visade att det första steget kunde vara svårt, exempelvis efter en förlust eller när personen redan hade svårt att söka sig till nya sociala sammanhang. I materialet lyftes därför både uppsökande kontakt, aktiv motivation och hjälp att komma in i aktiviteter fram som möjliga former av stöd. Deltagarnas berättelser åskådliggör på så sätt att eget initiativ och stöd från omgivningen inte behöver ses som motsatser. För vissa kunde det egna initiativet vara tillräckligt, medan andra kunde behöva stöd för att en befintlig social möjlighet faktiskt skulle leda till deltagande.

6. Avslutande diskussion

6.1 Besvarande av forskningsfrågorna

Studiens syfte var att skapa en fördjupad förståelse för hur personer som är 65 år eller äldre upplever sitt sociala liv och sina sociala relationer, inklusive vilken betydelse ensamhet har i relation till dessa. Studien syftade även till att identifiera individuella, relationella och samhällseliga faktorer som deltagarna upplevde som främjande eller begränsande för social delaktighet. Resultaten visar framför allt att äldres sociala liv inte kan förstås enbart utifrån omfattningen av sociala kontakter eller deltagande i aktiviteter. Deltagarna tillskrev sina

sociala situationer olika betydelser, samtidigt som deras möjligheter till delaktighet påverkades av såväl individuella förutsättningar som av tillgängliga sociala sammanhang.

I relation till den första frågeställningen som var, "Hur upplever och beskriver personer som är 65 år eller äldre sitt sociala liv och sina sociala relationer samt sina erfarenheter av ensamhet?" visar resultaten att deltagarnas sociala liv, sociala relationer samt deras upplevelser av ensamhet varierade. Flera beskrev ett aktivt och tillfredsställande socialt liv med regelbunden kontakt med familj, vänner, grannar, föreningar och andra sociala sammanhang. Samtidigt förekom erfarenheter av partnersaknad, ensamhet och bristande tillhörighet. Resultaten synliggör därmed att omfattningen av social kontakt inte i sig avgör hur den sociala situationen upplevs. En person kan ha ett relativt omfattande socialt nätverk men samtidigt sakna en specifik nära relation, medan ett mer begränsat socialt umgänge av en annan person kan upplevas som tillfredsställande och självvalt.

Detta kan förstås utifrån studiens socialkonstruktivistiska perspektiv. Socialkonstruktivismen riktar uppmärksamheten mot hur människor tolkar och tillskriver sina erfarenheter mening snarare än att utgå från att exempelvis ensamhet har en given och specifik innebörd (Burr 2015, s. 2–5). I deltagarnas berättelser framträdde just sådana skilda betydelser. Att vara ensam kunde beskrivas som "tomhet och saknad" (Lena, 76 år), och som en känsla av minskad mening och betydelse; "vilken nytta är det med mig nuförtiden?" (Birgitta, 68 år). Samtidigt framkom att det för vissa deltagare kunde vara ett medvetet val att vara ensamma, utan att detta nödvändigtvis upplevdes som ensamhet. En deltagare uttryckte det som: "det är ett val att vara ensam" och "känner mig aldrig ensam" (Lars, 76 år). På motsvarande sätt kunde ett mindre socialt nätverk beskrivas som tillräckligt av en deltagare; "jag tycker det inte är något problem" (Ann-Britt, 67 år) men som otillräckligt av en annan deltagare: "det har kommit som en chock" (Birgitta, 68 år).

Resultaten illustrerar därför skillnaden mellan den objektiva omfattningen av sociala kontakter och den subjektiva betydelsen som individen tillskriver dessa, vilket även ligger i linje med tidigare forskning som skiljer mellan *social disconnectedness* och *perceived isolation* (Cornwell & Waite 2009, s. 33–34).

Enkätmaterialet visade samtidigt att en stor andel av deltagarna var nöjda med sitt sociala umgänge och att återkommande ensamhetsbesvär var relativt ovanliga. Resultatet bör dock tolkas försiktigt. Rekryteringen skedde genom PRO Lund och Mötesplatser för seniorer,

vilket kan ha medfört att personer som redan hade tillgång till sociala sammanhang var överrepresenterade. Det är därför inte möjligt att dra slutsatsen att äldre generellt upplever låg grad av ensamhet. Däremot pekar resultaten på att föreställningen om hög ålder som nära förknippad med ensamhet inte motsvarar erfarenheterna hos deltagarna i denna studie.

Denna iakttagelse är relevant i förhållande till studiens problemformulering. Där uppmärksammas att äldre kan beskrivas genom stereotypa föreställningar om bland annat bristande samhällsanknytning. Ur ett socialkonstruktivistiskt perspektiv kan sådana föreställningar förstås som kategoriseringar som påverkar hur äldre och åldrande ges mening. Studiens material ger däremot en mer varierad bild. Deltagarna framträdde inte enbart som mottagare av stöd eller som personer i behov av sociala insatser, utan även som aktiva personer som själva skapade och upprätthöll sociala relationer genom familj, vänskap, föreningsliv, träning, grannkontakter och digitala mötesformer.

Samtidigt visar erfarenheterna av förlust av närstående, försämrad hälsa och svårigheter att ta sig in i nya sociala sammanhang att möjligheten till delaktighet inte enbart kan förstås som en fråga om individuellt initiativ. Den andra forskningsfrågan rörde därför vilka behov, hinder och möjligheter deltagarna beskrev samt vilka individuella och samhälleliga faktorer som främjade eller begränsade social delaktighet. Resultaten visar att detta var nära sammanlänkat. Individuella förutsättningar såsom hälsa, rörelseförmåga, ekonomi och motivation hade betydelse för möjligheten att delta. På den relationella nivån framstod familj, nära vänner, grannar och känslan av att vara välkommen i ett socialt sammanhang som centrala. På den samhälleliga nivån hade bland annat transportmöjligheter, aktivitetsutbud, mötesplatser samt fysiska och digitala kontaktmöjligheter betydelse.

Ett viktigt resultat är därför att förekomsten av aktiviteter inte automatiskt innebär social delaktighet. För att en aktivitet ska bli en faktisk möjlighet måste individen kunna ta sig dit, ha ekonomiska och fysiska förutsättningar att delta och uppleva sammanhanget som tillgängligt och inkluderande. Detta ligger i linje med Townsend, Chen och Wuthrich (2021, s. 364, 368–371), som beskriver social delaktighet som påverkad av bland annat hälsa, ekonomiska resurser, transportmöjligheter, sociala nätverk och tillgång till sociala miljöer. På motsvarande sätt visar tidigare forskning att det kan vara svårt för personer som redan upplever ensamhet att själva ta initiativ till nya kontakter, även när aktiviteter finns tillgängliga (Kirkevold et al. 2013, s. 394–398; Hauge & Kirkevold 2012, s. 555–557).

Här blir även frågan om ansvar relevant ur ett socialkonstruktivistiskt perspektiv. I deltagarnas berättelser förekom olika sätt att beskriva vem som har ansvar för att motverka ensamhet och skapa social delaktighet. Vissa betonade individens eget initiativ och ansvar för att söka kontakt, medan andra framhöll behovet av samhälleligt eller uppsökande stöd. Dessa olika sätt att beskriva problemet får också olika konsekvenser för vilka lösningar som framstår som rimliga. Om ensamhet främst förstås som ett resultat av bristande eget initiativ blir lösningen att individen själv förväntas söka sig till aktiviteter. Om ensamhet i stället förstås i relation till yttre omständigheter såsom exempelvis sjukdom, sorg, ekonomiska hinder, transportproblem eller svårigheter att komma in i redan etablerade sociala grupper blir samhällets stöd och tillgängliga strukturer viktigare. Detta illustrerar socialkonstruktivismens antagande att olika sätt att förstå ett fenomen också kan möjliggöra olika former av social handling (Burr 2015, s. 4–5).

Studiens resultat talar därmed för att social delaktighet i målgruppen 65 år och äldre bör förstås som något som skapas i samspelet mellan individen och dennes sociala och samhälleliga sammanhang. Individens egna initiativ kan vara betydelsefulla, men möjligheten att ta sådana initiativ påverkas samtidigt av relationer, hälsa, ekonomi samt vilka sociala miljöer som finns att tillgå. Här kan den sociala delaktigheten underlättas genom att tillhandahålla transporter (exempelvis genom kollektivtrafiken eller färdtjänst), ett varierat aktivitetsutbud och ett bemötande som gör att nya deltagare känner sig välkomna. Det innebär också att samhällets stöd för social delaktighet behöver kunna möta olika behov. Gruppaktiviteter, föreningsliv, vardagliga relationer och digitala kontaktformer kan fungera för vissa, medan personer som efter exempelvis en förlust av närstående, försämrad hälsa eller en längre tids ensamhet har svårt att själva söka sig till nya sammanhang kan behöva mer aktivt eller uppsökande stöd.

Denna slutsats återknyter till problemformuleringens utgångspunkt att kunskap om äldres egna erfarenheter behövs för att insatser och verksamheter på ett träffsäkert sätt ska kunna utformas med hänsyn till målgruppens varierande behov. Studiens bidrag är i detta avseende inte att fastställa någon generell nivå av ensamhet bland äldre, utan att synliggöra variationen i hur social delaktighet och ensamhet förstås och erfars av de äldre samt hur individuella, relationella och samhälleliga villkor samverkar i deras berättelser. Studiens bidrag är även att framhäva betydelsen av lösningar som sänker trösklarna till socialt deltagande.

6.2 Framtida forskning

Framtida forskning bör i högre grad försöka nå äldre personer som inte redan deltar i pensionärsorganisationer, kommunala mötesplatser eller andra organiserade aktiviteter. Eftersom sådana personer kan ha varit underrepresenterade i den aktuella studien behövs studier som även inkluderar äldre med begränsade sociala nätverk, nedsatt rörlighet eller svårigheter att själva söka sig till sociala sammanhang. Det skulle kunna ge en bredare förståelse av vilka hinder som finns för social delaktighet och vilket stöd som efterfrågas av personer som upplever mer omfattande ensamhet.

Det vore även relevant att jämföra äldre personers erfarenheter i olika svenska kommuner. I den aktuella studien beskrev flera deltagare det lokala utbudet av föreningar, träffpunkter samt fysiska och digitala aktiviteter som betydelsefullt för deras sociala liv. En deltagare beskrev dessutom kommunens arbete som särskilt omfattande och menade att stödet skilde sig från vad som erbjöds på andra håll. Eftersom studien endast genomfördes i en kommun går det dock inte att avgöra vilken betydelse det lokala sammanhanget hade för resultaten. Jämförande studier mellan kommuner skulle därför kunna undersöka om skillnader i exempelvis mötesplatser, kollektivtrafik, uppsökande stöd, föreningsverksamhet och digitala kontaktmöjligheter också återspeglas i äldres upplevelser av ensamhet och social delaktighet.

Dessa upplevelser kunde även analyseras utifrån kulturhistorisk verksamhetsteori och begreppet *verksamhet* (Knutagård 2022, s. 45–49). Social delaktighet blir ur detta perspektiv inte enbart en fråga om hur många sociala kontakter en person har, utan också om vilka verksamheter personen deltar i och vilka sociala relationer som möjliggörs genom dessa (Knutagård 2022, s. 47–49, 52–53, 189).

Därtill skulle framtida forskning kunna undersöka effekterna av mer specifika insatser, exempelvis uppsökande stöd, introduktion till sociala aktiviteter och kombinationer av fysiska och digitala mötesformer. Det skulle bidra med kunskap om vilka insatser som är mest betydelsefulla för olika grupper av äldre och under vilka förutsättningar de fungerar.

7. Referenser

Ahrne, Göran & Peter Svensson (2022) *Handbok i kvalitativa metoder*. Tredje uppl. Stockholm: Liber.

Barmark, Mimmi & Göran Djurfeldt (2020) *Statistisk verktygslåda 0 – att förstå och förändra världen med siffror*. Andra uppl. Lund: Studentlitteratur.

Berger, Peter L. & Thomas Luckmann (1998) *Kunskapssociologi: hur individen uppfattar och formar sin sociala verklighet*. Andra uppl. Stockholm: Wahlström & Widstrand.

Braun, Virginia & Victoria Clarke (2006) Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3: 77–101.

Bryman, Alan, Tom Clark, Liam Foster & Luke Sloan (2025) *Brymans samhällsvetenskapliga forskningsmetoder*. Fjärde uppl. Stockholm: Liber.

Burr, Vivien (2015) *Social constructionism*. Tredje uppl. Abingdon, Storbritannien: Routledge.

Cattan, Mima, Martin White, John Bond & Alison Learmouth (2005) Preventing social isolation and loneliness among older people: a systematic review of health promotion interventions. *Ageing & Society*, 25: 41–67.

Chawla, Kavita, Tafadzwa Patience Kunonga, Daniel Stow, Robert Barker, Dawn Craig & Barbara Hanratty (2021) Prevalence of loneliness amongst older people in high-income countries: A systematic review and meta-analysis. *PLOS ONE*, 16(7): e0255088.

Cornwell, Erin York & Linda J. Waite (2009) Social disconnectedness, perceived isolation, and health among older adults. *Journal of Health and Social Behavior*, 50(3): 31–48.

Dahlberg, Lena, Isabelle von Saenger, Mahwish Naseer, Carin Lennartsson & Neda Agahi (2024) National trends in loneliness and social isolation in older adults: an examination of subgroup trends over three decades in Sweden. *Frontiers in Public Health*, 12: 1444990.

Eldén, Sara (2020) *Forskningsetik. Vägval i samhällsvetenskapliga studier*. Första uppl. Lund: Studentlitteratur.

Folkhälsomyndigheten (2024) *Ensamhet – förekomst, konsekvenser och åtgärder: en kartläggning*.

Folkhälsomyndigheten (2025) *Samma behov – andra förutsättningar: kartläggning av äldres psykiska hälsa med fokus på deras egna erfarenheter och upplevelser*.

Friemel, Thomas M. (2016) The digital divide has grown old: determinants of a digital divide among seniors. *New media & society*, 18(2): 313–331.

Hauge, Solveig & Marit Kirkevold (2010) Older Norwegians' understanding of loneliness. *International Journal of Qualitative Studies on Health and Well-being*, 5: 4654.

Hauge, Solveig & Marit Kirkevold (2012) Variations in older persons' descriptions of the burden of loneliness. *Scandinavian Journal of Caring Sciences*, 26(3): 553-60.

Holt-Lunstad, Julianne, Timothy B. Smith & J. Bradley Layton (2010) Social relationships and mortality risk: a meta-analytic review. *PLOS Medicine*, 7(7): e1000316.

Kharicha, Kalpa, Jill Manthorpe, Steve Iliffe, Nathan Davies & Kate Walters (2018) Strategies employed by older people to manage loneliness: systematic review of qualitative studies and model development. *International Psychogeriatrics*, 30(12): 1767–1781.

Kirkevold, Marit, Wendy Moyle, Charlotte Wilkinson, Julianne Meyer & Solveig Hauge (2013) Facing the challenge of adapting to a life 'alone' in old age: the influence of losses. *Journal of Advanced Nursing*, 69(2): 394–403.

Knutagård, Hans (2022) *Verksamhet, människa och omvärld: Den kulturhistoriska verksamhetsteorin som förståelseram och verktyg i arbetet med människor i utsatthet*. Första uppl. Lund: Studentlitteratur.

Mansfield, Louise, Christina Victor, Catherine Meads, Norma Daykin, Alan Tomlinson, Jack Lane, Karen Gray & Alex Golding (2021) A conceptual review of loneliness in adults: qualitative evidence synthesis. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(21): 11522.

Rennstam, Jens & David Wästerfors (2015) *Från stoff till studie : om analysarbete i kvalitativ forskning*. Första uppl. Lund: Studentlitteratur.

Socialhögskolan vid Lunds universitet (2025) *Råd och anvisningar för uppsatsarbete*. Lund: Socialhögskolan, Lunds universitet.

Stephoe, Andrew, Aparna Shankar, Panayotes Demakakos & Jane Wardle (2013) Social isolation, loneliness, and all-cause mortality in older men and women. *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America*, 110(15): 5797–801.

Townsend, Braedon G., Jessamine T-H. Chen & Viviana M. Wuthrich (2021) Barriers and facilitators to social participation in older adults: a systematic literature review. *Clinical Gerontologist*, 44(4): 359–380.

Vetenskapsrådet (2024) *God forskningssed 2024*. Stockholm: Vetenskapsrådet.

World Health Organization (2015) *World report on ageing and health*.

Bilaga 1 - Informationsbrev

Hej!

Vi är två studenter på Socionomprogrammet i Lund. Vi arbetar med vår kandidatuppsats och genomför nu en studie riktad till målgruppen vuxna över 65 år, vilken handlar om att undersöka hur personer i denna grupp upplever sitt sociala umgänge samt vilka faktorer man upplever påverkar den sociala delaktigheten.

Enkäten är en blandning av subjektiva och objektiva frågor, detta för att ge en god samlad bild av den verklighet som målgruppen upplever. Det är 18 frågor och vi beräknar att enkäten tar några minuter att besvara. I slutet av enkäten kommer vi för dig som är intresserad att erbjuda en intervju där du får möjlighet att berätta mer. Deltagandet i intervjun är helt anonymt och frivilligt.

För att delta, **klicka på grön knapp nedan.**

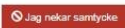
Har du frågor om undersökningen eller hur vi hanterar dina uppgifter? Hör gärna av dig till oss via kontaktuppgifterna nedan. Du kan även mejla oss om du vill få ta del av resultaten när studien är klar.

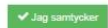
Tack!

Vänligen,

Love Hansson & Thomas Lundevall

E-post: thomas.lundevall.844@student.lu.se

 Jag nekar samtycke

 Jag samtycker

Bilaga 2 - Intervjuguide

Introduktion

Tack för att du deltog i enkätundersökningen och ville ställa upp i våran intervju. Vi vill gärna förstå hur äldre personer upplever sitt sociala liv och eventuell ensamhet i vardagen. Det finns inga rätt eller fel svar, utan vi är intresserade av dina erfarenheter. Du väljer själv vad du vill svara på, och du kan avbryta när du vill. Deltagandet i intervjun är helt anonymt och frivilligt. Vi kommer främst att ställa frågor som inte togs upp på enkäten. Vi kommer att radera materialet när vår uppsats är klar.

1. Vad tyckte du om enkäten?
2. Var det någon fråga som saknades?

Uppvärmningsfrågor

- Kan du berätta lite om din vardag?
- Hur ser en vanlig vecka ut för dig?
- Hur brukar du tillbringa din tid om dagarna?

Upplevelsen av ensamhet

- Om du upplever ensamhet, hur skulle du beskriva känslan av ensamhet med egna ord?
- Har din upplevelse av ensamhet förändrats över tid? (om du upplever ensamhet alltså)
- Känner du dig delaktig i ett socialt sammanhang?
- Använder du telefon, dator eller sociala medier för att hålla kontakt - och hur känns det jämfört med att träffas fysiskt?

Strategier och behov

- Har du egna strategier eller tips som fungerar för dig som du tror kan passa andra?
- Vad skulle kunna göra det lättare för dig att känna mer gemenskap / vad tycker du skulle kunna förbättras?
- Om du fick önska fritt: vad skulle göra störst skillnad för ditt sociala liv?

- Finns det något stöd från samhället, föreningar eller andra som du tycker saknas? / Vilka insatser eller förändringar (från kommun, föreningar, grannar, digitalt etc.) skulle hjälpa?

Avslutning

- Är det något mer du skulle vilja berätta som vi inte har frågat om?

Okej, tack igen för att du ville ställa upp på intervju!

Bilaga 3 - Enkät

Har du frågor om undersökningen eller hur vi hanterar dina uppgifter? Hör gärna av dig till oss via kontaktuppgifterna nedan. Du kan även mejla oss om du vill få ta del av resultaten när studien är klar.

Tack!

Vänligen,

Love Hansson & Thomas Lundevall

E-post: thomas.lundevall.844@student.lu.se

DEL 1 - Bakgrundsinformation

1. Vad är din ålder?

2. Jag är

- ☐ Man
☐ Kvinna
☐ Annat

☐ Vill inte uppge

3. Vilken är din nuvarande civilstatus?

- ☐ Gift
☐ Sambo
☐ Ensamstående (ogift)
☐ Skild
☐ Änka/Änkling
☐ I en relation men bor inte tillsammans
☐ Annat

☐ Vill inte uppge

4. Vilken boendeform har du?

- ☐ Eget boende (lägenhet eller hus)
☐ Eget boende med hemtjänst
☐ Seniorboende
☐ Särskilt boende (äldreboende/vårdboende)
☐ Bor hos anhörig
☐ Annat

☐ Vill inte uppge

DEL 2 - Socialt umgänge

5. Hur ofta träffar du släktingar? (Räkna inte med släktingar som du bor med.)

- ☐ Dagligen eller nästan dagligen (5–7 gånger i veckan)
- ☐ Flera gånger i veckan (3–4 gånger)
- ☐ Någon gång i veckan (1–2 gånger)
- ☐ 1–4 gånger i månaden
- ☐ Sällan eller aldrig (mindre än 1 gång i månaden)
- ☐ Vill inte uppge

6. Hur ofta träffar du vänner eller bekanta?

- ☐ Dagligen eller nästan dagligen (5–7 gånger i veckan)
- ☐ Flera gånger i veckan (3–4 gånger)
- ☐ Någon gång i veckan (1–2 gånger)
- ☐ 1–4 gånger i månaden
- ☐ Sällan eller aldrig (mindre än 1 gång i månaden)
- ☐ Vill inte uppge

7. Hur nöjd är du med ditt sociala umgänge och delaktighet idag?

- ☐ Mycket missnöjd
- ☐ Ganska missnöjd
- ☐ Varken nöjd eller missnöjd
- ☐ Ganska nöjd
- ☐ Mycket nöjd

DEL 3 - Ensamhet

8. Händer det att du besväras av ensamhet?

- ☐ Nej, aldrig
- ☐ Sällan (färre än 5 gånger i månaden)
- ☐ Då och då (5–10 gånger i månaden)
- ☐ Ofta (10–20 gånger i månaden)
- ☐ Ja, varje dag
- ☐ Vill inte uppge

9. Under de senaste två veckorna, hur ofta har du känt dig ensam?

- ☐ Inte alls
- ☐ Någon enstaka gång
- ☐ Flera gånger
- ☐ Varje dag
- ☐ Vill inte uppge

10. Har du någon eller några personer som du kan prata med på djupet om du känner dig ledsen eller behöver stöd?

- ☐ Fler än 3 personer
- ☐ 1–3 personer
- ☐ Ingen

☐ Vill inte uppge

11. Hur ofta har du kontakt med andra via telefon eller digitala medier som exempelvis Facebook?

- ☐ Varje dag
☐ 4–6 gånger i veckan
☐ 1–3 gånger i veckan
☐ Färre än 1 gång i veckan
☐ Aldrig
☐ Vill inte uppge

12. I vilken grad påverkar ensamhet ditt välbefinnande?

- ☐ Inte alls
☐ I liten grad
☐ I viss grad
☐ I hög grad
☐ I mycket hög grad
☐ Vill inte uppge

13. Upplever du att din ensamhet oftast är frivillig eller ofrivillig?

- ☐ Mest frivillig
☐ Både frivillig och ofrivillig
☐ Mest ofrivillig
☐ Jag upplever inte ensamhet
☐ Vill inte uppge

Berätta gärna mer

DEL 4 - Faktorer som kan påverka

14. Hur upplever du din hälsa och fysiska rörlighet idag?

- ☐ Mycket bra
☐ Ganska bra
☐ Varken bra eller dålig

- ☐ Ganska dålig
☐ Mycket dålig
☐ Vill inte uppge

15. Har du besvär som gör det svårare att delta i sociala aktiviteter utanför hemmet (t.ex. rörlighet, syn, hörsel, trötthet)?

- ☐ Nej
☐ Ja - beskriv kort (om du vill)

- ☐ Vill inte uppge

16. Hur påverkar din ekonomi dina möjligheter till sociala aktiviteter?

- ☐ Inga problem - jag har råd med det jag vill
- ☐ Det är ibland svårt att ha råd
- ☐ Det är ofta svårt att ha råd
- ☐ Vill inte uppge

17. Hur har övergången till pension påverkat ditt sociala liv? (kort öppet svar)

18. Deltar du regelbundet i någon organiserad aktivitet utanför hemmet (t.ex. gymnastik, studiecirkel, förening, promenadgrupp)?

- ☐ Ja, regelbundet
- ☐ Ja, ibland
- ☐ Nej
- ☐ Om ja: Vilka typer av aktiviteter och hur ofta?

19. Utöver enkäten, vill du delta i en anonym intervju? (Du kan själv välja hur länge du vill att intervjun ska ta, och kan såklart också välja att avbryta en sådan intervju när du önskar.)

- ☐ JA, ni kan kontakta mig på: (Fyll i telefonnummer eller e-postadress)

- ☐ NEJ