

## ALLMÄNN INTRODUKTION TILL LEKTIONERNA: INFORMATION TILL LÄRARE

### ÄMNE: Hur ska man hantera ensamhet (inte bara) hos äldre: en viktig fråga i dagens samhälle

#### Lektionernas främsta mål och innehåll

I alla våra globaliserade samhällen ser vi ensamhet och brist på sociala relationer bland våra äldre, och det är något vi börjar prata om alltmer, både vad vi ska göra åt problemet på politisk nivå som samhälle och på personlig nivå (i Storbritannien finns till exempel en ensamhetsminister). I exempelktionerna som medföljer tar vi tag i den här frågan och ger eleverna en introduktion till ämnet ensamhet bland äldre, vilken funktion sociala relationer har i samhället och vilka riskfaktorer som kan leda till ensamhet (inte bara) hos äldre. Tanken är att genom de här lektionerna föra in de senaste vetenskapliga rönen inom socialgerontologi i skolundervisningen och på så sätt skapa möjligheter till tidiga insatser mot ensamhet och få till stånd dialog och förståelse över generationsgränserna. I linje med lektionernas mål handlar de enskilda övningarna om att diskutera och definiera gränserna för begreppen självhet och ensamhet, vad som orsakar de här känslorna, riskfaktorer som kan orsaka dem, samt om kommunikationsstrategier för att förebygga och hantera dem. **I lektionerna ses ensamhet som en allmänmänsklig upplevelse som inte är begränsad till en viss ålder men som är vanligare bland äldre.**

Lektionerna är tänkta att användas i årskurs 8 och 9 och första och andra året i gymnasiet men kan även tjäna som inspirationskälla för andra åldersgrupper. Lektionsmaterialet kan användas i undervisningen i samhällskunskap eller liknande ämnen. Det kan även användas i inspirationsseminarier för speciallektioner och temadagar i skolan och kan sättas ihop och ingå i program med förebyggande åtgärder och insatser. Genom övningarna ska eleverna fördjupa sina kognitiva och affektiva förmågor med betoning på förståelse över generationsgränserna och på att öka medvetenheten om frågor som åldrande, åldersdiskriminering, livscykeln, psykohygien och samhällsperspektivet, samtidigt som de får träna språk (genom filmer på främmande språk) och lära sig att bli aktiva samhällsmedborgare. De kan även användas i lektioner som hålls för att förebygga ensamhet.

Förutom den allmänna introduktionen för lärare innehåller föreliggande material även tre lektionsplaner med lärarhandledning och arbetsblad för eleverna.

Lektionerna utgår från grundnivå, men olika undervisningsmetoder används och de behandlar till viss del olika frågor.

Lektionerna kan därför hållas i vilken ordning som helst eller var och en för sig.

- *Lektion A: Självhet och ensamhet i olika skeden i livet* (förståelse över generationsgränserna och betoning på förebyggande insatser): >45 minuter
- *Lektion B: Vad är självhet och ensamhet och hur kan vi aktivt lyssna på andra?* (aktivering, empati, aktivt lyssnande): 45–60 minuter
- *Lektion C: Ensamhet och åldersdiskriminering i olika skeden i livet* (aktivt medborgarskap, empati över generationsgränserna): 90 minuter

Materialet har tagits fram inom ramen för projektet 'A Life Course Perspective on the GENdered PATHways of Social Exclusion in Later Life) (GENPATH)', projektkod [TJ03000002](#), med stöd från TA ČR. Mer information om projektet finns på webbplatserna tillhörande [Centre for Research on Ageing \(CERA\)](#) och [Masaryk University](#).

---

## INFORMATIONSMATERIAL OM ÄMNET

### **Hur ska man hantera ensamhet (inte bara) hos äldre: en viktig fråga i dagens samhälle**

Under de senaste åren har mer och mer publicerats om ensamhet och social isolering som något som alla kan drabbas av oavsett ålder, kön eller könsidentitet. Under sextiotalet startade en ensamhetsepidemi som spred sig främst i västvärlden. Så är det här ämnet en modern företeelse, eller är det bara inne att tala om det just nu? Och vad kan vi som samhälle göra åt de här problemen?

#### **Köns- och åldersaspekter på självhet och ensamhet**

Enligt undersökningar som har gjorts i Europa är det i genomsnitt 7 procent av den vuxna befolkningen (runt 30 miljoner människor) som känner sig ensamma väldigt ofta (d'Hombres et al. 2018). Det är dock fler som lider av ensamhet i östra och södra Europa än i västra och norra, vilket kan ha att göra med vilken utsträckning man känner tillit till varandra i samhället och till samhällsinstitutionerna i de länderna (Hansen et al. 2021). Social isolering och ensamhetskänslor förekommer i alla åldersgrupper men har mer påtagliga effekter på den äldre befolkningen. Därför förklarade Europeiska kommissionen år 2010 att frågan om socialt utanförskap och isolering bland äldre vuxna var en stor utmaning i samhällen med åldrande befolkning, dit även Tjeckien hör i dag. Man uppskattar att runt 5 procent av alla

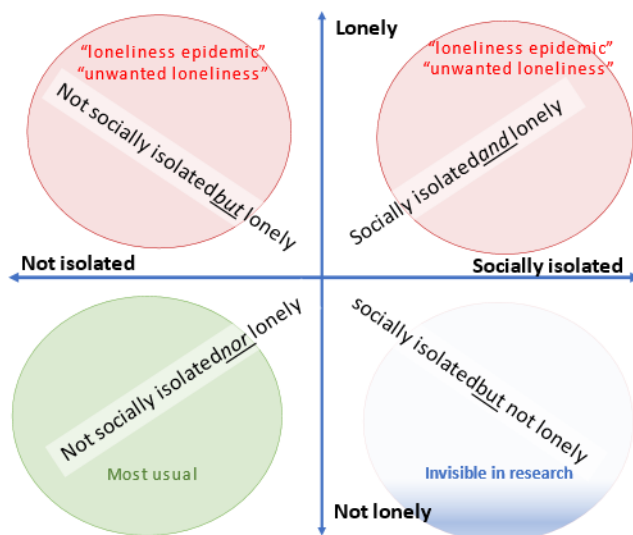
---

Det här undervisningsmaterialet har tagits fram i GENPATH-projektet (TAČR TJ03000002) med stöd från

tjecker över 65 känner sig ensamma ofta och ytterligare 24 procent ibland (Lee 2020). Ensamhet, som drabbar de över 65 hårdast, är dock långt ifrån något som endast upplevs av den här delen av befolkningen. I USA, Storbritannien och Australien är det till exempel de under 25 som löper störst risk att lida av ensamhet.

*Ensamhet*, som är ett tillstånd som väcker obehagliga känslor, måste hållas isär från självhet, det vill säga att var åtskild från andra men ändå må bra. *Ensamhet* definieras traditionellt som en skillnad mellan den nivå av social kontakt man vill ha och den sociala kontakt man har (Dykstra 1995: 321). Ensamhet kan ha betydande negativa effekter på en persons hälsa (både den fysiska och psykiska), förväntad livslängd och den allmänna livskvaliteten. Ensamhetskänslor kan (men måste inte) leda till *social isolering* om man har för lite sociala kontakter. *Självhet* å andra sidan är något som man gärna vill ha och som ger upphov till flera olika positiva känslor, inspiration, vila och avslappning. Ett citat från John Milton, "ensamhet är stundom det bästa sällskapet", används till exempel i många länder.

Ordet ensamhet används ibland felaktigt som en synonym till utestängning från sociala relationer eller social isolering. Färre relationer betyder dock inte automatiskt mer ensamhet. Ensamhet är en allvarlig konsekvens av utestängning från sociala relationer (Morgan et al. 2021: 99–100). Det är således möjligt att ha kontakt med endast ett fåtal människor men ändå inte känna sig ensam, och det går även att var mitt i en folksamling och ändå känna sig ensam. Den här paradoxen illustreras i figuren nedan (baserad på Celdrán & Martínez 2020: 3).



På den horisontella axeln visas den objektiva självheten som mäts i mängden sociala kontakter, och på den vertikala axeln visas den subjektivt upplevda ensamheten. Både personer med få sociala kontakter och de som har många kontakter runtomkring sig kan känna sig ensamma. Mängden relationer innebär alltså i det här fallet inte att de negativa känslorna av ensamhet försvinner, och det är därför viktigt att titta på vilken typ av relationer en person har med andra människor och på relationernas kvalitet. Den här sammanblandningen mellan ensamhet och självhet kan leda till stigmatisering av människor som har färre kontakter eller som känner sig ensamma trots många sociala kontakter. Det bidrar i sin tur ännu mer till deras sociala isolering. Förutom antalet relationer är den subjektivt upplevda kvaliteten på de här relationerna således också viktig.

Ensamhetskänslor är bara ett av många tecken på att en person riskerar att bli utestängd från sociala relationer. Andra är att personen i fråga inte i tillräcklig grad känner sig tillhöra någon grupp eller plats eller att denne i allmänhet inte är särskilt nöjd med sitt liv. I ensamhetssammanhang talar man oftast om utanförskap när det gäller äldre människor, där utanförskapet beror på ojämlikhet när det gäller tillgång till service, möjligheter och rättigheter, liksom till de allmänna delarna av ett samhälle, samhällsservice, resmöjligheter, kulturliv, affärer, sociala relationer och liknande (Walsh, Scharf, Keating 2017: 93). Det finns viss forskning som säger att ensamhet på äldre dagar drabbar kvinnor mer, eftersom de oftare blir änkor och lever i ensamhushåll, men det finns även forskning som säger att män har sämre sociala nätverk utanför familjen när de blir äldre (för mer om skillnader mellan män och kvinnor, se Burnholt et al. 2020). I Tjeckien har man dock inte kunnat se någon skillnad mellan män och kvinnor.

### **Vilka är riskerna med socialt utanförskap och ensamhet och hur kan de här riskerna förebyggas?**

Det finns i dag en stark koppling mellan en persons sociala relationer, kvalitativt och kvantitativt mätt, och personens psykiska och fysiska hälsa. Enligt en ofta citerad studie av Vivek H. Murthy kan ensamhet och svaga sociala band ha nästan samma effekt på en persons hälsa som att röka 15 cigaretter om dagen. Starka sociala relationer och starkt socialt stöd är alltså inte bara ett bra skydd mot livsstilssjukdomar utan anses även kunna minska risken för att dö med så mycket som 50 procent, mer än hög alkoholkonsumtion, rökning och för lite fysisk aktivitet (Holt-Lunstad, Smith, and Layton 2010). Enligt viss forskning kan starka sociala relationer av bra kvalitet även minska risken för demens och förekomsten av Alzheimers (Bennett et al. 2017).

Genom livet finns det vissa omständigheter som kan öka risken för ensamhet, både för yngre och äldre. Det kan vara när man flyttar till en ny bostadsort (för studier eller arbete), när man förlorar vänner eller familj (på grund av dödsfall, konflikter eller något annat), att man blir änka eller änklings eller skiljer sig, när man går i pension eller när man förlorar sin rörlighet. Det är oftast tabu att prata om ensamhet i samband med sådana här livsförändringar, vilket gör att de som drabbas av sådan ensamhet får ännu svårare att klara den. Något av det viktigaste man kan göra för att förebygga ensamhet är därför att skapa trygga utrymmen för samtal om livsförändringar och att informera om stödalternativ.

Ny forskning från GENPATH-projektet visar att olösta konflikter och förlorade sociala relationer med familjemedlemmar eller nära vänner i unga år kan ha stor påverkan på risken att drabbas av ensamhet när man är äldre. Konflikter och oenighet behöver i sig självt inte betyda att kvaliteten på de sociala banden har försämrats. Om konflikterna förblir olösta och inte hanteras i en trygg omgivning under lång tid kan de dock skada den aktuella personens umgänge och sociala nätverk. En viktig insats för att förebygga ensamhet är därför att redan tidigt lära barn och unga att uttrycka sina känslor och behov, liksom att lyssna på andras känslor och behov. Eftersom kvaliteten på familjerelationerna och trygghet också har stor betydelse för om en person ska drabbas av ensamhet är det viktigt att börja det förebyggande arbetet mot ensamhet tidigt i livet. Livskvaliteten sent i livet börjar tidigt i livet.

För att dessa frågor ska kunna tas upp i skolan har man i projektet tagit fram exempel på lektionsplaner för grund- och gymnasieskolan, som finns att hämta på [rvp.cz](http://rvp.cz).

Författare: Tereza Menšíková  
Projektledare: Lucie Vidovičová, fil.dr

## Källförteckning

Bennett, D. A., Schneider, J. A., Tang, Y., Arnold, S. E. och Wilson, R. S. (2006). The Effect of Social Networks on the Relation between Alzheimer's Disease Pathology and Level of Cognitive Function in Old People: A Longitudinal Cohort Study. *The Lancet Neurology*, 5(5), 406–412.

Burholt, V., Winter, B., Aartsen, M., Constantinou, C., Dahlberg, L., Villar, F., ... och Waldegrave, C. (2020). A Critical Review and Development of a Conceptual Model of Exclusion from Social Relations for Older People. *European Journal of Ageing*, 17(1), 3–19.

Celdrán, M. och Regina, M. (2020). Ageing and Loneliness: How to Address it from the Point of View of its Complexity. *Barcelona Societat: Journal of Social Knowledge and Analysis*.

---

Det här undervisningsmaterialet har tagits fram i GENPATH-projektet (TAČR TJ03000002) med stöd från

d'Hombres, B., Schnepf, S., Barjaková, M. och Mendonça, F. T. (2018). *Science for Policy Briefs: Loneliness – An Unequally Shared Burden in Europe*. Europeiska kommissionen: gemensamma forskningscentret.

Hansen, T., Kafková, M. P., Katz, R., Lowenstein, A., Naim, S., Pavlidis, G., Villar, F., Walsh, K. och Aartsen, M. (2021). Exclusion from Social Relations in Later Life: Micro- and Macro-Level Patterns and Correlations in a European Perspective. *Int. J. Environ. Res. Public Health*, 18(23), 12418.

Holt-Lunstad, J., Smith, T. B. och Layton, J. B. (2010). Social Relationships and Mortality Risk: A Meta-analytic Review. *PLoS Med*, 7(7): e1000316.

Morgan, D., Dahlberg, L., Waldegrave, C., Mikulionienė, S., Rapolienė, G., Lamura, G. och Aartsen, M. (2021). Revisiting Loneliness: Individual and Country-level Changes. I K. Walsh, T. Scharf, S. van Regenmortel och A. Wanka (red.), *Social Exclusion in Later Life: Interdisciplinary and Policy Perspectives* (s. 99–117). Cham: Springer.

Lee, S. (2020). Loneliness Among Older Adults in the Czech Republic: A Socio-Demographic, Health, and Psychosocial Profile. *Archives of Gerontology and Geriatrics*, 90, 104068.

Walsh, K., Scharf, T. och Keating, N. (2017). Social Exclusion of Older Persons: A Scoping Review and Conceptual Framework. *European Journal of Ageing*, 14(1), 81–98.