

Pressmeddelande 2019-05-02

Livsberättargrupper minskar ångest och ensamhet hos äldre

Äldre personer som deltar i samtalsgrupper upplever minskad ångest och ensamhet. Många känner också en större tilltro till framtiden och de var mer tillfreds med sina möjligheter att fortsätta åstadkomma saker i livet. Det visar en studie som Sveriges Stadsmissioner genomfört tillsammans med Linnéuniversitetet.

Syftet med beforskningen av projektet Äldres existentiella och psykiska hälsa var att undersöka hur deltagande i samtalsgrupper, så kallade livsberättargrupper, påverkar upplevd ensamhet, ångest, depression, hälsa och livskvalitet hos äldre personer.

Studien visar att äldre som utökat sitt sociala nätverk genom att delta i livsberättargrupper upplever minskad ångest och ensamhet. Drygt hälften känner också en större tilltro till framtiden. Samtliga som intervjuades beskrev positiva erfarenheter av deltagandet i livsberättargrupper och 97 procent av deltagarna skulle rekommendera en vän att delta.

Under samtalsträffarna ventilerades både sorg och glädje. Deltagarna upplevde att det varit viktigt att man fått berätta om positiva händelser också. Man hade varit med om så mycket roligt och kunde känna sig nöjd med det liv man levte. Deltagarna beskrev även att de kunde se på tidigare händelser i livet på ett annat sätt nu när de fått lite distans till det.

- För många deltagare har träffarna haft livsavgörande betydelse och det är roligt att så många fortsätter att träffas på egen hand efter avslutade samtalsgrupper, säger Marie-Louise Söderberg, projektledare, Sveriges Stadsmissioner.

Metoden som använts i livsberättargrupporna har tidigare testats inom det så kallade HÄLP-projektet vid Karolinska Institutet. Där erbjöds samtalsgrupper för äldre personer som var i riskzon för depression.

- Tidigare studier har visat samband mellan ensamhet och såväl fysisk och psykisk ohälsa som dödlighet. Att hitta effektiva metoder som erbjuder äldre en social gemenskap och ett sammanhang för att lindra eller förhindra ensamhet är därför angeläget. Att erbjuda samtalsgrupper, så kallade livsberättargrupper, med ett strukturerat upplägg är en relativt enkel och kostnadseffektiv insats som kan bidra till att lindra ensamhet hos äldre, säger Ulla Peterson, universitetslektor vid Linnéuniversitetet Kalmar.

Konferens 9 maj

Resultaten från projektet Äldres existentiella och psykiska hälsa kommer att presenteras under konferensen "Hjälp till att synliggöra och förebygga äldres ensamhet", som arrangeras av Sveriges Stadsmissioner med finansiering av Postkodlotteriet, den 9 maj i Stockholm. Deltagare från studien finns på plats, Gunilla Röör och Åke Lundqvist från Stadsteatern kommer att läsa ett urval av livsberättelser från skriften "Livet – värt att dela" som beskriver projektet och deltar gör även Barbro Westerholm, riksdagspolitiker, och Dagny Carlsson, bloggare.

Om projektet Äldres existentiella och psykiska hälsa

Hösten 2016 startade Sveriges Stadsmissioner projektet "Äldres existentiella och psykiska ohälsa", tillsammans med Föreningen Mind och S:t Lukas och med finansiering av Svenska Postkodlotteriet. Syftet var att förebygga depression, ge ökad mening och delaktighet i livet för äldre som är ensamma. Livsberättargrupperna testades som modell först av Stockholms Stadsmission och när man såg att den var framgångsrik togs modellen vidare till andra stadsmissioner och även andra organisationer.

Deltagarna i livsberättargrupperna var i åldrarna 62-95 år och totalt har 31 livsberättargrupper genomförts av Stadsmissionen under perioden 2017 – 2018. Samtalsgrupperna har genomförts på åtta orter runtom i landet: Stockholm, Linköping, Uppsala, Västerås, Göteborg, Malmö, Kalmar och Eskilstuna. I utvärderingen fick deltagarna besvara en enkät före och efter deltagandet samt efter sex månader. Individuella intervjuer genomfördes också med elva deltagare.

Om Sveriges Stadsmissioner:

Sveriges Stadsmissioner arbetar för människor som lever i utsatthet och utanförskap i Sverige, och består av de lokala stadsmissionerna i Eskilstuna, Göteborg, Kalmar, Linköping, Skåne, Stockholm, Uppsala, Västerås och Örebro. På Stadsmissionens öppna mötesplatser välkomnas man med en värmande måltid, gemenskap, möjligheten att vila och tvätta sig. Du erbjuds vägledning ut ur din utsatta situation. För äldre finns mötesplatser, livsberättargrupper och äldreboende – det ser litet olika ut på olika orter.

Om PostkodLotteriet:

Svenska Postkodlotteriet är ett av Sveriges mest populära lotterier med nära en miljon kunder. Under varumärket finns även bingo och skraplotter online och en rad populära tv-program, bland annat Postkodmiljonären som sänds i TV4. Överskottet från Postkodlotteriets produkter går till fler än 50 ideella organisationer och effekten av medlen kommuniceras via #postkodeffekten. Sedan starten 2005 har Postkodlotteriet genererat 9,4 miljarder till välgörenhet och samtidigt gjort fler än 1 000 svenskar till miljonärer. Operatörsbolag för Svenska Postkodlotteriet är Novamedia Sverige AB som också äger konceptet.

Kontakt:

Karin Timm Östlund, presskontakt Sveriges Stadsmissioner, 08-684 23069 karin.timmostlund@sverigesstadsmissioner.se

Marie-Louise Söderberg, projektledare Äldres existentiella och psykiska hälsa, Sveriges Stadsmissioner
Mobil: 072-402 55 61, marie-louise.soderberg@stadsmissionen.se