



RPG-distriktet Småland-Öland

G i RPG

=

GEMENSKAP

Upptäcka meningen med livet
att känna tillhörighet
att betyda något för andra
att bidra till något viktigt i samhället

Ett inspirationsmaterial från RPG-distriktet Småland-Öland

G i RPG = GEMENSKAP

Materialet består av tre delar:

- Del 1 Ensamhet kan förändras till gemenskap
- Del 2 Om att åldras och vara äldre
- Del 3 Livets mening, hopp, inre lugn
- existentiell hälsa

Del 1

Ofrivillig ensamhet kan förändras till gemenskap

Äldre personer över 75 år är en av de grupper som oftast upplever ofrivillig ensamhet. Var tionde person i den gruppen känner att ensamheten påverkar deras mående negativt.

Att känna sig ensam är en subjektiv och känsla negativ känsla som kan bli följden av att inte ha så många och kontinuerliga sociala relationer som man skulle önska. ¹

Ofrivillig ensamhet kan leda till negativa känslor för den enskilde. Det kan till exempel handla om att inte känna sig behövd, att sakna någon att tala förtroligt med eller att inte ha någon att dela erfarenheter, intressen och värderingar med. Den ofrivilliga ensamheten beskrivs som en plågsam känsla som kan kopplas till både psykisk och fysisk ohälsa.

Att upptäcka äldre personer med ofrivillig ensamhet tidigt och erbjuda stöd för att bryta ensamheten är centralt. Ungefär 10-15 procent av personer över 77 år anger att de upplever ofrivillig ensamhet ofta eller nästan alltid. Dessa personer kan behöva stöd för att förebygga och ta sig ur sin ensamhet. Skälet till att hamna i ofrivillig ensamhet kan vara många och varierar mycket från person till person.

¹ Uppgifterna från Socialstyrelsen

Även om en person lever i ett sammanhang där det finns andra människor kan man känna sig ensam. Känslan av ensamhet kan infinna sig i det egna hemmet, på särskilt bonde och ute i offentliga sammanhang.²

Eftersom ensamhet kan vara omgärdad av ett stigma är det inte säkert att den äldre personen söker hjälp och stöd, eller vet att man kan få stöd för detta.

Ensamhet kan delas upp i olika kategorier beroende på om den handlar om brist på umgänge, djupa relationer eller en inre känsla av isolering.

Social ensamhet

Man saknar vänner eller tillhörighet till en grupp. Man saknar en känsla av gemenskap eller kamratskap.

Emotionell ensamhet

Man saknar en nära relation, någon att anförtro sig åt, någon att dela sina innersta tankar med.

Existentiell ensamhet

Man har en känsla av vara separerad från andra på ett känslomässigt plan där ingen riktigt förstår ens livstankar.

Orsaker till ensamhet

Det kan finnas olika orsaker till ensamhet, synliga eller dolda. Några exempel:

att mista en nära vän eller livskamrat

att ha en funktionsbegränsning som gör att man har svårt att ta sig för att träffa andra

att hamna i en ny miljö där man inte känner någon

att uppleva att psykisk ohälsa begränsar

att vara anhörigvårdare med små möjligheter till egen fri tid för att träffa vänner

² Uppgifterna kommer från Folkhälsomyndigheten

Ensamhet – en negativ känsla

- Den vetenskapliga definitionen av ensamhet är att det är en subjektiv och negativ känsla som uppstår till följd av en skillnad mellan önskad och faktisk nivå av sociala relationer.
- Man är inte nöjd med de eventuella relationer man har. Relationerna känns inte tillräckligt nära och meningsfulla.
- Ensamhet är subjektiv – det är en känsla som varierar från person till person.
- Folkhälsomyndigheten använder oftast bara ordet ensamhet för att beskriva det som ibland kallas ofrivillig ensamhet.³

G i RPG = GEMENSKAP

I namnet RPG finns ordet **GEMENSKAP**. Detta kan vara en trovärdighetsfråga om verksamheten inte präglas av gemenskap.

RPG:s förbundsordförande Ann-Christin Lidbom skriver i en ledare i Seniorposten så här:

”Många medlemmar i våra föreningar ger på olika sätt möjlighet till en rik gemenskap i kristen anda som gör tillvaron ljusare och mera hoppfull. Gemenskapen är av stor vikt då vi vet att den icke önskvärda ensamheten kan skapa både fysisk och psykisk ohälsa”.

Så kan vi hjälpa personer som vi tror är ensamma

Det kan vara svårt för en person som mår dåligt att be om hjälp eller berätta hur man känner sig. Några råd:

I samtal

Lyssna utan att döma. Stanna kvar och ta dig tid att lyssna. Det kan ta tid att uttrycka sina känslor. Undvik att komma med lösningar om man inte frågar efter dem.

³ Uppgifterna kommer från Folkhälsomyndigheten

Visa respekt. Ifrågasätt eller förminska inte det du får höra. Undvik att skämta bort samtalet eller försöka prata om något annat. Låt den som berättar vara i centrum och prata inte om dig själv.

I praktisk handling

Bjud in personen att delta i gemenskapen. Det kan till exempel vara att sitta tillsammans med vid lunchbordet eller att följa med på en aktivitet.

Uppmuntra personen att utforska nya intressen och relationer.

Föreslå en aktivitet som ni kan göra tillsammans. Gärna en återkommande aktivitet utifrån ett delat intresse.

Erbjud dig att följa med om personen vill besöka ett nytt sammanhang, till exempel en RPG-samling.

Del 2

Denna artikel kan läsas som en övergång mellan del 1 och del 3

Maria Fässberg Norrhall, legitimerad läkare och pastor i Equmeniakyrkan:⁴

Om att åldras och vara äldre

I bibeln finns en återkommande beskrivning av trons människor att de dog gamla och ”mätta av år” och ofta omgivna av dem som kommer efter. Kanske är detta också en god bild av hur vi vill att slutet av våra liv skall bli. När jag, som fortfarande är medelålders, tänker på hur jag själv skall åldras, så är det ofta detta jag önskar mig. Att kunna ha en god ålderdom där jag har en självklar plats i min familj och andra sammanhang, även när jag kanske inte riktigt orkar som förr.

Att jag skall få känna mig behövd och känna att min livserfarenhet tas tillvara och uppskattas. Att jag den dag mitt liv är slut skall kunna se tillbaka på det med tacksamhet och förundran, för att också kunna släppa taget och lämna livet vidare till de som skall komma efter.

Samtidigt vet vi att åldrandet också kan vara svårt och vad som påverkar hur vi mår är mångfacetterat och kan ofta beskrivas i flera dimensioner; såväl fysisk, psykisk som social och existentiell.

Den medicinska utvecklingen har gjort att vi lever längre och att vi har goda chanser att ha kvar en god fysisk hälsa och vara aktiva ganska långt upp i åren. Många bor hemma länge och klarar sig bra själva.

Samtidigt lider många äldre av ensamhet och bristande sociala kontakter, något som utgör allvarliga riskfaktorer för att drabbas av psykisk ohälsa. När man dessutom får känna av att man alltmer förlorar kontrollen och blir mer beroende, att den hälsa man kanske tidigare tagit för självklar bryts ner och att nära vänner försvinner, då skapar det hos många sorg och kan bidra till att förstärka nedstämdhet och ångest.

Kanske är den existentiella hälsan därför viktigare än vad vi tidigare trott och förstått. Att stärka känslan av mening med livet även när det går mot

⁴ Artikelns har presenterats i samband med Diakonins månad, Sveriges kristna Råd

sitt slut, att känna hopp både i det stora och lilla perspektivet och att få förundras över tillvaron är något vi vet att vi alla mår bra av.

Att få tillgång till gemenskap och att se sig själv som en del i en helhet kan påtagligt förbättra någons livskvalitet även när livet är skört och bräckligt. Kanske är den existentiella hälsan också det område där vi andra faktiskt kan lära oss något av de som är äldre. För till skillnad från de andra hälsodimensionerna så gör oftast inte åren man levt att den existentiella hälsan försämras.

Istället har den äldre människan ofta bättre förutsättningar än den som är ung att ha strukturer att luta sig mot även när tillvaron gungar. Här har den som är äldre ofta verkligen något att bidra med; livsvisdom och erfarenheter som är till glädje för andra.

Att bekräfta och stärka den existentiella hälsan hos den som åldras är därför viktigt inte bara för individen utan för oss alla.

Om att åldras och vara äldre

Att bli äldre och åldras är en naturlig del av livet, en process som börjar redan när vi föds. Hur vi åldras och lever som äldre kan vi vara med och påverka. Ett sätt är att stärka det friska. Hälsan bestäms av såväl yttre som inre faktorer.

Folkhälsomyndigheten talar om fyra hörnspelare som bidrar till hälsosamt åldrande:

- Meningsfullhet
- Social samvaro
- Fysisk aktivitet
- Goda matvanor

Att åldras innebär också oftast förluster av olika slag; förlust av sammanhang när man slutar arbeta, förlust av hälsa, förlust av närstående.

Det har visat sig att tro och andlighet spelar en viktig roll för äldre människors välbefinnande och förmåga att hantera sitt åldrande - det som beskrivs som existentiell hälsa.

Existentiell hälsa - ett förhållningssätt

WHO (Världshälsoorganisationen) har tagit fram ett verktyg för att mäta hur människor uppfattar sin egen hälsa i olika länder. De lyfter fram att andliga och existentiella frågor är viktiga delar av hälsan – och att alla har rätt till en god hälsa, även på det existentiella planet.

Existentiell hälsa är att ha en grundsyn på livet som skapar ett förhållningssätt som gör att vi tänker, känner och handlar på ett sådant sätt att vi upplever att vi mår tillräckligt bra och att vi tillräckligt ofta upplever livsmod, livsglädje, livsmening så att det känns möjligt att leva, även när livet utmanar.

Existentiell hälsa är att ha ett förhållningssätt att se på livet.

WHO visar på åtta existentiella teman:

- Upplevelse av sammanhang
- Existentiell styrka och kraft
- Tillit som livskraft
- Meningen med livet
- Upplevelse av helhet
- Harmoni och inre lugn
- Upplevelse av förundran
- Förhoppning

Tolkning av social och andlig hälsa

Religionspsykologen och prästen Cecilia Melder har i avhandlingen "Vilsenhetens epidemiologi" utgått från WHO:s åtta dimensioner för social och andlig hälsa. Denna tolkning av de åtta dimensionerna har fått stor uppmärksamhet och blivit vägledande och betraktas som ett unikt sätt att tolka innehållet i existentiell hälsa.

Den existentiella hälsan är något vi kan påverka och träna oss i, för att möta de utmaningar som ingår i livet. Att samtala och reflektera över livets mening, hoppfullhet inför framtiden eller samhörighet med något större och utanför mig själv hjälper oss att få tag i livet självt.⁵

En tro måste kännas och upplevas som sann för den enskilde, men behöver inte vara någon objektiv sanning. Någon objektiv sanning upplevs inte som relevant i ett postmodernt samhälle.

Cecilia Melder säger så här i en intervju i tidningen Dagen:

"Vad vi ser i dag är att människor inte bara saknar en existentiell grund att stå på, utan även att folk i allmänhet inte längre har ett existentiellt språk. Och har man inte ett språk för sina känslor är det svårt att förklara dem. Då är det lätt att allt flyter ihop.

⁵ Ur artiklar om existentiell hälsa, bl a Förgätmigej nr 2 2024

Om vi då går runt och mår dåligt utan att kunna sätta ord på det vi känner, kan oron sätta sig på andra ställen, och vi söker läkarhjälp för stress, smärtor i musklerna eller problem med magen när det kanske egentligen handlar om att man har förlorat hoppet, inte ser någon helhet i sitt liv, eller att lyckan inte kommer hur mycket pengar man än tjänar.

– Det finns ett tydligt samband mellan hur man förhåller sig till de existentiella frågorna och hur man mår. En person med god existentiell hälsa mår i allmänhet bättre och upplever ofta livet som meningsfullt, även om man drabbas av sjukdom eller sorg”.⁶

Mening och livsglädje

Här är de åtta dimensionerna i den ordning de används i samtalskorten Mening och livsglädje som tagits fram av Studieförbundet Vuxenskolan. Region Jönköpings län arbetar inom hälso- och sjukvården med de olika dimensionerna av existentiella frågor och följer samma ordning. Samtalskorten används också inom Sjukhuskyrkan.

Harmoni och inre lugn

- ett tillstånd av att här får jag vara mig själv.

Upplevelse av sammanhang

- en samhörighet mellan det fysiska, mentala och känslomässiga, att det jag tänker, känner och gör hänger ihop.

Existentiell styrka och kraft

- att jag finns i ett större sammanhang, att tillsammans med andra skapas något större.

Tillit som livskraft

- att ha en personlig livskarta, inte bara för det jag upplevt, utan också för det som jag ännu inte har upplevt.

Meningen med livet

- att vila i det att det finns en mening med varför jag finns här, även om jag inte känner det.

⁶ Intervju i tidningen Dagen 2018 08 31

Upplevelse av helhet

- en samhörighet mellan det fysiska, mentala och känslomässiga, att jag känner att allt hör ihop.

Upplevelse av förundran

- att kunna ta in och känna förundran över det vackra i skapelsen och uppleva vara en del av skapelsen.

Förhoppning

- att hitta sina egna resurser, göra dem tydliga och använda dem.

Livsmening – en stark hälsofaktor

Samlad forskning visar att upplevelse av mening i livet har positiva hälsoeffekter. Den ger motståndskraft i kriser, förmåga att hantera stress och utmanande livshändelser och skydd mot ångest, depression och självmord.

Existentiell hälsa handlar om hur vi relaterar till livet i stort och är en aspekt av hälsa på samma sätt som den fysiska, psykiska och sociala hälsan.

Undersökningar visar att människor med en god existentiell hälsa också upplever sig må bra även om de drabbas av sjukdom eller andra former av lidande. Den existentiella aspekten av hälsa påverkar alltså de övriga aspekterna av hälsa.

Sammanfattning

God existentiell hälsa innebär

Att vi har en grundsyn på livet som skapar ett förhållningssätt till oss själva och andra, som gör att vi handlar på ett sådant sätt att vi mår tillräckligt bra.

Att vi är medvetna om vårt förhållningssätt och har tagit till oss modeller som gör att vi kan handla på ett mer hjälpsamt sätt, så att vi tillräckligt ofta upplever livsmod, livsglädje och livsmening.⁷

⁷ Socialmedicinsk tidskrift nr 1 2023

Konkreta sätt att praktisera de åtta dimensionerna

När vi börjar praktisera dimensionerna om existentiell hälsa i vår vardag blir det tydligt att det inte bara är ett modernt begrepp, utan en väg till att uppleva en tidlös sanning – att vi redan är hela.

I denna insikt väntar den mest meningsfulla upptäckten att det alltid finns mer att utforska och mer liv att leva.

Stanna upp inför små detaljer i naturen eller skönhet i din närhet. Det skapar en känsla av att vara del av en större helhet.

Gör en liten sak varje dag som känns meningsfull för någon annan. Att bidra till andras välmående stärker din egen upplevelse av sammanhang.

Avsätt fem minuter varje dag för inre lugn. Denna vila ger plats för din existentiella styrka att växa.

Våga dela dina funderingar om livet med någon du litar på. Det delade ordet minskar känslan av ensamhet och ökar din existentiella hälsa.

Reflektera över vad som ger dig hopp och kraft. Detta bygger en inre tillit som fungerar som en skyddsfaktor.

Leta reda på bibeltexter eller psalmer som betyder mycket för dig och påminn dig om vad de vill säga till dig

Samtal om livet – mer material för fördjupning

Några förslag:

Folkhälsomyndigheten presenterar olika kortfilmer om psykisk ohälsa, om existentiell ensamhet m m.

Sveriges Kristna Råd presenterar olika material inför Diakonins månad.

Socialstyrelsen presenterar olika kunskapsmaterial om äldres hälsa.

Region Jönköpings län samarbetar bland annat med Sjukhuskyrkan.

Studieförbundet Bilda genomför olika utbildningar m m. Till boken *Leva med ovisshet* finns en handledning till hjälp för studiegrupper.

Arbeta vidare med samtalskort

Samtalskort om livsmening, livsmod och livsglädje, Studieförbundet Vuxenskolan

Korten innehåller åtta teman som inspirerats av WHO:s internationella undersökning. Varje tema består av tre kort med olika frågor (8 x 3 = 24 kort)

Samtalskort **Döbra**, Volante

Korten innehåller olika påståenden.

Exempel: *Att finna frid med Gud*

Att omges av goda vänner

Att ta avsked av personer som är viktiga för mig

Att behålla min värdighet

Att kunna prata om sånt som gör mig orolig eller rädd

Totalt innehåller en serie 37 teman och man svarar genom att välja ett av de tre alternativen:

Mycket viktigt för mig

Ganska viktigt för mig

Inte viktigt för mig

Samtalskorten ingår i ett nationellt forskningsprogram där man vill lyfta frågor kring döende, död och sorg för att möjliggöra förberedelse för mötet med livets slutskede. Genom programmet undersöker man bland annat hur kultur, miljö och samtal kan förbättra för den döende och de närstående oavsett var man vårdas i livets slutskede. I en rapport sägs det att korten har fungerat bra i samtalen kring många svåra frågor. Samtalskorten används också inom olika utbildningar.

Samtalsring med temafrågor, utarbetad av äldrepedagog Anna Sundling m fl

En ring består av åtta temafrågor plus åtta tillägsfrågor (totalt 16 frågor) som anknyter till WHO:s internationella undersökning.

Tema: *Harmoni och inre lugn*

När/var känner du dig nöjd och glad

med en tillägsfråga:

Vilken är den vackraste platsen du vet

Meningen med livet

Vad är det viktigaste i livet

med en tillägsfråga:

För vem är du en viktig person?

Vill du veta mer om innehåll och användningsområden:

kontakta Curt Karlsson, telefon 070-677 20 61, e-post curt.a.karlsson@gmail.com

Det kan finnas behov av att i RPG-föreningen tydliggöra vad som ska känneteckna verksamheten.

Exempel:

Vår RPG-förening vill vara...

En miljö där vi får hjälp att acceptera oss själva

En miljö där vi får hjälp att acceptera varandra

En miljö där vi stöttar dem som har behov av särskilt stöd

En miljö där vi växer och utvecklas i våra personligheter och gör oss delaktiga av varandras livserfarenheter.

Materialet G i RPG = Gemenskap har ställts samman av Curt Karlsson