



RPG-distrikt
Småland-Öland

Nätverket

”KPR lyssnar på oss!”

Under senaste tiden har det kommit flera rapporter som handlar om ensamhet, främst ensamhet hos män.

Existentiell ohälsa och hälsa

En ny rapport från Socialstyrelsen visar att det är främst män över 75 år som inte orkar leva. Under den gångna sommaren har man konstaterat detta på olika vårdmottagningar. En av anledningarna kan vara ensamhet.

Det finns också en biologisk skillnad mellan män och kvinnor.

- Män är mer sårbara än kvinnor, och det visar sig väldigt tidigt i livet. Skillnaden gäller både den psykiska och fysiska hälsan, och den finns kvar även högre upp i åldern. Män har generellt lättare att påverkas av yttre faktorer, säger Britta Alin Åkerman som är verksam vid Nationellt centrum för suicidforskning och prevention av psykisk ohälsa.

Detta kan leda till att man kan bli isolerad och deprimerad och som i sin tur gör att man tappar livsglädjen. Depressioner hos äldre orsakar enormt lidande och stora kostnader för samhället.

Enligt en kartläggning av totalt 21 landsting saknar tolv landsting en särskild enhet för äldrepsykiatri. Hälften av landets vårdcentraler saknar psykolog.

- Det är oerhört viktigt att man får kunskap i hur man bemöter en äldre person och upptäcker sårbarheten, säger Britta Alin Åkerman.

På nationellt centrum för suicidforskning och prevention av psykisk ohälsa försöker man genom utbildning som arbetar med äldre personer – inom vården, på äldreboenden och inom hemtjänsten – att få större kunskap hur man förebygger. Anhörigvårdarna är också en målgrupp.

Existentiell hälsa

Världshälsoorganisationen (WHO) har i ett program fastställt åtta grundstenar för existentiell hälsa.

1. Andlig kontakt
2. Mening och syfte med livet
3. Upplevelse och förundran över tillvaron
4. Helhet
5. Andlig styrka
6. Harmoni och inre frid
7. Hoppfullhet och optimism
8. En personlig tro

Kommentarer av Curt Karlsson

När man i ovanstående sammanhang talar om andlighet och andlig styrka och hälsa är det inte definierat vilken typ av andlighet det handlar om eller vilken livsåskådning man syftar på.

Detta kan öppna vägar för RPG med de kristna värderingarna där man talar om nåd, förlåtelse och försoning och att Gud skapat varje människa till sin avbild.

Gemensamma RPG-träffar kan också vara bra skyddsnät när man söker sätta gemenskapen i centrum och lär sig på ett känsligt sätt att upptäcka olika behov.

Under ett antal år har jag i RPG-arbetet varit ledare för olika samtalsgrupper. Där kommer vi in på ett naturligt sätt in på existentiella frågorna som vi kan dela med varandra. Det verkar som om just den formen – mindre grupper som möts under längre tid – kan vara en bra arbetsform. I samtalsgruppen arbetar vi främst genom att använda en gemensam bok och en enklare studiehjälp med öppna frågor.

Under en termin berättade vi våra livsberättelser för varandra upplagt i en viss ordning för att på sätt få en bra struktur. Detta var en mycket positiv samtalsform.

Tips

Region Jönköpings län har tagit fram handledarmaterial och arbetsblad som heter Passion för livet. Man arbetar med en form som kallas Livscafé.

Livscafé kan innehålla några övergripande områden eller teman:

- Säkerhet
- Läkemedel
- Sociala relationer
- Mat och dryck
- Kropp och rörelse

Adress: plus.rjl/passionforlivet

Studieförbundet Bilda erbjuder ett studiematerial som heter Seniorsamtal.

Materialet innehåller följande övergripande rubriker:

- Mitt liv idag
- När jobbet tar slut
- Att bli ensam
- Att behöva flytta
- När kroppen sviker
- Livsglädje
- Livslust

Adress: bilda.nu/seniorsamtal

Lars Björklund, kaplan på Sigtunastiftelsen, är författare till en nyutkommen bok med titeln **Det som ger hoppet liv**. I boken presenteras fem förutsättningar:

- Verkligheten
- Trygghet
- Omsorg
- Tillåta känslor
- Språk bortom orden

Adress: Det som ger hoppet liv, Lars Björklund, Libris förlag 2015

2015 09 11 Curt Karlsson