



**RPG-distrikt Småland-Öland**

*Nätverket*  
**KPR lyssnar  
på oss!**

*Ett nätverk för dig som är intresserad av samhällsfrågor ur ett äldreperspektiv*

Att bearbeta existentiella frågor blir allt viktigare.

## **Förebygg psykisk ohälsa**

I dag lever cirka 20 procent av alla äldre med någon form av psykisk ohälsa. Eftersom antalet äldre kommer att öka de närmaste åren ökar också antalet med psykisk ohälsa och psykiska besvär.

Fem myndigheter presenterar gemensamt den nya broschyren ”Våga tala om psykisk ohälsa!”. Den bygger på myndigheternas samlade kunskap på området och innehåller citat från experter inom området liksom från personer med egen erfarenhet av psykisk ohälsa. Broschyren har tagits fram i samarbete med brukarorganisationer och tar upp vad psykisk ohälsa är, hur den kan yttra sig, när det är dags att söka hjälp och var hjälpen finns.

### **Samtal om åldrandet**

I Nacka startade man ett projekt för att förebygga psykisk ohälsa genom att inbjuda äldre att delta i samtalsgrupper med fokus på existentiella samtal. Utvärderingen visar att få prata om hur man såg på åldrandet, livet och döden tillförde något meningsfullt.

Inriktningen på projektet och samtalen fick två inriktningar:

1. Att förstå sin situation mot bakgrund av det levda livet.
2. Att stärka sin egen förmåga genom kunskap och information.

Deltagarna upplevde att gruppsamtalen bidrog till en positiv upplevelse av social samvaro och gemenskap.

## Samtal om livsfrågor

I Göteborg ha man i ett projekt i ett äldreboende genomfört samtalsgrupper kring livsfrågor. Detta projekt bedöms vara unikt eftersom man kunde följa vad som händer i fasta grupper under en längre tid.

Innehållet varierade under de tre terminer som projektet pågick. Exempel på ämnen:

Hur samhället såg ut när man föddes

Barndom, tonår

Människovärde

Levnadsberättelsen

Genom att delta i en samtalsstund som återkom utifrån givna ramar utvecklades tillit till andra. Samtalet, både att få berätta och lyssna, uppfattades som en grundläggande del av att vara människa.

Läs mer:

- Våga tala om psykisk ohälsa, Socialstyrelsen
- Att främja psykisk hälsa på kort och lång sikt, Nestor FoU
- Samvaro och samtal om minnen från förr, Livsfrågor på äldreboende, Göteborgsregionen

Några reflektioner:

På olika sätt söker jag – Curt Karlsson – följa samhällsdebatten och olika tendenser. Jag märker att existentiella frågor får ett allt större utrymme. De rapporter jag studerat visar att det finns olika vägar att gå.

Samtalsgrupper verkar vara en framkomlig väg. Med den kristna värdegrunden är detta för RPG både en tillgång och en utmaning. Hur tar vi vara på de möjligheter som öppnas för oss?