



RPG-distrikt Småland-Öland

Nätverket  
**KPR lyssnar  
på oss!**

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

Existentiell ensamhet uppmärksammas allt oftare i forskningen. Sett ur RPG-perspektiv - med den kristna värdegrunden - kan detta skapa förutsättningar nya initiativ och arbetsformer.

## Existentiell ensamhet kan lindras med samtal

Ensamhet kan allmänt beskrivas och definieras på olika sätt. Existentiell ensamhet beskrivs som en djupare form av ensamhet, ett lidande. Så här kan denna ensamhet formuleras:

*Att inte längre vara någon att räkna med, att vara begränsad och hamna i beroende på grund av kroppens skröplighet eller att behöva ta hand om svåra situationer själv utan att kunna dela upplevelsen med någon annan.*

Doktorand Helena Larsson vid Malmö universitet forskar kring frågor om existentiell ensamhet hos äldre personer.

- När man arrangerar aktiviteter är det ofta den sociala ensamheten man vill komma åt, men ensamhet är så mycket större. Så vill man göra något åt den så är det viktigt att veta vilken sort man pratar om, säger Helena Larsson.

Existentiell ensamhet framträder i övergångsfaser då man förlorar sin fasta punkt. Det kan vara en plats man måste flytta ifrån, eller en aktivitet man inte längre kan utföra, att man förlorar en partner eller genomgår en annan ofrivillig separation.

- Närstående runt omkring är viktiga både från ett samhällsperspektiv och för den enskilda personen. Samtidigt har närstående en komplex roll då de både blir involverade som vårdare och har sin roll som närstående.

– Ibland frågar vårdpersonalen anhöriga om råd eller synpunkter, till exempel om hur de tror att deras förälder vill ha vissa saker. Men då är det viktigt att vara medveten om diskrepansen, att situationer inte alltid uppfattas lika. Min forskning visar på vikten av att lyssna in olika röster, få in olika perspektiv och sedan skapa sig en egen bild av situationen. Det krävs flera olika bilder för att kunna se helheten, säger Helena Larsson.

## **Meningsfulla samtal hjälper**

Att få berätta hur man har det och hur man mår, både i formella grupper och informella med familj och vänner, har betydelse. Speciellt med andra som gått igenom samma sak, där man kan mötas kring den egna erfarenheten.

Läs mer:

Existentiell ensamhet hos äldre och sköra lindras med samtal, [Forskning.se](https://www.forskning.se)

Existentiell ensamhet – att vara ensam bland många, [Vetenskap & Hälsa](#)

Hur ska jag orka, Lars Björklund, [Libris](#)

**Sveriges Kristna Råd erbjuder via hemsidan olika faktaartiklar, tips m.m.**

Inledning till materialet  
Ensamhet – den goda och den svåra  
Forskning och statistik