



# ENSAMHET, VOLONTÄRARBETE OCH INTERNETANVÄNDNING BLAND ÄLDRE STOCKHOLMARE

Data från baslinjemätningen  
Stockholm – Äldrevänlig stad

Lars Sonde  
Lennarth Johansson  
Åsa von Berens

Rapporter/Stiftelsen Stockholms läns Äldrecentrum 2021:1 ISSN 1401-5129



# FÖRORD

---

Under Äldrecentrums arbete med baslinjemätningen för Stockholms stads arbete för en äldrevänlig stad, växte en idé fram om att ge tre frågor lite särskild uppmärksamhet; ensamhet, volontärarbete och internetanvändning. Det är tre områden som var för sig är av intresse, men också tre områden som kan tyckas helt aparta. Att presentera resultat från dessa områden i en och samma rapport var till en början heller inte helt självklart. Men under det senaste året, då vi levt med coronapandemin inpå oss, har ändå relationen mellan dem kommit att bli, om inte naturlig, så i alla fall inte helt ologisk.

Rapporten bygger på en enkät som gick ut till äldre personer (65 år och äldre), boende i Stockholm stad 2019, ett år innan coronapandemin bröt ut. Rapportens resultat kan därför utgöra ett intressant jämförelsematerial för undersökningar som studerar förändringar under pandemin (ett exempel är en kommande rapport från Äldrecentrum, som följer upp några av frågorna under pandemin första våg, sommarhalvåret 2020).

Rapporten gör inte anspråk på att sätta de tre områdena ensamhet, volontärarbete och internetanvändning i direkt relation till varandra. Vår förhoppning är dock att den kan ge lite nya perspektiv på äldre personers möjligheter att vara delaktiga och utgöra en resurs i samhället.

Äldrecentrums utredare Lars Sonde, utredare Åsa von Berens och seniora rådgivare Lennarth Johansson har ansvarat för rapporten. Vi vill tacka alla stockholmare som bidragit med att öka vår kunskap om äldre personers upplevelse av ensamhet, vilja till volontärarbete och vana att använda internet.

Stockholm februari 2021

Åsa Hedberg Rundgren

Direktör

Stiftelsen Stockholms läns Äldrecentrum



# INNEHÅLLSFÖRTECKNING

<b>SAMMANFATTNING .....</b>	<b>1</b>
<b>BAKGRUND .....</b>	<b>3</b>
<b>METOD.....</b>	<b>5</b>
<b>RESULTAT.....</b>	<b>7</b>
<i>Ensamhet.....</i>	<i>7</i>
Objektiv och subjektiv ensamhet .....	8
Följdfrågan.....	8
<i>Volontärverksamhet.....</i>	<i>11</i>
Följdfrågan.....	11
<i>Internet.....</i>	<i>14</i>
Följdfrågan.....	14
<b>DISKUSSION .....</b>	<b>17</b>
Ensamhet.....	17
Volontärverksamhet.....	19
Internet.....	20
Slutsatser .....	21
<b>REFERENSER.....</b>	<b>22</b>



# SAMMANFATTNING

Stockholms stad har sedan 2016 medverkat i det globala utvecklingsarbetet *Age-friendly cities and communities*, som lanserades av Världshälsoorganisationen WHO år 2007. Under 2019 fick Stiftelsen Stockholms läns Äldrecentrum, som en del i arbetet *Stockholm – Äldrevänlig stad*, i uppdrag av Stockholms stad att efterfråga äldre personers åsikter om hur Stockholm kan bli mer äldrevänligt, samt belysa den äldre befolkningens förutsättningar för ett aktivt liv – hela livet. Bland annat genomförde Äldrecentrum en befolkningsstudie där en enkät besvarades av närmare 2 500 äldre personer i Stockholms då 14 stadsdelar. I enkäten fanns frågor som utgick från olika tematiska områden som bostäder, social delaktighet, samhällsstöd, transporter och mobilitet. Uppdraget avslutades i december 2019 och redovisades i februari 2020 i rapporten *Stockholm – Äldrevänlig stad. Baslinjemätning 2019* (Sonde och Johansson 2020).

I den här rapporten gör vi analyser av några intressanta frågeområden i befolkningsstudien som inte belystes i den tidigare rapporten. Vi har analyserat tre specifika frågeområden: ensamhet, volontärarbete och internetanvändning. Gemensamt för de tre områdena var att det i enkäten fanns följdfrågor som kan öka kunskapen om äldre personers behov av stöd vid ensamhet respektive hjälp för internetanvändning, men också om möjligheten att engagera sig i volontärarbete.

En av fyra personer svarade i enkäten att de besvärades av ensamhet en eller flera gånger i månaden. Sex procent av samtliga svarade att de besvärades dagligen eller flera gånger i veckan. Var femte person önskade hjälp att bryta sin ensamhet, en siffra som, omsatt till staden i stort, innebär närmare 12 000 personer. De som skattade sin hälsa som dålig uppgav också i högre grad att de besvärades av ensamhet.

Fjorton procent av de tillfrågade sa sig arbeta med någon form av volontärarbete. Av dem som inte gjorde det sa sig var femte kunna tänka sig att göra det. Det innebär cirka 22 000 personer i Stockholm. Men många äldre personer som vill arbeta som volontärer är osäkra på hur de ska göra. Samtidigt finns ett rikt utbud av organisationer och verksamheter i Stockholms stad med volontärverksamhet, men där återstår arbete för att komma i kontakt med dem som skulle vilja engagera sig.

Nio av tio personer mellan 65 och 79 år använder internet, men bara varannan över 80 år. Att inte ha tillgång till eller möjlighet att använda

internet får konsekvenser för många äldre personer när det gäller digitala betalningar, informationsspridning, kontakt med kommunala och regionala verksamheter eller för kontakten med familj, vänner och släktingar. Drygt var femte person önskade få hjälp med internetsökningar vilket innebär närmare 30 000 personer över 65 år. Störst var intresset bland svarande över 80 år.

Analyserna visar att en betydlig andel äldre i Stockholms stad vill ha hjälp med att bryta sin upplevda ensamhet, engagera sig i volontärarbete och få hjälp att söka information på internet. Resultaten visar att äldre som signalerar dessa behov finns i alla åldrar, både bland män och kvinnor och i alla stadsdelar, om än med stora variationer. På stadsdelsnivå bör ansvariga identifiera dessa grupper och utveckla arbetet med uppsökande verksamhet och att engagera volontärer. På samma sätt behöver stadsdelarna uppmärksamma den stora grupp av äldre som inte använder internet och stötta dem som önskar hjälp med att söka information på internet. Med tanke på det stora engagemang i volontärarbete som finns redan i dag, särskilt bland yngre äldre, och att många som inte är aktiva i dag vill bidra med frivilligarbete, finns en stor resurs för ”äldre att hjälpa äldre”. Det är en utmaning att organisera, men innebär samtidigt en stor möjlighet att berika vardagen för fler.



# BAKGRUND

År 2007 lanserade Världshälsoorganisationen, WHO, en guide för ett globalt utvecklingsarbete, *The Global network for age-friendly cities and communities*, GNAFCC. Bakgrunden var att befolkningsutvecklingen i världen innebär en åldrande befolkning och att allt fler äldre lever i städer. Det är därför en stor utmaning världen över att skapa samhällen som är tillgängliga och inkluderande och där människor ges möjlighet att leva aktivt hela livet (World health organization 2007).

När WHO lanserade sin guide bjöd de in intresserade städer världen över att ingå i ett nätverk, som syftade till ömsesidig kontakt och erfarenhetsutbyte. Medlemskapet i nätverket förutsätter att medverkande städer sluter upp bakom idén att bedriva utvecklingsarbete för att skapa en åldrevänlig stad. Det innebär bland annat att initialt involvera och engagera äldre människor i utvecklingsarbetet, genomföra en baslinjemätning om stadens åldrevänlighet, samt ta fram och genomföra en treårig handlingsplan som grundar sig på resultatet av baslinjemätningen.

Stockholms stad gick med i WHO:s nätverk 2016 och i december 2018 gav man ett uppdrag till Stiftelsen Stockholms läns Äldrecentrum att genomföra baslinjemätningen om stadens åldrevänlighet. Uppdraget genomfördes under perioden januari till december 2019 och resultaten presenterades i januari 2020 i rapporten *Stockholm – Åldrevänlig stad. Baslinjemätning 2019*.

Äldrecentrum genomförde baslinjeundersökningen med hjälp av en befolkningsenkät med frågor kring levnadsförhållanden till ett urval av den äldre befolkningen i Stockholm (se metod), samt enkäter till organisationer och föreningar. Enkäterna kompletterades med intervjuer med representanter för pensionärsråd, äldreföreningar och personer på öppna verksamheter och seniorboenden.

\*\*\*

Efter att rapporten publicerades har Äldrecentrum på eget initiativ analyserat ytterligare svar från befolkningsenkäten, ett arbete vi nu redovisar i denna rapport. Det fanns intressanta följdfrågor inom områdena ensamhet, volontärarbete och internetanvändning som behövde en fördjupad analys.

*Ensamhet:* Andelen äldre som besväras av ensamhet ökar med stigande ålder. Data från befolkningsstudien kan ge en bättre bild av omfattningen i Stockholm specifikt, men också förklara vilken roll faktorer som nedsatt hälsa, hjälpbehov och ensamboende har för ensamheten och hur många som önskar hjälp att bryta sin ensamhet och vad som i så fall utmärker dessa.

*Volontärarbete:* För många äldre är volontärarbete viktigt för att känna att man har en uppgift i samhället även efter pensionering. I Stockholm drivs volontärarbetet i första hand av olika ideella organisationer. I befolkningsstudien finns data som kan öka kunskapen om andelen som är involverade i volontärverksamhet men också om hur många som kan tänka sig att arbeta som volontärer och vad som kan befämja respektive hindra ett sådant engagemang.

*Internetanvändning:* Internetanvändande är i dag en stor del av människors vardag och förmågan att kunna använda digitala verktyg blir i fler och fler sammanhang en nödvändighet. Samtidigt som det är ovanligt att inkludera äldre äldre (80 år och äldre) i undersökningar om internetanvändning visar data från enkäten att användandet är lågt jämfört med yngre och att många efterfrågar hjälp.

# METOD

Den befolkningsenkät som användes för att undersöka levnadsförhållanden hos äldre personer i Stockholms stad skickades ut till ett stratifierat urval efter stadsdelsområde, kön och åldersklass. För varje grupp, eller *strata* (män, kvinnor, ålder 65–79 år, respektive 80 år och äldre), drogs slumpmässigt 65 individer, totalt 260 individer per stadsdelsområde. Undantag gjordes för tre stadsdelsområden: Rinkeby-Kista, Spånga-Tensta samt Skärholmen. Här utökades urvalet till 75 individer per strata med anledning av en förväntad lägre svarsandel i dessa områden, bland annat på grund av språkproblem. Urvalet blev till slut 3 760 individer, 260 per stadsdelsområde i elva områden och 300 individer i tre stadsdelsområden.

Totalt besvarade 2 478 personer enkäten, vilket gav en svarsprocent på 66 procent. På stadsdelsnivå varierade svarsfrekvensen mellan som minst 54 procent i Rinkeby-Kista och som mest 75 procent i Farsta. I genomsnitt besvarade 177 personer per stadsdelsområde enkäten. Det var ungefär lika många svarande i gruppen 65 till 79 år (yngre äldre) som i gruppen 80 år och äldre (äldre äldre), och något fler kvinnor än män.

De som inte kommit till tals i enkäten är de allra äldsta, en grupp som har relativt sämre hälsa och större funktionsnedsättningar än de yngre äldre. Svaren måste tolkas med detta i åtanke.

\*\*\*

Analyserna i denna rapport baseras på följande frågor och följdfrågor:

- *Ensamhet: Besväras du av ensamhet? Om ja, skulle du vilja ha hjälp att ändra på detta?*
- *Volontärarbete: Har du arbetat i någon form av volontärverksamhet någon gång under de tre senaste månaderna? Om nej, Skulle du vilja engagera dig i volontärverksamhet?*
- *Internetanvändning: Oavsett om du i dag använder internet eller ej, skulle du vilja ha hjälp att söka information på internet?*

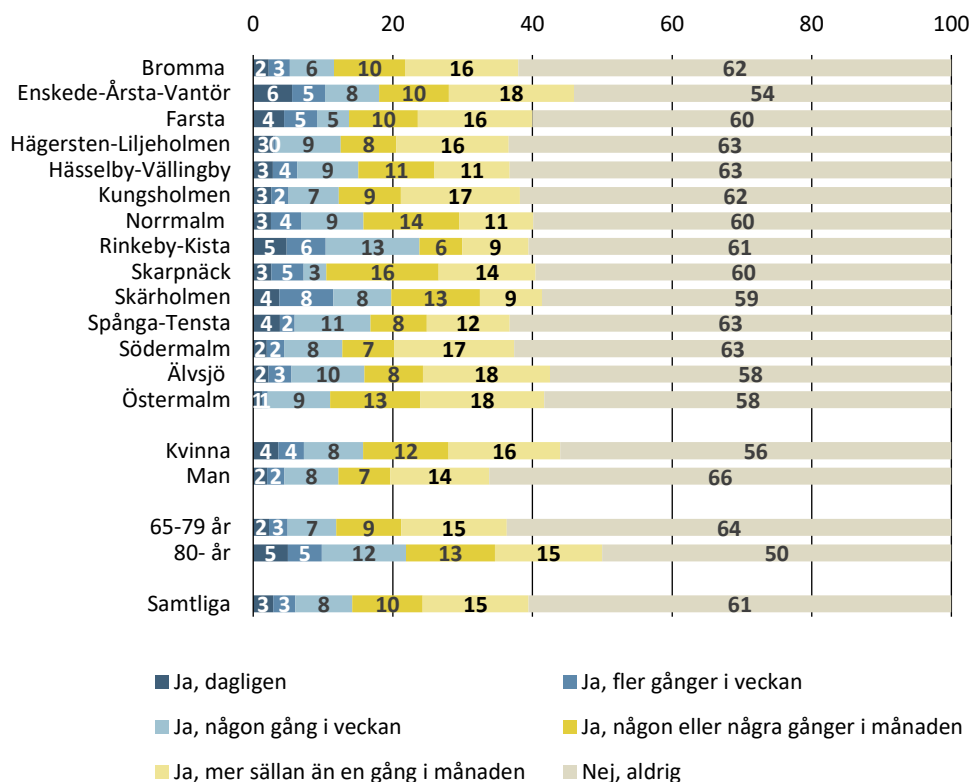
För att undersöka vilken betydelse faktorer som nedsatt hälsa och hjälpbehov har för hur de svarande skattar ensamhet respektive internetanvändning, använde vi även enkätens svar om självskattad hälsa respektive om de svarande har hjälp från hemtjänsten och eller

hemsjukvården. När andelar redovisas för stadsdelar, åldersgrupp och kön är dessa viktade på grund av det stratifierade urvalet.

# RESULTAT

## Ensamhet

I befolkningsstudien ställdes frågan om den äldre *besvärades* av ensamhet och i så fall hur ofta? Det fanns sex olika svarsalternativ, från *dagligen* till *nej inte alls* (figur 4). En av fyra personer (24%), 65 år eller äldre, svarade att de besvärades av ensamhet någon gång i månaden eller oftare. Sex procent svarade att det var dagligen eller flera gånger i veckan. Det gällde något fler kvinnor än män samt äldre äldre (80 år eller äldre) i högre grad än yngre äldre (65–79 år), skillnader som var statistiskt säkerställda. Däremot såg vi inga skillnader i andelen som besväras av ensamhet mellan äldre i olika stadsdelar (figur 1).



Figur 1. Andel som svarade att de besväras av ensamhet. Andelarna är viktade på grund av stratifierat urval efter stadsdel, åldersgrupp och kön.

## Objektiv och subjektiv ensamhet

Vi gjorde analyser med hjälp av begreppen objektiv och subjektiv ensamhet. Objektiv ensamhet definieras med att man är ensamboende och har svarat att man sällan umgås med anhöriga eller bekanta. Subjektiv ensamhet innebär att man upplever sig vara ensam.

Elva procent av de svarande uppfyllde kriterierna för objektiv ensamhet, något som förekom oftare bland kvinnor än män (13% respektive 9%) och bland äldre äldre i högre grad än yngre äldre (16% respektive 10%).

När det gäller subjektiv ensamhet svarade var fjärde samboende person att de *besvärades* av ensamhet dagligen till någon gång i månaden. I gruppen objektivt ensamma var det en lika stor andel, 23 procent, som sa sig besvärades av ensamhet.

Det fanns ett samband mellan subjektiv ensamhet och hur man bedömde sitt hälsotillstånd respektive om man hade hjälp från hemtjänst eller hemsjukvården. Personer som skattade sin hälsa som dålig besvärades av ensamhet i högre grad, och personer som hade hjälp från hemtjänsten eller hemsjukvården skattade även de i högre grad att de besvärades av ensamhet. De här resultaten kvarstod även efter justering för ålder.

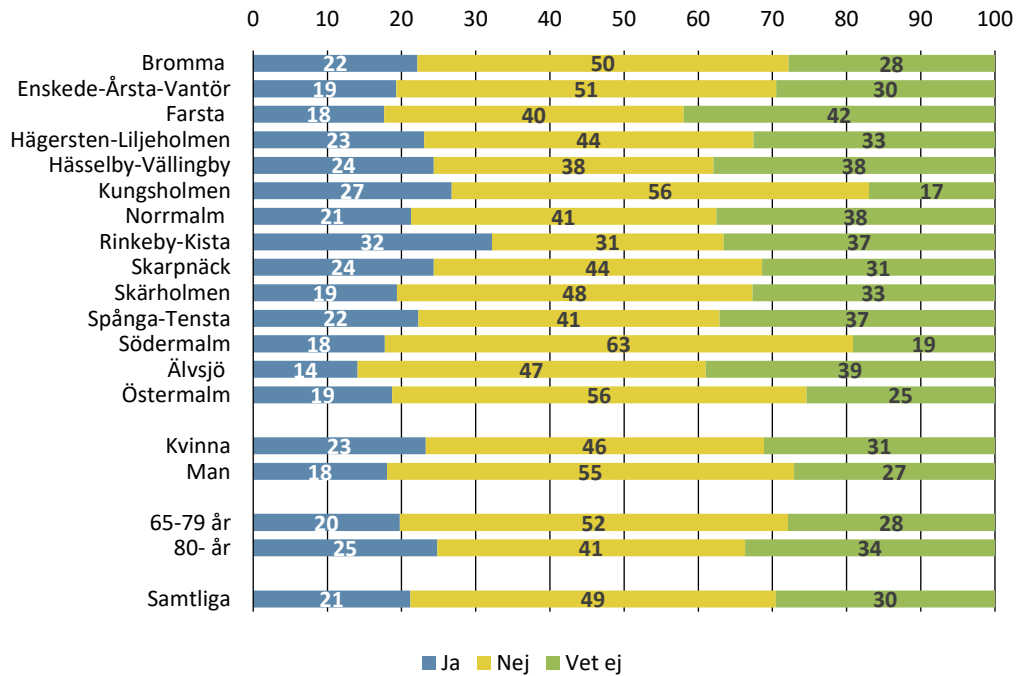
## Följdfrågan

Till de 39 procent som svarat att de någon gång besvärades av ensamhet, allt från dagligen till mer sällan än en gång i månaden, ställdes följdfrågan: *Skulle du vilja ha hjälp att ändra på detta?* Var femte person (21%) av de som besvärades av ensamhet önskade få sådan hjälp. Omräknat till hela staden innebär det närmare 12 000 personer i gruppen 65 år och äldre.

Det var något fler kvinnor än män som ville ha hjälp (23% respektive 18%). De personer som skattade sin hälsa som dålig ville ha hjälp i större omfattning än de med god hälsa (31% respektive 15%). Personer med hemtjänst och eller hemsjukvård ville ha hjälp i större omfattning än de utan insatser (hemtjänst 29%, hemsjukvård 26%, utan insatser 19 %). Hälften svarade nej på frågan om de ville ha hjälp och en knapp tredjedel svarade att de inte visste (figur 2).

För staden i stort var det kvinnor (23%) oftare än män (18%) och äldre äldre (25%) oftare än yngre äldre (20%) som ville ha hjälp att bryta ensamheten. Men på stadsdelnivå sågs stora skillnader, både sett till kön och till ålder. I Rinkeby-Kista var det 41 procent av kvinnorna som ville

ha hjälp jämfört med elva procent i Enskede-Årsta-Vantör. Rinkeby-Kista hade också en hög andel äldre äldre som ville ha hjälp (47 %) (tabell 1).



**Figur 2. Andel av dem som besvärades av ensamhet som skulle vilja få hjälp till förändring. Andelarna är viktade på grund av stratifierat urval efter stadsdel, åldersgrupp och kön.**

**Tabell 1. Andel (%) per stadsdel som besväras av ensamhet och som vill ha hjälp att ändra på detta. Andelarna är viktade på grund av stratifierat urval efter stadsdel, åldersgrupp och kön.**

	Andel som vill ha hjälp att ändra sin ensamhet (%)				
	Kvinnor	Män	65–79	80+	Totalt
Bromma	26	16	15	38	<b>22</b>
Enskede-Årsta-Vantör	11	19	20	17	<b>19</b>
Farsta	19	15	25	7	<b>18</b>
Hägersten-Liljeholmen	27	15	20	29	<b>23</b>
Hässelby-Vällingby	29	18	24	25	<b>24</b>
Kungsholmen	31	21	25	31	<b>27</b>
Norrmalm	29	10	20	24	<b>21</b>
Rinkeby-Kista	41	13	26	47	<b>32</b>
Skarpnäck	24	24	27	16	<b>24</b>
Skärholmen	22	14	22	15	<b>19</b>
Spånga-Tensta	28	16	20	29	<b>22</b>
Södermalm	14	22	14	29	<b>18</b>
Älvsjö	15	13	14	15	<b>14</b>
Östermalm	23	11	17	23	<b>19</b>
<b>Staden</b>	<b>23</b>	<b>18</b>	<b>20</b>	<b>25</b>	<b>21</b>



## Volontärverksamhet

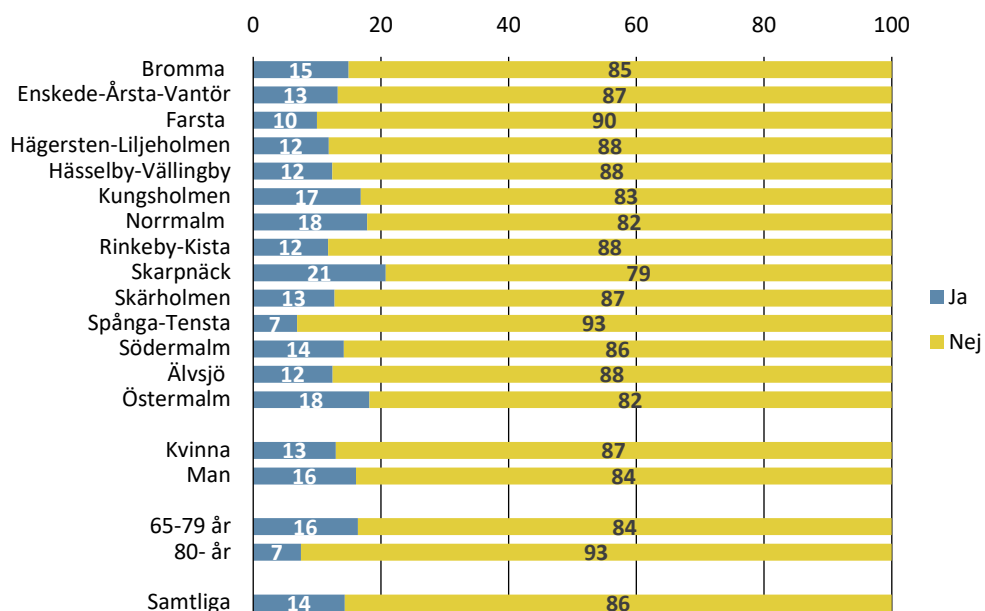
Fjorton procent av dem som besvarade enkäten uppgav att de arbetat med någon form av volontärverksamhet eller deltagit i frivilligt arbete de senaste tre månaderna. Yngre äldre gjorde det i högre grad än äldre äldre, 16 respektive sju procent, men det fanns inga skillnader mellan män och kvinnor. På stadsdelnivå fanns dock skillnader. Noterbart var att Farsta med näst lägst andel (10%) är granne med Skarpnäck som hade högst andel (21%) (figur 3).

### Följdfrågan

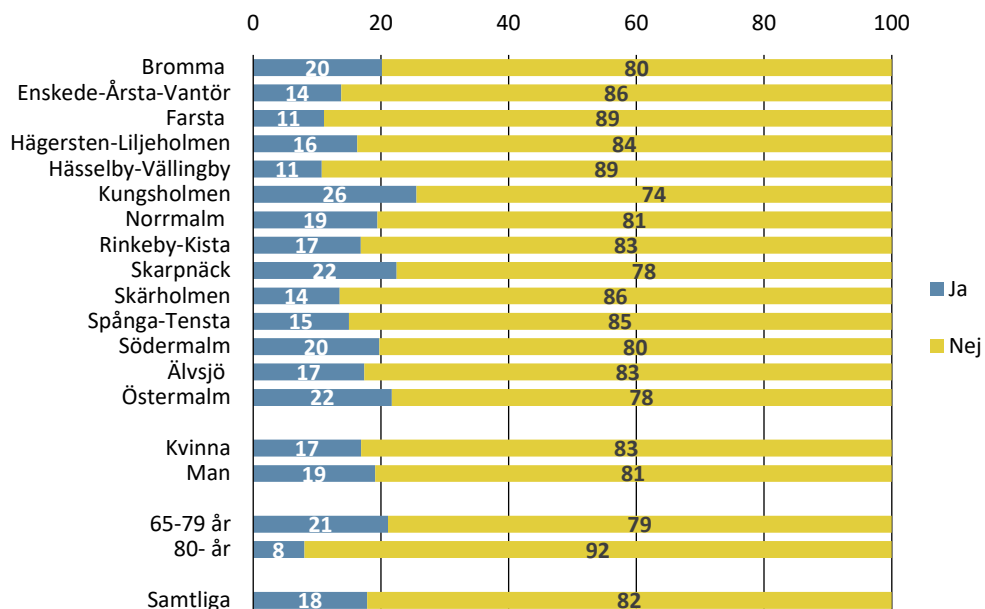
Den grupp som svarat att de *inte* arbetat som volontär, det vill säga 86 procent av alla svarande (figur 3) tillfrågades om de skulle vilja engagera sig i volontärverksamhet? Var femte person av dessa (18%) svarade att de kunde tänka sig det, yngre i större utsträckning än äldre, och något fler män än kvinnor (figur 4).

Intresset för att vilja engagera sig skiljde sig mellan stadsdelarna. På Kungsholmen svarade var fjärde person som inte var involverad att de skulle kunna tänka sig volontärarbete. I stadsdelar som Bromma, Norrmalm och Södermalm svarade var femte likadant. I stadsdelarna Farsta och Hässelby-Vällingby var det bara var tionde person som kunde tänka sig att arbeta som volontär (figur 4). Oftast var det yngre äldre som ville engagera sig även om andelen äldre äldre i stadsdelarna Spånga-Tensta och Östermalm visade nästan lika stort intresse som den yngre gruppen. Faktorer som hälsotillstånd, ensamboende eller sammanboende kunde inte kopplas till ett ökat engagemang för volontärarbete. Däremot kunde vi se att de som uppgivit sig vara politiskt aktiva också var något mer benägna att vilja engagera sig.

Resultaten omräknade till Stockholm stad i stort innebär att närmare 22 000 personer är intresserade av att engagera sig i volontärarbete. Högst *andel* finns på Kungsholmen och i Skarpnäck och högst *antal* på Kungsholmen, Östermalm och Södermalm (tabell 2).



**Figur 3. Andel som arbetat i någon form av volontärverksamhet eller med frivilligt arbete de senaste tre månaderna.**



**Figur 4. Andel (av dem som inte redan deltar) som skulle vilja engagera sig i volontärverksamhet eller frivilligt arbete.**

**Tabell 2. Skattat intresse för medverkan i volontärarbete i den äldre befolkningen i Stockholms stad 2019.**

	<b>Befolkning 65+</b> *	<b>Andel ej aktiva</b> **	<b>Antal ej aktiva</b> ***	<b>Andel intresserade</b> ****	<b>Beräknat antal intresserade</b> *****
Bromma	11 256	85	9 568	20	1 914
Enskede-Årsta-Vantör	12 458	87	10 838	14	1 517
Farsta	9 236	90	8 312	11	914
Hägersten-Liljeholmen	11 322	88	9 963	16	1 594
Hässelby-Vällingby	10 718	88	9 432	11	1 038
Kungsholmen	11 562	83	9 596	26	2 495
Norrmalm	11 653	82	9 555	19	1 815
Rinkeby-Kista	5 767	88	5 075	17	863
Skarpnäck	5 854	79	4 625	22	1 018
Skärholmen	5 103	87	4 440	14	622
Spånga-Tensta	4 671	93	4 344	15	652
Södermalm	23 315	86	20 051	20	4 010
Älvsjö	4 430	88	3 898	17	663
Östermalm	15 488	82	12 700	22	2 794
<b>Stockholm stad</b>	<b>143 080</b>	<b>86</b>	<b>122 397</b>	<b>18</b>	<b>21 909</b>

\* Källa: SWECO; \*\* **Andel** ej aktiva i volontärarbete de senaste tre månaderna bland den äldre befolkningen i Stockholm; \*\*\* **Antal** ej aktiva i volontärarbete de senaste tre månaderna bland den äldre befolkningen i Stockholm; \*\*\*\* **Andel** intresserade av att delta i volontärarbete bland de som **inte** tidigare varit aktiva i den äldre befolkningen i Stockholm; \*\*\*\*\* **Antal** intresserade av att delta i volontärarbete bland de som **inte** tidigare varit aktiva i den äldre befolkningen i Stockholm.

## Internet

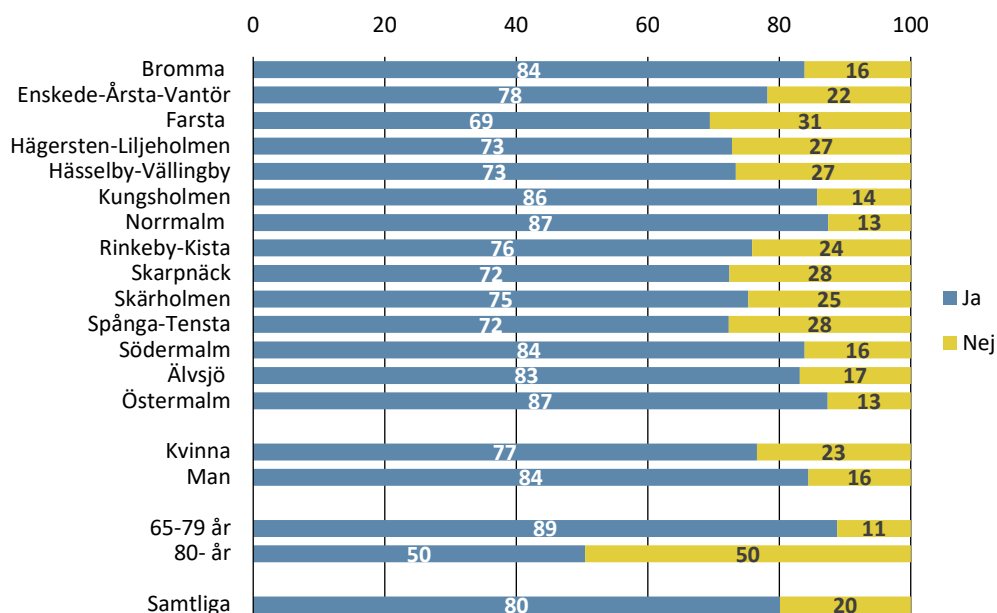
I enkäten ställdes frågan: *Använder du internet?* Av svaren framgick att totalt åtta av tio, 65 år och äldre, och nästan nio av tio i åldern 65–79 år, använder internet. Däremot svarade bara hälften av personerna i den äldsta gruppen (80 år och äldre) att de använder internet. Innerstaden samt Älvsjö och Bromma hade högst andel internetanvändare (figur 5).

### Följdfrågan

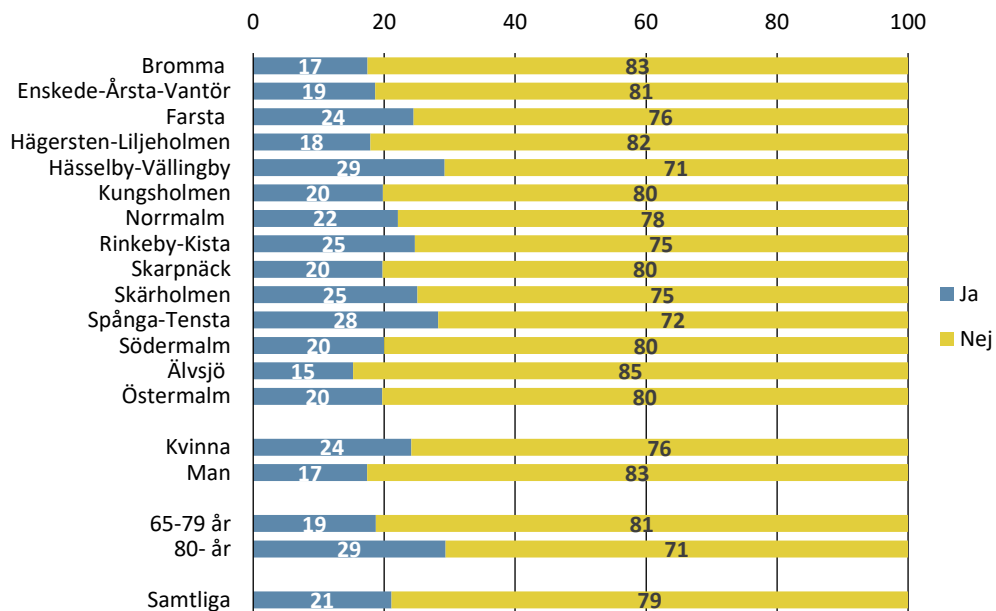
Följdfrågan till användande av internet var: *Skulle du vilja ha hjälp att söka information på internet?* Här ställdes frågan oavsett om personen uppgivit att man använder internet eller ej, det vill säga till alla. Drygt var femte person svarade att de önskade få hjälp med internetsökningar. Det innebär att omräknat på befolkningsnivå finns närmare 30 000 personer över 65 år som skulle vilja ha hjälp. Störst var intresset bland svarande över 80 år (figur 6).

Andelen kvinnor som önskade hjälp att söka information på nätet var högst i stadsdelarna Spånga-Tensta och Hässelby-Vällingby. Motsvarande för männen var stadsdelarna Farsta och Rinkeby-Kista. Sett till ålder var det framför allt äldre äldre i stadsdelarna Östermalm och Rinkeby-Kista som svarade att de önskade hjälp (tabell 3).

Personer med hjälp från hemtjänsten och eller hemsjukvården var något mindre intresserade av att få hjälp jämfört med dem utan hjälpinsatser. Resultaten var oberoende av ålder eller kön. Däremot ville personer som uppgav att de hade dålig hälsa oftare ha hjälp jämfört med personer med god hälsa (30% respektive 18%). Även här var resultaten oberoende av ålder eller kön.



Figur 5. Andel som använder internet.



Figur 6. Andel som skulle vilja ha hjälp med att söka information på internet.

**Tabell 3. Andel (%) kvinnor och män respektive yngre äldre och äldre äldre personer per stadsdel som vill ha hjälp att söka information på internet. Andelarna är viktade på grund av stratifierat urval efter stadsdel, åldersgrupp och kön.**

	Andel som vill ha hjälp med internet (%)				Totalt
	Kvinnor	Män	65–79	80+	
Bromma	20	15	14	30	<b>17</b>
Enskede-Årsta-Vantör	20	17	19	19	<b>19</b>
Farsta	22	28	25	24	<b>24</b>
Hägersten-Liljeholmen	19	16	14	30	<b>18</b>
Hässelby-Vällingby	34	23	30	28	<b>29</b>
Kungsholmen	25	13	18	26	<b>20</b>
Norrmalm	27	16	20	31	<b>22</b>
Rinkeby-Kista	23	27	22	36	<b>25</b>
Skarpnäck	27	11	19	23	<b>20</b>
Skärholmen	25	25	25	25	<b>25</b>
Spånga-Tensta	37	18	27	32	<b>28</b>
Södermalm	22	17	16	35	<b>20</b>
Älvsjö	18	13	12	28	<b>15</b>
Östermalm	26	11	14	38	<b>20</b>
<b>Staden</b>	<b>24</b>	<b>17</b>	<b>19</b>	<b>29</b>	<b>21</b>

# DISKUSSION

I våra fortsatta analyser av enkätsvaren från äldre personer i Stockholm studerades tre områden: ensamhet, volontärmedverkan och internet-användning. Gemensamt för de tre områdena är att de är angelägna att studera och att det i enkäten fanns följdfrågor för att ytterligare öka kunskapen om behovet av stöd men också om äldres möjlighet att hjälpa andra.

Två av tre personer av samtliga som tillfrågades svarade på den utskickade enkäten, vilket är ett bra resultat. Det kan jämföras med resultatet från Folkhälsoundersökningen 2014 (Folkhälsomyndigheten 2014, Nielsen m fl 2019), som vid det tillfället inte hade någon övre åldersgräns för deltagande. I den undersökningen var svarsfrekvensen 60 procent bland alla tillfrågade 65 år och äldre. Omvänt var det en tredjedel som inte besvarade vår enkät. I undersökningar av äldre förekommer bortfall, som beror på hälsoproblem eller funktionsnedsättningar som innebär att den äldre inte kan eller orkar svara. Om det är så att det finns skillnader mellan de som svarat och de som inte svarat, påverkas naturligtvis möjligheten att generalisera resultaten till att gälla för hela den tillfrågade gruppen.

## Ensamhet

Många äldre, fyra av tio, svarade ja på frågan om de besväras av ensamhet, från dagligen till mer sällan än en gång i månaden. Sex procent svarade att de besväras av ensamhet dagligen eller flera gånger i veckan.

I rapporten används begreppen objektiv ensamhet och subjektiv ensamhet för att beskriva förutsättningar för människor som besväras av ensamhet. Thelander (2020) har beskrivit begreppen. Objektiv ensamhet, eller social isolering, handlar om att göra ensamheten objektivt mätbar genom att titta på den grupp av människor som är ensamboende och som uppger att de sällan umgås med anhöriga eller bekanta. Subjektiv ensamhet mäts i stället genom att registrera en persons självskattade ensamhet. Den har inte nödvändigtvis så mycket att göra med om någon bor ensam eller hur mycket socialt umgänge hen har – man kan känna sig ensam både när man har ett stort socialt nätverk och när man har få sociala kontakter (Strang 2014). Det bekräftas även i vår studie där enkätresultaten visade att även om någon bor ensam och sällan träffar andra (objektiv ensamhet) behöver det inte innebära att personen besväras av ensamhet. Samtidigt

sågs också det omvända, alltså att personer som inte är ensamboende ändå uppgav att de besvärades av ensamhet.

Forskning visar att ensamhet är vanligare bland äldre, och att graden av ensamhet ökar med stigande ålder, vilket också framgick av våra resultat. Dahlberg och medarbetare konstaterar att andelen äldre (70 år och äldre) som i undersökningar svarar att de *ofta eller nästan alltid känner sig ensamma* har varit närmast densamma sedan 1992 och framåt (Dahlberg m fl 2018). Vid den senaste undersökningen 2014 var det 11,3 procent, jämfört med 12,4 procent år 1992 (Nielsen m fl 2019). Bägge siffrorna är betydligt högre än de sex procent som i vår studie uppgav att de *dagligen eller flera gånger i veckan besvärades* av ensamhet. Siffrorna är dock svåra att jämföra då frågeformuleringarna skiljde sig åt, och att olika åldersgrupper undersöktes.

Enligt Dahlberg är det inte åldern i sig som gör att äldre är mer drabbade av ensamhet, utan snarare kan en viktig orsak vara olika former av ohälsa, som äldre i högre utsträckning än yngre är drabbade av. Det finns tydliga samband mellan ensamhet och depression och ensamhet och nedsatt fysisk rörlighet.

Vi undersökte om det fanns ett samband mellan subjektiv ensamhet och hur de svarande bedömde sitt hälsotillstånd respektive om de hade hjälp från hemtjänst eller hemsjukvården, variabler som indikerar hjälpbehov och nedsatt rörelseförmåga. Resultatet visade att de som skattade sin hälsa som dålig i högre grad också skattade att de besvärades av ensamhet. Ungefär samma förhållande sågs mellan dem med hemtjänst respektive hemsjukvård och subjektiv ensamhet. Personer som hade hjälp från hemtjänsten eller hemsjukvården skattade i högre grad subjektiv ensamhet. De här resultaten kvarstod även efter justering för ålder, vilket är i linje med tidigare forskning.

Vidare svarade var femte person att de skulle vilja ha hjälp att bryta sin ensamhet. Det var fler kvinnor än män och fler med dålig hälsa än med god hälsa som ville ha hjälp. Omräknat till stadens äldre befolkning innebär det närmare 12 000 personer. Kommunen har ett uppdrag att bedriva uppsökande verksamhet. I rapporten *Stockholm – Åldrevänlig stad* (Sonde och Johansson 2020) redovisas intervjukommentarer om att äldre behöver hjälp för att bryta sin ensamhet. Man efterfrågade bättre information om de aktiviteter som erbjuds men samtidigt påtalas hur svårt det är att bryta isoleringen om den äldre inte själv ger sig till känna. Ett exempel: ”De som är ensamma behöver hjälp att komma i väg på träffar och aktiviteter. Det finns mycket bara man får möjligheten att



komma dit. Kanske ska äldre uppmuntras att ringa på hos grannen och ta med hen till mötesplatsen.”

Det pågår redan flera initiativ runt om i staden. Bland annat har äldreförvaltningen i Stockholm sedan 2019 ett pågående projekt kallat *Matlyftet* (Stockholms stad 2019). Syftet är att lyfta måltidsupplevelsen, motverka ofrivillig ensamhet och sprida goda exempel. Det är dock svårt att veta i vilken utsträckning man når målgruppen och om insatserna verkligen minskar ensamheten. Äldrecentrum har sedan 2021 ett uppdrag att följa upp projektet.

## **Volontärverksamhet**

Volontärverksamheten i Stockholm är mycket omfattande. Den drivs i första hand av olika organisationer och verksamheter och inte av kommunen eller regionen även om de båda huvudmännen många gånger stöttar verksamheterna ekonomiskt. År 2019 slöts ett avtal mellan äldreförvaltningen i Stockholms stad och Volontärbyrån, en ideell verksamhet med uppdraget att få människor och organisationer att hitta varandra och därmed bryta isolering bland äldre personer och samtidigt få fler äldre att engagera sig i dess verksamhet (Kristdemokraterna i Stockholms stads- hus 2019). Frivillig väntjänst är en organisation som engagerar volontärer för besök och ledsagning. Svenska kyrkan organiserar volontärer till andakter på boenden. Stockholms stadsmission har volontärer som hjälper till med måltider och sociala aktiviteter som samtal och spel. Ersta diakoni erbjuder värdar vid äldreboenden och vid Ersta sjukhus. Stora Sköndal har volontärer på äldreboenden, både på avdelningar för personer med demenssjukdom och för dem med somatiska sjukdomar. Inom regionen finns volontärer vid Avancerad sjukvård i hemmet, ASIH, med uppgiften att vara samtalspartner för patienter på sjukhus, främst på palliativa avdelningar.

Att arbeta som volontär eller med någon form av frivilligarbete innebär både att man ”ger” (hjälp) till andra och ”får tillbaka” från andra (upp- skattning, kontakter, vänner), något som kan öka livskvaliteten. Fjorton procent av de äldre svarade att de varit involverade i volontärverksamhet eller frivilligt arbete de senaste tre månaderna. Volontärmedverkan var vanligare bland yngre än äldre, liksom bland kvinnor jämfört bland män. Det fanns stora skillnader i engagemang mellan olika stadsdelar. Till exempel fanns en påtaglig skillnad mellan grannstadsdelarna Farsta och Skarpnäck, som hade näst lägst respektive högst andel personer i staden som var engagerade i volontärarbete. Varför det är så går bara att spe-

kulera i. Kanske beror skillnaderna på att utbudet är större i Skarpnäck eller att stadsdelen har en mer tilltalande profil och därför lockar fler deltagare än i Farsta? Samtidigt kan skillnaderna i volontärarbete bland äldre i olika stadsdelar också innebära att stadsdelarna kan lära av varandra, hur och med vad man får intresserade äldre att delta i volontärarbete.

Bland dem som *inte* varit engagerade i volontärarbete, uppgav närmare var femte person att de var intresserade att bli det. Omräknat till staden i stort finns det då närmare 22 000 personer som kan tänka sig att arbeta som volontär. I rapporten *Stockholm – Äldrevänlig stad* redovisades flera kommentarer som visar äldre som vill engagera sig men inte vet vad det finns för möjligheter. Samtidigt behöver organisationerna som erbjuder volontärverksamhet marknadsföra sig bättre. Informationen behöver förbättras och förfinas för att öka möjligheten att matcha den grupp som vill engagera sig med det stora utbud som finns. Eller är det så att organisationerna måste arbeta på ett annat sätt för att rekrytera nya volontärer?

## Internet

Andelen äldre som använder internet ökar för varje år enligt Internetstiftelsens årliga undersökning (2019). Enligt Internetstiftelsens undersökning *Svenskarna och internet 2019*, använde 95 procent av befolkningen internet. Fortfarande är skillnaden stor mellan olika åldersgrupper även om Internetstiftelsen konstaterar att äldre börjar ”komma i kapp” den övriga befolkningen. I rapporten från 2019 angavs att 93 procent använder internet i gruppen 66 år till 75 år. I gruppen 76 år och äldre, som var den äldsta ålderskategori som redovisades, använde 69 procent internet (Internetstiftelsen 2019). Bland 80 åringar och äldre i vår studie angav 50 procent att de använde internet. Att hälften av de allra äldsta i Stockholm uppger att de inte använder internet innebär en risk för ett ”digitalt handikapp” när det gäller att skaffa sig information via nätet, köp och bankärenden, kontakt med kommunala och regionala verksamheter eller för sociala kontakter med familj, vänner och släktingar.

I rapporten *Stockholm – Äldrevänlig stad* fanns bland intervju svaren kommentarer som visade att äldre är medvetna om att livet blir problematiskt utan internet och slutsatsen blir att det fortsatt måste finnas möjligheter att få information på annat sätt än hemsidor. Men också att stöd behövs för att få tillgång till internet. En intervjuad säger: ”Eftersom det mesta kommer bli it-baserat måste man se till att alla äldre kan/har råd

att koppla upp sig. Även måste man se till att ge hjälp vid tekniska fel eller handhavandefel, i hemmet om nödvändigt. Ett ekonomiskt it-bidrag bör inrättas.”

På följdfrågan i vår studie om man var intresserad av att få hjälp att söka information på internet, svarade var femte person att de skulle vilja få hjälp. Omräknat till Stockholm stad skulle det indikera ett behov hos närmare 30 000 personer. Personer med hjälp från hemtjänsten eller hemsjukvården var i mindre grad intresserad av internet, jämfört med dem som inte hade hjälp. Samtidigt var det en betydligt större andel av de som uppgav att de hade dålig hälsa som önskade hjälp med internet, jämfört med dem som hade god hälsa. Tillgång till och användning av internet blir alltmer viktigt för de allra äldsta själva för att få information, kontakt och råd och stöd bland annat från hemtjänsten och hemsjukvården. På motsvarande sätt blir digital kommunikation ett alltmer viktigt verktyg i hemtjänstens och hemsjukvårdens arbete med hemmaboende äldre. Det är alltså viktigt att olika gruppers behov av digitalt stöd synliggörs.

## Slutsatser

Våra fortsatta analyser av befolkningsenkäten visar att det är en betydande andel äldre personer i Stockholms stad som vill ha hjälp att bryta sin upplevda ensamhet, söka information på internet eller att engagera sig i volontärarbete. De som signalerar dessa behov finns i alla åldrar, både män och kvinnor och i alla stadsdelar, om än med stora variationer. Många äldre personer vill arbeta som volontärer, men är osäkra på hur de ska göra. Samtidigt finns ett rikt utbud av organisationer och verksamheter i Stockholms stad, men det återstår arbete med att komma i kontakt med dem som skulle vilja engagera sig. På stadsdelsnivå behöver man identifiera dessa grupper och utveckla arbetet med uppsökande verksamhet och att engagera volontärer. På samma sätt behöver stadsdelarna uppmärksamma den stora grupp av äldre som inte använder internet och samtidigt stötta dem som önskar hjälp med att söka information på internet. Med tanke på det stora engagemang i volontärarbete som finns i dag, särskilt bland yngre äldre, och att många som inte är aktiva i dag vill bidra med frivilligarbete, finns en stor resurs för ”äldre att hjälpa äldre”. Det kan handla om att hjälpa en granne att ta sig till en träffpunkt för att bryta sin ensamhet eller att hjälpa en äldre person att komma i gång med att använda internet, kanske vid träffpunkten? Detta kan vara en utmaning att organisera, men skulle samtidigt kunna innebära möjlighet att berika många äldre personers vardag.

# REFERENSER

Dahlberg L, Agahi N och Lennartsson C (2018). Lonelier than ever? Loneliness of older people over two decades. *Archives of gerontology and geriatrics*. Vol. 75, 96–103.

Folkhälsomyndigheten (2014). *Folkhälsan i Sverige. Årsrapport 2014*.

Internetstiftelsen (2019). *Svenskarna och internet 2019. En årlig studie av svenska folkets internetvanor*.

Kristdemokraterna i Stockholms stadshus (2019). *Stockholms stad under-tecknar IOP-avtal med Volontärbyrån för att motverka äldres ensamhet*. Pressmeddelande 2019-12-19.

[www.mynewsdesk.com/se/kristdemokraterna\\_i\\_stadshuset/pressreleases/stockholms-stad-undertecknar-iop-avtal-med-volontaerbyraan-foer-att-motverka-aeldres-ensamhet-2954632](http://www.mynewsdesk.com/se/kristdemokraterna_i_stadshuset/pressreleases/stockholms-stad-undertecknar-iop-avtal-med-volontaerbyraan-foer-att-motverka-aeldres-ensamhet-2954632) Läst 2021-03-01.

Nilsen C, Agahi N, von Saenger I, Österman J, Hedberg Rundgren Å och Lennartsson C (2019). *Hur mår stockholmarna efter 65? Beskrivning av hälsa och levnadsvanor 2002–2018*. Stiftelsen Stockholms läns Äldrecentrum 2019:3.

Sonde L och Johansson L (2020). *Stockholm – Äldrevänlig stad. Baslinjemätning 2019*. Stiftelsen Stockholms läns Äldrecentrum 2020:1.

Stockholms stad (2019). *Fördelning av medel inom projekt matlyftet 2019*. Tjänsteutlåtande 199/2019.

Strang P (2014). *Att höra till, om ensamhet och gemenskap. Natur och kultur*.

Thelander K (2020). *Ensamhet dödar – ofrivillig ensamhet i Sverige*. Arena.

World health organization (2007). *Global age-friendly cities: A guide*.



2020 publicerade Stiftelsen Stockholms läns Äldrecentrum, på uppdrag av Stockholms stad, rapporten Stockholm – Äldrevänlig stad. Baslinjemätning 2019, som en del i WHO:s globala arbete med äldrevänliga städer.

Rapporten baserades på en enkät som besvarades av 2 500 stockholmare 65 år och äldre. I enkäten fanns följdfrågor om ensamhet, volontärarbete och internetanvändning, som vi här gör en fördjupad analys av.

Analyserna visar att så många som 12 000 äldre personer vill ha hjälp med att bryta sin upplevda ensamhet, 22 000 äldre kan tänka sig att engagera sig ideellt och 30 000 önskar hjälp med sin internetanvändning. Dessa personer finns i alla åldrar från 65 år och uppåt, bland både män och kvinnor och i alla stadsdelar, om än med stora variationer.

