

---

# Samproduktion för att minska ofrivillig ensamhet hos äldre personer

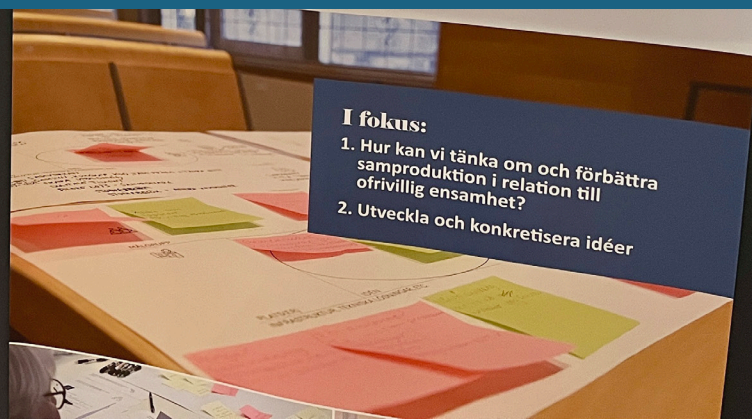
---

LÄRANDELABB 27 NOVEMBER 2025 • WALLENBERGS KONFERENSCENTER • MEDICINAREBERGET I GÖTEBORG



## I fokus:

1. Test av samtalsverktyg
2. Mall för samverkan
3. Göra om en policy



# Om forskningsprojektet

Under 2023–2025 genomfördes ett projekt som syftade till att utveckla metoder för samproduktion av insatser för att förebygga ofrivillig ensamhet och social isolering bland äldre personer.

Projektet har varit ett samarbete mellan kommuner, Göteborgs universitet, Göteborgsregionen, IT-universitetet i Köpenhamn och Högskolan Halmstad, samt finansierats av det statliga forskningsrådet Forte.

En bärande princip i projektet har varit att det i så stor utsträckning som möjligt skulle genomföras i samarbete med äldre personer, anhöriga, kommuner, regioner och

civilsamhället och att dess resultat därigenom ska vara till nytta för praktiken.

Projektet har samlat in forskningsdata via lärandelabb och reflektionsmöten med arbetsgrupper i deltagande kommuner (Kungsbacka, Mölndal och Stenungsund). Intervjuer har genomförts med tjänstepersoner inom kommun och region, äldre personer och aktörer i civilsamhället. Enkätutskick har skett via SOM-institutets medborgarpanel.

En slutkonferens under 2026 kommer att summera resultaten i projektet.



## Samtliga medlemmar i forskargruppen

**Axel Wolf**, Institutionen för vårdvetenskap och hälsa, Center för Personcentrerad vård (GPCC), Göteborgs universitet (projektansvarig)

**Jenny Milton**, Institutionen för vårdvetenskap och hälsa, Göteborgs universitet (projektledare)

**Lotta Dellve**, Institutionen för sociologi och arbetsvetenskap, Göteborgs universitet

**Theresa Larsen**, FoU Väst Göteborgsregionen

**Gunilla Bergström**, FoU Väst Göteborgsregionen

**Lena Larsson**, Målgruppsrepresentant

**Bertil Rolandsson**, Institutionen för sociologi och arbetsvetenskap, Göteborgs universitet

**Elin Siira**, Högskolan i Halmstad

**Helle Wijk**, Institutionen för vårdvetenskap och hälsa, Göteborgs universitet

**Mahwish Naseer**, Institutionen för sociologi och arbetsvetenskap, Göteborgs universitet

**Signe Louise Yndigegn**, IT-universitetet Köpenhamn

*Bilden till vänster: Medlemmar av forskargruppen som deltog på lärandelabbet 27 november 2025. Från vänster: Jenny Milton, Signe Louise Yndigegn, Gunilla Bergström, Elin Siira, Helle Wijk, Theresa Larsen och Lena Larsson.*

# Posterutställning

**Sammanlagt deltog cirka 30 personer** på det här lärandelabbet. Det var äldre personer och närstående, representanter från civilsamhällets organisationer och föreningar samt anställda i kommuner, Västra Götalandsregionen och räddningstjänsten.

En av de första saker som mötte deltagarna var en posterutställning. Här fick de möjlighet att reflektera över det som gjorts inom projektet och de resultat som hittills uppnåtts.

## Sex vägledande principer

Ett av de resultat från projektet som presenterades på posterutställningen var sex vägledande principer som projektgruppen har identifierat under arbetets gång. Dessa sex principer utgjorde också utgångspunkt för grupparbetena som genomfördes under detta lärandelabb.

Sex vägledande principer:

- **Bredda synen på ensamhet**  
– se ensamhet som mångfacetterad, föränderlig och kopplad till livsvillkor.
- **Tänk holistiskt**  
– fokusera på ett gott äldre liv, inte bara på att åtgärda problem.
- **Bevara komplexiteten**  
– undvik förenklingar, kvickfixar och standardlösningar.
- **Samskapa över gränser**  
– äldre, kommun och civilsamhälle utvecklar lösningar tillsammans.
- **Arbeta med förhållningssätt**  
– lyssnande, öppenhet, dialog och delaktighet.
- **Skapa delaktighet i praktiken**  
– bygg miljöer, processer och möten där äldre kan påverka och bidra.



# Grupparbete: mikronivå

**Deltagarna arbetade i tre olika grupper ur tre olika perspektiv och därefter fick de gå runt och ta del av varandras arbeten. Gruppen som arbetade ur ett mikroperspektiv bestod av målgruppsrepresentanter. Deras uppgift var att testa samtalsverktyget Samtalsresan.**

*Samtalsresan* är ett samtalsverktyg som syftar till att skapa meningsfulla samtal om det goda livet som äldre, utifrån individens egna villkor, erfarenheter och perspektiv.

Verktyget bygger på ett personcentrerat förhållningssätt där fokus ligger på individens resurser, identitet, relationer, vardagsliv och framtida möjligheter.

## Vad är viktigt för dig i vardagen och framåt?

Samtalet följer ingen fast struktur, utan utvecklas utifrån personens energi, intressen och behov. Syftet är att öppna upp för reflektion och dialog kring vad som är viktigt för personen i vardagen och framåt.

Verktyget består av tre typer av kort: *startkort*, *temakort* och *framtidssfrön*.

*Startkortet* används för att inleda samtalet och skapa en utgångspunkt i personens nuvarande livssituation. Frågorna

handlar om vad som ger energi och mening i vardagen, till exempel vad som ger en god start på dagen, vilka möten eller platser som är betydelsefulla, och vad som väcker nyfikenhet.

*Temakorten* används för att fördjupa samtalet inom centrala livsområden. De utforskar vad som upplevs som meningsfullt i vardagen, vilka relationer som är viktiga, samt vilka sociala kontakter och miljöer som har betydelse för trivsel och tillhörighet. De innehåller också frågor om självbestämmande och valmöjligheter, till exempel vad personen önskar kunna påverka mer och vilka möjligheter som upplevs som viktiga.

*Framtidssfröna* används för att avsluta samtalet med fokus på det som kan vara relevant framåt. De bjuder in till reflektion kring sådant personen vill utforska vidare, prata mer om eller eventuellt prova. På så sätt kan *Samtalsresan* fungera som ett stöd för samtal där personens erfarenheter, perspektiv och önskemål får ta plats, och där nya tankar eller riktningar kan formuleras om personen själv önskar det.



### Så här tyckte deltagarna på lärandelabbet om Samtalsresan

När deltagarna hade testat samtalsverktyget diskuterade de hur verktygets frågor bidrog till att undersöka äldres välbefinnande. Deltagarna lyfte att verktyget kunde göra det lättare att uppmärksamma om någon upplevde ensamhet utan att behöva ställa frågan rakt ut, vilket ibland kan vara svårt.

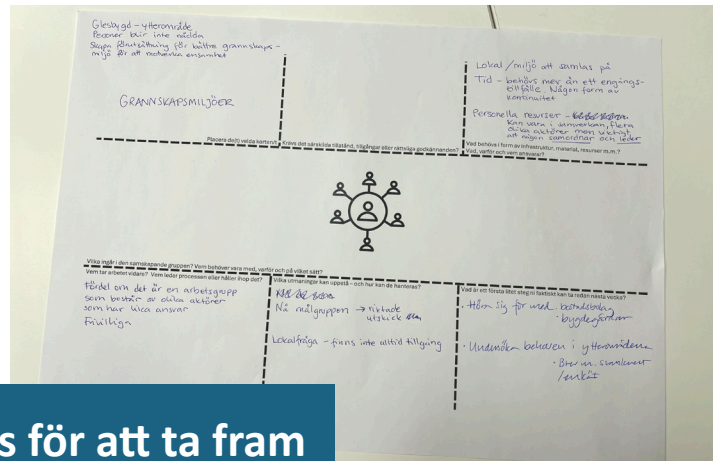
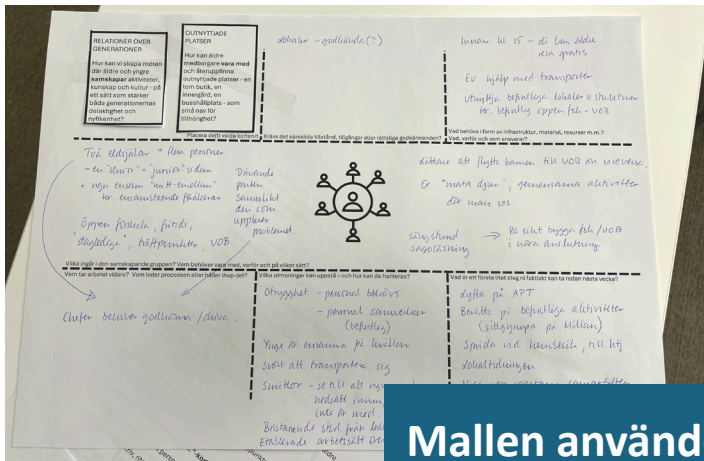
Samtalet visade att frågornas utformning öppnade upp för reflektion och dialog på ett mindre konfronterande sätt, samtidigt som det gav en bredare ingång till frågor om sociala relationer, delaktighet och välbefinnande.



# Grupparbete: mesonivå

Gruppen som arbetade ur ett mesoperspektiv bestod av representanter från kommuner och organisationer. Deras uppgift var att testa en mall för att utveckla samverkan genom idéer som stärker social samhörighet, välbefinnande och egenmakt hos äldre personer.





**Mallen användes för att ta fram två idéer om samverkan**

Den mall som testades i den här gruppövningen är ett verktyg som används för att undersöka och konkretisera idéer om samverkan. Den hjälper deltagare att gå från vision till genomförbar handling genom att fokusera på ett antal centrala och vägledande frågor.

**Så här går det till**

Först: Vad behövs i form av infrastruktur, material och resurser? Här kartläggs praktiska förutsättningar såsom lokaler, transporter, personal, tid, finansiering och eventuella tillstånd. Syftet är att tidigt synliggöra både möjligheter och hinder.

Därefter: Vad ska göras, varför och vem ansvarar? Denna del tydliggör mål, syfte och ansvarsfördelning. Genom att klargöra varför insatsen är viktig skapas motivation och riktning

och genom att utse ansvariga minskar risken att arbetet stannar vid goda intentioner.

Mallen inkluderar även följande frågor: Vem tar arbetet vidare? Vem leder processen eller håller ihop det? Detta säkerställer att det finns en tydlig samordning och drivkraft.

Vidare ställs frågan: Vilka utmaningar kan uppstå – och hur kan de hanteras? Frågan är tänkt att stärka beredskapen inför exempelvis organisatoriska, praktiska eller sociala hinder.

Slutligen: Vad är ett första litet steg ni faktiskt kan ta redan nästa vecka? Denna fråga skapar handlingskraft och gör att processen snabbt kan komma igång i praktiken.

I den här gruppövningen fick två olika grupper arbeta med mallen och identifiera två övergripande idéer för samverkan.

**Idé 1: Möten över generationsgränser**

Den första idén fokuserar på möten över generationer. Genom att skapa gemensamma aktiviteter mellan äldre och yngre – exempelvis sagoläsning, gemensamma vardagsaktiviteter eller kreativa projekt – kan delaktighet och nyfikenhet stärkas hos båda grupper.

Befintliga strukturer som öppen förskola och vård- och omsorgsboende kan användas, och det är ofta enklare att låta barn besöka äldreboenden än tvärtom. Initiativet kräver eldsjälars, ledningens stöd och tydlig samordning. Utmaningar kan vara otrygghet, smittorisk, transporter och bristande etablerade arbetsätt, men små steg – som att lyfta frågan på arbetsplatsträffar eller sprida information via hemtjänst och lokaltidning – kan snabbt sätta processen i rörelse.

**Idé 2: Grannskapsmiljöer som mötesplatser**

Den andra idén betonar utveckling av grannskapsmiljöer som mötesplatser, särskilt i ytterområden.

Här handlar det om att skapa kontinuerliga aktiviteter i en lokal miljö, med flera aktörer i samverkan och en tydlig samordnare. Fokus ligger på långsiktighet, tillgång till lokal och att nå målgrupper som annars riskerar att bli isolerade.

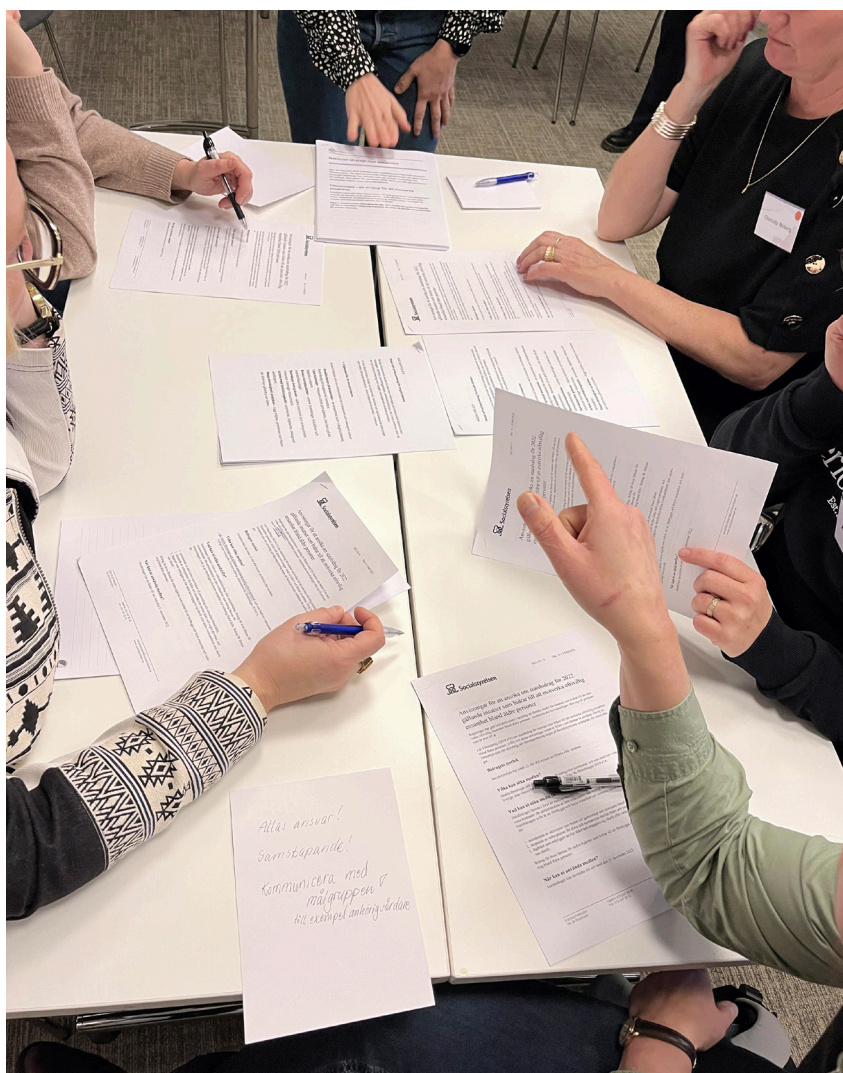
# Grupparbete: makronivå

Gruppen som arbetade ur ett makroperspektiv bestod av representanter från kommun och region. Deras uppgift var att omarbete Folkhälsomyndighetens nationella strategi till ett nytt policydokument för ett gott äldrelev. Så här gick de till väga för att ta fram en ny och bearbetad version av strategin:

Ett policydokument kan till exempel vara kommunala strategier, riktlinjer, handlingsplaner, nationella policys och så vidare. I det här fallet handlade det alltså om Folkhälsomyndighetens nationella strategi för ett gott äldrelev.

Arbetet inleddes med en gemensam genomgång av den befintliga strategin, där gruppen identifierade centrala mål, prioriteringar och värdegrund. Därefter analyserade de vilka delar som behövde förtydligas, anpassas eller kompletteras för att bättre möta lokala och regionala behov.

Särskilt fokus låg på att göra strategin mer handlingsinriktad, tydliggöra ansvarsfördelning mellan aktörer samt stärka kopplingen mellan övergripande mål och konkret genomförande.



## Ett mer operativt policydokument

Genom dialog, gemensam reflektion och omformulering av nyckelavsnitt skapade gruppen en bearbetad version av strategin som bättre stödjer samverkan, långsiktighet och praktiskt arbete. Resultatet blev ett mer operativt policyunderlag som kan fungera som vägledning för beslutsfattare och verksamheter i arbetet för ett hållbart och inkluderande äldrelev.

## Sammanfattning av de tre grupparbetena som genomfördes under lärandelabbet

Sammanfattningsvis har arbetet i detta lärandelabb bedrivits på tre nivåer som hänger samman och påverkar varandra. På makronivå har strategin formulerat riktning, värdegrund och övergripande ansvar. Makro lägger därmed grunden för hur och med vilken ansats arbetet formas på både meso- och mikronivå. På mesonivå har samverkansidéer konkretiserats, och på mikronivå har individens perspektiv stått i centrum. Tillsammans visar arbetet hur strategiska ramar, organisatorisk samverkan och personcentrerade samtal kan förstärka varandra och skapa en helhet i utvecklingen av ett gott och hållbart äldrelev.



# Vad tänker ni om projektet och det här lärandelabbet?

**Målgruppsrepresentanterna Estelle Hwatz och Sivert Jonsson var två av deltagarna på lärandelabbet. Vad tänker de om projektet? Och det grupparbete som de båda deltog i, där de testade samtalsverktyget Samtalsresan?**

## Estelle Hwatz:

**”Detta projekt tror jag öppnar ögonen på oss som är med. Ensamhet är ett ganska stort samhällsproblem men vi ser det inte varje dag. Det är också ett väldigt känsligt kapitel som behöver hanteras försiktigt.**

Vi behöver lyssna på varandra och samverka, det är viktigt. Jag har jobbat så länge i kommunens stuprör. Vi måste slå håll på dem och bortse från all prestige. Det finns många som vill jobba med ofrivillig ensamhet. Äldreomsorgen, socialt arbete, pensionärsorganisationer... Därför behövs det samordning.

Jag är så gammal nu att jag har bråttom att se resultat – mätbara resultat.

## ”Hemtjänsten är så viktig”

Det är bra med en projektledning som sätter oss på rätt spår. Man kan inte bara släppa lös grupper utan det behöver finnas en struktur. Jag tycker att de har använt bra metoder i det här lärandelabbet. Det är roligt att vara med i det här projektet.

Hemtjänsten är så viktig. De kan inspirera den som känner sig ensam och handleda och berätta vad som händer och vad som finns att göra. Sen kan vi inte säga att vi ska nå 100 procent av alla som känner sig ensamma för det kommer vi inte att göra.



*Estelle Hwatz, målgruppsrepresentant (till vänster). Här i samtal med projektledare Jenny Milton.*

## Sivert Jonsson:

**”Om man frågar rakt ut så säger folk inte att de är ensamma, för de skäms. Det är så himla känsligt. I vår grupp på det här lärandelabbet jobbade vi med AI-genererade exempel på personer som kände sig ensamma. Hur får man syn på dem och hur kan man agera? Vi fick en checklista med frågor att ställa för att komma runt det hela. Då frågar man inte rakt ut utan ställer andra frågor och då kan det vara så att folk den vägen kan uttrycka att 'ja, när du säger det så då känner jag mig lite ensam ibland'.**

## ”Det behöver bli konkret”

Jag tycker den här studien är ambitiös och väldigt inbjudande men det behöver bli konkret: Vem, vad, när, hur – och finansiering. Jag tycker ofta att sådana här processer är omständliga. Det tar tid och det görs så mycket dokumentation. Jag skulle önska att det var mycket mer konkret. Checklistan som vi pratade om i vår grupp idag var en konkret sak. Det var bra.

Det känns också som att väldigt många jobbar med frågor om ensamhet. Man kanske kunde bjuda in till några stora samlingar och se vad man får fram av det? Då hittar man några personer som verkar vettiga och tar med dem i arbetet och så får de jobba vidare och lämna förslag.”



*Sivert Jonsson, målgruppsrepresentant.*

# Tack!

Vi vill rikta ett varmt tack till alla deltagare som bidrog med sin kunskap och sina erfarenheter på lärandelabbet.

Vi vill också tacka deltagare i arbetsgrupperna i Stenungsund, Mölndal och Kungsbacka som bistod med att bjuda in deltagare. Utan ert stöd hade det inte blivit något lärandelabb!

Om den här rapporten väcker tankar och frågor är du välkommen att kontakta oss!

# Avslutningskonferens!

Den 24 september kl 10–15 kommer projektets avslutningskonferens att äga rum i centrala Göteborg. Mer information kommer längre fram men hör av dig redan nu om du vill anmäla dig: [jenny.milton@gu.se](mailto:jenny.milton@gu.se)

Välkommen!

