

Människa hela livet

Hur kan vi gemensamt se till att
sammanhang, trygghet, stöd och
respekt följer oss genom hela livet?

Slutrapport av projektet

Mission: Äldres psykiska hälsa.

Ett projekt inom läns gemensamt

Uppdrag Psykisk hälsa i Blekinge

Förord

Vad händer när vi i arbetet för psykisk hälsa hos äldre personer, 65 år och uppåt, tittar på våra konstruerade system och människors relationer till andra människor i systemet? Hur möter vi de utmaningar som finns när äldre kan "halka ur" systemet och inte längre har samma påverkansgrad? Kan vi flytta fokus från vad systemet gör för äldre till hur systemen formas tillsammans med äldre? Detta har vi utforskat i projektet Mission: äldres psykiska hälsa.

Vi har sett att när man blir pensionär faller man utanför flera system som tidigare varit bärande – i livet, i skolan, inom utbildning och i arbetslivet. Socialt och relationellt. Den identitet som tidigare funnits där kan förloras. Den kunskap och livserfarenhet man bär på efterfrågas inte, kanske rent av negligeras. De unga vet bättre, är snabbare i tanken. Auktoriteten tynar. Rösterna tunnas ut.

Därtill kommer de naturliga utmaningar som kan följa med åldern: förluster av olika slag, som att förlora en livspartner, att få en kronisk sjukdom eller drabbas av psykisk ohälsa – som i sin tur kan leda till depression.

Det är en bild av verkligheten. Det finns också en positivare version, där äldre mår bättre än tidigare generationer. Där hälsoläget över tid har förändrats till det bättre och där vi idag lever längre, är friskare och kan vara mer aktiva.

Olika satsningar görs för att möta psykisk ohälsa och flera orsaker har identifierats. Men hur kan vi värdera vilka insatser som behövs om vi bara utgår från vårt eget perspektiv?

Vi har sett att systemet till stora delar består av relationer mellan människor och att attityder och stigman begränsar möjligheter att ta tillvara de

resurser som finns i systemet. Vi vill påvisa den kraft som finns i systemet när vi tillsammans arbetar över sektorsgränser för att ta in fler perspektiv och på så vis starta byggandet av en ny väg för att möta de utmaningar vi har framför oss.

Projektet var ett av landets första att använda det missionsorienterade arbetssättet. Som pionjärer har teamet samlat värdefulla erfarenheter och lagt grunden för framtida insatser. Med starkt stöd från processledare och följeforskare, tillsammans med deltagarnas stora engagemang, blev processen framgångsrik. Projektet har dessutom skapat förutsättningar för gemensamt lärande och bidragit till att nya sätt att förstå och påverka systemet har kunnat växa fram.

Rapporten vänder sig till alla som är intresserade av ämnet, men särskilt till ledare i offentlig sektor, med det yttersta ansvaret att driva förändring och skapa förutsättningar för fortsatt arbete framåt.

Till sist vill vi passa på att framföra ett stort och varmt tack till er alla som deltagit i Kraftsamlingen! Tack för ert mod, er nyfikenhet och för att ni vågade följa med på vår utforskande expedition. Genom att dela erfarenheter och perspektiv har nya insikter vuxit fram, både individuellt och gemensamt. Det har varit inspirerande att skapa det vi åstadkommit tillsammans. Tack till våra processledare, Kajsa Balkfors och Jesper Hök som lotsat oss genom Kraftsamlingen.

Tack även till våra lokala och externa föreläsare som gästade våra frukostseminarier och delat kunskap, erfarenheter och forskning inom många olika områden.

Christina Wieslander
Projektledare Region Blekinge

Christina Hallberg
Projektledare Sölvesborgs kommun

Innehållsförteckning

Förord	2
Innehållsförteckning	3
Sammanfattning	4
Bakgrund	6
Intentionen	
– vår riktning	8
Projektets syfte	9
Genomförandet	12
Pilotkommun – Sölvesborg	13
Kraftsamlingen	14
Workshopsserie	18
Hur projektet levererade	26
Initiativ som projektet möjliggjort	27
Intentionen	
– så har det gått	34
Slutsatser och lärdomar	40
Bilagor	46

Sammanfattning

Denna rapport redovisar arbetet och resultaten från projektet Mission: äldres psykiska hälsa, som genomfördes inom ramen för Uppdrag Psykisk hälsa i Blekinge mellan november 2023 och december 2025. Projektet drevs i samverkan mellan Region Blekinge och länets fem kommuner, med Sölvesborgs kommun som pilotkommun och projektägare. Syftet var att genom en systemförändrande och missionsorienterad ansats skapa långsiktigt hållbara förutsättningar för att främja psykisk hälsa hos äldre personer, 65 år och uppåt, i Blekinge.

En central utgångspunkt var att äldre inte är en homogen grupp. Ålder rymmer flera dimensioner – kronologiska, biologiska och upplevda – som påverkar livsvillkor, identitet och psykiskt välbefinnande. Projektet visade att förenklade föreställningar om ålder riskerar att osynliggöra individers resurser och behov och därigenom bidra till psykisk ohälsa. Ålderism identifierades som en betydande bakomliggande faktor, bland annat genom minskat inflytande, begränsad tillgång till stöd och normalisering av nedstämdhet i hög ålder.

Mot denna bakgrund behandlades äldres psykiska hälsa som en komplex systemutmaning snarare än ett avgränsat vård- eller omsorgsproblem. Psykiskt välbefinnande förstås här som nära kopplat till relationer, delaktighet, trygghet, meningsfullhet och möjligheten att fortsatt vara betydelsefull.

Arbetet bedrevs med ett missionsorienterat arbetssätt som fokuserade på bakomliggande orsaker snarare än symtom. Genom tvärssektoriell samverkan och bred involvering skapades gemensamt lärande och samskapande. Kärnan i processen var Kraftsamlingen, där över 120 deltagare från kommuner, region, civilsamhälle, näringsliv, akademi, politik och äldre själva deltog.

Äldres aktiva medverkan var en av flera framgångsfaktorer och tydliggjorde hur psykisk hälsa påverkas av livsövergångar, förluster och förändrade roller, men också av möjligheten till delaktighet och meningsfulla relationer. Projektet resulterade i ökad systemförståelse och utvecklingen av en hälsofrämjande medskapandemodell med fem framgångsnycklar: medskapande med målgruppen i centrum, samverkan över gränser, mod att pröva nytt med långsiktighet, synliggörande av både mätbara och svår-mätbara värden samt balans mellan metod och mänsklighet.

Projektet möjliggjorde även flera initiativ och pilotprojekt, bland annat inom social gemenskap, generationsöverskridande möten, stöd till anhängvårdare samt nya former för uppsökande och samverkande arbete, vilka har skapat förutsättningar för fortsatt utveckling efter projektets avslut.



Bilden illustrerar hur de enskilda aktörerna som deltagit i projektet bildar ett nätverk som gemensamt arbetar för äldres psykiska hälsa i Blekinge.

Sammanfattningsvis visar Mission: äldres psykiska hälsa att ett hållbart främjande arbete kräver ett systemperspektiv som tar hänsyn till ålderns komplexitet och aktivt motverkar ålderistiska strukturer. Genom samverkan över sektorsgränser och genom att ge utrymme för äldres egna röster har projektet lagt grunden för ett mer inkluderande och åldersvänligt samhälle i Blekinge.

En viktig lärdom från projektet är behovet av långsiktiga strukturer som säkerställer fortsatt samarbete mellan olika aktörer och verksamheter. Det missionsorienterade arbetssättet visar att samverkan i sig är en kraftfull drivkraft för förändring, särskilt när den bygger på gemensamt ansvar och ett tydligt systemperspektiv.

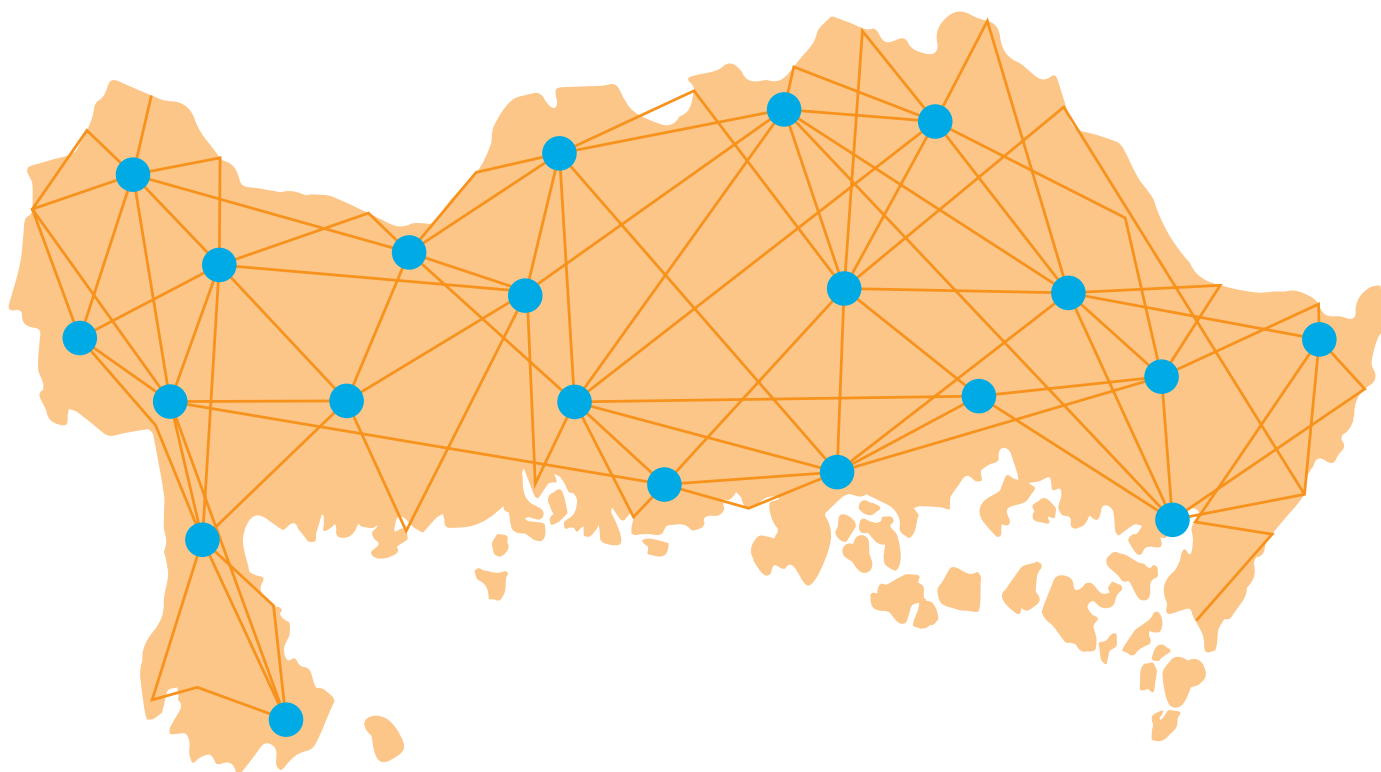


Bakgrund

Trots att vi lever allt längre och att utvecklingen har gått framåt inom både det medicinska fältet och andra samhälleliga landvinningar, upplever en stor andel över 65 år psykisk ohälsa. Gruppen "äldre" är långt ifrån homogen och rymmer en stor variation av livssituationer, behov och förutsättningar. Själva åldersindelningen är i sig utmanande, då den omfattar över två miljoner människor i Sverige och sträcker sig över tre generationer. Vi har här att ta hänsyn till den kronologiska, biologiska och den psykologiska/upplevda åldern. Exempelvis kan en person vara 70 år (kronologiskt) men känna sig som 55 år (psykologiskt) – eller tvärtom. I den här rapporten använder vi termen äldre när vi menar en person över 65 år och uppåt.

Att människor lever allt längre och att andelen äldre ökar är en positiv utveckling, men som samtidigt medför utmaningar. En viktig sådan är att främja psykisk hälsa bland äldre, ett område som tidigare fått begränsad uppmärksamhet varför denna satsning har kommit till.

Psykisk hälsa hänger nära samman med fysisk, social och existentiell hälsa. Åldrandet i sig innebär inte psykisk ohälsa, men det kan medföra en ökad sårbarhet som i vissa fall leder till psykiska besvär. Det finns också personer som har levt med psykisk ohälsa under hela livet. För att möta denna utveckling behöver vi skapa samhällen som är inkluderande, där människor tas i anspråk och ges möjlighet att leva aktiva liv så långt upp i åldrarna som möjligt. Detta kan bidra till att skjuta upp behovet av vård och omsorg, något som är betydelsefullt både för individen och samhället.



Bilden illustrerar hur de enskilda aktörerna som deltagit i projektet bildar ett nätverk som gemensamt arbetar för äldres psykiska hälsa i Blekinge.

Projektet som denna rapport redovisar genomfördes som ett länsövergripande samarbete mellan Region Blekinge och Blekinges fem kommuner. Sölvesborgs kommun, genom förvaltningen Arbete och Velfärd, valdes ut som pilotkommun och projektägare. Projektperioden sträckte sig från 1 november 2023 till den 31 december 2025, efter en förlängning om två månader.

Projektet tog sin utgångspunkt i utmaningens komplexa natur och prövade nya arbetssätt och metoder för att angripa frågeställningen på nya sätt. Komplexa problem kännetecknas av att de rymmer många perspektiv och präglas av en hög grad av ömsesidiga beroende. De är därmed

sammanvävda och svåra att överblicka och kontrollera. Mot denna bakgrund valdes metoden missionsorienterad innovation för att ta tillvara den kollektiva visdomen inom systemet.

Förhoppningen är att projektets angreppssätt, den fortsatta utvecklingen av det nätverk som skapats samt den data som tagits fram i projektet ska bidra till både ökad kunskap och mer träffsäkra och effektiva arbetssätt.



Intentionen — vår riktning

Projektets syfte

1) att med en systemförändrande ansats som utgår ifrån målgruppens behov skapa de bästa förutsättningarna att hållbart främja psykisk hälsa för äldre i Blekinge.

2) att förutsättningarna som projektet bygger upp ska skapa möjligheter att skala upp arbetet för att inom ramen för större nationella och internationella satsningar kunna främja psykisk hälsa hos fler äldre och även vårdpersonal och närstående.

Projektmål

- Förståelse finns för systemet och de mekanismer i samhällssystemet som hämmar respektive främjar psykisk hälsa bland äldre personer
- Rotorsaker till psykisk ohälsa bland äldre personer är identifierade och analyserade
- En bredd av aktörer har deltagit i sektorsövergripande forum för att främja psykisk hälsa bland äldre personer i Blekinge utifrån ett systemperspektiv
- Förutsättningar för bättre sociala relationer, ökad trygghet och delaktighet
- Flera olika aktiviteter som tillsammans förväntas påverka systemet har genomförts och utvärderats
- Ett bättre utgångsläge för att skala upp till länsövergripande arbete

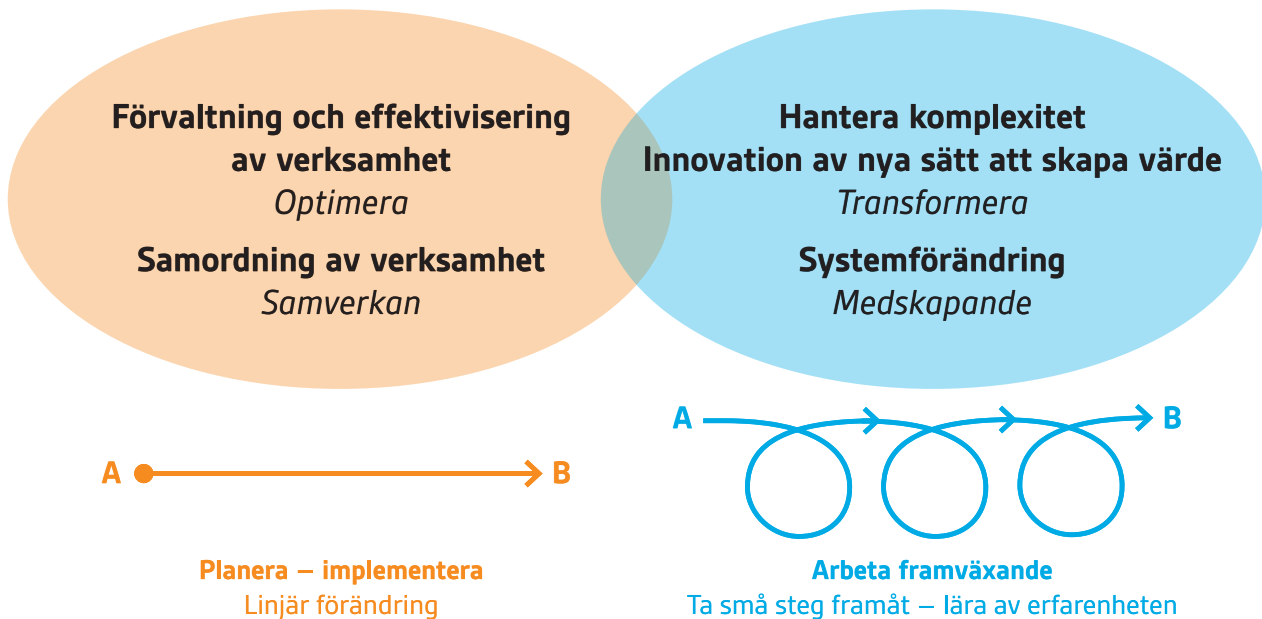
Intentionen – vår riktning



Tabellen nedan är en ansats att beskriva hur det missionsorienterade arbetssättet har tolkats för att ta sig an psykisk hälsa hos äldre i det här projektet, i kontrast till hur projekt traditionellt utformas.

Från	Till	Effekt
Åtgärda symtom	Adressera rotorsaker	Skapa systemförändring med långvarig effekt
Skriftliga rekommendationer	Utveckla lösningar i praktiskt görande	En uppsättning lösningar som utgår från målgruppens erfarenheter
Förlita sig på experter	Involvera alla intressenter	Gemensamt ägarskap och relationer
Lära först, göra sen (policy preceeding implementation)	Lära medan vi gör	Lösningar som skapats från små genombrott och insikter som kan skalas upp
Implementera en enskild åtgärd	Iterativt utveckla och hantera en portfölj av lovande insatser	Öppna upp för banbrytande lösningar som skapar nya infallsvinklar till situationen
Ett engångsprojekt	En växande plattform som levererar resultat både kort- och långsiktigt	Kapacitet byggs hos deltagarna att hantera nya frågor som dyker upp längs vägen

Tabellen ovan är översatt från en engelsk förlaga skapad av Reos Partners



Figuren visar skillnaden med det framväxande arbetssättet gentemot ett mer traditionellt angreppssätt.

Processen

Genom processen ville vi som aktörer i systemet träna för att navigera i komplexitet. Genom att ta små steg framåt och lära av erfarenheten kunde vi utveckla mer praktiska verktyg och angreppssätt än det traditionella linjära arbetssättet.

Vad menar vi med "system"?

Systemet kan förstås som ett organiserat samband mellan många olika aspekter som tillsammans påverkar resultatet. I projektet definierades systemet som de sammanhang äldre, 65 år och uppåt, befinner sig i: konstruerade system som pensionär, äldreomsorg, boende, hälso- och sjukvårdssystemet, familjen och så vidare (även där de överlappar med varandra). Systemet består av människor och deras relationer med andra människor i systemet.

När vi blir pensionärer faller vi utanför flera system som tidigare varit bärande i livet, till exempel utbildning och arbetsliv. System som också kan ha varit bärande relationellt och socialt, och därmed kunnat fånga upp till exempel psykisk ohälsa.

Ju fler delar av systemet vi tar med i förändringen desto större chans att förändringen lyckas. Det gäller både mångfalden på aktörer i systemet, relationerna dem emellan och på mekanismer under ytan. Sådana mekanismer kan vara strukturer (yrkesroller, arbetssätt, organisering, uppdrag, mål och mätning, resursflöden), kultur (vanor och förhållningssätt, samarbetskultur och kvalitet på relationer, maktförhållanden, ledarskap) och tankemodeller (värderingar och egna inre förmågor).



Genomförandet

Sölvesborgs kommun – och särskilt mötesplatsen Duvan – valdes tidigt som pilot i projektet. Detta utifrån att kommunen har en hög andel äldre och ett tydligt behov av förebyggande insatser mot ensamhet och psykisk ohälsa, men också på grund av att Duvans mötesplats redan hade ett etablerat arbetssätt med låg tröskel, centralt läge och ett brett utbud av aktiviteter som främjar social gemenskap, fysisk aktivitet och meningsfullhet. Dessutom tillämpades innovativa metoder som armkroksmodellen, där vård, omsorg och civilsamhälle samverkade för att nå äldre som riskerar isolering.

Rapporten belyser ett arbetssätt där aktörer inom vård och omsorg samverkar med civilsamhället för att säkerställa att ingen person "tappas bort i systemet". Arbetssättet utgör ett konkret exempel på tvärasektoriell samverkan. Hela rapporten kan läsas i Bilaga 1. Mötesplatser i Sölvesborg – en del av arbetet med Förebyggande seniorer 2025.

[13]



Kraftsamlingen

Vi samlade deltagare för att tillsammans lära om vad som påverkar äldres hälsa och hur vi kan förbättra vårt arbete. Syftet med Kraftsamlingen har varit att stödja samhällsaktörer och engagera de personer och gå bortom de givna svaren och hitta nya vägar.

Önskad utkomst för Kraftsamlingen

- Utvecklade relationer och stärkt samarbete och handlingskraft mellan offentliga, privata och civilsamhällets aktörer som verkar för och med äldres psykiska hälsa.

- Ett bättre utgångsläge för att skala upp till länsövergripande arbete

➔ För att uppnå positiv förändring för äldres psykiska hälsa.

Förprocessen

Redan under förprocessen kopplades två stödfunktioner in, RISE och externa processledare. Deras insatser samordnades tidigt för att skapa ett effektivt och sammanhållet stöd. RISE har följt projektet nära och bidragit med analys och lärande för att stärka utveckling, innovation och samarbete. De

externa processledarna har haft en central roll i att leda och designa processen för att skapa struktur och underlätta samverkan inom Kraftsamlingen.

Under förprocessen etablerades en processarbetsgrupp med representanter från olika delar av systemet. Gruppen bestod av företrädare för civilsamhället och offentlig sektor och inkluderade även målgruppen äldre. Arbetet tog sin utgångspunkt i det befintliga nätverket inom Sölvesborgs kommun.

Hela förprocessen utgjorde ett avgörande steg för projektets genomförande och kan ses som en av de främsta framgångsfaktorerna bakom både genomförandet och den breda uppslutningen.

Processarbetsgruppens värdefulla erfarenheter, perspektiv och nätverk bidrog till en stark och

förankrad start, möjliggjorde en bred inbjudan till deltagande och gav ett kontinuerligt stöd genom hela processen.

Frågorna som uppstod var: hur ska vi beskriva vår intention både utifrån utmaningens komplexitet och val av metod? Vem och vilka är viktiga att få med?

Processarbetsgruppen fortsatte att vara med inom hela processen. Workshoppar och frukostseminarier designades i samverkan med denna grupp i olika grad under arbetets gång.

För att på ett enklare sätt förmedla vad som menades med missionsorienterat arbetssätt sjösatte vi idén att ha skepp som symbol för arbetet som låg framför oss.



Bild: Skeppet symboliserar den seglats och utforskande expedition vi gemensamt skulle ut på. Missionsorienterat utvecklingsarbete – en utforskande expedition: Genom lärande och förändringsinitiativ utmana ett rådande system och stödja framväxande av något nytt.

I arbetets inledning och under dess genomförande gjorde vi ett antal strategiska vägval, vilka redovisas nedan:

Fokus på hela länet i stället för en enskild kommun

Projektet valde att ha ett länsövergripande perspektiv för att skapa större genomslag, långsiktighet och möjlighet till samordning mellan olika aktörer.

Ett systemiskt arbetssätt i praktiken

I stället för att inleda med teoretiska förklaringar av systemförändring valde vi att arbeta systemiskt i praktiken. Genom konkreta arbetssätt och gemensamma processer skapades en ökad förståelse för systemförändring hos involverade aktörer.

Mobilisering genom bred involvering

Mobilisering skapades genom att involvera aktörer från olika delar av systemet via en processarbetsgrupp. Detta bidrog till gemensamt ägarskap, engagemang och förankring i arbetet.

Ett inkluderande och anpassat språkbruk

Ett medvetet arbete gjordes för att använda ett språk som var anpassat till bredden av aktörer, exempelvis mellan regional och lokal nivå, olika professioner samt inom områden som psykisk hälsa, psykisk ohälsa och folkhälsa. Hänsyn togs även till skilda språkbruk inom exempelvis socialtjänst och hälso- och sjukvård.

Aktiviteter i Kraftsamlingen

Hösten 2024 genomfördes en kraftsamling med tre träffar för aktörer i systemet. Här bjöds alla aktörer in till en medskapande process till att

kunna arbeta framväxande. Även upplägget kring kraftsamlingen designades under tiden varför det tillkom ytterligare aktiviteter gällande en digital initiativverkstad och en uppföljande Workshop 2025. Inbjudan till Kraftsamlingen kan ses i bilaga 2.

Frukostseminarierna har varit en mötesplats för inspiration och lärande. Genom olika teman med fokus på äldres hälsa har deltagarna fått nya perspektiv, ökad kunskap och kunnat ta del av goda exempel – både vad som händer i Blekinge och från vår omvärld.

Under processen så initierades idén att fortsätta med nätverksträffar och att kommunerna skulle alternera värdskapet för dessa.

De två bilderna illustrerar den framväxande processen.

En övergripande Vision

Att skapa ett
åldersvänligt
samhälle

Kraftsamling för äldres psykiska hälsa i Blekinge

Kraftsamlingsträffar

- Utforska möjligheter och utmaningar tillsammans
- Lära av erfarenheter och omsätta initiativ
- Integrera lärdomar, fördjupa och gå till handling

Bättre förutsättningar att **gemensamt hantera utmaningen** för att **äldre ska kunna uppnå en bättre psykisk hälsa** utifrån **initiativ, nätverk och innovationer**.

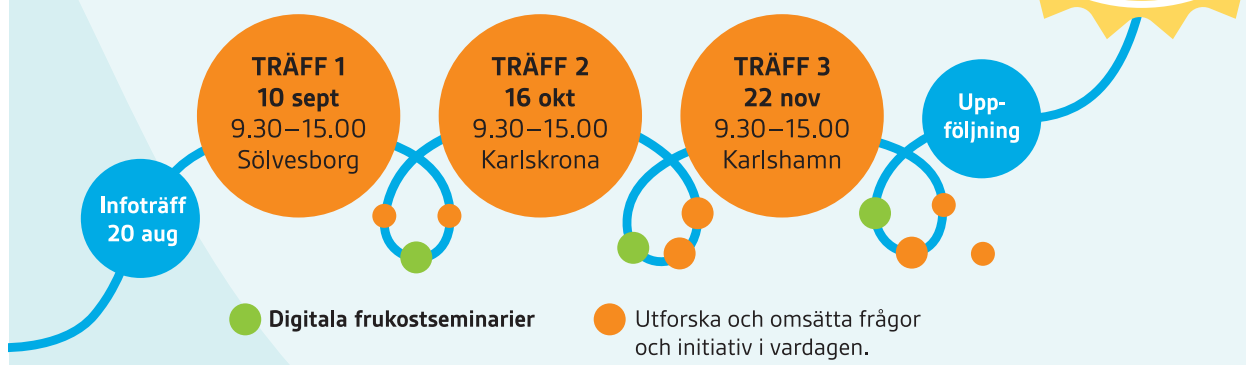


Bild: Dokumentation från första träffen 10 september 2024.

Kraftsamling för äldres psykiska hälsa i Blekinge

Kraftsamlingsträffar

- Utforska möjligheter och utmaningar tillsammans
- Lära av erfarenheter och omsätta initiativ
- Integrera lärdomar, fördjupa och gå till handling

Bättre förutsättningar att **gemensamt hantera utmaningen** för att **äldre ska kunna uppnå en bättre psykisk hälsa** utifrån **initiativ, nätverk och innovationer**.

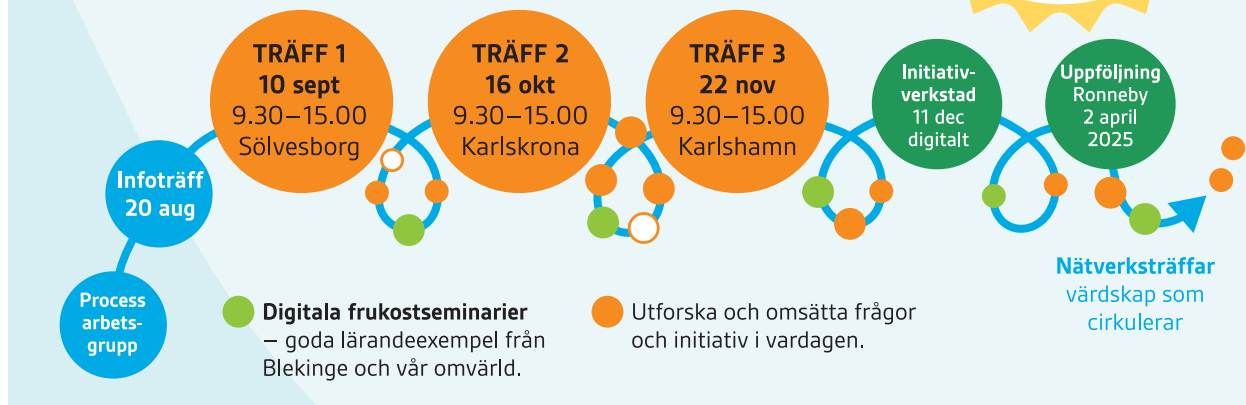


Bild: Denna bild illustrerar den framväxande processen och är presenterad på Nätverksträffen i Karlshamn, 8 oktober 2025.

Workshopsserie

Serien inleddes med tre fysiska träffar i Sölvesborg, Karlskrona och Karlshamn. Dessa föregicks av en digital träff, som en försmak av ansats och inramning. Vi bjöd in så brett som möjligt utifrån den stora utmaningen att nå aktörer inom hela länet och som på olika sätt kände sig lockade att bidra. Det viktigaste här var inte organisationstillhörighet, mandat eller ansvar utan engagemang; att vi kunde angripa utmaningen på ett nytt sätt. Vi hade dock en strävan att få med deltagare från alla länets kommuner.

Vi bjöd in med följande frågor:

- Hur kan vi tillsammans bibehålla och stärka psykisk hälsa hos den växande gruppen äldre?
- Hur skapar vi ett åldersvänligt samhälle där äldre kan vara del av meningsfulla sammanhang och må bra?
- Hur främjar vi det friska och förebygger ohälsa?
- Hur kan vi skapa en förändring?

Totalt deltog över 120 personer från kommun, Region Blekinge, idéburen sektor, föreningsliv, näringsliv, politiker, akademi och pensionärsorganisationer.

Avgränsning

I samband med frågan om hur många deltagare varje kommun kunde skicka kommuniserade vi en rekommendation om cirka 20 personer. Detta för att skapa en bättre balans mellan kommunala representanter och övriga aktörer.

Vid seriens summering kunde vi konstatera att en majoritet av deltagarna hade varit med vid samtliga tillfällen. Detta gjorde gruppen väl bekant med arbetssättet att gå in och ut ur olika (mindre) grupper och frågeställningar.

Mellan varje workshop testades idéer och frågor i olika kontexter. Detta för att samla värdefulla erfarenheter – som i sin tur kan möjliggöra en förändring som spelar roll. Även frukostseminarierna har varit viktiga gällande utbyte av kunskap, lärande, inspiration och stöd för att kunna genomföra vissa initiativ.

Under serien användes modellen "Andetaget" för samskapande och meningsskapande processer. En fullständig beskrivning av modellen och hur den användes under träffarna återfinns i bilaga 3.

Workshop 1 – Utforska möjligheter och utmaningar tillsammans

Inledningsvis lyfte denna workshop de många beskrivningar som finns av hur "de äldre" mår – ur ett ohälsoperspektiv men också utifrån den mer positiva bild som framträder inom forskningen på området. Vi synliggjorde även vilka aktörer som "fanns i rummet", med representation från Region Blekinge, kommunerna, idéburna organisationer, akademi/forskning, kyrkan, politiken samt engagerade äldre.

Därefter utforskades gemensamt olika möjligheter och utmaningar, där vi fick bekanta oss med det "medskapande andetaget". Ett begrepp som följde med genom hela serien. I denna första workshop befann vi oss i det uppöppnande andetaget, där dialogen tar utgångspunkt i kraftfulla frågor som bjuder in till samskapande. Här låg fokus på gemensam riktning och utmaning som skapar energi, snarare än värdering eller färdiga lösningar.

"Människor är människor hela livet. Det är inte försvarbart att överge ett personcentrerat förhållningssätt den dag vi fyller 65 år. Den gränsen behöver rivas – för att rädda liv."

Detta markerade starten på den systemförändring som projektet syftar att bidra till. Genom att möjliggöra möten över organisatoriska och sektoriella gränser, bortom våra ordinarie verksamheter, skapades förutsättningar för de dialoger som i sin tur öppnar för bredare förändring. Redan efter denna första träff började olika nätverk och samtal ta form – som i sin tur genererade nya idéer och initiativ.

Bild: Hämtad ur dokumentationen i Kraftsamlingen

När var och en fick möjlighet att formulera en kraftfull, generativ fråga kring fortsatt utveckling av arbetet med äldres psykiska hälsa, fylldes en hel vägg!

Utifrån denna "bruttolista" fick vem som helst bjuda in till ett samtal om en specifik fråga. Det resulterade i 14 parallella samtal kring våra just nu mest intressanta frågor.

Samtalen utforskade temat, fördjupade frågeställningen och identifierade idéer till nästa steg.



Det fanns en tydlig känsla att dynamiken under workshopen motsvarade den i "andetagets" första fas. Fokus låg på att vidga perspektiven genom att få ta del andras erfarenheter. Alla olika typer av frågor välkomnades. Detta för att lyfta oss ur möjliga, fastlåsta föreställningar och filterbubblor.

En sak som framkom i samtalen var en önskan om ännu mer dialog med – och perspektiv från – målgruppen. Deltagarna uppmanades därför att till nästa workshop ha ett samtal med någon äldre kring meningsfullhet och vad som gör livet värt att leva.

Workshop 2 – Lära av erfarenheter och omsätta initiativ

Det som framkommit i samtalen med äldre sammanställdes nu i ett ordmoln. Deltagarna fick i mindre grupper reflektera över och dela erfarenheter från sina samtal: vad skapar meningsfullhet i ditt liv? Vad gör livet värt att leva?



Vi kunde se att meningsfullhet upplevs och uppstår i samspelet mellan relationer och gemenskap, god hälsa och självständighet, samt av upplevelsen att vara betydelsefull för andra.

Processledarna uppmanade oss att ta små steg i rätt riktning. De talade om att de frön dit vi vill komma redan finns, att vi redan gör saker som leder oss rätt. Om vi identifierar det som redan är bra och fokuserar på att göra mer av det så kommer detta att växa på bekostnad av de arbetssätt som inte leder oss i önskad riktning. Detta arbetssätt kommer från förändringsforskarna Cooperrider och Whitneys teori om uppskattande utforskande (Appreciative Inquiry). Med detta som ledstjärna fick deltagarna sätta sig i grupper och berätta "en succéhistoria från sitt liv gällande äldres psykiska hälsa".

Vid denna träff märktes engagemang och driv och ett ständigt, positivt sorl mellan deltagarna. Processledarna hade räknat ut att det i rummet fanns över 1 000 års erfarenhet och engagemang! Vi lär av varandra genom att berätta och lyssna på varandras erfarenheter. Utifrån alla dessa erfarenheter av succé och lyckade initiativ, påbörjade vi arbetet att formulera framgångsfaktorer för att lyckas i våra föresatser (att komma vidare i våra processer för äldres psykiska hälsa). Detta blev senare grunden till modellen Fem framgångsnycklar som beskrivs längre ner.

Under eftermiddagen bjöds deltagarna in att åter sätta agendan. Utifrån frågorna Vad vill jag använda det här tillfället till att prata om? och Vilken fråga vill jag arbeta med andra kring? initierades ett femtontal samtalsgrupper.

Nu riktades samtalen mer mot handling. Att utifrån alla idéer välja en och arbeta konkret med denna genom att formulera långsiktiga mål och försöka hitta ett första steg i riktning mot detta mål.

Under denna andra workshop framgick det tydligt att vi befann oss i den framväxande och klagörande delen av "andetaget". Flera deltagare upplevde denna som mer krävande än den första, uppöppnande fasen; nu handlade det inte om att skynda till första bästa lösning utan låta samtalet och processen bidra till något nytt som kan växa fram. Samtidigt fanns en avgränsning då ambitionen var att begränsa sig till en (1) specifik idé. Inte som ett slutgiltigt lösningsförslag utan snarare som ett försök att kunna dra lärdomar från, så vi kan utveckla idén vidare.

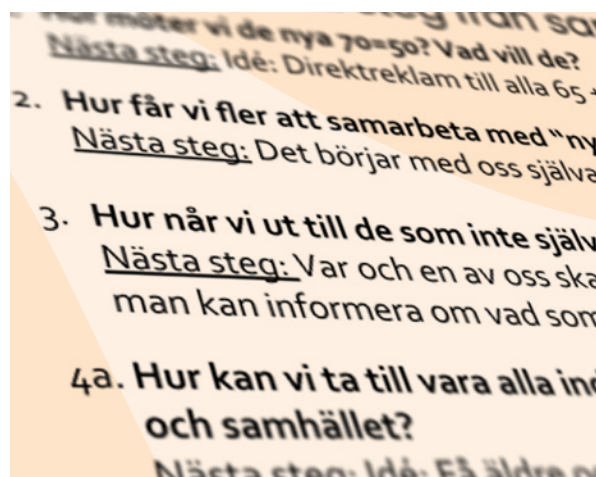


Bild: Några exempel på konkreta första steg från samtalsgrupperna som förfinas eller väljs bort för att ge utrymme för andra initiativ.

Workshop 3 – Integrera lärdomar, fördjupa och gå till handling

Workshopen inleddes med en summering av de tidigare träffarna. Vi tittade igenom sammanfattningar och reflekterade tillsammans kring vad som har skapats och erfärts så långt i processen. Tidigare identifierade framgångsfaktorer har sammanfattats i en modell med fem framgångsnycklar. (Denna presenteras mer utförligt senare i dokumentet.)

Vi följde även upp de olika idéer och initiativ som har utvecklats sedan den första träffen. Då utgick vi från ett antal kraftfulla frågor som nu förfinats och kring vilka det har bildats grupper utifrån de initiativ man önskat gå vidare med. Samtalet och reflektionen gav lärdomar och insikter som kunde användes i nästa steg, när initiativen utvecklades och konkretiserades. Grupperna fick även formulera i vilken utsträckning man behövde stöd eller de på annat sätt kunde ha nytta av de andra deltagarna och nätverket i sitt initiativ.

Här formades de första konkreta initiativen som senare i rapporten presenteras i form av genomförda pilotprojekt.

I nästa arbetspass fick grupperna ytterligare konkretisera initiativen och formulera handlingsplaner. För att skapa bästa möjliga förutsättningar att agera på planerna låg fokus på att hitta vem som gör vad, när och hur arbetet ska följas upp samt hur lärdomar ska dras.

Det tydliga klargörandet mot aktiva val, beslut och handling gav en helt annan energi jämfört med i processens början. Det fanns ett tydligare fokus på faktisk handling, på det som vi är – eller kan bli – överens om att ta vidare.

Avslutningsvis samlades deltagarna kommunvis för att prata om hur samarbetet (utöver de olika initiativen) kan tas vidare i den lokala vardagen.

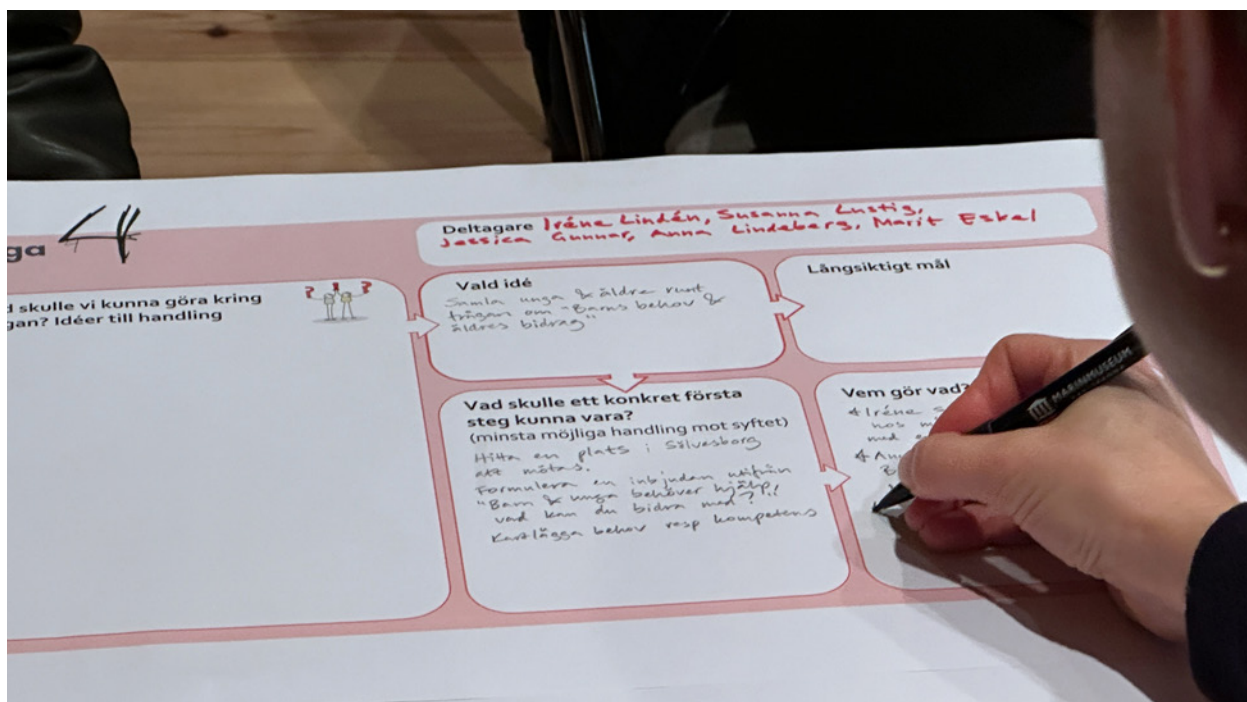


Bild: Workshop 3, Kreativum.

Initiativverkstad – digital träff

Efter workshopserien fick deltagarna möjlighet till fortsatt stöd, både från projektledningen och från processledarna i de initiativgrupper som bildats. Redan under workshop tre bjöds det in till en digital initiativverkstad i syfte att stötta det fortsatta arbetet. I initiativverkstaden gavs det tid till att fortsätta samtalen och planerandet i den egna gruppen, dels fanns möjlighet att få inspel och stöd från andra deltagare och projektledning kring utmaningar i sitt arbete. Det gavs även en fördjupad beskrivning av och handledning i möjligheterna att söka finansiering genom projektmedel.

Uppföljande workshop – 2 april 2025

Ungefär fyra månader efter den sista workshoppen möttes vi igen för att dela med oss om vad som hänt sedan sist, hur det gått med våra olika initiativ och vad som var på gång i länet.

Dagen inleddes med lite bakgrund om den nya nationella strategin inom området psykisk hälsa och suicidprevention: Det handlar om livet. Strategin lyfter betydelsen av ett långsiktigt och tvärsektoriellt arbete för att stärka den psykiska hälsan i befolkningen, genom hela livsloppet.

Därefter följde vi upp vad som hänt med de initiativ och piloter som startat upp efter Kraftsamlingen. Både det vi projektledare kände till och de som startats upp, visade sig att det till följd av Kraftsamlingen hade startat upp initiativ i samtliga kommuner. Vissa var redan i full gång eller på väg att starta upp, men det är mycket som ska falla på plats för att ett nytt samarbete och en arbetsmodell ska kunna omsättas i praktiken. Vi kunde därför se att flera initiativ där nya samverkanspartners prövades, behövde längre startsträcka än planerat. Att startsträckan i många fall var längre än planerat bidrog till att projektet förlängdes med två månader.

Deltagarna fick även dela med sig av goda exempel och steg i rätt riktning som de erfarit så långt in i processen.



Bild: hämtad ur dokumentationen i Kraftsamlingen

Framväxande process

Projektledningen och processgruppen fångade löpande upp behov och önskemål, som i många fall handlade om mer stöd till påbörjade initiativ samt fortsatt utbyte och lärande inom nätverket och i vardagen. (Både initiativverkstaden och den uppföljande workshoppen växte fram ur detta.)

Ett annat behov var möjligheten att synliggöra och tillgängliggöra de insikter och lärdomar som nätverket fångat upp. Dels som stöd för politik och ledning, dels till de egna sammanhangen.

Ett sådant område var frågan om vilka kvaliteter och vilket arbetssätt som i praktiken möjliggör hälsofrämjande arbete. I workshopparna kunde aktörernas samlade erfarenheter kring detta sammanställas och bli underlag för fortsatt arbete med den hälsofrämjande medskapandemodellen.

Hälsofrämjande medskapandemodell

Kraftsamlingens initiativ kan summeras inom ett flertal olika områden: hälsoinsatser och rutiner; sociala mötesplatser och gemenskap; kunskap och erfarenhetsutbyte samt stöd för psykiskt välmående. Dessa finns beskrivna under rubriken Initiativ som projektet möjliggjort.

I den uppföljande workshoppen fick vi testa vår modell med framgångsnycklar, som vidareutvecklats utifrån de framgångsfaktorer som togs fram i Kraftsamlingen.

Kraftsamlingens medskapandeprocess har gjort det möjligt att synliggöra viktiga, bakomliggande orsaker samt identifierat fem framgångsnycklar med stor potential att bidra till ett mer hälsofrämjande system. Ur dessa framgångsnycklar har senare ett flertal initiativ vuxit fram.

Beskrivning av den Hälsofrämjande medskapandemodellen

Medskapande med målgruppen i centrum handlar om att byta perspektiv och involvera målgruppen i både beslut och hälsoplanering.

I detta är **samverkan över gränser** avgörande, eftersom ingen enskild aktör kan göra allt ensam.

Våga prova nytt och tänka långsiktigt är centralt, då syftet med kraftsamlingen är att gå bortom de givna svaren och hitta nya vägar. Detta eftersom äldres psykiska hälsa och livskvalitet berör många delar av samhället.

Synliggöra och värdera både mätbara och mindre mätbara värden är viktigt. Många av de förändringar och effekter som eftersträvas är inte alltid enkla att formulera eller mäta, men de är för den skull inte mindre betydelsefulla.

Balans mellan metoder och mänsklighet är avgörande. Det är genom både förhållningssätt och konkreta metoder som organisatoriska visioner och ansatser blir verklighet – och det är genom omsorg och lyhördhet för individers behov och förutsättningar som målgruppen upplever verklig skillnad.

*Bild: Hälsofrämjande medskapandemodell – Kraftsamling
psykisk hälsa äldre. Fem framgångsnycklar.*

Balans mellan metoder och mänsklighet

Synliggör och värdera både mätbara och mindre mätbara värden

Våga prova nytt och långsiktighet

Samverkan över gränser

Medskapande
med målgruppen
i centrum



Hur projektet levererade

Initiativ som projektet möjliggjort

Genom projektet har det vuxit fram ett flertal initiativ, som i sin tur utmynnat i olika pilotprojekt. Utöver dessa har ytterligare initiativ vuxit fram på egen hand, men där det är svårt för oss som projektledare att redogöra för allt som denna tvärasektoriella samverkan resulterat i.

Reflektionssamtal kring betydelsefulla existentiella perspektiv

Under kraftsamlingen visade sig ett stort intresse för existentiella frågor, vilket ledde till att ämnet togs upp på ett av våra frukostseminarier.

Karlskrona kommun hade tidigare inlett ett samarbete med Sjukhuskyrkan för att hitta former för stöd och reflektion kring dessa frågor. Inom Kraftsamlingen bildades en särskild arbetsgrupp med fokus på existentiell hälsa och

Sjukhuskyrkans representant fick stöd i att ta fram material för en fördjupad pilotstudie.

Piloten genomfördes under 2025 och bestod av tio träffar. Syftet var att stödja och stärka personalen att bättre hantera komplexa situationer, med fokus på patienters och anhörigas andliga och existentiella behov. Materialet utgick från åtta begrepp hämtade ur WHO:s livskvalitetsmätningar: Andlig kontakt, Mening och syfte med livet, Upplevelse av förundran, Helhet och integration, Andlig styrka och kraft, Harmoni och inre frid, Hoppfullhet och optimism samt Tro som resurs.

Metoden bestod av reflektionssamtal kring respektive begrepp, där deltagarna tränades i att identifiera egna andliga behov, att lyssna till övriga deltagarnas behov och – slutligen – att tillsammans fundera över patienters och anhörigas behov.

Samarbetet mellan Karlskrona kommun (hemsjukvården), Region Blekinge och Sjukhuskyrkan visade att reflektionssamtal i mindre grupper effektivt höjer kunskapen om andliga behov och existentiell hälsa, stärker personalens förmåga att hantera känslor och utvecklar ett gemensamt språk kring dessa frågor. Detta har också lett till ökad trygghet i mötet med patienter.

Utvärderingen av piloten har lett till att Sjukhuskyrkan och andra intresserade vårdgivare vill undersöka möjlig finansiering för implementering i större skala inom Blekinges kommuner och Region Blekinge.

Gemenskap för män över 65 år – samtal om livet

Inom Kraftsamlingen identifierades ett behov att nå fler män, vilket ledde till idén om en särskilt riktad samtalsgrupp. Föreningen Hjärnkoll, som deltagit i Kraftsamlingen, var även utbildad samtalsledare med tidigare erfarenhet av liknande samtalsserier i ett grannlän. Genom ett väl genomarbetat kursmaterial väcktes frågan: varför inte också i Blekinge?

Olofström visade intresse att testa konceptet och bjöd in män över 65 år att prata om livet. När samtalsserien startade hade åtta män tackat ja. Gruppen träffades tillsammans med samtalsledare vid åtta tillfällen, två timmar per gång och med fika som en naturlig del av mötet. Samtalen rörde allt från livet i backspegeln, sorg och svårigheter, till stora glädjeämnen och livserfarenheter.

En särskilt uppskattad del var möjligheten för en deltagare med grav hörselnedsättning att delta med hjälp av skrivtolk. Det skapade en inkluderande miljö och berikade samtalen för hela gruppen.

Vid den sista träffen, 19 november 2025, gjorde Sveriges Radio P4 Blekinge ett reportage där en av deltagarna berättade om sina upplevelser av samtalsgruppen.

Piloten genomfördes i samarbete med Hjärnkoll, som arbetar för att förebygga psykisk ohälsa. Intresset för en fortsättning är stort och Hjärnkoll ser nu möjligheter att utveckla verksamheten vidare – både inom länet och över generationsgränser.

En eftermiddag i hälsans tecken i Sölvesborg

Evenemanget baserades på FINGER-modellen, en evidensbaserad metod som fokuserar på fem faktorer som förbättrar hälsan: motion, kost, hjärngymnastik, sociala nätverk och självmedvetenhet kring hjärt- och kärlrisker.

Forskaren Ingmar Skoog och fysioterapeuten Amanda Nilsson delade kunskap och inspiration om hälsa. Skoog visade hur äldre idag lever längre och friskare liv än tidigare generationer, samtidigt som deras betydande resurser fortfarande inte nyttjas fullt ut.

Fokus denna eftermiddag var att se det friska åldrandet och vad man själv kan göra för att förebygga ohälsa. För de fem faktorerna fanns olika stationer med tips och råd. Det erbjöds även prova på aktiviteter för hjärngymnastik och rörelse, tips på hälsosam kost och möjlighet att kolla sitt blodtryck. Flera aktörer från kommun, region och föreningar som varit med på projektets kraftsamlingar deltog i evenemanget.

RF SISU (Riksidrottsförbundets och SISU Idrottsutbildarnas 19 regionala organisationer) presenterade en helt ny broschyr om alla senioraktiviteter som erbjuds i Sölvesborgs kommun.

FINGER-modellen har inspirerat liknande initiativ i andra delar av länet där syftet varit att förebygga levnadssjukdomar och demens.

Kom så gör vi det tillsammans

I det här initiativet har anhängvårdare erbjudits aktivitet med den de vårdar i form av träning på Friskis & Svettis i samverkan med Karlskrona kommun. Deltagarantalet har legat mellan 12–16 personer per tillfälle.

Initiativet är sprunget ur samverkan inom Kraftsamlingen, där man såg ett behov att bryta den isolering det kan innebära att vara anhängvårdare. I modellen som testats får den med någon kognitiv svikt/demenssjukdom och den anhängige träna var för sig och sedan avsluta med en gemensam fika efter träningspasset.

Deltagarna har vid åtta tillfällen mellan oktober 2025 och januari 2026 fått prova olika pass.

Initiativet visade att deltagarna uppskattat både modellen och de olika träningsmöjligheterna. Paren lyfte den sociala samvaron och möjligheten att träffa andra i samma situation som det mest positiva följt av möjligheten till ordnad fysisk aktivitet.

Kommunens personal har med sitt professionella bemötande skapat trygghet både för deltagarna och för Friskis & Svettis ledare.

Initiativet har uppmärksamrats i Blekinge Läns Tidning, som publicerade ett reportage om den framgångsrika satsningen (25 december 2025).

Deltagarna har önskat en fortsättning och det finns en vilja från demensteamet att initiativet i någon form drivs vidare, då det spänner över många viktiga delar för denna grupp patienter och deras anhängiga.

Möten mellan generationer – Magiska möten

Både unga och äldre uttrycker en längtan att möta varandra. Det har framkommit tydligt i satsningarna Mission: Äldres psykiska hälsa och Mission: Unga visar vägen, som båda lyfter behovet av ökad kontakt mellan generationerna. Ur denna insikt växte initiativet Magiska möten fram.

Unga och äldre befinner sig ofta i samhällets ytterkanter, medan generationerna däremellan har mer inflytande och beslutskraft. Samtidigt utgör både unga och äldre en stor – men inte fullt ut nyttjad – resurs. Magiska möten vill synliggöra denna resurs och inspirera till fler meningsfulla möten som stärker delaktighet, gemenskap och livskvalitet för alla inblandade.

Den första satsningen genomfördes som ett möte mellan yngre skolbarn och boende på Attendos äldreboende. Kontakten inleddes genom videohälsningar där deltagarna blev brevvänner och ställde frågor till varandra. Projektledaren för Magiska möten fungerade som "brevduva" mellan generationerna. Vid den avslutande träffen möttes deltagarna fysiskt för att fika och spela spel tillsammans. Projektet dokumenterades i en film producerad av Region Blekinge i syfte att inspirera till fler satsningar över generationsgränser. Som filmen tydligt visar, fångar citatet projektets kärna: "Genom att mötas över generationsgränserna kan vi bidra med olika perspektiv och skapa mer värme och medmänsklighet i våra möten."

Meningen med livet – steg 2

Denna satsning är en vidareutveckling av det första projektet på Attendos äldreboende och tar även avstamp i de samtal om meningen med livet som fördes inom Kraftsamlingen för äldres psykiska hälsa.

Under hösten 2025 har gymnasieelever mött seniorer på Attendos äldreboende i samtal om livets stora frågor. Utifrån dessa möten och samtal kommer eleverna att skapa en konstutställning där mötena gestaltas på olika sätt. Utställningen planeras preliminärt att starta vecka 9, 2026.

Fler initiativ

Som en följd av möten mellan generationer har även andra initiativ vuxit fram. Bland annat hade två UF-företag aktiviteter på Duvans mötesplats i Sölvesborg, där unga och äldre möttes i samtal och gemenskap.

- Opus UF glaskonst – motverka kroppshets – synen på kroppen över tid.
- Äldrevännen – samtal mellan äldre och ungdomar på Duvans mötesplats i Sölvesborg

Nätverk för att stärka det hälsofrämjande arbetet i Blekinge

För att stärka det hälsofrämjande arbetet för seniorer i Blekinge växte en idé fram om länsträffar för seniorkonsulenter, seniorrådgivare och andra med liknande roller. Målet var att skapa ett forum för erfarenhetsutbyte och kollegialt stöd över kommungränserna. En bidragande orsak var att det saknades samordning för nätverksträffar på länsnivå – helt enkelt för att ingen haft möjlighet att hålla ihop ett sådant arbete.

Schvung som är ett socialt företag identifierades som stödpart i planering och genomförande av träffarna. Piloten arrangerades genom Kraftsamlingen och visade snabbt på ett tydligt behov. Under träffarna framkom hur ensamma många tjänstepersoner känner sig i sitt arbete, särskilt de som arbetar förebyggande med seniorers hälsa och välbefinnande. Situationen visade sig vara snarlik i alla fem kommuner.

Behovet av social samvaro för seniorer är mycket stort, samtidigt som tjänstepersonerna ofta har ett brett uppdrag. Arbetet upplevs som inspirerande och meningsfullt, men också krävande. Många förväntas arbeta strategiskt och samtidigt genomföra praktiska aktiviteter som sittgympa, sångstunder och utflykter. Tiden räcker inte till och stressen samt pressen var tydlig.

Syftet med länsträffarna har varit att stärka relationerna mellan de som arbetar med hälsofrämjande insatser för seniorer och att skapa en känsla av gemenskap, kraft och energi – så att ingen behöver känna sig ensam i sitt uppdrag. Under hösten 2025 genomfördes två träffar och ytterligare två planeras under våren 2026. Träffarna har varit mycket givande. Relationer har stärkts och deltagarna har generöst delat tips, idéer och erfarenheter kring hur de kan stötta varandra.

Även samarbete mellan kommunerna har antagit konkret form. Till exempel en social eftermiddag under hösten där cirka 30 seniorer från Karlshamn besökte Ronneby för gemenskap med sång, dans och fika. Ett tiotal volontärer från Hej Vänner deltog och möjliggjorde arrangemanget. Under våren 2026 planeras ett motsvarande besök där seniorer från Ronneby åker till Karlshamn.

Kroka arm-modellen

Uppsökande verksamhet och nätverksbyggande med olika aktörer har lyfts fram som ett framgångsrecept av personal på Duvans mötesplats i Sölvesborg. Modellen – som de själva kallar Kroka arm-modellen – har utvecklats ytterligare under projektiden, där nya nätverk och samarbeten skapats. Däribland ökad samverkan med de lokala vårdcentralerna i Sölvesborg och biblioteket.

Modellen presenteras under rubriken Sölvesborg pilotkommun i projektet.

Ett Blekinge tillsammans

Initiativet Ett Blekinge tillsammans har tagit sig an två fokusområden. Detta resulterade inte i färdiga, fullt implementerade lösningar, men har identifierat tydliga utkomster, inriktningar och lärdomar:

Fokusområde 1 – Tillgängliggöra information och aktiviteter

En av utmaningarna var att nå äldre som i dag inte tar del av information via de befintliga kanalerna. Frågan väckte stort intresse och det bildades en arbetsgrupp med representanter från offentlig sektor, idéburna föreningar samt politiken.

Fokus låg på att tillgängliggöra information om evenemang och aktiviteter samt att tydliggöra vad som erbjuds inom kommunerna och i Blekinge län som helhet. Som utgångspunkt användes Kronoberg Tillsammans – en webbsida som samlar integrationsrelaterade aktiviteter i Kronobergs län. Utifrån detta undersöktes möjligheten att skapa en liknande lösning i Blekinge, med fokus på äldre och det befintliga aktivitetsutbudet. En viktig aspekt var att informationen skulle förmedlas av en trygg och trovärdig avsändare.

Efter att ha provat flera olika spår landade arbetet i en lösning där Visit Blekinge och Visit Lokalt fungerar som plattformar och där aktörer själva kan skicka in och publicera sina aktiviteter.

Fokusområde 2 – Seniorhälsoprogram

Det identifierades även en tydlig önskan i arbetsgruppen om ett seniorhälsoprogram i Blekinge. Syftet är att främja hälsa, förebygga ohälsa och tidigt upptäcka risker hos äldre 65 år och uppåt, för att därmed stärka livskvaliteten och minska behovet av mer omfattande vårdinsatser.

Redan 2019 utarbetades ett förslag om ett hälsoprogram som en del av arbetet med framtidens hälso- och sjukvård utifrån äldres behov. Arbetet genomfördes i samverkan med kommunerna och presenterades för regionens pensionsråd, politiken samt Ledningssamverkan vård och omsorg (LSVO). Förslaget gick dock inte vidare och frågan om ett hälsoprogram för 65 år och uppåt kvarstår.

Inom Kraftsamlingen har FINGER-modellen lyfts som ett tänkbart angreppssätt för att utveckla och omsätta ett regionalt hälsoprogram.

RISE föreslår i sin slutrapport att Blekinge bör skapa ett permanent programområde för äldres psykiska hälsa inom ramen för folkhälsarbetet, kopplat till Uppdrag Psykisk Hälsa och Vision eHälsa 2025. Programmet bör ha en egen budget, en samordnande funktion och ett tydligt mandat att arbeta sektorsövergripande.

Välbefinnandeenkäten

Under Kraftsamlingen lyfte flera deltagare svårigheten att mäta effekterna av sina insatser. Något som också synliggörs i den hälsofrämjande medskapandemodellen. RISE fångade upp frågan och har undersökt vilka metoder som i dag finns för att mäta (och framför allt fånga) det som just är svårt att mäta.

Det visade sig att ett pågående forskningsprojekt - Mätning av äldres välbefinnande- genomförde en enkätstudie med syfte att skapa bättre förutsättningar för att stärka äldre personers välbefinnande. Detta genom att utveckla ett kvalitetssäkrat mått med goda mätegenskaper, som fungerar likvärdigt för olika grupper av äldre. Ett sådant mått kan bidra till att motverka orättvisa och ojämlika beslut som rör äldre och äldreomsorgen.

Vi fick möjlighet att delta i testningen här i Blekinge. Eftersom projektet redan var igång krävdes en snabb uppstart för att kunna medverka i nästa testomgång. Detta innebar att två kommuner, Karlskrona och Karlshamn, kunde delta. Resultat kring deltagandet och utfallet kommer att redovisas under våren 2026.

*Projektet bedrivs av forskare från
Linnéuniversitetet, Malmö Universitet och
RISE i Stockholm och finansierades av
Familjen Kamprads Stiftelse.*

*Tidsplanen för projektet är 1 april 2024
– 30 september 2026.*



Inu.se

*Projekt: Mätning av
äldres välbefinnande*

Frukostseminarier

Inom projektet genomfördes återkommande, digitala frukostseminarier i syfte att inspirera med goda lärandeexempel kopplade till olika teman med fokus på äldres hälsa och välbefinnande. Seminarierna fungerade som en plattform för kunskapsutbyte där vi delade aktuella initiativ och utvecklingsarbeten i Blekinge, men även omvärldsbevakning och nationella exempel.

Varannan vecka bjöds olika gäster in till seminarierna. Deltagande aktörer bidrog aktivt genom att lyfta områden och frågor som de önskade fördjupa sig i. Lokala och externa föreläsare, volontärer och forskare medverkade och bidrog med sina olika perspektiv samt fördjupad kunskap inom respektive tema. Frukostseminarierna har varit mycket uppskattade och även nått deltagare utanför Blekinges län.

Seminarierna skapade utrymme att belysa både efterfrågade och angelägna teman. Tillsammans med Kraftsamlingens arbete bidrog detta till att flera nya initiativ kunde startas samt att nya projektansökningar togs fram.

En av gästföreläsarna var forskaren Susanne Iwarsson från Lunds universitet, mottagare av årets Stora gerontologipris (2025) för sin tvärvetenskapliga äldreforskning. Hennes forskning fokuserar på stödjande miljöer för den äldre individen och befolkningen. I sin föreläsning belyste hon olika sätt att definiera och förstå äldre och åldrande i ett föränderligt samhälle.

Vid ett annat tillfälle introducerade Katarina Ruben Ahlén och Elin Larsson från Lidingö stad den evidensbaserade FINGER-modellen. Lidingö stad var den första kommunen i världen att implementera modellen genom livsstilsprogrammet Träna hjärna, med syfte att stärka hjärnhälsan hos seniorer. Detta arbete har inspirerat till en tilläggsansökan inom Uppdrag psykisk hälsa (UPH), med ambitionen att testa modellen lokalt i Olofström. Projektet har beviljats medel för uppstart.

Seniorerna och övriga aktörer i Kraftsamlingen lyfte frågan om digitalt utanförskap samt de attityder som ofta finns kring att äldre har svårt att ta till sig ny teknik. Mot denna bakgrund bjöd vi in Jens Offerman från Lunds universitet, som forskar om hur digital teknik kan stödja ett aktivt och hälsosamt åldrande. I sin forskning visar han att ålder i sig har liten betydelse för teknikanvändning. Istället är faktorer som attityder, motivation, upplevd nytta och självförtroende avgörande. Föreläsningen utmanade stereotypa föreställningar om äldre som teknofober och betonade att digital delaktighet handlar om mer än teknisk förmåga, den är central för självständighet, sociala relationer och livskvalitet.

Det fanns även viktiga ämnen som inte spontant efterfrågades av deltagarna, men som utifrån forskning och mediebevakning bedömdes vara angelägna att uppmärksammas. Ett sådant tema var våld i nära relationer bland äldre, vilket också blev föremål för ett frukostseminarium.

Lena Östlund från Hälsohögskolan i Jönköping belyste äldre personers utsatthet för våld i nära relationer. Trots att frågorna ofta förekommer i media, politiska debatter, offentliga utredningar och lagstiftning, uppmärksammas äldre personers utsatthet i begränsad omfattning. Orsakerna kan vara flera, där föreställningen att äldre kan utsättas för våld i nära relationer för många upplevs som avlägsen. Under seminariet framkom även att så kallade tantjourer har startats på flera håll i landet. Kvinnojouren i Karlskrona, som haft deltagare inom Kraftsamlingen, meddelade att de har ansökt om medel för att påbörja ett arbete enligt tantjoursmodellen, under förutsättning att ansökan beviljas.

Utöver ovan nämnda har många andra gästföreläsare medverkat och bidragit på ett engagerande och generöst sätt. Även om samtliga inte kan nämnas i denna sammanställning vill vi understryka att deras bidrag har varit avgörande för seminariernas bredd, fördjupning och inspiration.

Sammantaget har dessa föreläsares medverkan varit central för projektets lärande, spridning och fortsatta utveckling. En fullständig lista över medverkande finns i bilaga 4.

En växande plattform – nätverksträffar över tid

Inom projektet har målet varit att utveckla en plattform – ett nätverk – som inte bara samlar aktörer inom systemet, utan också skapar förutsättningar för dem att kunna och vilja driva hållbar förändring över tid. Plattformen ska fungera som ett stöd för långsiktig utveckling och fortsatt möjliggöra tvärspektoriell samverkan mellan aktörer.

Ett särskilt fokus har legat på social hållbarhet och på att säkerställa att den gemensamma kraftsamlingen kan leva vidare även efter projektets avslut. Genom att bygga strukturer som är anpassade för mindre kommuners förutsättningar stärks möjligheten att arbetssätt, relationer och lärdomar integreras i ordinarie verksamhet.

Plattformen utgör därmed ett verktyg för långsiktighet – ett sätt att säkerställa att samarbetet fortsätter, att engagemang bibehålls och att hållbar utveckling förblir en gemensam och levande process över tid.

Nätverksträffar med en gemensam modell

Inom projektet har en gemensam modell utvecklats för att möjliggöra självständiga nätverksträffar. Utgångspunkten har varit det missionsorienterade arbetssätt som vuxit fram genom processen. Modellen togs fram tillsammans med våra processledare och testades för första gången av Karlshamns kommun inom ramen för projektet.

Syftet med träffen var både att samla nätverket inom Kraftsamlingen för återkoppling och relationsbyggande och att praktiskt pröva modellen genom att själva ansvara för faciliteringen. Detta i linje med det arbetssätt som processledarna introducerat under workshopserien. Upplägget med incheckning, gemensamt lärande och grupparbete skapade utrymme för att dela erfarenheter, synliggöra pågående initiativ och utforska nya idéer.

Ur ett systemperspektiv fungerade träffen som en lärloop, där deltagarnas olika erfarenheter bidrog till gemensam förståelse för hur samarbeten och samverkan fortsatt att utvecklas över tid. Engagemanget och energin i rummet visade på systemets förmåga att självorganisera, inspirera och ta nästa steg i sin utveckling.

Som en del av dagen deltog även följeforskare från RISE digitalt och sammanfattade delar av sin slutrapport. De lyfte att projektet präglats av ett missionsorienterat arbetssätt, där tvärspektoriell samverkan, lärande och metodutveckling varit centralt. Projektet har brutit ner organisatoriska gränser, främjat engagemang och lyft civilsamhällets roll i att motverka ensamhet och social exkludering. Seniorers delaktighet har varit avgörande och insatserna har lett till konkreta lösningar på systemnivå (se vidare bilaga 1).

Nästa nätverksträff och värdskap efter projektavslut

Efter projektavslut har värdskapet i systemet förts vidare till Sölvesborgs kommun, som också står värd för nästa nätverksträff den 10 april 2026.

Det nätverk som vuxit fram inom Kraftsamlingen har goda förutsättningar att leva vidare, då strukturer och relationer nu finns på plats. För att systemet ska fortsätta utvecklas krävs dock ett aktivt engagemang från deltagarna samt ett fortsatt roterande värdskap som tar ansvar för samordning och framdrift.

I ett systemperspektiv är det också avgörande att nätverket successivt breddas och inkluderar fler aktörer från civilsamhälle, offentlig och privat sektor, akademi och näringsliv. Genom denna mångfald av perspektiv och kompetenser stärks systemets förmåga till lärande, samverkan och långsiktig utveckling.



Intentionen – så har det gått



Mot syftet:

1) att med en systemförändrande ansats som utgår ifrån målgruppens behov skapa de bästa förutsättningarna att hållbart främja psykisk hälsa för äldre i Blekinge

En av projektets framgångsfaktorer är att målgruppen har varit representerad. Utan att lyssna till de äldres egna röster skulle projektet inte ha kunnat landa rätt. Genom möten i både processarbetsgruppen och workshopserien blev det tydligt att behoven hos personer 65+ varierar stort beroende på livssituation, hälsa och sammanhang. Med sin livserfarenhet, sitt engagemang och sin kunskap bidrog de med perspektiv som övriga aktörer saknade. Denna insikt blev avgörande för projektets riktning och flera av de initiativ som utvecklades var en direkt följd av ett aktivt och respektfullt lyssnande.

I de fokusgruppsintervjuer som RISE gjorde med sju seniorer som deltagit i Kraftsamlingen lyfte de själva fram värdet av att bli hörda, få delta aktivt och möta andra generationer. Många beskrev hur meningsfullt det var att få bidra med sin erfarenhet och att möta personer från olika verksamhetsområden i prestigelösa och öppna former. Flera

uttryckte också en ökad känsla av trygghet och stärkt självkänsla, inte minst genom vetskapen om att det finns aktörer som engagerar sig i frågor som rör äldres psykiska hälsa.

De såg sig själva som kunskapsbärare med förmåga att nå isolerade äldre och skapa förtroende, men pekade också på olika utmaningar. Dessa gällde avsaknad av tydliga strukturer för långsiktig påverkan, svårigheter med rekrytering till volontärbete samt digitalt utanförskap.

Ambitionen var att i högre grad inkludera representanter från målgruppen äldre. Men trots att inbjudan gick ut brett och till olika pensionärs- och ideella föreningar, lyckades vi inte fullt ut engagera målgruppen. En deltagare uttryckte osäkerhet kring vad deltagandet innebar och vad som förväntades, vilket kan ha bidragit till svårigheterna att nå fram.

En viktig lärdom är därför att i ett tidigare skede initiera mer konkreta och tillgängliga former av medskapande, med utgångspunkt i föreningar och sammanhang där målgruppen redan är etablerad, exempelvis pensionärsföreningar.

Projektet bidrog även till en tydlig medvetandehöjning och kapacitetsuppbyggnad hos deltagarna.

Tillsammans utforskades olika begrepp som komplexitet, systemperspektiv och bakomliggande orsaker, vilket gjorde det möjligt att arbeta på en mer övergripande nivå och förstå hur olika delar hänger ihop.

Vidare konstaterar RISE "att samskapande och systemförändring kräver en väl fungerande samverkan mellan offentlig sektor, civilsamhälle, akademi och näringsliv. Genom gemensamma forum såsom workshops och frukostseminarier har aktörer fått ökad förståelse för varandras roller och perspektiv, vilket har skapat engagemang och öppnat upp för mer innovativa arbetssätt."

2) att förutsättningarna som projektet bygger upp ska skapa möjligheter att skala upp arbetet för att inom ramen för större nationella och internationella satsningar kunna främja psykisk hälsa hos äldre och vårdpersonal och anhöriga.

Projektet har fungerat som en samlade kraft, vilket har gjort att andra aktörer har hittat oss och att vi gemensamt kunnat stötta varandra i att gå vidare till nya samarbeten och aktiviteter. Vi har också kunnat skapa synergieffekter med andra pågående projekt, exempelvis Cross Innovation Southern Sweden. Detta har lett till gemensamma satsningar i länet, då vi har identifierat liknande utmaningar i våra olika projekt. Vi har mötts kring frågor som rör skapandet av nya mötesplatser, ofrivillig ensamhet och ökad livskvalitet över generationsgränserna.

Projektet har även möjliggjort finansiering för en fortsättning. Detta genom en tilläggsansökan inom uppdrag psykisk hälsa (UPH) avseende FINGER-modellen med start 2026 och en löptid på 1,5 år.

"RISE samlade omdöme är att projektparterna – under ledning av Region Blekinge – har stora möjligheter att driva utvecklingen av äldres psykiska hälsa i positiv riktning. Med stöd av de lärdomar projektet, via ett missionsorienterat arbetssätt, har genererat skulle Blekinge kunna bli ett nationellt föredöme inom hälsoprevention och äldres psykiska hälsa".

Mot projektmålen

Förståelse finns för systemet och de mekanismer i samhällssystemet som hämmar respektive främjar psykisk hälsa bland äldre personer

- Efter en bred inbjudan har aktörer från alla samhällssektorer mötts och tillsammans identifierat nya möjligheter på systemnivå. Vi ser ett stort engagemang för att bidra till och förverkliga visionen om ett åldersvänligt samhälle. Samtidigt finns flera organisatoriska och strukturella hinder, inklusive invanda attityder och en önskan att bevara trygga, välkända strukturer. Trots dessa utmaningar framgår det tydligt att deltagarna vill överbrygga dessa utmaningar och hitta lösningar.
- Projektledningen tog också tillsammans med RISE fram en effektlogik, en metod för att säkerställa att projektet skulle gå rätt väg för att skapa önskad förändring och uppnå ställda mål.

Rotorsaker/bakomliggande orsaker till psykisk ohälsa bland äldre personer är identifierade och analyserade

- Under projekttiden identifierades relevanta indikatorer för äldres välbefinnande som kan användas för långsiktig uppföljning och stödja det länsövergripande arbetet. Indikatorerna togs fram av projektledningen utifrån flera dataunderlag och syftar till att följa önskade förflyttningar över tid. Fördjupad information finns i RISE slutrapport.
- Gruppen "äldre" (65 år och uppåt) är inte homogen, utan rymmer en stor variation av livssituationer, behov och förutsättningar. För att förstå psykisk ohälsa bland äldre behöver hänsyn tas till flera dimensioner av ålder: den kronologiska åldern, den biologiska åldern (kroppens funktionella förmåga) samt den psykologiska eller upplevda åldern.
- Det vi har gemensamt är att de flesta av oss har möjlighet att bli äldre och att många önskar åldras med bibehållen självständighet samt god

funktionell och kognitiv förmåga. Inom ramen för kraftsamlingen har både äldre och något yngre deltagare varit representerade.

- Genom erfarenhetsutbyte har vi identifierat och analyserat flera bakomliggande orsaker till psykisk ohälsa hos äldre. Några exempel är försämrad fysisk hälsa och inskränkt funktionell förmåga, sjukdom och kroniska tillstånd, otrygghet i vardagen samt ofrivillig ensamhet och social isolering
- En ytterligare och betydande bakomliggande faktor som påverkar den psykiska hälsan negativt är ålderism. Här förändras maktbalansen – individen riskerar att inte längre bli sedd utifrån sin livserfarenhet, identitet eller tidigare roller, utan reduceras till sin ålder. Detta kan leda till minskat inflytande, lägre tilltro till den egna förmågan och en känsla av osynliggörande.
- Vi kan även se att insatser som tidigare erbjudits inom hälso- och sjukvården inte alltid finns tillgängliga i samma utsträckning idag. Exempelvis erbjuds mer sällan samtalsstöd vid nedstämdhet, då detta ibland betraktas som ett "normalt" inslag i åldrandet snarare än ett tillstånd som kräver uppmärksamhet och stöd. Detta riskerar att normalisera psykisk ohälsa hos äldre och fördröja eller helt utelämnar adekvata insatser.
- Genom ett hälsofrämjande, medskapande arbetssätt har nätverket stärkts och fått ökad kapacitet att fortsätta adressera grundläggande orsaker till psykisk ohälsa bland äldre.

En bredd av aktörer har deltagit i sektorsövergripande forum för att främja psykisk hälsa bland äldre personer i Blekinge utifrån ett systemperspektiv

- Inbjudan till den sektorsövergripande kraftsamlingen möttes av ett brett gensvar och cirka 120 personer deltog i träffarna. Deltagandet från politisk nivå och högre tjänstepersoner inom

region och kommun var dock begränsat. Även näringslivet var svagt representerat, vilket indikerar behov att vidareutveckla strategier för hur denna målgrupp kan engageras.

- Det vi kan se är att frågorna har engagerat deltagarna och att nya samarbeten och former av samverkan har uppstått i hela länet.

Förutsättningar för bättre sociala relationer, ökad trygghet och delaktighet

- Inom projektet har vi betonat vikten av att skapa förståelse för våra olika roller och perspektiv. Processledare och projektledare har tillsammans arbetat för att skapa ett klimat där träffarna i Kraftsamlingen präglats av trygghet och relationsbyggande. Alla roller och perspektiv ses som viktiga och jämbördiga, vilket har främjat arbetet. Fundamentet för allt relationsbyggande är just att börja med att bygga relationer – något som flera deltagare särskilt lyft fram.
- En central lärdom är behovet av psykologisk trygghet för att öka tillit och öppenhet samt förmågan att hantera osäkerhet och olika typer av "skav" i samverkan.

Flera olika aktiviteter som tillsammans förväntas påverka systemet har genomförts och utvärderats

- Processen resulterade i ett antal initiativ. Även om det inledningsvis upplevdes svårt att få tiden att räcka till för att genomföra de initiativ som gruppen kommit överens om, lyckades flertalet projekt starta och genomföra sina idéer. Hänsyn måste tas till att uppstarten av initiativen tog längre tid än beräknat och att vissa projekt avslutades efter projekttiden. Detta kan även ses som en styrka; att initiativen inte är beroende av projektets avslut för att fullföljas. Flera initiativ planerar dessutom att fortsätta efter projekttidens slut. RISE lyfter vilken omfattande kunskap och kompetens som finns hos de involverade aktörerna och vilken kraft och potential ökad samverkan kan frigöra.

- Det fanns initiativ som hade svårare att hitta fungerande samverkansformer, särskilt mellan det offentliga och idéburna föreningar. Framöver kan det bli mer effektivt att hitta fler modeller för samverkan, exempelvis IOP-avtal (Idéburet offentligt partnerskap), som kan fungera som stöd och struktur i sådana samarbeten.
- RISE säger vidare "att ett viktigt resultat är att strukturella hinder har identifierats i den regionala och kommunala samverkan – bland annat skillnader i informationsdelning, arbetsätt och resursfördelning. Dessa insikter har skapat förutsättningar för att utveckla lösningar som kan tillämpas på systemnivå, snarare än att fastna i kortsiktiga eller isolerade åtgärder.
- Projektets metodik att förena olika aktörer har lett till att nya kompetenser och kapaciteter har frigjorts. Kraftsamlingen har visat på vikten av att inkludera en erfarenhetsbredd inom olika verksamheter och att samverkan i sig är en kraftfull källa till förändring. Den framväxande lärdomen är behovet av långsiktiga strukturer som upprätthåller kontakten mellan aktörer även efter projektets avslut."

Ett bättre utgångsläge för att skala upp till länsövergripande arbete

- Relationerna inom länet har utökats och förbättrats. Det finns en större kännedom om vad som pågår och ett utökat ömsesidigt lärande. Det har även etablerats en plattform med ett nätverk av aktörer med ansvar för kommunalt värdskap.
- I sin slutrapport konstaterar RISE att projektet har lagt en stabil grund för fortsatt systemorienterat utvecklingsarbete inom området psykisk hälsa för äldre. Kraftsamlingen har tydligt visat vikten av att inkludera erfarenheter från olika verksamheter och att samverkan i sig är en kraftfull drivkraft för förändring. En viktig lärdom är behovet av långsiktiga strukturer som säkerställer fortsatt kontakt och samarbete mellan aktörer även efter projektets avslut.

Uppföljning utifrån förändringsagendan:

Uppföljningen nedan visar hur arbetet med psykisk hälsa hos äldre har bedrivits i linje med ett missionsorienterat arbetssätt.

Från: Åtgärda symtom

Till: Adressera rotorsaker

Genom att gå tillbaka till grundfrågor istället för att mötas kring förutfattade tankar om lösningar har vi kommit närmare bakomliggande orsaker och stärkts som nätverk. Nätverket ger även oss som aktörer större kapacitet att kunna fortsätta adressera grundfrågor och bakomliggande orsaker.

Från: Skriftliga rekommendationer

Till: Utvecklar lösningar i praktiska görande

Istället för att begränsa oss till det alla kan vara överens om i befintlig hierarki – det beprövade och det organisatoriskt enkla – har aktörerna i kraftsamlingens sammankomster kunnat mötas över gränser kring egenvalda, angelägna frågor. Vi har tagit oss från samtal till idéer om lösningar, om än inledningsvis med små steg. Detta har stärkt erfarenheten av – och tilltron till – förändring och samverkan i det som kan kallas missionsinriktat arbetssätt.

Något som understryks av att den viktigaste skriftliga rekommendationen sprungen ur projektet är Hälsofrämjande medskapandemodell. Fokus är synen på människan och hur vi behöver arbeta med och mellan varandra, snarare än att rekommendera specifika insatser.

Från: Förlita sig på experter

Till: Involvera alla intressenter

Ansatsen var att bjuda in alla som ansåg sig engagerade i frågan. Liksom projektledningen var många ovana vid att arbeta tillsammans med externa aktörer. Processarbetsgruppen bidrog delvis till att nå aktörer som vanligtvis inte bjuds in, men det var svårt att nå ut till mer oväntade aktörer, däribland näringslivet. Trots detta utvecklades projektet till en mer öppen samlingspunkt än tidigare strukturer och lockade initiativtagare från många olika håll. Det fungerade som en efterlängtat samtalspartner och ingång – både för civilsamhället och andra engagerade aktörer.

Från: Lära först, göra sen

Till: Lära medan vi gör

Det framväxande arbetssättet att mellan träffarna ta små steg på hemmaplan och därefter gå vidare till gemensamma, konkreta handlingar, visade sig vara en effektiv metod. Till skillnad från ett mer traditionellt arbetssätt, där inspiration hämtas utanför länet för att sedan implementeras lokalt, skapades här möjlighet att bygga kapacitet utifrån lokala förutsättningar och behov.

Från: Implementera en enskild åtgärd

Till: Iterativt utvecklar och hantera en portfölj av lovande insatser

Under den framväxande processen utvecklades och förfinades flera initiativ parallellt. Det gavs utrymme att testa, utvärdera och vidareutveckla idéer gemensamt i olika former av samverkan. Detta bidrog exempelvis till att den så kallade FINGER-modellen antog olika uttryck inom det hälsofrämjande arbetet runt om i länet.

I processen identifierades både intresse och behov av att fördjupa arbetssättet kopplat till FINGER-modellen. Detta resulterade i en tilläggsansökan med syfte att vidareutveckla, fördjupa och långsiktigt stärka modellen.

Från: Ett engångsprojekt

Till: En växande plattform som levererar resultat både kort- och långsiktigt

Deltagarna i kraftsamlingen har tydligt sett nyttan av att arbeta både tvärs över länet och i lokal samverkan. Detta har lett till etableringen av ett nätverk som utgör grunden för en växande plattform, där deltagarna själva tar ansvar för fortsatt samverkan och regelbundna träffar utifrån ett missionsorienterat arbetssätt.

Redan till våren efter projektslut planeras nästa nätverksträff i Sölvesborg. Ambitionen är att plattformen ska fortsätta att utvecklas och att arbetet ska leva vidare i olika sammanhang, där deltagarna kan dra nytta av och stärka varandra genom sina nyetablerade kontakter.

Som ett konkret resultat av kraftsamlingen har flera nya samarbeten vuxit fram mellan kommuner, Region Blekinge och idéburna verksamheter. Detta tar sig bland annat uttryck i initiativ som har startats inom ramen för arbetet och som fortfarande pågår.



Slutsatser och lärdomar



Slutsatser och lärdomar att ta med in i framtida arbete.

Projektledning och utmaningens komplexitet

Projektet var ett av de första i landet inom sitt område att tillämpa det missionsorienterade arbetssättet. Som pionjärer har teamet både samlat värdefulla erfarenheter och lagt grunden för framtida insatser.

För projektledningen var arbetssättet nytt och krävde en ny form av engagemang. Genom att själva delta i processen kunde projektledarna bidra till samskapandet och samtidigt tillvarata allas kunskaper, erfarenheter och perspektiv. Det blev tydligt att styrkan i arbetet ligger i samarbete – tillsammans kan hantera komplexa utmaningar på ett sätt som ingen hade klarat av ensam.

Stödfunktioner som RISE och externa processledare kopplades in tidigt. Deras insatser samordnades för att ge ett effektivt och sammanhållet stöd, vilket var nödvändigt för att driva projektet framåt. Fokus låg inte på att mäta utfall direkt, utan på process, lärande och framsteg i det nya, missionsorienterade arbetssättet.

Till skillnad från traditionella projekt, där uppföljning ofta fokuserar på resultat, tidslinjer och budget, handlar uppföljning i ett missionsprojekt om att stödja processer, främja samskapande och lära längs vägen. En viktig lärdom är att flexibilitet och kontinuerlig reflektion är avgörande. Genom att följa processen och ta tillvara allas erfarenheter kunde projektet utvecklas på ett sätt som inget traditionellt upplägg hade möjliggjort.

Förprocessen

Förprocessen och våra strategier blev avgörande för projektets framgång. Det nära samarbetet med processarbetsgruppen gjorde att strategierna kunde utvecklas på ett sätt de annars inte skulle ha gjort. Genom gemensamma diskussioner och kunskapsdelning fattade vi klokare beslut och lade en stabil grund för projektet. Lärdomen är tydlig: tidigt engagemang, tydliga strategier och en vilja att lära tillsammans skapar framgång.

Hela länet skulle med

För att inkludera aktörer från alla kommuner valde vi ett länsperspektiv. Det gjorde samverkan större och skapade positiva synergieffekter. Samtidigt behövde vi avgränsa mot vissa offentliga aktörer för att ge plats åt seniorer och civilsamhällesaktörer.

Erfarenheten visar att stora workshops ofta leder till korta eller ytliga diskussioner vilket kan hämma fördjupning. En lärdom är därför att komplettera med tematiska lärandegrupper med fasta deltagare som träffas över tid vilket kan ge bättre djup och långsiktigt engagemang. I de framväxande initiativen skapades också mindre, mer fokuserade grupper där deltagarna kunde arbeta vidare och utveckla idéerna.

Målgruppen äldre

Att arbeta för målgruppen (65 år och uppåt) visade sig vara en komplex uppgift. Begreppet "äldre" bär på många associationer – alla vill bli äldre, men få vill definieras som äldre. Här blev det viktigt att hitta ett språk som inte direkt skapar stereotypa bilder. Med stöd av 'Snabbguide mot ålderism' från Lunds universitet och forskare inom området kunde vi aktivt motverka fördomar och diskriminering."

Projektet kan fastställa att använda begreppet "äldre" utan kontext kan bli feltänk, och att mer nyanserade beskrivningar (till exempel "personer 65 år och uppåt" eller "seniorer med olika livssituationer") är att föredra.

Psykisk hälsa

Psykisk hälsa hos äldre påverkas av faktorer som försämrad fysisk hälsa, ensamhet och ålderism. Samtidigt erbjuds inte alltid stöd inom vården, exempelvis samtalsstöd vid nedstämdhet. När nedstämdhet ses som en "normal" del av åldrandet riskerar psykisk ohälsa att normaliseras och viktiga insatser fördröjs eller uteblir.

Området präglas ofta av stigma och okunskap, vilket gör tydlig kommunikation avgörande. En central lärdom från projektet är att tidigt skapa konkreta, lättillgängliga former för medskapande – särskilt i trygga och etablerade sammanhang som föreningar och pensionärsgrupper. Genom detta arbetssätt har nätverket stärkts och ökat sin kapacitet att arbeta med de grundläggande orsakerna till psykisk ohälsa.

Citat - Susanne Rolfner Suvanto, expert inom området, säger:

"Människor är människor hela livet. Det är inte försvarbart att överge ett personcentrerat förhållningssätt den dag vi fyller 65 år. Den gränsen behöver rivas – för att rädda liv."

Tre nycklar i projektledningen

För att leda projektet i denna komplexa miljö har tre aspekter varit avgörande:

1. Bjud in till aktörskap – arbeta medskapande

Vi har behövt identifiera vilka som berörs av utmaningen och som kan bidra med engagemang och perspektiv. Framtidsbilden behövde vara tydlig nog att ge riktning, men samtidigt tillräckligt öppen för att locka många olika aktörer att delta.

2. Stöd lärande – låt processen växa fram

Nyfikenhet har varit ett drivande verktyg. Genom att tidigt testa idéer genom små försök eller skisser har vi kunnat samla värdefull information som format nästa steg. Arbetet har byggt på reflektion, experimenterande och kontinuerligt lärande.

3. Stöd psykologisk trygghet och relationsdjup

Tillit och öppenhet har varit centralt för att skapa samarbeten som håller över tid. Genom att etablera trygghet har vi kunnat hantera osäkerhet, acceptera att vi inte alltid vet svaret och möta olika typer av "skav" på ett konstruktivt sätt.

Att mäta och skapa värde tillsammans

Erfarenheten visar tydligt att missionsorienterat arbete kräver tidigt samskapande, tydliga strategier, inkludering av målgruppen och fokus på psykologisk trygghet. Engagemang av aktörer över hela länet, kombinerat med små, fokuserade lärandegrupper, skapar både bredd och djup i arbetet. Dessa lärdomar utgör klara vägledningar för framtida initiativ inom komplexa frågor där målgrupp, samskapande och långsiktigt engagemang är avgörande.

Vår medverkan gällande test av välbefinnandeenkäten har synliggjort tillgång till ytterligare verktyg för att främja hälsa och möjlighet att skapa kunskap kring vad som påverkar välbefinnandet. Ambitionen från de som utvecklat verktyget är att det ska vara lättillgängligt och användbart i praktiken.

Eftersom bakomliggande orsaker bäst bekämpas genom samverkan behöver mätning och utvärdering ske utifrån systemets resultat och leveranser, snarare än från enskilda verksamheter. Här finns möjlighet att ta del av de indikatorer projektet tagit fram och mäta längs vägen. Sju centrala ämnesområden har identifierats med vardera relevanta indikatorer. Dessa indikatorer ger en bild av nuläget i regionen och möjliggör en faktabaserad bedömning, grundad på statistiska analyser av det samlade underlaget. Dessa finns beskrivna i RISE slutrapport med tillhörande bilagor.

Långsiktig effekt och fortsatta initiativ

Projektet öppnar för en ny satsning inom Uppdrag Psykisk hälsa, där Olofströms kommun fortsätter arbetet utifrån det missionsorienterade arbetssättet med FINGER-modellen – en evidensbaserad metod som kombinerar kost, träning, kognitiv stimulans och socialt engagemang för att främja hjärnhälsa. Samtidigt har projektet lagt grunden för att nätverket i Kraftsamlingen ska kunna fortsätta verka långsiktigt.

Förslag för regionens länsövergripande fortsatta arbete

I RISE slutrapport ges också förslag på potentiella utvecklingsinsatser inom fältet äldres psykiska hälsa i Blekinge. Nedan punktas endast rubrikerna. För vidare läsning, se även här RISE slutrapport.

1. Formalisera hälsoprevention för äldre som ett regionalt utvecklingsområde

Skapa ett permanent program för äldres psykiska hälsa med egen budget, samordning och sektorsövergripande mandat.

2. Utveckla en regional handlingsplan med målhorisont 2035

Ta fram en 10-årig plan med tydliga mål och indikatorer för att minska ensamhet, stärka hälsa och inkludera äldres röster, i linje med WHO:s ramverk.

3. Fortsatt samverkan mellan kraftsamlingsaktörer

Bygg långsiktig och strukturerad samverkan genom forum, avtal, digital översikt och gemensamma utvecklingsmiljöer.

4. Stärk kompetensen och arbetsvillkoren hos personalen ute på fältet

Satsa på utbildning, handledning och delaktighet för personal inom äldreomsorg och primärvård.

5. Utveckla datastöd och uppföljning

Inför relevanta indikatorer och stärk samarbetet med forskning för systematisk uppföljning och utvärdering.

6. Lyft berättelser och goda exempel

Synliggör positiva berättelser om åldrande och sprid visionen om ett aktivt och meningsfullt liv som äldre.

Systemförändring sker över tid

Systemförändring tar tid så resultaten kommer därför att ses stegvis över tid. Projektet har lagt grunden för en långsiktig förändring av systemet. Exakt var systemets tippningspunkt ligger – hur många aktörer som behöver involveras eller hur många relationer som måste fördjupas för att en tydlig och mätbar förändring ska uppstå – går inte att fastställa med precision.

Deltagarna i Kraftsamlingen upplever redan förflyttningar, även om påverkan på systemnivå är svår att kvantifiera. Det vi däremot med säkerhet kan säga är att projektet, baserat på bästa tillgängliga kunskap, har skapat starka förutsättningar för att en mer genomgripande och hållbar systemförändring ska kunna växa fram över tid.

Sammanfattningsvis har vi lagt en stabil grund genom att:

- kraftsamlat kring en gemensam utmaning
- fått till gränsöverskridande möten och samarbeten runt utmaningen
- skapat insikt om hur vi är sammanlänkade och hur system fungerar
- skapat mening och fått syn på nya saker genom att fokusera på bakomliggande orsaker och målgruppens perspektiv

- använt vårt engagemang och våra olikheter som drivkraft
- fått syn på och förståelse för varandras verksamheter
- sporrat varandra att tänka nytt och skapat nya sätt att medskapa
- skapat innovativa och nya sätt att samverka och driva utveckling framåt.

Nu befinner sig Blekinge i ett skede där det missionsorienterade arbetssättet behöver tas vidare och förankras på ledningsnivå. Stöd för detta finns i sektorsövergripande nätverk som vuxit fram, i lärdomar från flera pilotsatsningar samt i en metodbok under framtagande. Mission: äldres psykiska hälsa har lagt grunden för ett gemensamt arbete där viktiga utvecklingsområden identifieras och där samverkan pekar ut riktningen för framtida satsningar.

Slutligen, ett sista citat från RISE slutrapport:

"Det missionsorienterade arbetssätt som Region Blekinge tillämpat inom ramen för kraftsamlingen – har visat sig vara en väldigt framgångsrik metodik. Det gäller i synnerhet nätverkssamverkan (governance) i kontexten förändringsarbete över verksamhetsgränser – vilket skapat goda förutsättningar för kreativa och innovativa processer i gränssnitten mellan organisationer."





Bilagor



Bilagor

Bilaga 1 - RISE slutrapport samt "Mötesplatser i Sölvesborg – en del av arbetet med Förebyggande seniorer 2025".

Bilaga 2 - Inbjudan till Kraftsamling för äldres psykiska hälsa i Blekinge

Bilaga 3 - "Andetaget"

Bilaga 4 - Frukostwebbinarium inom Mission: Äldres psykiska hälsa.



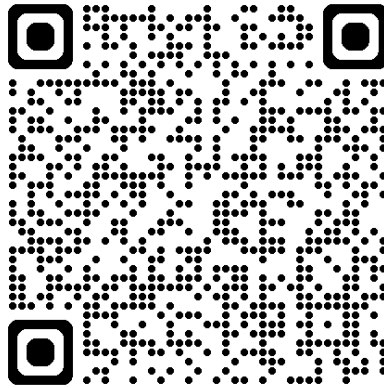
BLEKINGE

Mission: Äldres psykiska hälsa

RISE RAPPORT *(reviderad version oktober 2025)*



Läs av QR-koden för att läsa hela RISE slutrapport samt "Mötesplatser i Sölvesborg".



[Gå till ri.se](https://ri.se) för att läsa mer

Mötesplatser i Sölvesborg

En del av arbetet med Förebyggande seniorer



2025, Marit Eskel
RISE

Inbjudan till kraftsamling för äldres psykiska hälsa i Blekinge

Under 2024 inleds ett arbete för att skapa förändring på samhällsnivå för äldres psykiska mående i Blekinge. Vi tror att du eller du och din organisation kan göra skillnad och vill därför bjuda in dig till en kraftsamling i höst.

Vi lever allt längre och andelen äldre personer i befolkningen ökar. Att allt fler lever längre är mycket positivt men innebär också stora utmaningar och kräver förändringar. Det gäller boende, transporter och stadsplanering men också vård och omsorg.

I Sverige är andelen invånare över 65 år 20 % av befolkningen. I Blekinge ligger andelen redan över 25 % av befolkningen. Det är en befolkningsutveckling som påverkar hela samhället och vi behöver titta på vad vi kan göra för att möta äldres behov och skapa förutsättningar för ett gott åldrande.

Äldre människor är mer sårbara för psykiska hälsoproblem på grund av faktorer som fysisk sjukdom, funktionsnedsättningar, social isolering och förlust av närstående/vårdande av närstående eller förlust av vänner. Men psykisk ohälsa är inte en naturlig del av åldrandet utan går att förebygga.

Kraftsamlingen har fokus på nya vägar för att förebygga och bättre möta psykisk ohälsa, inte bara i vården utan som samhälle.

- Hur kan vi tillsammans bibehålla och stärka psykisk hälsa hos den växande gruppen äldre?
- Hur skapar vi ett åldersvänligt samhälle där äldre kan vara del av meningsfulla sammanhang och må bra?

- Hur främjar vi det friska och förebygger ohälsa?
- Hur kan vi skapa en förändring?

Äldres psykiska hälsa och livskvalitet berör många delar i samhället. Vi behöver kraftsamla för att skapa en förändring på samhällelig nivå. Du är nu inbjuden till denna utforskande expedition, och vi hoppas att du vill följa med på denna resa.

Varmt välkommen!

Har du frågor och/eller tankar om vem mer som ska bjudas in och vara en resurs för detta arbete. Hör av dig till projektledarna på aldrespsykiskahalsa@regionblekinge.se

Läs mer om höstens arbete och träffar på nästa sida.



Ett samarbete mellan

Kraftsamling för äldres psykiska hälsa i Blekinge

Aktörer från hela samhället möts i en workshopserie på tre träffar under hösten. Vi lär tillsammans om vad som påverkar äldres psykiska hälsa/ohälsa och hur vi som enskilda individer, organisationer eller tillsammans kan förbättra vårt arbete. Syftet med kraftsamlingen är att stödja samhällsaktörer och engagerade personer att gå bakom de givna svaren och hitta nya vägar.

Kraftsamlingen Workshop

Första träffen:

"Utforska möjligheter och utmaningar tillsammans"

Tid: tisdag den 10 september, klockan 10.00–15.00
Klockan 09:30–10:00 finns möjlighet att registrera sig samt kaffe, te och smörgås för den som önskar.

Plats: Sölvesborg Slott, Slottshallén, Sölvesborg (OBS ny lokal!)

Andra träffen:

"Lära av erfarenheter och omsätta initiativ"

Tid: onsdag den 16 oktober, klockan 10.00–15.00

Plats: Marinmuseum, Stumholmen, Karlskrona

Tredje träffen:

"Integrera lärdomar, fördjupa och gå till handling"

Tid: fredag den 22 november, klockan 10.00–15.00

Plats: Kreativum Science Center, Strömmavägen 28 C, Karlshamn

Mellan träffarna testar vi idéer och frågor i våra olika kontexter för att samla värdefulla erfarenheter för att möjliggöra en förändring som spelar roll. Det kommer också finnas möjlighet till digitala frukostseminarier kring kunskap och frågor som deltagarna vill lära mer om.

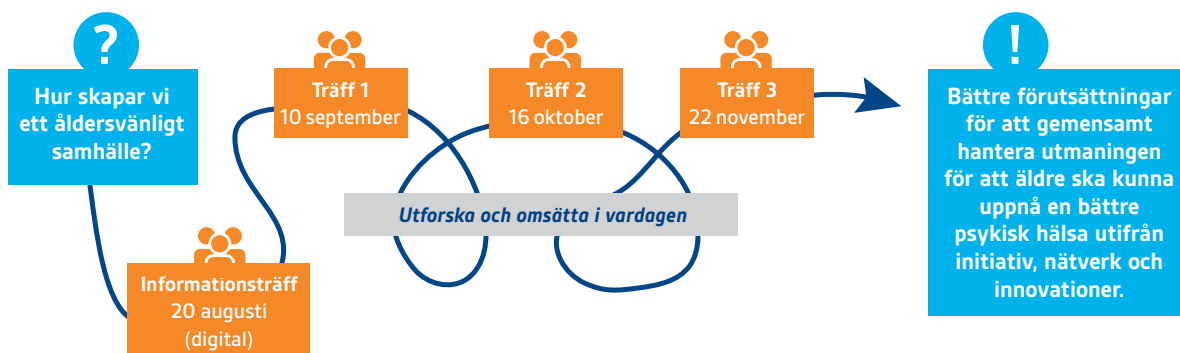
Anmälan och mer information

Anmäl dig till workshopserien senast den 23 augusti via qr-koden här bredvid eller på regionblekinge.se/mission-aldre



Vi erbjuder en öppen digital informationsträff den 20 augusti klockan 8.00–9.00 inför träffarna. Länk till informationsträffen <https://uso2web.zoom.us/j/86950391326>

Mer information om höstens arbete kommer finnas och uppdateras på Region Blekinges webbplats regionblekinge.se/mission-aldre



Om initiativet

Kraftsamling för äldres psykiska hälsa i Blekinge är en del i projektet Mission: äldres psykiska hälsa. Projektet är tvåårigt och finansieras av länets kommuner och Region Blekinge via samverkansorganet LSVO (Ledningssamverkan vård och omsorg) då psykisk hälsa identifierats som ett behov för ett större utvecklingsarbete.

I vår har det påbörjats en kartläggning av nuläget och aktörer och då har det kommit fram många goda exempel, både hos vården, hos organisationer och föreningar och det privata. Det har också framkommit att det finns ett stort avstånd mellan problem och önskat läge. Det saknas sådant som kompetens, kommunikation, utbud av meningsfulla sammanhang och stöd till anhöriga. Därtill saknas möjlighet att lära och inspireras över gränserna, få nya perspektiv och kunna skapa lösningar bortom det vi redan gör och vet. Kraftsamlingen syftar till att möjliggöra detta och vi bjuder därför in brett. Nya initiativ som genereras under Kraftsamlingens process och bedöms vara frön till hållbar förändring kommer att stöttas av projektet.

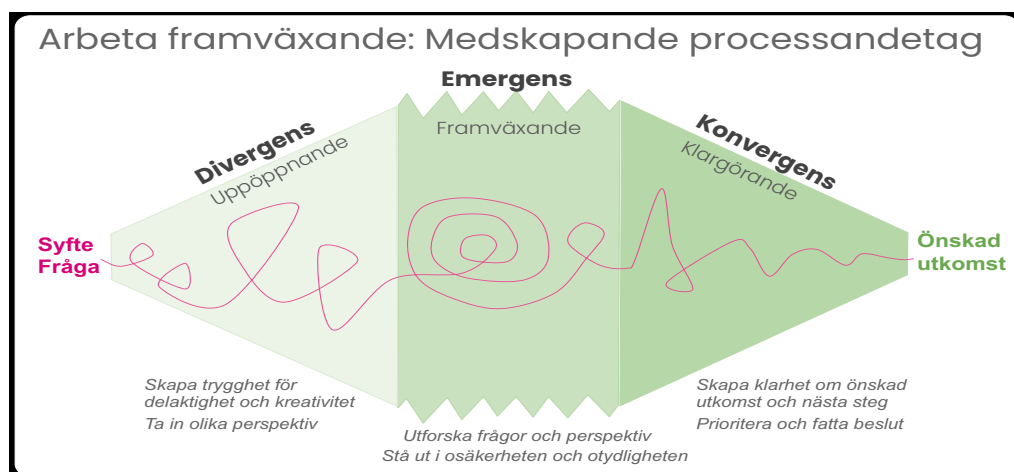


Bild: illustrerar modellen medskapande processandetaget

Andetaget – en modell för samskapande och meningsskapande processer

Andetaget är en processmodell för samskapande som beskriver hur kollektiv förståelse, riktning och handling växer fram i komplexa sociala system. Modellen tar sin metafor från andningen: en rytmisk rörelse mellan att öppna upp, hålla och sluta samman. Till skillnad från mer linjära eller lösningsorienterade modeller betonar Andetaget samspelet mellan utforskande, kollektiv mognad och fokuserat beslutsfattande.

Modellen består av tre faser: **Divergens**, **Emergens** och **Konvergens**. Dessa ska inte förstås som strikt sekventiella steg, utan som kvalitativt olika tillstånd i en pågående process.

Den första fasen, **Divergens**, motsvarar inandningen. Här vidgas perspektiven och mångfalden av röster, erfarenheter och tolkningar får ta plats. Syftet är att skapa ett rikt gemensamt material av berättelser, behov, spänningar och möjligheter. I denna fas uppmuntras olikhet snarare än samstämmighet. Divergensen är avgörande för att undvika förenklade problemformuleringar och för tidiga lösningar som speglar makt eller vana snarare än faktisk förståelse.

Den andra fasen, **Emergens**, är modellens mest kritiska, och ofta mest missförstådda, del. Den kan liknas vid ett andningsuppehåll, där gruppen stannar upp utan att vare sig expandera eller dra ihop processen. Här ges utrymme för mönster, samband och gemensamma insikter att *växa fram* snarare än att aktivt produceras. Emergens kräver tid, psykologisk trygghet och en medveten återhållsamhet från ledarskapets sida.

Den tredje fasen, **Konvergens**, motsvarar utandningen. När tillräcklig klarhet har uppstått i emergensfasen blir det möjligt att fatta beslut, göra val och rikta energin mot handling. Konvergens innebär inte att alla skillnader suddas ut, utan att gruppen enas om vad som är *tillräckligt gemensamt* för att kunna gå vidare. Här konkretiseras riktning i form av beslut, prototyper, åtaganden eller handlingsplaner.

Andetaget som modell påminner om att samskapande inte bara är en teknisk metod för idéutveckling, utan en social och relationell praktik. Dess styrka ligger i erkännandet av att kvalitet i beslut och handling är direkt beroende av hur väl processen tillåts "andas" och av modet att stanna kvar i det öppna och ännu ofärdiga, tills något meningsfullt faktiskt kan ta form.

Frukostwebbinarium inom Mission: Äldres psykiska hälsa

Inom Mission: Äldres psykiska hälsa anordnas digitala frukostwebbinarium där man kan inspireras av goda lärandeexempel och tar upp olika teman med fokus på äldres hälsa och välbefinnande. I dessa webinarium delas vad som händer i Blekinge och vår omvärld. Webbinarierna har varit öppna för alla som vill delta.

Den 28 november 2024

Tema: Jag kommer i alla fall ihåg att jag glömmer – om minnet på äldre dar

Föreläsare: Marie Persson, psykolog på minnesenheten, hjälpte oss att förstå hur vår minnesförmåga fungerar.

När vi åldras förändras minnesförmågan, vilket kan vara besvärande i vardagen och skapa oro för att det är någon demenssjukdom som smyger sig på. Men all glömska är inte tecken på sjukdom. För att öka förståelsen kring de förändringar som sker beskrivs två olika sorters minne, arbetsminne och kunskapsminne, och vad som händer med dessa när vi åldras. Marie tog även upp hur attityder kring åldrandet påverkar minnet.

Den 12 december 2024

Tema: Samordna vård och omsorg för äldre personer med omfattande behov – vad visar den senaste forskningen?

Föreläsare: Markus Hjelm och Venera Ujkani från FoU (Forskning och Utveckling) vid Blekinge kompetenscentrum

FoU bedriver i samarbete med Linnéuniversitetet ett forskningsprojekt kring ett av de största samverkansarbetena i Region Blekinge och länets fem kommuner, även känt som *Närsjukvårdsmodell i samverkan*. Närsjukvårdsmodellen avser att uppnå en samordnad, sömlös, proaktiv och personcentrerad vård och omsorg för att stärka känslan av trygghet och delaktighet hos äldre personer och deras anhöriga/närstående.

Här presenterades resultaten för delstudie 1 av 3 tillgängliga för oss, vilken lyfter fram samordningssköterskornas upplevelser av att arbeta enligt närsjukvårdsmodellen.

Den 15 januari 2025

Tema: Äldre personers delaktighet och involvering i samordnade utskrivningar från slutenvård till hemmet

Föreläsare: Emelie Ingvarsson, verksamhetsutvecklare med fokus på invånarmedverkan vid enheten för Lärande & Förnyelse i Region Kalmar län.

Utifrån äldres erfarenheter och professionellas dokumentation (slutenvård, kommun och primärvård) framkommer att vårdövergångarna ofta samordnas väl mellan yrkesverksamma, men att äldre personers involvering och delaktighet i planering och beslutsfattande ofta är bristfällig, samt att dokumentationen av individuella planer inte alltid är tillräcklig.

På seminariet presenterade Emelie resultaten från sina delstudier i sin licentiatavhandling.

Den 28 januari 2025

Tema: Lyckosamt, aktivt och hälsosamt åldrande – Vad är det vi strävar efter?

Föreläsare: Susanne Iwarsson, legitimerad arbetsterapeut och professor i gerontologi vid Institutionen för hälsovetenskaper, koordinator för profilområdet Proaktivt åldrande vid Lunds universitet och för den Nationella forskarskolan om åldrande och hälsa (SWEAH).

Susannes forskning handlar om stödjande miljöer för den åldrande individen och befolkningen. Hennes föreläsning handlade om olika sätt att definiera och se på äldre och åldrande i dagens föränderliga samhälle

Den 13 februari 2025

Tema: Existentiell hälsa och ohälsa.

Föreläsare: Lovisa Furingsten, sjukhuspastor på Blekingesjukhuset i Karlskrona

Lovisa är sjukhuspastor på Blekingesjukhuset i Karlskrona och har mångårig erfarenhet inom området. Seminariet gav en överblick av viktiga beståndsdelar inom den existentiella hälsosfären. Under frukostseminariet bekantade vi oss lite närmare med åtta viktiga faktorer som är avgörande för existentiell hälsa och som i sin tur påverkar både vår psykiska och fysiska hälsa.

Den 26 februari 2025

Tema: Ideellt engagemang – berättelser om att vara volontär.

Föreläsare: volontärer från Träffpunkt Mörrum.

Volontärerna delade med sig av sina erfarenheter av att skapa meningsfulla gemenskaper för andra och om vad volontärbetet betyder för dem själva samt på vilka sätt de är aktiva ideellt. Volontärerna på Träffpunkt Mörrum i Karlshamns kommun har varit aktiva i många år. Flera av dem ända sedan 2008 medan andra har tillkommit under åren. Från början var de nio och idag är de fem: Gunnel och Göran Håkansson, Anita och Erik Johansson samt Sig-Britt Olsson.

Elisabeth Ahlqvist, som är aktivitetssamordnare i Karlshamns kommun, fanns också på plats. Hon har huvudansvaret för frivilliga/volontärer och är utbildad äldrepedagog. Elisabeth har arbetat med aktiviteter för seniorer i olika former sedan 2011.

Den 20 mars 2025

Tema: FINGER-modellen genom livsstilsprogrammet Träna hjärna för att stärka hjärnhälsan hos seniorer.

Föreläsare: Katarina Ruben Ahlén, enhetschef för förebyggande stöd till seniorer, och Elin Larsson, samordnare för Träna hjärna. Båda från Lidingö Stad

Lidingö stad var tidigt ute, som första kommunen i världen, med att implementera den evidensbaserade FINGER-modellen genom livsstilsprogrammet Träna hjärna för att stärka hjärnhälsan hos seniorer. Nu när tredje omgången har startat kan kommunen bekräfta att FINGER fungerar i praktiken. Deltagare i programmet vittnar om att ha fått sitt liv tillbaka, kunnat sluta med medicinering för diabetes och högt blodtryck, kommit ur sin depression, förbättrat sin balans och styrka, blivit smärtfria och fått vänner för livet.

Den 9 april 2025

Tema: Ofrivillig ensamhet och närhet på distans: Hur förstår vi ensamhet och hur kan det hanteras?

Föreläsare: Clary Krekulra, professor i socialt arbete vid Linnéuniversitetet.

Det är lätt att tänka att ensamhet handlar om att vara utan omgivande personer i stunden eller att över tid ha ett nätverk som inte överensstämmer med de behov man har. Ensamhet är dock mycket mer än så. Det är något som man också kan känna när man befinner sig bland andra människor. Man kan också känna närhet till närstående även om man befinner sig långt ifrån varandra eller överhuvudtaget andra personer. På denna föreläsning diskuterades vad ensamhet kan vara och vilka former av ensamhet som kan vara mest problematiska och behöva hanteras.

Den 23 april 2025

Tema: Ny forskning om äldres hälsa: Meningsfull aktivitet – även i stillhet.

Föreläsare: Joakim Niklasson, arbetsterapeut, forskare och postdoktor vid Blekinge Tekniska högskola

I en tid där fysisk aktivitet framhävs som nyckeln till hälsa riskerar vi att förbise vikten av återhämtning och stillhet – särskilt hos äldre. Denna föreläsning utgick från Joakims forskning och utmanade det skambelagda synsättet på stillasittande. Genom intervjuer och rörelsedata har det framkommit att äldre inte sitter still av lathet utan som en nödvändig anpassning till kroppens förändringar. Trots detta upplever många just denna "rörelseskuld" påverkad av samhälleliga normer och folkhälsorekommendationer. Stillasittande behöver inte vara negativt i sig – det handlar om hur och varför vi sitter still. Denna nya kunskap kan

hjälpa oss att skapa en mer nyanserad och hälsosam syn på aktivitet och återhämtning i åldrandet.

Föreläsningen presenterade de senaste forskningsrönen om

- hur äldres livshistoria påverkar deras aktivitetsmönster och hälsa
- den skam som finns kring stillasittande och varför den behöver ifrågasättas
- balansen mellan fysisk aktivitet och meningsfull stillhet
- hur arbetsterapi kan bidra till individanpassade rekommendationer gällande fysisk aktivitet och stillasittande baserade på vetenskapliga insikter

Den 7 maj 2025

Tema: Varför ska vi ha ett anhörigperspektiv?

Föreläsare: Martina Takter, kanslichef på Anhörigas riksförbund

I april 2022 beslutade regeringen att en nationell anhörigstrategi skulle införas i Sverige för att stärka anhörigperspektivet. Martina Takter, kanslichef på Anhörigas Riksförbund och med en filosofie licentiat i socialt arbete. Martina lyfte ämnet kring den teoretiska och praktiska betydelsen av att ha ett anhörigperspektiv i den egna verksamheten.

Martina pratade om följande ämnen:

- Aktuell forskning kopplat till anhörigperspektivet
- Vad är ett anhörigperspektiv?
- Vad betyder anhörigperspektivet för er verksamhet?

Den 27 maj 2025

Tema: Föreningen Hej Vänner och social innovation

Föreläsare: Cissi Dahl och Sofie Andersson från Hej vänner

Cissi och Sofie från Hej Vänner föreläste om hur det är att vara en ideell förening och hur de genom den kan lösa svåra samhällsutmaningar. Hej Vänner bildades 2017 för att skapa ett mer inkluderande och hållbart samhälle.

Cissi, ordförande, och Sofie, verksamhetsledare, berättade mer om föreningen och hur de genom sociala innovationer skapar ett mer hållbart och inkluderande samhälle tillsammans med andra.

Innehåll:

- Vad är social innovation och hur har vi arbetat med det?
- Exempel på lyckade projekt och framgångar genom åren
- Våra utmaningar

Hej Vänner har mycket på gång och bland annat ett IOP (idéburet offentligt partnerskap) med Karlshamnsbostäder och Karlshamns kommun, pubmys med lokal pub och "Språkvän" med cirka 300 matchade par i Blekinge med mera.

Den 26 augusti 2025

Tema: Ensamhet, sociala relationer och hälsa

Föreläsare: Anna Axén, doktorand i vårdvetenskap vid Blekinge Tekniska Högskola och Malmö Universitet

Ensamhet är ett folkhälsoproblem med koppling till ökad risk för både psykisk och fysisk ohälsa, såsom depression, hjärt-kärlsjukdom och demenssjukdom. Till följd av förluster, pensionering eller nedsatt hälsa löper äldre personer högre risk för social isolering. Samtidigt vet vi att starka sociala nätverk har en skyddande effekt och bidrar till bättre livskvalitet. Därför är det särskilt viktigt att uppmärksamma denna grupp inom forskningen. Forskning på området kan ligga till grund för bättre vård, förebyggande insatser och ett mer inkluderande samhälle.

Anna Axén presenterade sitt avhandlingsarbete bestående av fyra studier.

- Den första studien är en tvärsnittsstudie baserad på data från ett longitudinellt forskningsprojekt, Swedish National Study on Ageing and Care – Blekinge (SNAC-B). Fokuset i studien är på ensamhet i relation till sociala faktorer och hälsa.
- Den andra studien är kvalitativ och bygger på individuella intervjuer med deltagare från SNAC-B i syfte att få en djupare förståelse för deras upplevelser av ensamhet.
- Den tredje och fjärde studien genomfördes i samarbete med Karlskrona kommuns äldreförvaltning, där den tredje studien har en etnografisk ansats och fokuserar på att observera deltagarnas interpersonella interaktioner inom ramen för ett aktivitetsprogram utformat för att motverka ensamhet bland äldre.
- Den fjärde studien baseras på gruppintervjuer med deltagarna efter programmet avslut i syfte att utforska deras upplevelser av att ha deltagit.

Presentationen omfattade både publicerat och ännu ej publicerat forskningsmaterial.

Den 9 september 2025

Tema: Äldre personers utsatthet för våld i nära relationer

Föreläsare: Lena Östlund, socionom, filosofie magister i gerontologi, filosofie licentiat i välfärd och socialvetenskap och universitetsadjunkt på Institutet för gerontologi på Hälsohögskolan i Jönköping

Frågor om våld i nära relationer är numera vanligt förekommande i media, politiska debatter, offentliga utredningar och lagändringar. Men trots detta uppmärksammas sällan äldre personers utsatthet för våld. Anledningarna kan vara flera, men tanken på att äldre kan utsättas för våld i en nära relation är för många avlägsen.

Lena Östlund har arbetat inom olika områden av socialt arbete, exempelvis missbruksvård, individ- och familjeomsorg och som enhetschef på ett särskilt boende för personer med demenssjukdom.

Lena är också redaktör till boken "Äldre personers utsatthet för våld i nära relationer – interprofessionella perspektiv", Studentlitteratur 2023.

Den 6 november 2025

Tema: Möten som gör skillnad – psykosocialt arbete med äldre

Föreläsare: Martin Bergstrand Bolinder, äldreкуратор på Myndighetsenheten i Sölvesborgs kommun

Martin berättade om sin tjänst och vad som ingår, både utifrån de samtalen med äldre han erbjuder, utbildningar och psykosocial handledning till omvårdnadspersonal med mera.

En samlad slutsats gällande samtalsinsatserna för äldre kan sägas att det har en dokumenterad effekt, att det stärker psykiskt välbefinnande, livsmod och meningsfullhet.

Det är ett angeläget och underutvecklat forsknings- och verksamhetsområde som behöver mer uppmärksamhet.

Den 20 november 2025

Tema: Hur tar vi oss an komplexa samhällsfrågor som kräver samverkan på tvärs? Lärdomar och insikter från Kraftsamling för äldres psykiska hälsa i Blekinge

Föreläsare: Processledare Kajsa Balkfors och Jesper Høk

Som frilansande processledare arbetar Kajsa Balkfors och Jesper Høk med att stötta olika aktörer att ta sig an komplexa samhällsfrågor. Frågor som kräver samverkan på tvärs över gränser och mellan parter som kan ha väldigt olika förutsättningar och idéer om både vad som är problemet och vad som är lösningen.

Några frågor som berördes var:

- Hur kan vi gå från att prata om systemförändring till att samverka och lära som aktörer och system?
- Hur involverar vi så många olika perspektiv som möjligt för att skapa initiativ med bred förankring?
- Hur kan vi bygga nätverk och relationer som skapar bättre förutsättningar att få till förändring?

Den 4 december 2025

Tema: Teknikanvändning för ett aktivt och hälsosamt äldre

Föreläsare: Jens Offerman, PhD Institutionen för hälsovetenskaper, Lunds universitet. Ageing and Health Research Group

Jens Offerman från Lunds universitet föreläste om hur digital teknik kan stödja ett aktivt och hälsosamt äldre. Med utgångspunkt i den demografiska utvecklingen och ökad digitalisering visade han, baserat på fyra studier med över 5 000 deltagare, att ålder i sig har liten betydelse för teknikanvändning. I stället är attityder, motivation, upplevd nytta och självförtroende avgörande. Föreläsningen utmanade stereotypa föreställningar om äldre som teknofober och betonade att digital delaktighet handlar om mer än teknisk förmåga, den är central för självständighet, social kontakt och livskvalité.

Den 10 december 2025

Tema: Tema: Individens (10–100 år) upplevelser av delaktighet och inflytande i samordnad individuell plan (SIP)

Föreläsare: Henrik Svensson och Venera Ujkani från Forskning och Utveckling vid Blekinge kompetenscentrum, BKC

Henrik Svensson är FoU ledare inom FoU avtalet men även tf. avdelningschef på BKC och Venera Ujkani är forsknings- och utvecklingsstrateg, BKC.

”Slutsats: Majoriteten upplever delaktighet och inflytande i sin SIP men att cirka 10 % tycker att det finns brister kring delaktighet och inflytande”. Henrik och Venera uppmanar deltagarna att ta del av rapporten när den publiceras.

Den 15 december 2025

Tema: Vem är den äldre?

Föreläsare: Susanne Rolfner Suvanto

Susanne uppmanade oss att fråga ”Vilket år är du född?” istället för ”Hur många år har du fyllt?” – en enkel men tankeväckande skillnad som öppnar upp för nya perspektiv på åldrande och identitet.

Susanne Rolfner Suvanto är en nationellt känd föreläsare och författare. Hon är ansvarig för Omvårdnadsinstitutet, ett kunskapsföretag med målet att lyfta äldres psykiska hälsa och ohälsa som kunskapsområde.

Susanne Rolfner Suvanto var ansvarig utredare för SOU 2017:21, ”Läs mig! Nationell kvalitetsplan för vård och omsorg om äldre”. Hon har även varit utbildningskoordinator på Sveriges kommuner och regioner, vårdchef samt politiskt sakkunnig på Socialstyrelsen. Susanne har skrivit flera böcker och är expert på bemötande i omsorgen.



Människa hela livet

Slutrapport av projektet
Mission: Äldres psykiska hälsa.
Ett projekt inom läns gemensamt
Uppdrag Psykisk hälsa i Blekinge