

Mötesplatser i Sölvesborg

En del av arbetet med Förebyggande seniorer



2025, Marit Eskel

RISE

Innehåll

Inledning	3
Bakgrund.....	3
Ensamhet och social isolering: Ett folkhälsoproblem i Sverige	4
Metod	6
Mötesplatser i Sölvesborg.....	6
Duvans mötesplats.....	6
Styrsystem över Duvan	7
Medarbetare	7
Dagliga aktiviteter på Duvan.....	10
Armkroksmodellen.....	12
Struktur för uppbyggnad av Mötesplatser	13
Referenser och vidare läsning	16
Checklista	17

Inledning

Att skapa sociala mötesplatser för äldre är en viktig del av ett förebyggande hälsoarbete. Det finns starka vetenskapliga belägg för att sådana initiativ bidrar till att förbättra äldres hälsa och välbefinnande, samtidigt som det minskar samhällets kostnader för vård och omsorg. Sociala mötesplatser kan bidra till att motverka ensamhet och social isolering, vilket är ett stort folkhälsoproblem bland äldre. Studier visar att ensamhet kan leda till allvarliga hälsorisker, som ökad risk för hjärt-kärlsjukdomar, depression och kognitiv svikt, inklusive demens.

Genom att erbjuda en plats för sociala aktiviteter och gemenskap främjar mötesplatserna inte bara psykisk utan även fysisk hälsa. Det kan handla om allt från gemensamma måltider och gruppträning till kulturaktiviteter och föreläsningar. Forskning har visat att äldre som deltar i sociala aktiviteter och känner sig inkluderade har en bättre livskvalitet och lägre dödlighet. Dessutom kan mötesplatserna fungera som en länk till andra viktiga samhällsresurser och information, vilket hjälper äldre att navigera i vården och få tillgång till det stöd de behöver.

Följande rapport är framtagen av RISE Research Institutes of Sweden. RISE deltog under perioden juni 2024 – september 2025 i projektet *Mission: Äldres psykiska hälsa*, med målet att stärka det systematiska arbetet för äldres psykiska välbefinnande i Blekinge. Projektet har präglats av ett missionsorienterat arbetssätt, där tvärssektoriell samverkan, lärande och metodutveckling varit centralt. Duvans mötesplats har utgjort en av projektets piloter. Som en del av RISE insatser i Blekinge har en kort beskrivning av Duvans mötesplats genomförts.

Bakgrund

Den demografiska utvecklingen i Sverige visar på en kraftig ökning av andelen äldre personer. Enligt prognoser förväntas antalet personer över 80 år att öka med 50 procent fram till år 2031, vilket skapar ett växande behov av strategiska insatser för att upprätthålla befolkningens hälsa och välbefinnande. Blekinge län, med sina 157 973 invånare, utgör cirka 1,5 procent av Sveriges befolkning och är en liten region till både yta och folkmängd. Länets befolkning har historiskt haft svårt att växa långsiktigt, och en förhållandevis hög andel av invånarna bor utanför tätorter. Demografiska data från 2023 visar att en betydande del av befolkningen är äldre; 22 procent av invånarna är i de äldre åldersgrupperna. Denna befolkningsstruktur ställer höga krav på strategiska insatser för att stärka äldres hälsa och välbefinnande i regionen.

I Sölvesborgs kommun, som är en av Blekinges fem kommuner, bor 17 514 invånare. Kommunen har sett en negativ befolkningsutveckling på -0,6 procent under de senaste tre åren. Äldre som grupp har en ökad risk för både fysisk och psykisk ohälsa, vilken ofta är kopplad till social isolering och skörhet. Att arbeta proaktivt med hälsofrämjande insatser är därför av stor betydelse för att möta denna folkhälsoutmaning. Sociala mötesplatser, även

kända som träffpunkter eller seniorcenter, utgör en central del av denna strategi genom att erbjuda äldre personer möjlighet till en aktiv och meningsfull tillvaro i gemenskap med andra.

Ensamhet och social isolering har vuxit fram som en betydande folkhälsoutmaning som ofta förbises i traditionell hälso- och sjukvård, trots att upp till en tredjedel av äldre i vissa länder upplever ensamhet. Denna känsla av ensamhet är en subjektiv och plågsam upplevelse som kan få allvarliga konsekvenser för hälsan.

Ensamhet och social isolering: Ett folkhälsoproblem i Sverige

För att förstå ensamhetens inverkan på folkhälsan är det nödvändigt att skilja mellan social isolering och ofrivillig ensamhet. Social isolering är en objektiv brist på sociala kontakter, medan ofrivillig ensamhet är den subjektiva, smärtsamma känslan av att ha färre sociala relationer än man önskar. Ensamhet är en komplex upplevelse vars ursprung kan kopplas till den åldrande kroppen, förlusten av närstående, brist på meningsfulla aktiviteter samt personlighetsdrag.

Den objektiva sociala situationen bland äldre i Sverige visar att ensamboende är mycket vanligt. Enligt Statistiska Centralbyrån (SCB) bor mer än en tredjedel (ungefär 35 procent) av alla personer över 60 år ensamma. Denna andel motsvarar 900 000 personer. Av de ensamboende är kvinnor nästan dubbelt så många som män, vilket till stor del beror på att fler kvinnor lever i högre ålder och är änkor. Även om sambandet mellan ensamboende och upplevd ensamhet är etablerat, innebär det inte att alla som bor ensamma känner sig ensamma. Denna distinktion är avgörande för att förstå problemets sanna omfattning.

När det gäller upplevd, subjektiv ensamhet visar data från Nationella folkhälsoenkäten att cirka 6 procent av befolkningen ofta eller alltid besvärar sig av ensamhet. Bland personer över 85 år är det kvinnor som i högre grad rapporterar att de besvärar sig av ensamhet jämfört med män. Enligt Socialstyrelsens undersökning "Vad tycker de äldre om äldreomsorgen" uppgav 12 procent av de med hemtjänst och 19 procent av de som bor på särskilt boende att de besvärar sig av ensamhet. Dessa siffror pekar på att det är en betydande andel av de allra äldsta, och framförallt de med insatser från äldreomsorgen, som upplever denna plågsamma känsla.

Det finns en tendens att anta att alla ensamma äldre lider av sin situation. Enligt nyare forskning från Linköpings universitet, baserad på en stor europeisk undersökning av cirka 70 000 äldre, är detta en förenklad bild. Studien visar att relativt få äldre personer uppger att de saknar sociala relationer helt, och av dessa är en betydande andel nöjda med sin situation. Dessa personer har en livskvalitet som är jämförbar med de som har ett aktivt socialt nätverk och rapporterar få depressiva symtom. Den verkliga folkhälsoutmaningen är då inte social isolering i sig, utan snarare den subjektiva och ofrivilliga ensamheten. Insatser behöver därför vara anpassade för att adressera det upplevda lidandet, snarare än att generellt försöka "socialisera" alla som lever ensamma.

Ofrivillig ensamhet är inte enbart en social upplevelse, utan har allvarliga och vetenskapligt belagda konsekvenser för såväl den fysiska som den psykiska hälsan. Forskning beskriver ofrivillig ensamhet som en lågintensiv stress som aktiverar kroppens varningssystem, vilket i förlängningen kan leda till kroniska sjukdomar. Denna långvariga stress kan bland annat bidra till högre blodtryck och ökad inflammation i kroppen, vilket är centrala riskfaktorer för kärl- och hjärtsjukdomar som kärlkramp, hjärtinfarkt och stroke. Det vetenskapliga underlaget indikerar att de negativa effekterna av svaga sociala nätverk är jämförbara med kända hälsorisker som rökning, alkoholism och stillasittande livsstil. En metastudie av Julianne Holt-Lunstad visar att personer med starka sociala band har 50 procent lägre risk för för tidig död, vilket är en större positiv inverkan på hälsan än att sluta röka. Denna jämförelse positionerar ensamhet som en av de mest akuta folkhälsoproblemen som samhället står inför, och därmed motiveras proaktiva insatser med stor kraft.

På ett psykiskt plan är sambandet mellan ensamhet och ohälsa starkt etablerat. Ensamhet är en betydande riskfaktor för psykisk ohälsa och är ofta en underliggande orsak till vanliga diagnoser som depression. Litteraturstudier visar att äldre, socialt aktiva personer drabbas i mindre utsträckning av depressioner än de som är mer inaktiva. Ensamheten kan också leda till en negativ spiral av social ångest och tillbakadragenhet, där individen drar sig undan sociala sammanhang trots att längtan efter sällskap finns. Även fysiska begränsningar, som nedsatt hörsel och syn, kan leda till att äldre drar sig undan och därmed ökar sin upplevda ensamhet. De innebär att de hälsomässiga, sociala och emotionella aspekterna av ensamhet är djupt sammankopplade, vilket kräver integrerade och breda insatser.

Befintlig forskning visar att sociala interventioner som syftar till att bryta ofrivillig ensamhet kan ha en positiv effekt på välbefinnande och social integration. Forskning har också visat att socialt aktiva äldre drabbas av depression i mindre utsträckning än mer inaktiva.

Trots den teoretiska grunden och de positiva indikationerna finns det dock betydande kunskapsluckor. SBU:s upplysningstjänst har efter en litteratursökning och bedömning konstaterat att inga studier som utvärderar den enskilda effekten av att besöka en öppen mötesplats för äldre har kunnat identifieras. Den systematiska översikt som SBU:s tjänst fann inkluderade studier som endast utvärderade effekten av specifika interventioner, som exempelvis fysisk träning, men inte den samlade effekten av själva mötesplatsen som helhet. Dessutom bedömdes kvaliteten på de inkluderade studierna ofta som låg eller mycket låg av översiktsförfattarna. Denna avsaknad av robust evidens ska inte tolkas som att mötesplatserna saknar effekt, utan snarare som att kunskapsläget är bristfälligt och att det behövs mer forskning av hög kvalitet för att fastställa den totala effekten av dessa insatser.

Metod

Som underlag för denna rapport finns dels officiella källor, interna verksamhetssetsdokument men framför allt samtal med företrädare för och gäster på Duvans mötesplats. Under två dagar gjordes observationer på plats, samtidigt som ett flertal personer bidrog med sin kunskap och sina erfarenheter av att vara gäst, medarbetare, chef eller uppdragsgivare under samtal enskilt eller i grupp.

Mötesplatser i Sölvesborg

I Sölvesborg finns två mötesplatser; Duvans mötesplats inne i centrala Sölvesborg, och Listers mötesplats i Mjällby. Både dessa mötesplatser erbjuder liknande aktiviteter, men på Listers mötesplats sker detta i mindre omfattning. Denna rapport tar sin utgångspunkt i Duvans mötesplats, men flera insikter är giltiga även för Listers mötesplats.

Duvans mötesplats

Duvan är en kommunalt driven mötesplats för seniorer 65+ i centrala Sölvesborg. Dess syfte är att motverka ensamhet och främja social interaktion och välmående bland äldre, baserat på social gemenskap, meningsfullhet, fysisk aktivitet och goda matvanor. Verksamheten är en del av Arbeta- och välfärdsförvaltningen i Sölvesborgs kommun. Duvans mötesplats har funnits under många år, och det förebyggande och främjande arbetet startade upp 2017. Redan 2015 påbörjade verksamheten ett utvecklingsarbete i syfte att motverka ensamhet för målgruppen samt att göra målgruppen mer delaktiga i utvecklingsarbetet, samt även ta reda på hur detta bör genomföras. En intern ansökan om medel beviljades ur den sociala investeringsfonden. Ett av de område som pekades ut som centralt var att identifiera hur boende på särskilda boenden kunde göras mer delaktiga i Sölvesborgs händelser, till exempel i stadsfestivalen Killebom. Ett ytterligare område var frågeställningen; vad önskar målgruppen utav en mötesplats i Sölvesborg

Flera dialoger med föreningar och organisationer genomfördes, och de resulterade i en utveckling av mötesplatserna, samt det sociala innehållet på särskilda boenden. En positiv aspekt av arbetet är att politikerna har varit involverade hela vägen. Utifrån en väl beskriven behovsbild ha de haft möjlighet att följa den utveckling som skett alltsedan starten.

Under pandemiåren skedde nästa större förändring då verksamheten transformerades till ett tilltalande ”vardagsrum” för besökarna. Duvans mötesplats är organisatoriskt placerad under arbete- och välfärdsnämnden och förvaltningen. Det innebär att verksamheten inte är kopplad till traditionell äldreomsorg vilket utgör ett viktigt inslag för att hålla det förebyggande perspektivet.

Styrsystem över Duvan

Samtliga informanter med mandat att fatta beslut i kommunen beskriver att den organisatoriska placeringen är central, samt att de även beskriver att det finns en långsiktig och partiöverskridande politisk enighet om vikten av Duvans mötesplats. Det innebär att verksamheten - så långt det är möjligt - är tryggad oavsett politisk styrning i kommunen. Forskning understryker att effektiva politiska förändringar som förbättrar folkhälsan sällan uppstår enbart från vetenskapliga bevis eller enskilda politikers övertygelse, utan från multipel aktion i många domäner, vilket inkluderar starkt politiskt stöd.

Att Duvans mötesplats är placerad under arbete och välfärdsförvaltningen möjliggör ett större fokus på det förebyggande arbetet. I traditionell omsorgsverksamhet ligger ofta fokus på en omhändertagandediskurs, något som kan bidra till att hindra människors självständighet. Ansvarig chef har haft och har en tydlig vision om Duvan, och har genom att visa på snabba resultat och goda effekter kunnat skapa ett utrymme i kommunen, inte minst genom den politiska enighet som uppnåtts tack vare ett starkt engagemang och hårt arbete från Duvan.

Medarbetare

På Duvan finns medarbetare med bred kompetens och erfarenhet och med en hög förmåga att skapa tillitsfulla relationer och en god stämning. Att det finns medarbetare med erfarenhet från till exempel kultur möjliggör ett mindre traditionellt utbud av aktiviteter och en större koppling till den omgivande kulturverksamheten i Sölvesborg. Medarbetarna på Duvan är människor som tycker om varandra och som har en hög grad av professionalism.

Flertalet besökare beskrev under samtalen hur just personalens fingertoppskänsla och fina bemötande medverkade till den positiva upplevelsen av att vistas på Duvan. *”Harmoni och glädje smittar från personal till oss som kommer hit.”* Medarbetarnas fokus på det friska upplevs positivt. En person beskrev hur personal på Duvan fick hen att testa nya saker, utan att det upplevdes som påträngande, och menade att det är en egenskap som är återkommande bland personalen. Att de lyckas engagera och entusiasmera utan att ställa krav.

Under samtalen framkommer att den ansvarige chefen lyckats åstadkomma en miljö där jobbiga frågor eller ”skav” hanteras omedelbart och att ingen ska behöva bära med sig en dålig känsla hem efter arbetsdagen slut.

Besökarna beskrev även att det var personalen som skapade den trygghet som är avgörande för att man ska våga komma, delta och prova nytt. Personal med pedagogisk förmåga som kan engagera, handleda och bygga tillitsfulla relationer med besökarna är viktiga för att skapa en ”sense of community”. Forskning visar att social isolering och ensamhet är betydande riskfaktorer för dålig psykisk hälsa, inklusive depression och ångest, samt lägre livskvalitet bland äldre. Mötesplatser fungerar som en viktig buffert mot ensamhet genom att erbjuda en plats för att bilda nya vänskaper, upprätthålla befintliga relationer och känna en känsla av tillhörighet. En deltagare beskrev hur vetskapen om att hen skulle till Duvan gjorde att hen ville gå upp, göra sig i ordning och komma i väg. Att det gav en känsla av meningsskapande och

tillhörighet att någon väntade. De pedagogiska kompetenserna personalen säkerställer att aktiviteter är strukturerade, meningsfulla och stärkande för individerna. Besökarna beskriver aktivitetssamordnare/aktivitetsledare och caféets personal som hjärtat i verksamheten. Alla är kända till namn och person och det finns en hög grad av relationsskapande mellan gäster och de medarbetare som finns på Duvan. Utöver dessa personer omfattar verksamheten ett flertal olika funktioner/personer vilka alla utgör en del av det som uppfattas som det unika med Duvan. Till exempel finns

Fixartjänst. En vaktmästartjänst för hushållsnära sysslor där målgruppen är personer som fyllt 69 år som bor i eget boende. Syftet är att förbygga fallolyckor där till exempel fixartjänsten kan hjälpa till att hänga upp tavlor, byta glödlampor, sätta upp och ta ner gardiner med mera. I uppdraget ingår att hjälpa till med telefoni, stöd med plattor och vid akuta behov hjälpa till med TV-inställningar. Uppdraget har också en socialt betydelsefull funktion. Fixartjänsten gör det lättare för äldre att bo kvar hemma och delta i aktiviteter. Detta är ett exempel på hur mötesplatsen undanröjer hinder för deltagande och stärker självständighet – något som är avgörande för att äldre ska kunna leva ett aktivt och värdigt liv.

Anhörigstöd. Anhörigsamordnare är en tjänst för de som vårdar eller stödjer en närstående oavsett ålder eller diagnos eller situation. Anhörigsamordnaren arbetar både strategiskt och operativt. Det erbjuds rådgivning, information, anhöriggrupper, samtal i form av besök, hembesök och telefonsamtal och dessutom drop-in tider för samtal en gång per månad. Det anordnas studiecirkel och informationsträffar med olika teman, ibland i samarbete med de övriga kommunerna i länet. Anhörigsamordnaren arbetar även förebyggande och är ute i olika föreningar och hos personalgrupper och informerar om anhörigstöd. Anhörigstödet uppmärksammar även Nationella Anhörigdagen.

Uppsökande verksamhet. Årets 80-åringar som inte har någon insats från omsorgen erbjuds information och får svara på en enkät om trygghet, ensamhet, fall, önskemål om boendesituation, telefoni och internet. Man blir inbjuden till en gemensam informationsstund på Duvans mötesplats. Caféet bjuder fika, man får träffa fixartjänsten, representant från Guldkantstjänsten och övrig personal på mötesplatsen. För de personer som inte har möjlighet att komma vid detta tillfälle får genom telefonsamtal och ett utskick med information om vad verksamheten har att erbjuda och i samband med detta skickas det även med ett presentkort till en fika på mötesplatsen.

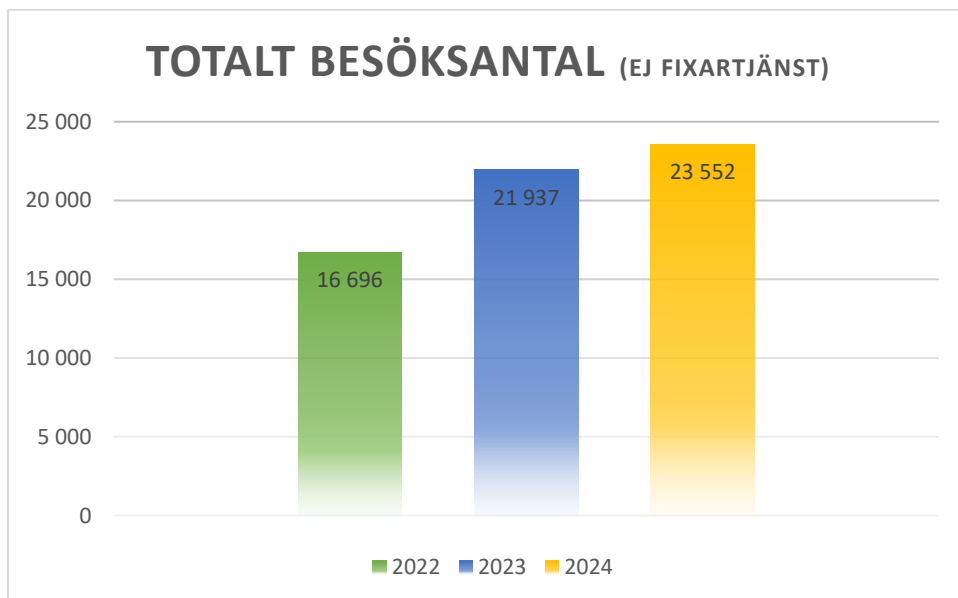
Frivilligverksamheten och Guldkanten. Ett arbete som bygger på ideella krafter som vill ge av sin tid för att göra skillnad för någon annan.

Duvan ingår även i olika former av samverkan, exempelvis Referensgrupp/upsökande och Seniorråd. Utöver dessa har Duvan även ett flertal samarbeten i lokalsamhället, både med föreningsliv och med andra offentliga aktörer.

Utöver de formella och specifika funktionerna betonas vissa grundläggande kompetenser för alla anställda:

- Personcentrerat förhållningssätt: All personal måste ha fokus på att se individen, främja delaktighet och behandla besökarna som gäster.
- Samarbetsförmåga: Med tanke på den interna och externa samverkan med bland annat vårdcentraler, föreningar och hemtjänst, är det avgörande att personalen kan arbeta i team och samarbeta med olika aktörer.
- Kommunikation: God kommunikationsförmåga är viktig, både i mötet med besökarna och i arbetet med att marknadsföra verksamheten.

Antalet besökare på de båda mötesplatserna har ökat stadigt under de senaste tre åren. Från verksamhetens bokslut för 2024 hämtas nedanstående bild



Samtliga personer som deltog i samtalen redovisade positiva känslor för Duvan och all personal på Duvan. Samstämmiga röster beskriver hur Duvan är en plats där alla är välkomna och att man känner sig välkommen. Det finns en öppenhet att kunna lyfta både glädjeämnen och problem.

Den hemmakänsla som verksamheten strävat efter att erbjuda uppmärksammas, och både inredning och lokalernas sammansättning upplevs positiv. Det som framför allt tydliggörs under samtalen är den värme som återfinns i lokalen. Det finns en tydlighet i hur man är mot och med varandra, och alla besökare och medarbetare följer det. Inga direkta tillsägelser behövs då personen redan från start agerat på ett sätt är tillåtande men även inkluderande, det vill säga varit tydliga med att alla har en plats och ingen stängs ute. Det gäller till exempel mindre subgrupper, om sådana skapas påminner personalen på ett taktfullt vis om att alla ska ha en plats i gemenskapen.

Lokalen genomsyras av en hemkänsla, och inrymmer café, allrum och lokaler för samtal, möte, second hand, Fixartjänstens öppna tider. Det är synligt att de som arbetat med att inreda lokalerna har strävat efter att skapa en varm och familjär miljö, där möbler och övrig inredning är valda utifrån trivsel snarare än för liknande verksamheters fokus på funktion. Det finns utrymmen för alla de hjälpmedel som gäster har eller behöver, men dessa utrymmen är skapade för att passa in i hemmiljön.

Dagliga aktiviteter på Duvan

Duvans mötesplats och café är öppet alla vardagar och även röda dagar som infaller måndag - fredag. Varje vecka erbjuds ett varierat utbud av kultur, aktiviteter och inte minst social gemenskap. Verksamheten har ett seniorråd som är delaktiga i utbudet av aktiviteter. Duvans café erbjuder hembakat, olika matiga alternativ, belgiska våfflor och hemlagad lunch.

Caféet beskriv av besökare och medarbetare som något mycket mer än ett café. Utöver att det serveras god mat och fika är caféet att betrakta som ett hjärta i verksamheten. Om man är en ny besökare kan man sitta och äta utan att behöva vara delaktig i andra arrangemang, vilket möjliggör ett mer försiktigt närmande till andra aktiviteter. Duvans mötesplats är att betrakta som ett Community center som beskrivs i forskning. Enligt WHO bidrar Community centers bidrar till förbättrad fysisk och psykisk hälsa samt ökad livskvalitet genom att erbjuda möjligheter till social interaktion och meningsfulla aktiviteter.

Ett aktivt deltagande på mötesplatser är kopplad till bättre psykologiskt välbefinnande, lägre stressnivåer och minskade depressionssymtom. Den sociala integrationen som uppstår är avgörande. En låg tröskel är avgörande för att attrahera en bred grupp äldre, inklusive de som är mest isolerade. Forskning om "community hubs" betonar vikten av att skapa platser som är lätta att besöka och som fungerar som "vardagsrum" för samhället. När mötesplatser är bekväma och välkomnande minskar de praktiska hindren för deltagande, vilket i sin tur ökar chansen för social interaktion och tillgång till andra hälsofrämjande insatser. Mötesplatsen bör vara lättillgänglig fysiskt (central placering, goda kommunikationer, anpassade lokaler) och socialt vilket innebär att ingen föranmälan krävs för de flesta aktiviteter, att det finns välkomnande personal samt att det inte medför någon kostnad att delta (WHO) ingen kostnad

Enligt SBU är öppna mötesplatser (även kallade senior community centers) platser där äldre individer kan delta i social interaktion, utbildning eller fysisk aktivitet. Även om SBU fann begränsat med studier som mätte den direkta effekten av att *använda* mötesplatserna i sig, betonar de att fysisk aktivitet som erbjuds på dessa center har studerats och är viktig. Många center lyckas attrahera deltagare som kämpar med isolering genom traditionella aktiviteter som träningspass, fester, dans, konversationsgrupper och gemensamma måltider.

Aktiviteter spelar en avgörande roll för äldres fysiska, psykiska och sociala hälsa. Genom att erbjuda ett varierat utbud av aktiviteter – såsom jympa, musikunderhållning, samtalsgrupper och kulturella inslag – skapas möjligheter för äldre att känna sig engagerade, delaktiga och behövda. På Duvan finns återkommande pass med fysisk aktivitet. Regelbunden fysisk aktivitet är väl dokumenterat för att förbättra både fysisk och psykisk hälsa hos äldre, inklusive minskad risk för depression, förbättrad kognition och ökad livskvalitet. Mötesplatser som erbjuder skräddarsydda träningsprogram, till exempel balansträning, dans och/eller jympa kan bidra direkt till detta. Fysiska aktiviteter som jympa och balansträning bidrar till att bibehålla rörelseförmåga och förebygga sjukdomar, vilket är särskilt viktigt i takt med att den fysiska kapaciteten naturligt minskar med åldern. Regelbunden fysisk aktivitet i grupp stärker inte bara kroppen, utan även den mentala hälsan och känslan av social samhörighet.

Även kognitiv stimulans, som till exempel diskussionsgrupper, spel och annat kan bidra till att upprätthålla en kognitiv högre funktion utöver att de skapar en social gemenskap. Det finns vetenskapligt stöd för att en känsla av meningsfullhet är en viktig faktor för psykisk hälsa och livskvalitet. På Duvan skapas denna känsla i många olika domäner, både i form av att samtliga besökare upplever att de har en tillhörighet på Duvan, och genom alla de personer som engagerar sig i de frivilliga insatserna via till exempel satsningen på Guldkanten.

Det engagemang och den kunskap som återfinns hos de medarbetare som arrangerar och initierar olika former av aktiviteter är väl uppskattade hos de besökare som deltagit i samtalen. Vid flera tillfällen anordnas arrangemang med olika externa artister och andra deltar, och vinylfredagen där även dans förekommer är mycket uppskattad. Arrangemangen har ofta en lokal förankring och detta är något som tycks återkomma under samtalen- det tycks finnas ett värde i platsen och den geografiska ytan, att det skapar en kollektiv igenkänning. En stark lokal förankring innebär även att det finns en närmare väg till andra aktörer - såsom näringslivet (ex Lions) - vilka utgör en samarbetspart och kan vara med och bidra in i Duvans verksamhet. Arbetet med den lokala förankringen beskrivs som strategiskt och kräver en lokalkännedom hos de inblandade medarbetarna.

Sociala och kulturella aktiviteter främjar känslor av tillhörighet, självförverkligande och livskvalitet. Enligt aktivitetsteorin (Tornstam, 2011) är ett framgångsrikt åldrande förknippat med fortsatt engagemang i aktiviteter som ger mening och glädje. Det är inte mängden aktiviteter som är avgörande, utan kvaliteten och individens upplevelse av dem (Feldman, 2014). På Duvans mötesplats är det tydligt att aktiviteterna är utformade med omsorg och variation, vilket gör det möjligt för varje individ att hitta något som passar deras intressen och behov. Den fina inre miljön och det välkomnande bemötandet från personalen förstärker upplevelsen och gör det lättare för äldre att delta. Fixartjänsten är ytterligare ett exempel på hur praktiska hinder kan undanröjas, vilket möjliggör fortsatt aktivitet och självständighet.

Armkroksmodellen

På Duvans mötesplats tillämpar man armkroksmodellen, där olika aktörer inom vård, omsorg och civilsamhälle samverkar för att säkerställa att ingen äldre person "tappas bort" i systemet. Modellen bygger på att personal från exempelvis vårdcentraler, hemtjänst eller frivilligorganisationer aktivt erbjuder kontakt med Duvan till äldre som upplevs som ensamma eller i behov av socialt stöd. Det kan ske genom att man bokstavligen "går armkrok" med personen till mötesplatsen, eller genom att personal från Duvan tar kontakt och berättar om verksamheten – alltid med individens samtycke.

Detta arbetssätt är ett konkret exempel på tvärssektoriell samverkan, där stödet och omsorgens grannar – vården, socialtjänsten, föreningslivet och mötesplatsen – arbetar tillsammans för att skapa en sammanhållen och tillgänglig omsorgskedja. Det stärker individens känsla av trygghet, delaktighet och värdighet, och minskar risken för social isolering.

Genom att arbeta enligt armkroksmodellen visar Duvan hur en mötesplats kan bli mer än bara en fysisk plats – den blir en social länk mellan individen och samhället, där varje kontakt kan vara början på ett mer aktivt och meningsfullt liv.

I praktiken innebär armkroksmodellen att man erbjuder tidiga insatser. Om en vårdcentral, hemtjänst eller annan aktör möter en äldre person som är ensam eller i behov av social kontakt, tar man initiativ till att erbjuda kontakt med exempelvis Duvan. Den innebär även en hög grad av personligt bemötande. I stället för att hänvisa följer man med – eller ser till att någon från Duvan tar kontakt. Det skapar trygghet och minskar trösklar. Dessutom sker en samverkan över gränser. Modellen kräver att olika professioner och organisationer arbetar tillsammans, med individens bästa i fokus.

Armkroksmodellen fångar upp dem som annars riskerar att bli osynliga. Många äldre lever i ensamhet utan att själva söka hjälp. Armkroksmodellen gör det möjligt att nå dessa personer genom att aktörer i deras närhet agerar proaktivt. Modellen skapar trygghet och tillit, eftersom man erbjuder personlig kontakt och har en följsamhet till den enskilde individen vilket skapar en känsla av att någon bryr sig – vilket är avgörande för att äldre ska våga ta emot stöd. Modellen stärker samhällets sociala hållbarhet, då civilsamhälle, vård och omsorg samverkar kring individen, vilket bidrar till att bygga ett mer inkluderande och resilient samhälle. Genom att förebygga ensamhet och psykisk ohälsa minskar behovet av mer omfattande insatser längre fram.

Struktur för uppbyggnad av Mötesplatser

Nedan följer förslag på en struktur för mötesplatser, baserad på erfarenheter och kunskaper hämtade från samtal med representanter för Duvan, både politik, tjänstepersoner, medarbetare och besökare samt relevant litteratur

- Organisatorisk placering och syfte
 - Placering: Mötesplatsen bör vara strategiskt placerad inom en kommunal förvaltning som överensstämmer med dess huvuduppdrag gällande socialt välbefinnande och integration. Mötesplats Duvans placering inom Arbetsmarknads- och välfärdsenheten är avgörande. Denna placering signalerar ett åtagande att stödja individer på deras resa mot sysselsättning, social inkludering och förbättrad livskvalitet. Forskning visar att community hubs (mötesplatser) har potential att fungera som plattformar för tvärvetenskapligt och sektorsövergripande samarbete, vilket kan leda till mer relevanta och effektiva insatser för samhället. Att placera sådana initiativ inom en förvaltning som har mandat för välfärd och sysselsättning optimerar möjligheterna att påverka sociala bestämningsfaktorer för hälsa och välbefinnande.
 - Syfte: Att fungera som en lågröskel, tillgänglig mötesplats som främjar social interaktion, lärande och personlig utveckling för invånarna. Den syftar till att förebygga isolering, främja välbefinnande och erbjuda vägar till ytterligare stöd och möjligheter inom samhället. Ett huvudsyfte med mötesplatser, särskilt för äldre, är att minska social isolering och ensamhet, vilka är erkända som betydande sociala bestämningsfaktorer för hälsa och välbefinnande. Community centers bidrar till förbättrad fysisk och psykisk hälsa samt ökad livskvalitet genom att erbjuda möjligheter till social interaktion och meningsfulla aktiviteter
- Personal och kompetenser
 - Kärnkompetens: En del av personalen bör bestå av pedagoger eller individer med stark pedagogisk bakgrund. Detta säkerställer att aktiviteter är strukturerade, engagerande och stödjande för individens lärande och utveckling. Det betonar också ett pedagogiskt och stärkande förhållningssätt till samhällsengagemang.
 - Aktivitetssamordnare: Dedikerade aktivitetssamordnare är avgörande. Dessa personer ansvarar för att planera, implementera och övervaka ett brett spektrum av främjande aktiviteter. Deras roll är att säkerställa ett varierat och attraktivt program som tillgodoser olika intressen och behov. Forskning om fysisk aktivitet visar att när mötesplatser lyckas leverera på

områden som att tillhandahålla en väg till aktivitet, ha välutbildad personal och starka organisationer, så leder det till ökat samhällsengagemang och bättre deltagandenivåer. Aktivitetssamordnare är nyckeln till att driva detta.

- Program och aktiviteter
 - Mötesplatsen bör erbjuda ett brett utbud av aktiviteter utformade för att främja fysiskt, mentalt och socialt välbefinnande. Enligt SBU (Statens beredning för medicinsk och social utvärdering) är öppna mötesplatser (även kallade senior community centers) platser där äldre individer kan delta i social interaktion, utbildning eller fysisk aktivitet. Även om SBU fann begränsat med studier som mätte den direkta effekten av att *använda* mötesplatserna i sig, betonar de att fysisk aktivitet som erbjuds på dessa center har studerats och är viktig. Många center lyckas attrahera deltagare som kämpar med isolering genom traditionella aktiviteter som träningspass, fester, dans, konversationsgrupper och gemensamma måltider.
- Politisk grund och stöd
 - En viktig framgångsfaktor för Mötesplats Duvan är den politiska enigheten kring dess existens och betydelse. Detta säkerställer långsiktig stabilitet, finansiering och ett tydligt mandat för mötesplatsens operation. En omfattande översikt från brittiska regeringen visar att samhällsinfrastruktur som mötesplatser är avgörande för att samhällen ska blomstra. Men för att dessa platser ska ge verklig effekt krävs att de används för att främja sociala nätverk och gemenskap – ofta genom samordnade aktiviteter och lokalt engagemang. Studien betonar att politisk förankring och stöd är avgörande för att säkra finansiering och långsiktig utveckling. En svensk studie visar att mötesplatser för äldre fungerar som viktiga sociala arenor som motverkar ensamhet, skapar tillhörighet och erbjuder meningsfulla aktiviteter. För att dessa platser ska kunna fortsätta fylla sin funktion krävs att de prioriteras i kommunal planering och får politiskt stöd, särskilt med tanke på den växande äldre befolkningen. Mötesplatser är i sig är viktiga, men att deras verkliga värde uppstår först när de används för att främja sociala nätverk, interaktion och gemenskap Duvan lyckas med detta genom att erbjuda ett brett utbud av aktiviteter som leds och samordnas av engagerad personal, vilket skapar en trygg och välkomnande miljö där alla känner sig sedda.

Viktiga operativa principer

- Låg tröskel: Mötesplatsen måste vara lättillgänglig och välkomnande för alla, med minimala hinder för deltagande.
- Frivilligt deltagande: Alla aktiviteter bör vara frivilliga, vilket gör det möjligt för individer att delta i sin egen takt och enligt sina intressen.
- Fokus på egenmakt: Miljön bör främja självförtroende och ge individer möjlighet att ta en aktiv roll i sitt eget välbefinnande och i samhället.
- Samarbete: Främja samarbete med andra kommunala förvaltningar, lokala organisationer, föreningar och volontärer för att bredda utbudet av tillgängliga aktiviteter och stöd.

Referenser och vidare läsning

Brar J, Chowdhury N, Raihan MMH, Khalid A, O'Brien MG, Walsh CA, Turin TC. The Benefits, Challenges, and Strategies toward Establishing a Community-Engaged Knowledge Hub: An Integrative Review. *Int J Environ Res Public Health*. 2023 Jan 9;20(2):1160. doi: 10.3390/ijerph20021160. PMID: 36673915; PMCID: PMC9858916.

Heartwise Support (2025). How community engagement reduces loneliness in seniors. <https://www.heartwisesupport.com>

SBU. Insatser för beteendeförändring som syftar till att främja hälsa hos äldre personer. Stockholm: Statens beredning för medicinsk och social utvärdering (SBU); 2025. SBU Kartlägger 391. [accessed date]. Available from: <https://www.sbu.se/391>

SBU. Insatser för att förebygga och motverka ensamhet bland äldre personer. Stockholm: Statens beredning för medicinsk och social utvärdering (SBU); 2024. SBU Bereder 386.

SBU. Öppna mötesplatser för äldre. Stockholm: Statens beredning för medicinsk och social utvärdering (SBU); 2023. SBU:s upplysningstjänst.

<https://www.ncoa.org/page/senior-centers/>

Rapid evidence review of community initiatives. Retrieved from <https://www.gov.uk>

Freudenberg N, Tsui E. Evidence, power, and policy change in community-based participatory research. *Am J Public Health*. 2014 Jan;104(1):11-4. doi: 10.2105/AJPH.2013.301471. Epub 2013 Nov 14. PMID: 24228677; PMCID: PMC3910045.

Rubin CL, Martinez LS, Chu J, Hacker K, Brugge D, Pirie A, Allukian N, Rodday AM, Leslie LK. Community-engaged pedagogy: a strengths-based approach to involving diverse stakeholders in research partnerships. *Prog Community Health Partnersh*. 2012 Winter;6(4):481-90. doi: 10.1353/cpr.2012.0057. PMID: 23221294; PMCID: PMC4415703.

Svensson & Edin (2025) – Gemenskapens kraft, Högskolan Kristianstad. Visar att mötesplatser motverkar ensamhet och stärker social identitet hos äldre

Welch V, Ghogomu ET, Dowling S, Barbeau VI, Al-Zubaidi AAA, Beveridge E, et al. In-person interventions to reduce social isolation and loneliness: An evidence and gap map. *Campbell Systematic Reviews*. 2024;20(2):e1408. Available from: <https://doi.org/https://doi.org/10.1002/cl2.1408>

World Health Organization. Reducing social isolation and loneliness among older people. <https://www.who.int>

Checklista

Planering & förankring

- Definiera syfte, målgrupper och önskade effekter (minskad isolering, ökad inkludering).
- Välj värdförvaltning med rätt mandat.
- Kartlägg lokala behov/aktörer genom dialog.
- Säkerställ politisk förankring och finansieringsplan (minst 1–3 år).
- Sätt styrning: mål, indikatorer, uppföljning, rapportering.

Bemanning & roller

- Rekrytera pedagoger och 1–2 aktivitetssamordnare.
- Plan för volontärsamordning, introduktion och bakgrundskontroller.

Lokal & infrastruktur

- Välj tillgänglig och trygg lokal nära kollektivtrafik.
- Säkra drift: öppettider, värdskap, bemanning, försäkringar, GDPR.

Program & arbetssätt

- Skapa brett program (fysisk aktivitet, socialt, lärande/IT, kultur, stödinsatser).
- Låg tröskel: drop-in, gratis/låg avgift, fika, välkomnande bemötande.
- Samarbetsavtal med föreningar, studieförbund, vård/omsorg, arbetsmarknadsaktörer.
- Inkludering: tillgänglighetsanpassning, åldersbredd, kultur-/språkperspektiv.

Kommunikation & säkerhet

- Kommunikationsplan: namn/profil, anslagstavla, sociala medier, vårdcentraler, bibliotek.
- Risk & säkerhet: arbetsmiljö, brandskydd, incidentrutiner, ensamarbete, trygghetsvårdar.

Ekonomi, uppföljning & lärande

- Budget, finansieringskällor (bidrag/sponsring), kostnadskontroll/upphandling.
- Uppföljning: deltagarstatistik, nöjdhet, kvalitativa berättelser och hälso-/inkluderingsindikatorer.
- Lärande: piloter, testperioder, PDSA-cykler (Plan-Do-Study-Act).
- Långsiktig förankring: årsplan, styrgrupp, dialogforum.
- Startdag! Invigning med lokala partners och tydlig väg vidare till stöd och aktiviteter.