

Möten som gör skillnad – psykosocialt arbete med äldre



Martin Bergstrand Bolinder

Äldreкуратор Sölvesborgs kommun

Ångest

- Hjärtklappning
- Svetteningar
- Ytlig andning
- Tunnelseende
- Skakningar/darrningar
- Oro
- Osäkerhet
- Koncentrationssvårigheter
- Katastroftankar



Helena Mirch, Vårdfokus.se

Kroppens alarmsystem - Amygdala

Normal nervositet



Ångest

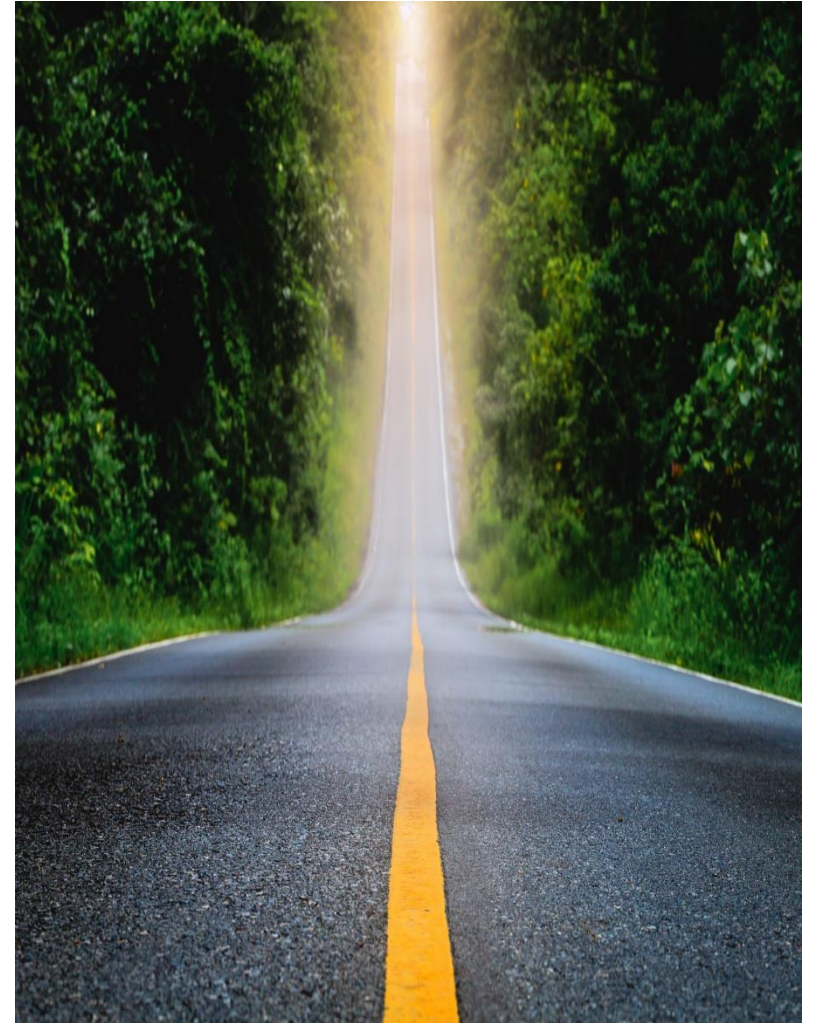
- "Överkänsligt" alarmsystem
- Oftast ingen klar orsak
- Överdriven eller ihållande oro som inte står i proportion till det man möts av
- Påverkar vardagen
- Leder ofta till undvikande beteende
- Kan förhindra utveckling/förändring

Vem är jag?

- 49 år – Karlshamn
- Äldrekurator sedan maj 2019 – Myndighetsenheten
Vård- och omsorgsförvaltningen
- Äldreomsorg
- LSS – gruppbostad, enhetschef
- Biståndshandläggare
- Faderskap- och dödsboanmälningar
- Socialtjänstens myndighetsutövning – ekonomiskt bistånd och mottagning

Arbetsuppgifter

- Politiskt beslut – att arbeta med äldre personers psykiska hälsa
- Samtal med äldre, insatser från kommunen
- Instruktor i MHFA, första hjälpen psykisk hälsa
- Psykosocial handledning till omvårdnadspersonal
- Förebyggande – Mötesplats
- Sprida information – samverkan



MHFA – Karolinska institutet

- Instruktor i MHFA – första hjälpen psykisk hälsa
- Tvådagars utbildning – evidensbaserad
- Att ge redskap att hjälpa en person i ett tidigt skede
- Ersätter inte professionell hjälp
- Öka kunskapen och minska stigma förknippat med psykisk ohälsa
- Kan drabba vem som helst
- Förebygga självmord

Erfarenheter från MHFA

Ökad kunskap om
psykisk ohälsa

Bättre verktyg att
möta människor
med psykisk ohälsa

Synliggöra att
många är drabbade

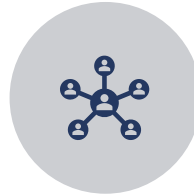
Det går att få hjälp

Större förståelse för
de jag möter

Psykosocial handledning



Psykologiskt - mentala och emotionella reaktioner



Socialt - relationer och miljöfaktorer



Öka förståelsen för hur individens egna resurser och sociala förhållanden påverkar och samspelar med varandra



Vänder sig till personer som arbetar inom kommunens äldreomsorg



Syftet är att reflektera över sitt arbete och därigenom utvecklas i sin profession



Genom att öka förståelsen för egna och andras reaktioner



Utveckla det professionella bemötandet



Sker i grupp där vi reflekterar över situationer och belyser frågeställningar från olika perspektiv

Förebyggande arbete



- Tidig upptäckt – bättre förutsättningar
- Stödjande miljöer – mötesplatser
- Gemenskap – socialt sammanhang
- Det är inte farligt att prata om psykisk ohälsa
- Meningsfullhet
- Information både till den drabbade och till anhöriga

Sprida information genom samverkan

Att tjänsten finns och
hur jag arbetar

Lokalt via
arbetsplatsträffar inom
äldreomsorgen

Samverkansmöten –
träffpunkter,
vårdcentraler,
pensionärsföreningar

Regionalt – Kraftsamling
äldres psykiska hälsa

Nationellt nätverk av
kuratorer, Intresserade
kommuner

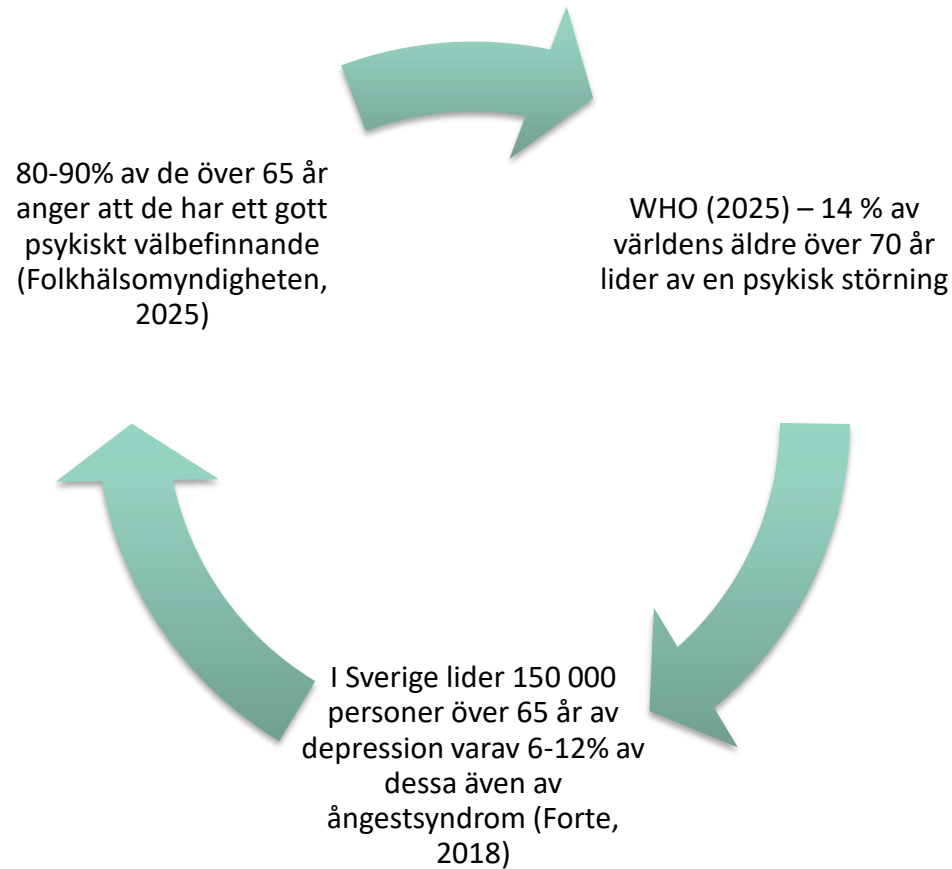
Det finns behov av att
komplettera medicinsk
behandling med samtal

Finns behovet i
Sölvesborg borde
behovet finnas i fler
kommuner

Möten som gör skillnad

- Sorg
- Ensamhet
- Ångest och depression
- Självmordstankar
- Förluster
- Existentiella frågor
- Livshemligheter
- "...jag behöver inte undanhålla något, jag känner att jag kan berätta allt."
- Familj och släkt
- Betydande händelser
- Barn, barnbarn, barnbarnsbarn
- Teknisk utveckling
- Sortera livet
- Glädjeämnen
- Önskningar
- Att bli sedd och hörd
- Få ett värde

Forskning



- Ökad risk och ökad sårbarhet
- Påverkas av förluster
- Kroniska sjukdomar
- Social kontext
- Stigmatisering
- Samlade livserfarenheter
- "...anhöriga förstår inte hur jag mår, de ser att jag är ledsen men de ser inte mig!"
- Bemötande

Hjälper det med samtalsstöd då?

- Forskningsrapport i Socialmedicinsk tidskrift (SMT, 2018) påvisar att samtal har effekt. 25 personer av 29
- Leder till förbättringar men inte alltid till full återhämtning
- Pågående forskning på Göteborgs universitet kring existentiell terapi för personer över 75 år med symtom på psykisk ohälsa
- Eftersatt forskningsområde - utvecklingspotential

Vilka möter jag

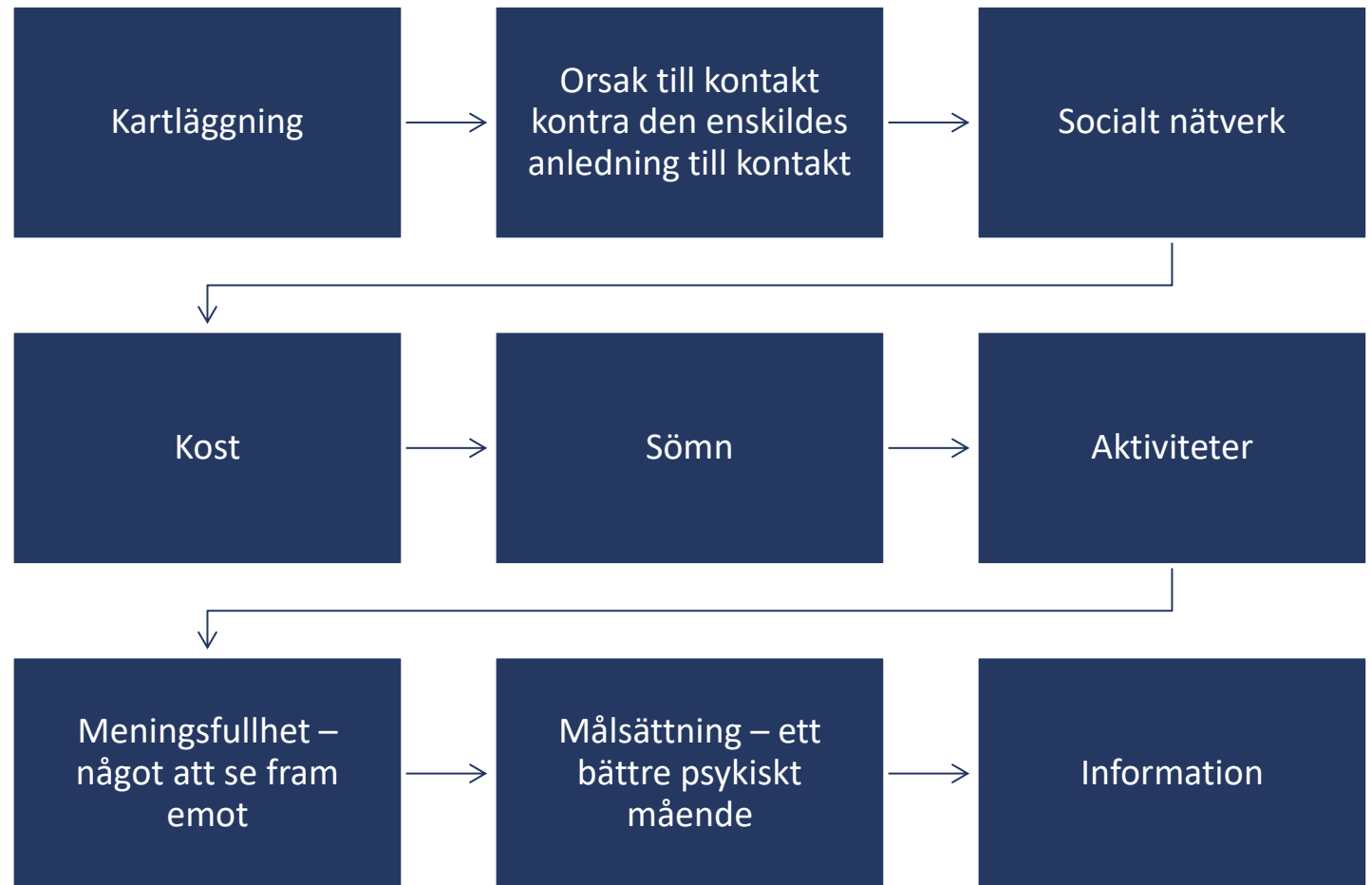
- Personer bosatta i kommunen som har någon form av insats, i egna bostaden eller på särskilt boende
- Nedsatt psykiskt mående – vitt skilda orsaker
- Omvårdnadspersonal, biståndshandläggare, kommunal hälso- och sjukvårdspersonal, anhöriga, personerna själva, primär- och slutenvård
- Samtycke till att träffas
- Hembesök – framgångsfaktor
- Dokumentation – tystnadsplikt
- Över 230 samtal 2025 – 64% kvinnor och 36% män
- 3 samtal i snitt per person

Det inledande samtalet

Fokus ligger på hur människan mår psykiskt, fysiskt och socialt

Att stötta hela människan

Stärka självkänslan och öka livsmodet



Så här säger de äldre själva

- "Du har liksom samlat ihop skärvorna av den spegeln som var jag" – Ulla 92 år
- "Skönt att prata med dig, då vet jag att det finns en värld utanför" – G. 94 år
- "Att prata med någon utanför familjen är bra, det har varit mycket positivt" – V. 92 år
- "Du har hjälpt mig hitta sätt att hantera min ångest" – L. 88 år
- "Innan har jag tänkt, varför ska jag leva? Nu tänker jag, jag Vill leva!" – G. 90 år
- "Du klarar av att lyssna på det jag berättar" – K. 86

Att nå målet – bättre mående

Nuvarande situation

Önskvärt läge

Vad måste jag göra
själv

Beteende – Känsla –
Tanke

Systemteoretiskt

Holistiskt synsätt

Förändringsprocess

Kräver vilja och kraft

När är det dags att avsluta kontakten?



Nått målet

Oförändrat läge

Hänvisar vidare

Svårt att följa med i samtal

Kan inte hjälpa alla

Vem blir äldre?



Källförteckning

- WHO, 2025: [Mental health of older adults](#)
- Forte [Forskning i korthet: Ångest och depression hos äldre – Forte, 2017](#)
- SMT, Socialmedicinsk tidskrift, 2018: [Ökad livskvalitet för äldre personer med psykisk ohälsa fås genom kvalificerat samtalsstöd | Socialmedicinsk tidskrift](#)
- Göteborgs universitet, pågående: [Samtal om åldrande i primärvård | Göteborgs universitet](#)
- Folkhälsomyndigheten, 2025: [Samma behov – andra förutsättningar — Folkhälsomyndigheten](#)
- Bilder – Microsoft 365

Kontakt

Martin Bergstrand Bolinder

Äldrekurator

0456-81 60 53

martin.bergstrandbolinder@gmail.com



solvesborg.se