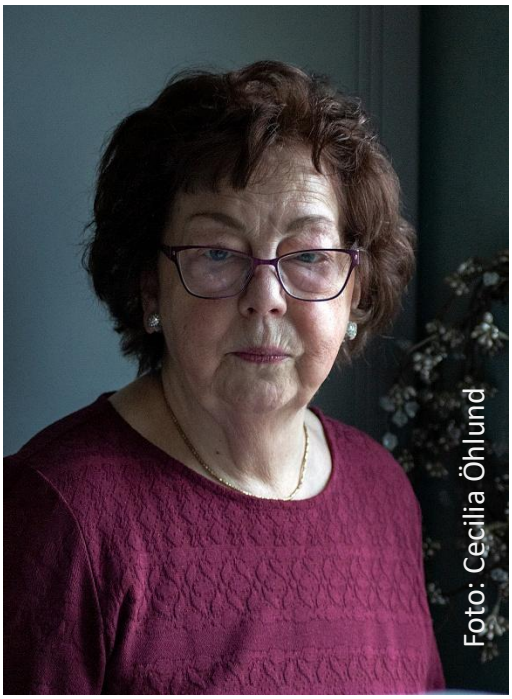
FORSKNINGSPROGRAMMET REALM
Åldrande, ensamhet och psykisk hälsa
– att förstå sambanden och möjliggöra förändring

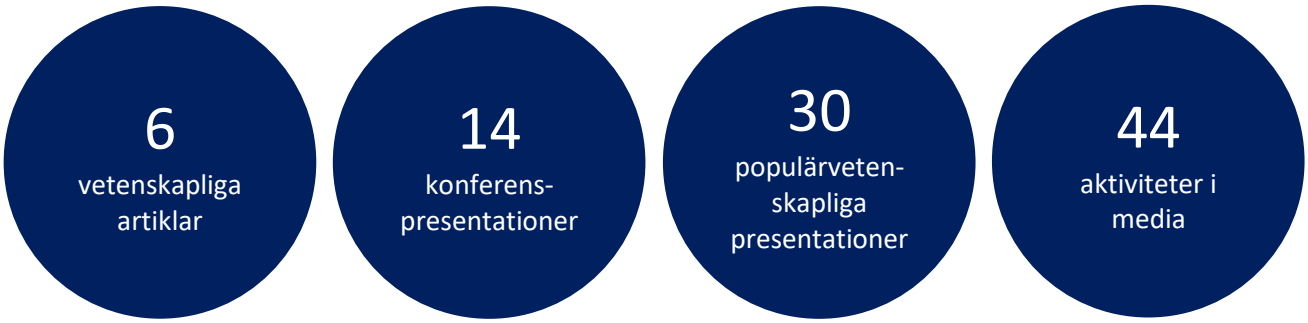
Ensamhet är en negativ känsla som uppstår när en persons sociala relationer inte motsvarar det personen önskar, till exempel i form av färre sociala kontakter eller sämre kvalitet i relationerna. Ensamhet innebär en förhöjd risk att drabbas av psykiska och fysiska hälsoproblem, samtidigt som hälsoproblem ökar risken för ensamhet. Idag finns inga entydiga svar på hur sambanden ser ut. Det saknas också evidensbaserade arbetsmetoder för att identifiera och förebygga ensamhet och psykisk ohälsa i befolkningen.

Syften med programmet är

- Att öka kunskapen om vilka grupper som har en hög risk för ensamhet, samt kunskapen om livsvillkoren för personer som upplever ensamhet
- Att fastställa hur ensamhet, psykisk hälsa och användandet av vård och omsorg hänger samman
- Att öka förståelsen för vad förlusten av en partner kan betyda för den psykiska hälsan
- Att utforska individuella upplevelser av ensamhet och psykisk hälsa ur ett livsloppsperspektiv
- Att utveckla ett instrument som kan användas för att bedöma ensamhet inom äldreomsorgen
- Att skapa en kurs om ensamhet och psykisk hälsa för omsorgspersonal, så att de får bättre möjligheter att möta äldre personers behov


Foto: Cecilia Öhlund

Exempel på aktiviteter de första tre åren av forskningsprogrammet



Delprojekt

Forskningsprogrammet består av fyra delprojekt. Två referensgrupper är knutna till programmet: en bestående av internationella forskare och en bestående av representanter för svenska civilsamhällesorganisationer, kommuner och myndigheter.

I delprojekt 1 analyserar vi data från nationella och internationella studier och register för att identifiera riskfaktorer för ensamhet, samt undersöka sambanden mellan ensamhet, psykisk ohälsa och vård- och omsorgsanvändning.



I delprojekt 2 intervjuar vi äldre personer om deras erfarenheter av ensamhet och psykisk ohälsa, vilket ökar förståelsen för deras livssituation. Kunskapen från intervjuerna används även till att utveckla ett instrument för att identifiera och bedöma ensamhet inom äldreomsorgen för att bättre kunna möta äldre personers behov.

I delprojekt 3 intervjuar vi bland annat hemtjänstpersonal, företrädare för civilsamhället och äldre personer. Utifrån intervjuerna och resultat från tidigare forskning utvecklar forskargruppen en kurs i samråd med omsorgspersonal. Kursen syftar till att stärka omsorgspersonalens kompetens att främja välbefinnande samt bemöta, förebygga och hantera ensamhet och psykisk ohälsa hos äldre personer.

I delprojekt 4 arbetar vi med att integrera forskning från alla delprojekten, förankra resultaten i praktiken och främja spridningen av resultat. I workshops med den svenska referensgruppen utforskar vi hur vi tillsammans kan förbättra omsorgspersonalens hantering av ensamhet.

Forskargrupp

Projektet är ett samarbete mellan Aging Research Center (ARC) vid Karolinska Institutet och Stockholms universitet, samt Högskolan Dalarna (HDa).

Projektledare: Lena Dahlberg, HDa & ARC (email: ldh@du.se).

Ledare för delprojekt: Lena Dahlberg, HDa/ARC; Kevin J McKee, HDa; Josefin Wångdahl, ARC; Carin Lennartsson, ARC.

Projektperiod och finansiering

År 2023-2029, Forskningsrådet för hälsa, arbetliv och välfärd (Forte).

ARC AGING RESEARCH CENTER

HÖGSKOLAN DALARNA