

MERSMAK

Redaktör: Kerstin Eikeland 031-62 41 62

racistiv

Träffpunkt för en ny gemenskap

Tillsammans är man mindre ensam. Så heter rapporten som visar att Göteborgs träffpunkter spelar stor roll för äldre fysiska, men framför allt mentala hälsa.

Onsdag förmiddag och som vanligt står lustfylld dans på programmet i Mötesplats-Kulturhus – träffpunkten som ligger på Karl Gustavsgatan nära Landala torg.

Ute blåser en isande vind men här inne tränas hjärtan. Samtidigt som själva hjärtmuskeln gymnasieras sprider dansen värme och vänskap.

LEDAREN HELENE OLIVEGREN tar med de runt fyrtio deltagarna på en jordrennsträsa.

– Först checkar vi in på ishotellet med lite samiska toner. Anpassa era rörelser efter dagsformen, hur ni har det i kropp och själ, manar hon. Dansarna startar resan med lugna, vaggande rörelser, men med musikens hjälp förflyttas de snart till värmen i Sydäffras, där de illustrerar soluppgångar med stora, cirklande armrörelser.

I tredje låten hamnar de i ytterligare en världsdal.

– Som ni märker har vi nu landat i Sydamerika, säger Helene Olivegren.

– Där är det samba och cha cha cha, tamburiner och höftgång.

I PAUSEN, ELLER vattenhållet som den kallas, berättar några av deltagarna vad dansen betyder.

– Helene är fenomenal på att ge oss bilder, och så är det superbra träning, säger Gunilla Engberg som har följt Helene Olivegrens dansklasser i hela sjutton år.

– Man hittar hela tiden nya vänner, sådana som man inte träffar på andra ställen. Det är det som är det mest positiva, tycker Anita Jonsson.



Fakta: Äldre

I studien "Tillsammans är man mindre ensam" kombinerades kvalitativa och kvantitativa metoder. 137 deltagare på tre träffpunkter fick besvara en enkät. Dessutom gjordes intervjuer med sexton deltagare, nio observationer och tre fokusgrupper med personalen. Rapporten finns att läsa på: www.grkom.se/aldre

Den japanska öen Okinawa har flest hundråringer i världen och klart mindre andel demenssjuka. Förutom sund kost antas hemlighetsen vara att äldre mäniskor där anses viktiga och värdefulla i samhället. De har, med ett japanskt ord, "ikigai" – en anledning att stå upp på morgonen.

Den boken "Hitta din väg till ett långt och lyckligt liv", som utkommer på svenska i vår, kan "ikigai" sammanfattas så här: Håll dig aktiv. Ta det lugnt. Att inte tillts du är mått. Omge dig med goda vänner. Håll dig i form. Tillbringa tid i naturen. Le. Var tacksam. Lev i nuet.

– Men vi kallar dem inte besökare utan deltagare. Många programpunkter utgår från idéer som kommer från deltagarna själva, berättar Christian Falk som till-

Efter pausen går färden till en stjärnbestrodd strand i Nya Zeeland.

I Polynesian plockar deltagarna exotiska frukter, i Bollywood stråle på scenen med glitter och glamour och på en nattklubb i New York svänger det ordentligt.

RÖRELSENA ÄR MJUKA och rytmiska. Alla deltar efter förmåga. Några hoppsteg och bålrollningar – det är ungefär så vill det bli.

– Det här är ett pass för oss som älskar att dansa och röra på oss men som inte orkar gå på disco längre. Klockan tio på kvällen ligger man ju redan i sängen, säger Maria Flach.

"Tillsammans med vännerna Boel Kromer Ågren, Elisabeth Grauvist och Ewa Ryssnas deltog hon i en högst verklig dansresa som Helene Olivegren anordnade till Kroatien förra sommaren.

DET ÄR PRECIS så Göteborgs drygt trettio Träffpunkter är tänkta att fungera. Som en social arena för att bygga gemenskap och förebygga alla sorters utanförskap.

Hitt är alla 65-plussare välkomna för att fika, lyssna på en föreläsning, spela canasta, delta i ett quiz, sjunga i kör, lösa korsord eller vad det nu är som står på programmet.

Mötesplats-Kulturhus på Karl Gustavsgatan har i snitt 1700 besökare per månad.

– Men vi kallar dem inte besökare utan deltagare. Många programpunkter utgår från idéer som kommer från deltagarna själva, berättar Christian Falk som till-



sammans med Carina Södergren håller i verksamheten.

Men det gäller inte bara att få maximalt antal deltagare. I uppdraget ingår också att nå grupper som annars inte är så lätta att locka till sig, som invandrare och manliga seniorer.

– Därför har vi till exempel haft samarbete med den iranska föreningen och en beovgsverksamhet. Ukulelekursen och släktforskningen är också populära bland män. Vi ska nå ut till alla, därför har vi också smälare programpunkter, säger Christian Falk.

EN VIKTIG PRINCIP är att sammankomsterna ska vara öppna. Till den lustfyllda dansen är det till exempel

drop-in och på föredragen är det inte tillåtet att hålla plats för en kompis.

– Vi ska inte ha slutna, konserverade grupper utan det här ska vara en levande och trygg plats dit alla känner sig välkomna, säger Christian Falk.

ATT DÖMA AV forskaren och psykologen Lisbeth Lindahls rapport "Tillsammans är man mindre ensam" tillsammans med den ambitionen.

Våren 2015 fick Lisbeth Lindahl i uppdrag av de tre stadsdelarna Centrum, Västra Göteborg och Örgryte-Härlanda att utvärdera träffpunktens hälsofrämjande arbete.

– Eftersom den förebyggande

verksamheten inte är lagstadgad är den alltid i riskzonen vid neddragningar, säger Lisbeth Lindahl.

Enligt resultaten av utvärderingen uppgav 96 procent av deltagarna att de mätte bättre sedan de börjat gå till en träffpunkt.

De fick fler sociala kontakter och bättre psykisk hälsa. Den ofrivilliga ensamheten minskade också.

– Jag skulle vilja betona den existentiella dimensionen av hälsa. När man går i pension kan det uppstå ett stort vakuum. Man tappar så många funktioner och förlorar sina sammanhang. Människan är ju ett flockdjur, vi behöver varandra, och de flesta vill ha andra kontakter utöver familjen där barnen ofta är så upptagna, säger Lisbeth Lindahl.

"När man går i pension kan det uppstå ett stort vakuum. Man tappar så många funktioner och förlorar sina sammanhang. Människan är ju ett flockdjur, vi behöver varandra."

LISBETH LINDAHL
Forskare och psykolog

HON BERÄTTAR OM en nybliven manlig pensionär på en av träffpunkterna. I samma vecka som han gick i pension gjorde hans sårbo slut. Mannen hade bara umgåtts med hennes familj och vänner och därmed förlorade han hela sitt sociala nätverk. Han kände heller ingen i närområdet eftersom han var van att gå direkt hem från jobbet som var hans viktiga plats för identitet och bekräftelse.

– Det där är gamla sociala mönster. Han blev väldigt ensam, säger Lisbeth Lindahl.

ANDRA RÖSTER i rapporten säger att "Framför allt minskad ensamhet – jag vet inte hur jag skulle ha klarat mig annars" och "Jag hade en de-

pression strax efter maken dog. Då hade jag panikångest och fick gå till doktorn. Så började jag gå dit och mål mycket bättre". Två tredjedelar av deltagarna i undersökningen var ensamstående och majoriteten bodde hemma utan hjälp.

De främsta skälen för att besöka en träffpunkt var att delta i en aktivitet och träffa andra.

PÅ TRÄFFPUNKTERNA KNYSVS vad forskarna kallar svaga band, att man blir igenkänd och bekräftad, precis som på torget eller i mataffären. Att någon saknar en om man till exempel inte dyker upp på träffpunkten när man brukar. – Stammsarna tar ett socialt

ansvar och personalen vet hur man skapar en känsla av gemenskap. Här är man inte anonym. Vid mina besök såg jag att många hälsades med en kram, det kan vara den enda de får den veckan. De nya vänskapsbanden blir viktiga – det är nog en sorts kärlek, säger Lisbeth Lindahl.

Lena Ekstrand
mermak@gr.se

LUSTFYLLD DANS. Träffpunkter och andra mötesplatser har stor betydelse för äldre hälsa, visar rapporten "Tillsammans är man mindre ensam". Varje onsdag förmiddag tar ledaren Helene Olivegren (översta bilden längst till vänster) med de uppåt fyrtio dansarna på Karl Gustavsgatans Kulturhus på en musiklisk jordrennsträsa. I centrum på de nedersta bilderna syns Liljana Ribic, Birgitta Hjertén och Isabelle Thiria.