

Norske Kvinners  
Sanitetsforening  
13.05.2023

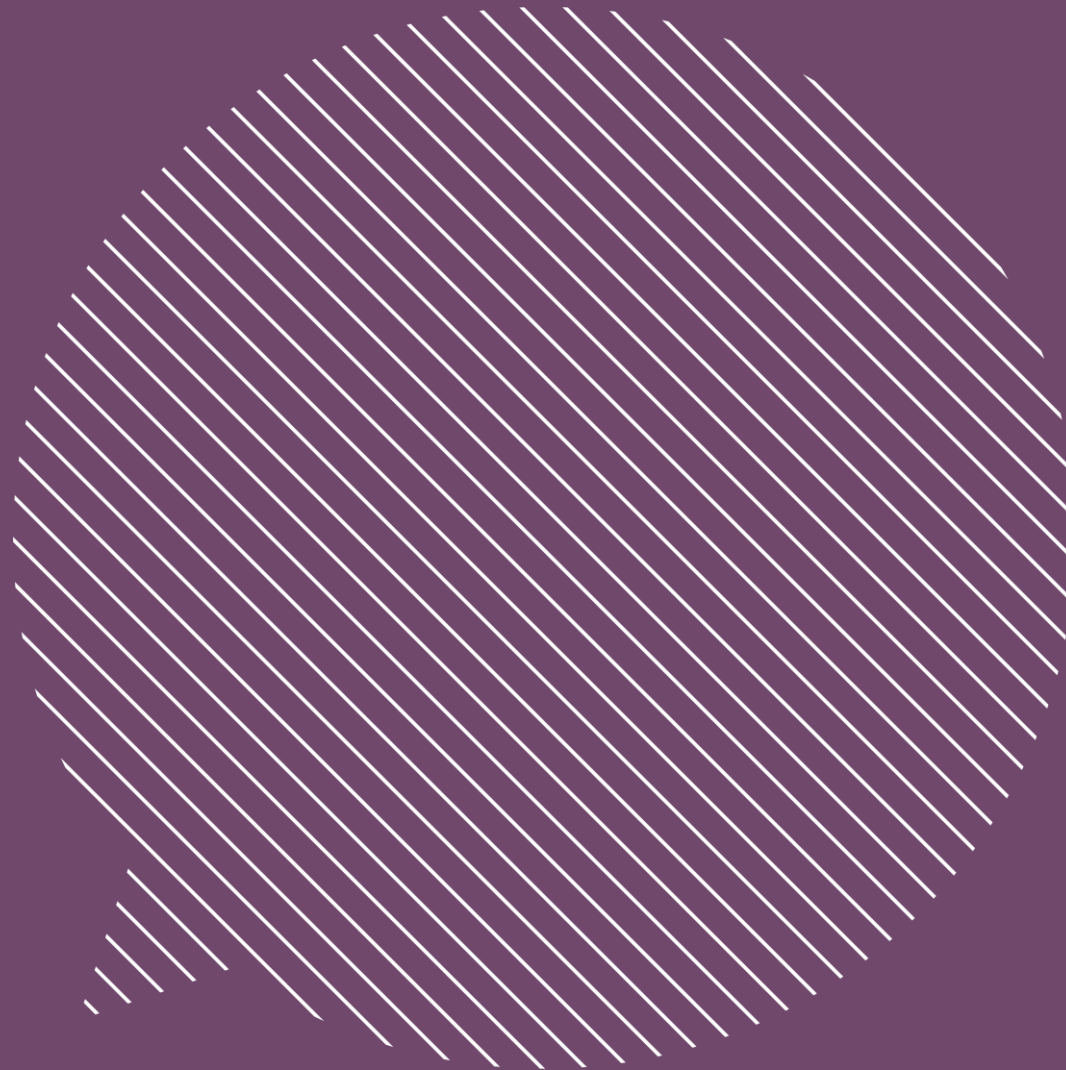


Berge-Andreas Jenvin-Steinsvåg,

seniorrådgiver, Helsedirektoratet

# Norge er først og fremst mennesker

---





[https://www.google.com/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=&cad=rja&uact=8&ved=2ahUK\\_Ewj\\_jcHTg9n-AhUSqlsKHT-6DVIQwqsBegQICBAF&url=https%3A%2F%2Fwww.youtube.com%2Fwatch%3Fv%3Ds61hsjJ\\_7ww&usg=AOvVaw186vJjc8Q3A8LgQuTAXD8Y](https://www.google.com/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=&cad=rja&uact=8&ved=2ahUK_Ewj_jcHTg9n-AhUSqlsKHT-6DVIQwqsBegQICBAF&url=https%3A%2F%2Fwww.youtube.com%2Fwatch%3Fv%3Ds61hsjJ_7ww&usg=AOvVaw186vJjc8Q3A8LgQuTAXD8Y)

## Hva får du i dag?

Noen tall og  
tanker om  
felleskap

Er litt kranglete  
og  
problematisk

Act, Belong,  
Committ

Der skikk og bruk  
møter evidens og  
sosialt arbeid

Peker på  
eksempler og  
muligheter

Helsedirektoratet,  
men også mer

”

En mengde med ulike liv og livssituasjoner

En ABC-  
metode som  
fits all?

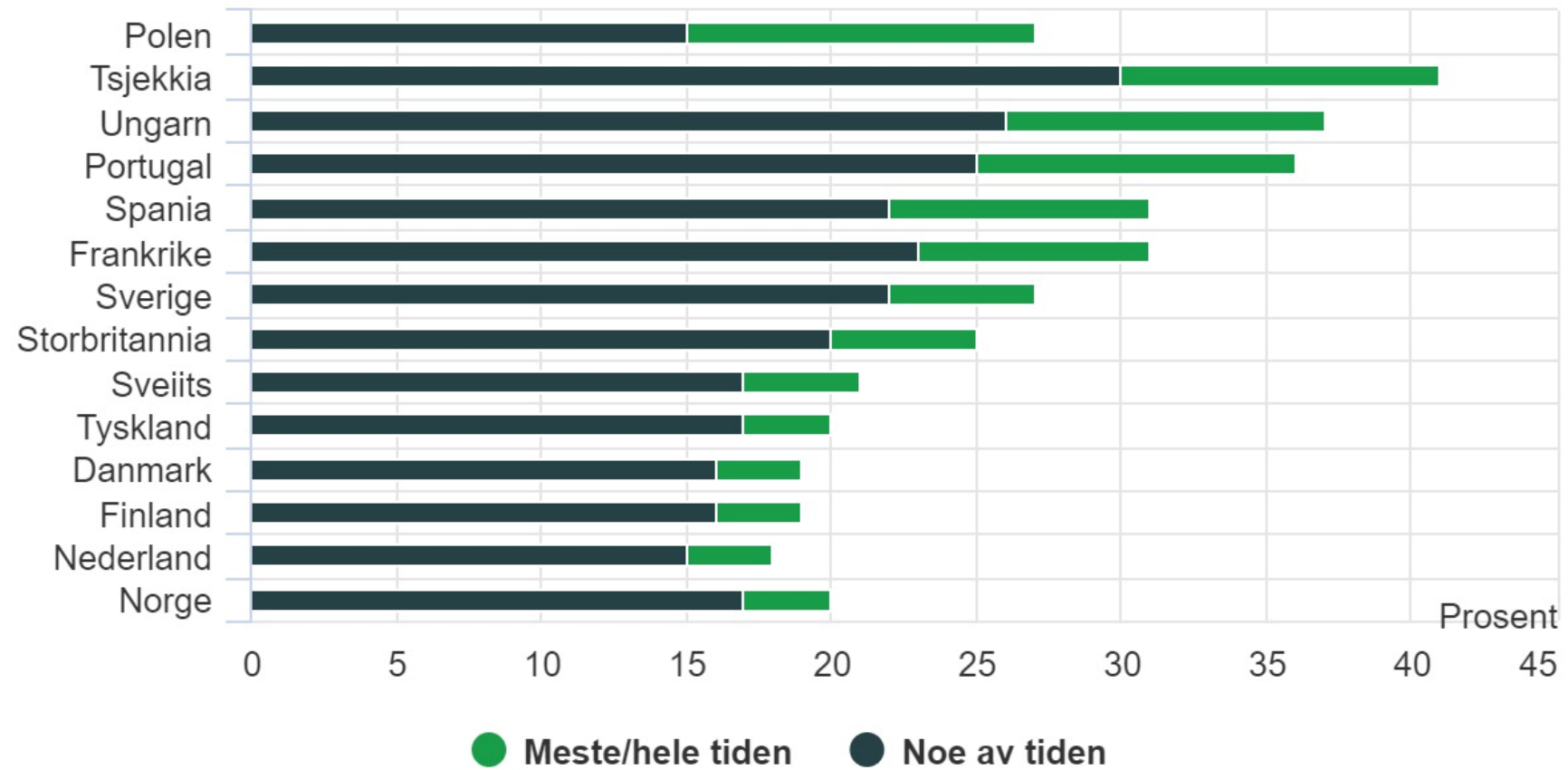
## En gledelig nyhet

**Verken norske eller internasjonale studier tyder på noen generell økning av ensomheten i samfunnet, men flere undersøkelser har vist en økning blant ungdom. Korona-pandemien ser også ut til å ha ført til mer ensomhet. Økningen fra 2012 til 2020 var særlig stor blant aleneboende under 35 år. Ensomhet er mindre utbredt i Norge enn i de fleste andre europeiske land.**

**SSB**

# Ensomhet i europeiske land

Figur 3. Andelen som føler seg ensomme mesteparten av tiden/hele tiden og noe av tiden, i utvalgte europeiske land. 2014. Prosent



Kilde: Yang 2019, basert på European Social Survey.

Det er typisk  
norsk å være  
god

Kan vi dra hjem?

Men det holder  
ikke å tenke at  
andre gjør det  
verre



**Noen ganger blir felleskap  
alvorlig:**

---

**Utenforskap  
Utestengelse**

~~Ikke~~ bare ta utgangspunkt i  
selvrapporterte ensomme liv,  
men gode liv

## De eldre ensomme

Er det slik at eldre mennesker er mest ensomme, slik vi gjerne tror? LOGG-studien viser at ensomhet er mest utbredt i de eldste aldersgruppene, blant dem over 80 år og i gruppen 70-79 år (tabell 1).

Forskjellen i opplevd ensomhet mellom menn og kvinner øker med økende alder (figur 1). Vel tre av ti personer er ensomme blant eldre over 80 år, mot nær to av ti blant yngre mennesker over 30 år. Dette er i tråd med det bildet vi ofte får av gamle mennesker gjennom massemedia.

Særlig helsepersonell mener at ensomheten er stor blant gamle (Tornstam 1981), men de overvurderer ensomheten blant eldre sammenholdt med hva eldre selv sier om sin ensomhet. Sammenlignet med yngre er eldre oftere syke og skrøpelige, de står vanligvis utenfor arbeidslivet, og mange bor alene og har mistet ektefellen.

## **Storbyens ensomhet**

**Er mennesker som bor i storbykommuner – Oslo, Bergen, Trondheim og Stavanger – mer ensomme enn folk i små utkantkommuner? Nei, viser resultatene fra LOGG-undersøkelsene. Storbyene er ikke så ensomhetsskapende, og småstedene ikke så ensomhetsbeskyttende som vi ofte forestiller oss.**

## Men, hvem av oss er da mest ensomme?

De som bor alene, kvinner, personer med dårlig helse eller manglende yrkestilknytning er oftere ensomme enn andre. I tillegg er ensomhet mer utbredt i grupper med lav utdanning, sammenlignet med andre utdanningsgrupper. De forholdene som har sterkest forklaringskraft, er samboerskap og helsetilstanden.

Ensomhet øker stressnivåer i kroppen, som over tid kan svekke immunforsvaret og øke faren for flere helseproblemer, slik som hjerteinfarkt, slag og demens.

**Hvordan leve i  
felleskap slik du vil**

## **Hvordan leve med seg selv og andre:**

Personlighet

Egne ønsker og erfaringer

Metoder

Bygge og pleie relasjoner gjennom livet

Ivareta

Ulike forventninger til relasjoner

Minoriteters strategier

Hjelpsomhet

Smil

## Når er felleskap særlig bra?

Emosjonell støtte

Ferie, høytid og sykdom

Praktisk hjelp

Status

Beskyttelse og mobilisering

## Hva gjør vi om vi er ensomme?

Å finne noe som gir hverdagen mening, kan hjelpe mot ensomhet. For noen kan det hjelpe å søke fellesskap med andre mennesker, mens andre opplever at det hjelper å drive med en hobby eller få et kjæledyr. Det å flytte fokuset vekk fra hvordan du har det, kan faktisk gjøre at du føler deg bedre.

HelseNorge



## Hva kan binde oss sammen?

Nabolag og lokalsamfunn

Ikke-geografiske nabolag: minoritet, interesse, tilknytning, kulturell, felles situasjon

Sanitetskvinnene og andre organisasjoner

Kjemi

Religion

Idrett

Kultur

# Bakgrunn

Folkehelsemeldingen

Australsk

Evidensbasert

Norske foreningen for  
helsefremmende sykehus

Spisevenner, tidligere  
rusbrukere

Oppsummering av  
kunnskap til tre ord

Enkeltpersoner

Å tilhøre noen,  
sammehenger, bety noe for  
andre, beskyttelse og  
ivaretagelse



## Hvorfor tar Folkehelsemeldingen opp ensomhet nå?

- Er det blitt verre eller har vi endelig kapasitet?
- Eller er det et svar på lavere frivillighet?
- Eller for få helsepersonell? Forebygging
- Dumper vi helseutfordringer på folk selv og pårørende?
- Økte livsforventninger?
- Økt kunnskap?

## Men, hva om?

Hva om du ikke vil bli kjent med nye?

Hva om du har det best med folk som ligner deg selv?

Hva med å omgås folk du er uvant med?

Hva med de ødeleggende felleskapene?

Hva med når felleskapene blir vanskelig?

Hva med når det er noen andre som er morsommere?

Hva om du ikke orker, vil, eller trenger andre?

Hva om du trenger så mye tilrettelegging at andre ikke orker?

Hva om du ikke er så trivelig å være sammen med?

Hvem er jeg?

# Skammen

---

Metode

Behov

Noen som har tenkt at dette er  
nødvendig

Blikket og vurderingene



# Diskriminering og utestengelse

En gruppe vil  
definere seg med  
grenser

Subtelt og usagt

Ledelse

Kultur

Man kan ikke  
igangsette et  
felleskapsarbeid  
uten å ha satt noen  
verdier og rammer

Nulltoleranse holder  
ikke

Evaluering

## Hvordan starter man?

«Hvis det i sannhet skal lykkes å føre et menneske hen til et bestemt sted, må man først passe på å finne ham der hvor han er og begynne der. Dette er hemmeligheten i all hjelpekunst»

Søren Kierkegaard

**NKS må forholde seg til at det ofte er en bakenforliggende årsak**

Depresjon

Tyskerbarn

Rus

Straffbare handlinger

Økonomiske problemer

Noe som kan sette en i en sårbar situasjon

Negative opplevelser

Personlighet

Manglende ferdigheter



## Act – å være aktiv og oppmerksom

**Act:** Stay alert and engaged by staying mentally, socially, spiritually and physically active. Do something.

### Handling

Overlate til gruppen selv å finne noe å gjøre

Uten midler

Noe felles som limer sammen

Vårrengjøring

Julebakst

Ukrainahjelpen

Bokklubb

Kløverturene

Balkonghjelpen

Vinduspatruljen



# Belong – å tilhøre

- **Belong:** Develop a strong sense of identity and belonging by keeping up family relationships and friendships, joining groups, participating in community activities and inviting others to do so. Do something with someone.
- Å være en som folk knytter seg til og å knytte seg
- Identifisere seg
- Hvorfor må du ikke alltid kjenne folk lenge?
- Forpliktelse er også farlig og overveldende



## Commit – hensikt og mening

**Commit:** Do things that provide meaning and purpose in life, such as taking up challenges, supporting causes and helping others. Do something meaningful.

Mening

For andre

For deg selv

Sanitetskvinnene

Ukrainahjelpen

Alternativ jul



## Hvorfor må vi ha en metode?

Det selvfølgelige er sjelden det  
Når vi ofte ikke får til felleskap så er det en årsak  
Skammen over å ikke mestre det selvfølgelige  
Felleskap er både viktig og risikabelt; man kan  
skade  
Utfordre arrangementsyken

## Kartlegg nettverk og interesser

Ikke ta det som en selvfølge at folk ikke har noen. Gamle venner og kjente kan være langt bedre enn nye besøksvenner

Besøksassistenten

Sjåføren

Transportassisten

Vert for strikkeklubben

Å sette pris på bekjente

Oppgradere bekjente

De små møtene med få deltakere, passe frekvens

## Holder det å være velmenende sanitetskvinner?

Ikke overkomplisere dette, man kommer langt med å være hyggelig

Arrangementsyken

Men, hvis man skal arbeide med det som er vanskelig og skal ha litt lengre effekt lenger så kan metodene være nyttige

Pass på at du ikke skader

# Alt som er viktig er vanskelig

Ikke forvent at dette  
er lett

Tillit, start der  
personen er

Ikke fortell om det nye  
tilbudet

Har du møtt en så har  
du møtt en

Minoriteter

Hemmeligheter – det  
er ofte gode årsaker  
til at folk beskytter  
seg for nærhet

Å være til bry

Spør om hvordan ville  
du aller helst hatt det?

Hvem er du, hvem  
har du, hvem har du  
hatt? Nytt, reparasjon  
og reetablering,  
praktisk tilrettelegging

Den tilbakelente  
rollen, gå inn i  
gruppen, gjøre dette  
sammen med

# Oppsummering

Start der folk er, og bygg tillit

Ingen er som deg

Mindre, sjeldnere, mer lavmælt

Oppgrader bekjentskap til vennskap, tilrettelegg gamle venner, felles interesser.

Tilrettelegg mer enn å nylansere

ABC er interessant, men vi trenger hele alfabetet



# Hva hørte du i dag?

Noen tall og  
tanker om  
felleskap

Var litt kranglete  
og  
problematiserende

Act, Belong,  
Committ

Der skikk og  
bruk møtte  
evidens og  
sosialt arbeid

Pekte på  
muligheter

- Takk for meg!
- Berge-Andreas Jenvin-Steinsvåg, spesialrådgiver, Helsedirektoratet
- [berge.andreas.jenvin-steinsvag@helsedir.no](mailto:berge.andreas.jenvin-steinsvag@helsedir.no)
- Tlf: 93051250