

# EINMANALEIKI MEÐAL ELÐRA FÓLKS

- Hverju þarftu að veita athygli?
- Og hvað getur þú gert?



# LÍTIL HÆTTA Á EINMANALEIKA

- Á maka / sambýling / kærasta / kærustu
- Metur heilsu sína góða
- Hefur samband við fjölskyldu og/eða vini í hverri viku
- Hefur einhvern að tala við ef hann/hún á í vanda eða þarfnast stuðnings
- Aðlagast / sættir sig við missi
- Hefur búið á sama stað í lengri tíma
- Hefur áhugamál sem hann/hún stundar mikið
- Er virkur og áhugasamur þátttakandi
- Er leitandi og mannblendin/n

## ÞEKKIR ÞÚ EINHVERN, SEM ER EINMANA?

Ef þú þekkir einhvern sem þarfnast umhyggju, nærveru og aðstoðar til að verða félagslega virkari, skaltu skoða atriðin hér fyrir ofan til að átta þig eða hjálpa þér. Þegar „viðvörunarbjöllur“ hringja, fer það eftir einstaklingsbundnu mati, hvort ástæða er til að staldra við, til dæmis ef mörg atriði á rauðu svæði einkenna stöðu viðkomandi, en um leið eru fá eða engin atriði á grænu sviði að gefa „vísbendingu í hina áttina“.

# MIÐLUNGS HÆTTA Á EINMANALEIKA

- Hefur misst maka eða nánasta ættingja á síðustu 5 árum
- Á ekki börn
- Lýsir sér sem einfara eða sérvitringi (s.s.dæmigerður karl)
- Hefur ekki vestrænan bakgrunn
- Hefur gefist upp eða hætt helstu áhugamálum sínum vegna heilsu, flutninga o.s.frv.
- Metur fjárhagsstöðu sína slæma
- Tjáir sig um söknuð náninna vina
- Vill ekki - eða telur að það sé ekki mögulegt – að taka þátt í (fleiri) verkefnum í nærsamfélaginu
- Er nýflutt/ur í hverfið (sveitarfélagið)

**ÞAÐ ÞARF EKKI MIKIÐ,  
TIL AÐ BREYTA MIKLU.**

# MIKIL HÆTTA Á EINMANALEIKA

- Metur líkamlega heilsu sína sem slæma, fær hugsanlega heimahjúkrun
- Hefur upplifað erfiða reynslu (alvarleg veikindi, árás o.s.frv.)
- Á alvarlega veikan maka eða maka sem þarf aðstoð og persónulega umönnun
- Heyrir illa
- Hefur misst maka eða náinn ættingja á síðustu 6 mánuðum
- Hefur samband við fjölskyldu og / eða vini 1-2 sinnum í mánuði, í mesta lagi
- Gefur til kynna að hann/hún eigi erfitt með að koma sér að verki eða gera hluti
- Á í erfiðleikum með að skipuleggja daginn og fylgja daglegri rútinu
- Vantar einhvern að tala við ef hann/hún á í vanda eða þarfnast stuðnings

Gefið út í febrúar 2018.

**Útgefandi:** Öldrunarheimili Akureyrar og skrifstofa öldrunar- og húsnaðismála hjá Velferðarsviði Reykjavíkur.

**Frumútgáfa á dönsku:** Útgefandi Marselisborg Consulting, [www.marselisborg.org](http://www.marselisborg.org).

**Þýtt og aðlagð fyrir íslenska útgáfu:** Halldór S Guðmundsson félagsráðgjafi og Berglind Magnúsdóttir sálfræðingur, með leyfi frá Marselisborg Consulting.

**Flest eldra fólk lifir góðu lífi, en fyrir suma er einmanaleiki vandi sem oft er ekki gefinn nægur gaumur.**

## **ENGINN SLEPPUR ALVEG VIÐ EINMANALEIKA**

Einmanaleiki getur hitt alla og á sumum tímabilum í lífinu er áhættan meiri. Stundum fer einmanaleikinn hjá, er tímabundinn en á öðrum tímum er hann yfirþyrmandi og erfitt að hrista af sér. Eldra fólk sem upplifir einmanaleika getur misst frumkvæði, orku og hugrekki til að tengjast öðrum. Þau tala ekki við neinn um hvernig þeim líður vegna þess að þau vilja ekki kvarta og kannski finnst þeim einmanaleikinn vera sjálfskaparvíti.

**Dæmigerðar ástæður þess að einmana eldra fólk tekur ekki þátt í félagslífi eða annarri starfsemi eru;**

- Þau vantar einhvern til að fara með
- Þeim tekst ekki að finna réttu samtökin og hvað er í boði
- Þeim finnst erfitt að komast inn í hópinn
- Þau eiga í erfiðleikum með að komast á staðinn

### **VISSIR ÞÚ AÐ...**

- 17-23% Íslendinga eldri en 67 ára, upplifa sig oft eða stundum einmana
- Sumt eldra fólk sem upplifir einmanaleika er í sambandi við hið opinbera og er í sjálfboðastarfi. Þau eru meðal okkar, en við sjáum þau kannski ekki
- Þriðji hver eldri borgari sem upplifir einmanaleika, talar ekki við neinn um það
- Þú getur valið að vera einn, en þú velur ekki að vera einmana!

## HVAÐ GETUR ÞÚ GERT?

---

Það er mikilvægt að nágrannar og aðrir í umhverfi aldraðra átti sig á einkennum um einmanaleika og séu tilbúnir til að hjálpa. Aldraðir sem upplifa einmanaleika þurfa oft vinsamlega stýringu og hvatningu til að taka þátt í félagslífi og samskiptum við aðra. Ef punktarnir gefa tilefni til áhyggjuefna eru hér nokkrar hugmyndir um hvað þú getur gert.

### **Það þarf ekki alltaf mikið til. Þú getur m.a.:**

- Hjálpað eldra fólki að heimsækja heimasíðu eða útvega upplýsingabækling til að fá yfirlit yfir félagsstarfsemi, samtök og önnur tilboð til aldraðra á svæðinu
- Boðist til að fylgja viðkomandi á staðinn í fyrstu skiptin
- Haft samband við félagið / tilboðið og tryggt að vel verði tekið á móti viðkomandi. Góðar móttökur skipta miklu máli

### **Nánar um baráttu gegn einmanaleika:**

- [www.campaigntoendloneliness.org/](http://www.campaigntoendloneliness.org/)
- [www.endloneliness.com.au/](http://www.endloneliness.com.au/)
- [www.edenalt.org/about-the-ed-en-alternative/mission-vision-values/](http://www.edenalt.org/about-the-ed-en-alternative/mission-vision-values/)
- [http://aktivtaeldreliv.dk/media/427111/Ensomhed-blandt-aeldre\\_2015\\_web.pdf](http://aktivtaeldreliv.dk/media/427111/Ensomhed-blandt-aeldre_2015_web.pdf)