

Skapa åldersvänliga städer i Norden

Från konferensen i Stockholm 15–16 oktober 2018



Nordens
välfärdscenter

**Skapa åldersvänliga städer i Norden
Från konferensen i Stockholm 15-16 oktober 2018**

Utgiven av
Nordens välfärdscenter
© januari 2019

Projektledare: Ann Jönsson

Författare: Ann Jönsson och Louise Hertzberg

Foto: Joakim K E Johansson, Chris Foster, Mostphotos

Ansvarig utgivare: Eva Franzén

Nordens välfärdscenter
Box 1073, SE-101 39 Stockholm
Besöksadress: Drottninggatan 30
Tel: +46 8 545 536 00
info@nordicwelfare.org

Nordens välfärdscenter
c/o Folkhälsan
Topeliusgatan 20
FI-00250 Helsingfors
Besöksadress: Topeliusgatan 20
Tel: +358 20 741 08 80
helsingfors@nordicwelfare.org

www.nordicwelfare.org

Innehåll

Förord	5
Ta oss i anspråk	6
Den demografiska utvecklingen utmanar våra samhällen	9
Tillgänglighet och inkludering är grunden.....	11
Åldersvänliga städer kräver äldres medverkan.....	15
I det offentliga rummet ska vi alla mötas	18
Vi behöver någon att dela vår berättelse med.....	21
Skapa naturliga mötesplatser	25
Mer information	29

Förord

Vi lever allt längre i Norden och andelen äldre i befolkningen ökar. Det är en positiv utveckling, men innebär samtidigt stora utmaningar. Det gäller bostäder och transporter, stadsplanering, hälso- och sjukvård och omsorg. Det handlar om att skapa samhällen som är goda att åldras i, där vi kan uppleva livskvalitet långt upp i åren.

Hur skapar vi dessa åldersvänliga samhällen? Många kommuner i Norden arbetar ambitiöst för att bli en bättre plats att åldras på. 2018 hade tio nordiska kommuner anslutit sig till Världshälsoorganisationens (WHO) nätverk [Age-friendly cities and communities](#). Några av dessa beskrivs i Nordens välfärdscenters publikation [En bättre plats att åldras på – arbete för åldersvänliga städer i Norden](#) (2018). Städerna i nätverket har åtagit sig att arbeta långsiktigt och tvärsektorielt inom ett antal olika områden. Grundläggande är att äldre invånare aktivt medverkar i hela processen.

I oktober 2018 anordnades i Stockholm den första nordiska konferensen som behandlade åldersvänliga städer. Konferensen arrangerades av Nordens välfärdscenter på uppdrag av Nordiska ministerrådet och i nära samarbete med det svenska ordförandeskapet i Nordiska ministerrådet. Syftet med konferensen var att bana väg för etableringen av ett starkt nordiskt nätverk av åldersvänliga kommuner. I denna publikation har vi samlat material från några av föreläsningarna. Det är vår förhoppning att detta ska tjäna som inspiration i det fortsatta arbetet med att skapa åldersvänliga kommuner i Norden.

Eva Franzén
Direktör
Nordens välfärdscenter



Ta oss i anspråk

Odd Grann är, som han själv uttrycker det, "en gammal man" och har under flera år varit ordförande i det centrala äldrerådet i Oslo och är nu ambassadör för Oslo som åldersvänlig stad. Han inledningstalade på konferensen i Stockholm och tog direkt upp den snäva synen på vad äldre människor förväntas bidra med.

- När vi blir inbjudna att lämna synpunkter handlar det ofta om vård och omsorg. Det är bra – men det räcker inte. Vi vill bli utmanade, kunna vara med och påverka utvecklingen på många fler områden. Att få tala vid en framtidskonferens är en viktig markering.

Det är ett stort slöseri att inte använda sig av äldres erfarenhet i samhällsplaneringen. Förutfattade meningar och föråldrade attityder gör att viktig kunskap riskerar att kastas bort.

- Använd oss! Vi som har varit med länge har betydelsefulla insikter att förmedla. Han anknöt till den danske författaren Søren Kirkegaards ord om att livet levs framlänges, men måste förstås baklänges.

Odd Grann framhöll att äldre människor mår bra av att bli tagna i anspråk. Det är således en betydelsefull hälsofråga och, som han underströk, en mental utmaning. Det är lika viktigt som träning. Men det handlar om att få ett verkligt inflytande.

- Vi måste få vara med och påverka inifrån. Antalet år talar bara om *att* du är gammal, inte hur du är gammal. Att inte bjuda in oss äldre tyder på att man är mycket gammal i sitt tankesätt.

Han tog arbetet i Oslo som exempel. Staden gick med i Världshälsoorganisationens (WHO) nätverk Age-friendly cities and communities 2014. Redan från början var äldrerådet djupt involverat. Tidigt kom insikten om att arbetet skulle vinna på att avgränsas. Därför utsågs en pilotstadsdel som under ett par år har fått gå före och fungera som en slags mentor för övriga stadsdelar. Det blev Nordre Aker, med 60 000 invånare varav 11 000 är över 60 år. Många i Nordre Aker lever ensamma, vilket inte är detsamma som att de är ensamma. 95 procent av invånarna över 60 år behöver inte vård och omsorg och många vill vara med och påverka i sin stadsdel.

Nordre Aker delades in i tre områden för att underlätta arbetet. Man har använt olika metoder för att ta in äldres synpunkter – debattkvällar, en stor konferens med workshops, intervjuer, filmprojekt.

- Vi äldre fick ett ägarförhållande till förändringsarbetet eftersom vi har varit med hela tiden.

Det var viktigt att försöka ta reda på vilka behov äldre invånare har. En lättillgänglig informationstjänst var något som många önskade sig. Så inrättades tjänsten Alltid någon att fråga (AHANS, Alltid HA Noen til å Spørre). Det går både att vända sig till en person eller ta del av tjänsten digitalt.

En transportservice med buss dörr-till-dörr har införts. Syftet är att bidra till att äldre kan leva ett mer rörligt liv. Den som är över 67 år betalar samma pris som en ordinarie bussbiljett. Dessa små bussar har blivit mycket uppskattade.

Seniorhuset innehåller både bostäder och ett aktivitetscenter. Några av lägenheterna hyrs ut till studenter för att ge möjlighet till generationsmöten. En förskola är närmaste granne. Samarbete sker med den näraliggande

folkhögskolan som ordnar riktade kurser till äldre om bland annat den digitala tekniken. Från seniorhuset vill man också sprida kunskap och har utbildat apotekspersonal för att öka förståelsen för äldre kunders behov. Maten är en viktig del av livet. Seniorhuset har en egen restaurang och ett par dagar i veckan är den också öppen för allmänheten.

Odd Grann berättade entusiastiskt om hönsgården som tillhör seniorhuset.

- Alla tycker om den – både de äldre och barnen. Och sedan hönorna kom dit så har de börjat värpa!

Han avslutade med att slå fast att arbetet för åldersvänliga samhällen innebär att ha ett långt perspektiv, men att vi inte kan ägna en massa tid åt att bara planera. Det krävs handling. Och det speglar ett viktigt förhållningssätt.

- Vi ska tala om vad vi gör med åren som kommer – inte med åren som går. Det är en väsentlig skillnad – och den handlar inte om semantik. Vi kan faktiskt göra något med åren som kommer.



Den demografiska utvecklingen utmanar våra samhällen

I början av 1900-talet bodde nästan 12 miljoner människor i Norden. Idag lever cirka 27 miljoner invånare i regionen. Om några år kommer det vara 30 miljoner. Medellivslängden har ökat och är idag 83,9 år för kvinnor och 79,8 år för män. Antalet äldre personer har ökat snabbare än befolkningen generellt, vilket har lett till att andelen äldre i Norden har fördubblats under det senaste århundradet.

- Den demografiska utvecklingen innebär stora utmaningar för våra samhällen när det gäller bostäder, sjukvård och omsorg, konstaterade Anders Ekholm, vice VD på Institutet för Framtidsstudier.

Alla länder i Norden kommer att få erfa att en mindre arbetande befolkning ska försörja en allt större grupp äldre. I Sverige, Finland och Åland pekar dessa kurvor brant uppåt medan Island till att börja med har en långsammare utveckling. Kostnaderna för äldreomsorgen kommer också att öka kraftigt.

- Det finns tre olika vägar att få in mer resurser i systemet. Höja skatterna, höja avgifter eller införa olika typer av försäkringar. Dessa lösningar har olika fördelningseffekter. Minskar vi det offentliga åtagandet, så ökar ojämlikheten.

Anders Ekholm lyfte i stället fram behovet av att öka effektiviteten.

- Vi kommer att ha brist på utbildad personal, även i städerna. Därför är det viktigt att så långt möjligt kunna förebygga ohälsa så att vi får fler friska år. Vi behöver också i mycket större utsträckning använda oss av modern teknik. Det kan göras vid diagnoser som är lätta att fastställa och behandla, men även i mer komplicerade fall finns idag tekniska beslutsstöd. Men det är viktigt att inse att olika tekniska lösningar inte passar för alla diagnoser – och inte för alla patienter. Särskilt komplicerat blir det när det handlar om äldre människor som har flera olika sjukdomar samtidigt.

När en person har komplexa behov så är koordination grundläggande. En förutsättning för att koordinationen ska fungera är information och här är modern informationsteknologi central.



Tillgänglighet och inkludering är grunden

- Städer och samhällen som vill bli åldersvänliga behöver göra fyra saker – lyssna och förstå äldres behov, planera, agera och utvärdera. I alla delarna av den processen ska de äldre invånarna medverka, sade Alana Officer, rådgivare på Världshälsoorganisationen (WHO) i Genève.

Utvecklingen i världen går mot att vi får en åldrande befolkning och att allt fler lever i städer. År 2030 kommer 25 procent av invånarna i städerna i höginkomstländer att vara över 60 år. År 2050, 20 år senare, kommer samma situation gälla för städerna i utvecklingsländerna. En viktig utmaning är att skapa samhällen som är tillgängliga och inkluderande och där människor ges möjlighet att leva aktivt hela livet. År 2010 etablerades nätverket Age-friendly cities and communities inom WHO. Från början var det bara 11 medlemmar. Nu är det cirka 780 i ett 40-tal länder och med sammanlagt omkring 210 miljoner invånare. Spännvidden är stor, från små samhällen med ett 100-tal invånare till

mångmiljonstäder som New York och Söul. År 2015 antog FN sina utvecklingsmål (Social Development Goals, SDG). 15 av de 17 målen har kopplingar till en åldrande befolkning. Ett år senare, år 2016, antogs en aktionsplan och strategi för åldrande och hälsa.

Vad är då viktigt för äldre människor?

- Äldre människor vill förstås få sina basbehov säkrade. Det handlar om trygghet i vid bemärkelse; bostäder, hälso- och sjukvård. Men det gäller även att kunna vara rörlig, få möjlighet till livslångt lärande, att utvecklas och ta beslut, bygga och bevara relationer och att bidra till det gemensamma. Därför behöver arbetet för åldersvänliga städer omfatta många områden, konstaterade Alana Officer. Äldre människor måste få möjlighet att leva det liv som de värdesätter.

Världshälsoorganisationen har pekat ut åtta områden – domäner – som en åldersvänlig stad eller ett mindre samhälle behöver arbeta med:

- utomhusmiljöer och bebyggelse
- bostäder
- transporter
- respekt och social inkludering
- socialt deltagande
- delaktighet i samhälle och arbetsliv
- kommunikation och information
- samhällsstöd och hälsovård.

Ju äldre vi blir, desto viktigare är det närmaste grannskapet. Personer över 70 år tillbringar ungefär 80 procent av sin tid i den omedelbara närmiljön. Hur den utformas har därför mycket stor betydelse för livskvaliteten.

Alana Officer pekade på hur en så vardaglig situation som att gå till affären och handla rymmer flera aspekter på åldersvänlighet.

- Att komma ut ur sin bostad, ta sig fram utomhus, känna sig trygg, ta paus på en bänk om det behövs, ha tillgång till offentliga toaletter, kunna kliva på bussen, ha stöd av modern informationsteknik, få den service som kan behövas i butiken ... Allt detta är nödvändigt för att kunna vara rörlig och självständig. Det blir så tydligt att många sektorer behöver samarbeta.

Alana Officer talade både om visionen och missionen för nätverket Age-friendly cities and communities.

- Visionen är att alla städer och samhällen i världen strävar efter att bli mer åldersvänliga. WHO formulerar budskapet som att människor ska kunna lägga liv till åren, inte bara år till livet. Missionen är att förmå städer och samhällen över hela världen att bli mer åldersvänliga genom att
 - **inspirera** genom att visa vad som har gjorts och vad som kan göras
 - **knyta samman** städer och samhällen över hela världen och se till att de kan utbyta information och erfarenheter
 - **stödja** städer och samhällen att finna passande och evidensbaserade lösningar.

På nätverkets webbplats www.who.int/ageing kan man ta del av exempel på hur städer och samhällen runt om i världen arbetar.

Alla städer och samhällen kan gå med. Det krävs ett beslut från den politiska ledningen, exempelvis kommunstyrelsen. Sedan fyller man i ett formulär på WHO:s webbplats <https://extranet.who.int/agefriendlyworld/application-form/>

- För att arbetet ska bli framgångsrikt krävs politisk enighet, både om var vi står idag och vad som ska uppnås. Man behöver börja med en baslinjemätning, sade Alana Officer.

Sedan gäller det att formulera en långsiktig strategi och ta fram en handlingsplan och definiera var ansvaret ligger för att genomföra olika insatser. Därefter kommer implementeringen och slutligen utvärderingen. I alla dessa moment ska äldre invånare medverka. En gång om året ska medlemmarna i WHO-nätverket dela med sig av ett lärande exempel. Detta publiceras på Världshälsoorganisationens webbplats.

WHO har tagit fram en checklista för områden att arbeta med samt flera publikationer riktade till beslutsfattare i Europa.

- Ett åldersvänligt samhälle gagnar människor i alla åldrar. Det handlar om en långsiktig investering. Norden har mycket att bidra med i det världsomspännande nätverket.

Vad är svårast?

- Att verkligen se till att arbetet gäller alla, inte bara de äldre som är lätta att nå och som redan är engagerade. Utsatta grupper av äldre – fattiga, personer med psykisk ohälsa, migranter – måste finnas med. Ingen får lämnas utanför, avslutade Alana Officer.



Åldersvänliga städer kräver äldres medverkan

- Om vi verkligen ska få åldersvänliga städer och samhällen, krävs det att vi tänker i nya banor och samarbetar i nya konstellationer. En förutsättning är att de äldre är med i allt utvecklingsarbete, framhöll Tine Buffel, forskare vid University of Manchester.

Tine Buffel kommer ursprungligen från Bryssel men har bott i Manchester de senaste fem åren. Hon flyttade dit just för att få arbeta med åldersvänlighet. Hon är glad över att intresset nu är så stort i Norden.

- Jag kan se att ett nordiskt nätverk verkligen skulle kunna bidra till att utveckla åldersvänliga städer och samhällen.

Samtidigt vill hon vara den kritiska rösten i den entusiastiska kör som just nu hörs kring åldersvänlighet. Hon är en av författarna till ett manifest som i sex punkter presenterar viktiga perspektiv för att åstadkomma verklig förändring och inte enbart utanpåverk. I artikeln där manifestet presenteras skriver Tine Buffel och Chris Philipson att trots allt som har uppnåtts så återstår utmaningar när det gäller att hantera ojämlikhet och nedskärningar som i allt större utsträckning drabbar äldre. Arbetssättet i Manchester har varit en grund för att utveckla manifestet. Samarbete har byggts upp med det lokala politiska styret, universitetet, arkitekter och studenter.

- Äldres medverkan är både ett mål för arbetet men också en del i processen för att nå dit. Det är nödvändigt att vi även når dem som riskerar social exkludering.

I forskningen involveras de äldre invånare redan från början. De har utbildats att bli så kallade medforskare och har sedan varit delaktiga i alla steg i forskningen. Det är också de äldre i forskningsprojektet som har intervjuat gruppen av äldre som är allra svårast att nå, de som är mest isolerade.

Arbetet har gett goda resultat.

- Äldre invånare är med i planeringen av bostäder, lokala transporter och sociala tjänster. Vårt arbetssätt har också bidragit till en medvetenhet när det gäller att bygga nätverk som tidigare inte har arbetat tillsammans.

Arbetet handlar inte bara om att åstadkomma konkreta förändringar. Det är också viktigt att visa att medverkan av äldre människor faktiskt bidrar till bättre resultat. Tine Buffel konstaterade att det finns ålderism, fördomar mot äldre som bland annat innebär att de inte blir lyssnade på.

- Forskning med äldre invånare i Bryssel visar att de blir hörda på när det gäller hälsofrågor, men däremot inte när det rör stadsplanering och annat som är viktigt för att skapa åldersvänliga städer.

Tine Buffel summerade fördelarna med att involvera äldre i forskningen i tre punkter.

- Det skapar ett slags "ägarskap" till forskningen, vilket stimulerar äldres möjlighet att medverka i och påverka utvecklingen
- Det motverkar stereotypa föreställningar om äldre människor
- Forskning, politik och praktik ges möjlighet att mötas och få ökad förståelse för varandra.

Hon vill dock inte sticka under stol med att det kan vara krävande att samarbeta.

- Det är tidskrävande, det fordras förhandlingar kring lokalpolitik och det påverkar maktförhållanden.
- Det kan också bli krockar mellan forskning som har korta projektter medan det handlar om något långsiktigt för de äldre som är involverade.

Man måste också vara medveten om att arbetet med åldersvänlighet inte pågår i ett vakuum. Förändringar i samhället i stort kan ha negativ effekt.

- Ett konkret exempel från Manchester är när staden beslutade att stänga lokala biblioteksfilialer. Det hade inte någonting med arbetet med åldersvänlighet att göra, men påverkade ändå många äldre människor eftersom biblioteket var den naturliga mötesplatsen.

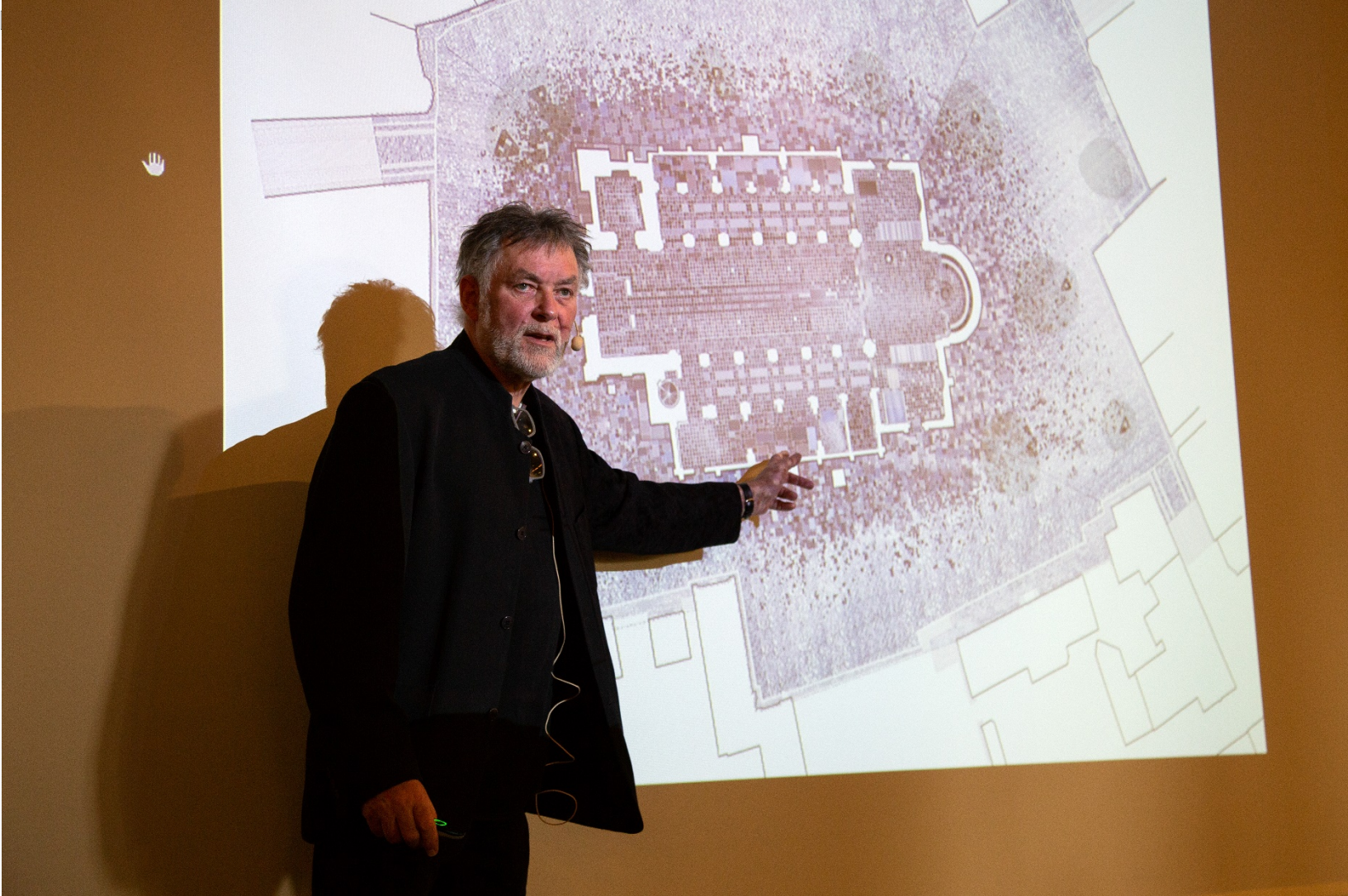
Tine Buffel och Chris Philipson skriver i sitt manifest att när man arbetar med åldersvänlighet måste man också se vilken betydelse ökad ekonomisk och social ojämlikhet har. Det är den första punkten de lyfter i sitt manifest.

Hur fortsätter arbetet? Manifest för den åldersvänliga rörelsen

1. Minska ojämlikhet – socialt, hälsomässigt och i olika områden.
2. Öka mångfalden – socialt, etniskt och när det gäller hälsa, exempelvis genom demensvänliga samhällen.
3. Samarbeta för att skapa åldersvänliga samhällen, exempelvis genom att säkerställa att äldre personer är med i hela förändringsarbetet och genom att uppmuntra empowerment.
4. Samarbeta för åldervänliga samhällen, genom att föra samman designers, stadsutvecklare, arkitekter och äldre personer.
5. Uppmuntra multisektoriellt och multidisciplinärt samarbete.
6. Integrera forskning med genomförande av policyförändringar.

Länk till manifestet:

https://www.researchgate.net/publication/322691145_A_Manifesto_for_the_Age-Friendly_Movement_Developing_a_New_Urban_Agenda



I det offentliga rummet ska vi alla mötas

- Vi behöver alla skönhet, hur gamla vi än är. Vi kan inte vara utan den. Värdighet handlar om att vi ska kunna mötas i samma rum. Så inledde Torben Schønherr, som är arkitekt från Århus.

Hans resonemang kretsar hela tiden kring dessa två begrepp – skönhet och värdighet. Under sina många år som arkitekt har han varit besjälad av att skapa vackra miljöer. Lika viktigt är det som han benämner som värdighet.

- Vi vill bli bemötta som värdiga människor. Det innebär att få tillträde, få komma in. Det offentliga rummet måste vara för alla.

Han har tillsammans med sina kollegor deltagit i flera tävlingar och vunnit priser då det gällt att utforma miljöer som är både tillgängliga och vackra.

- Vid ett tillfälle – det var ett EU-projekt i danska Viborg – förändrade vi med enkla medel ett gångstråk så att det blev möjligt att använda för människor med begränsad rörlighet. När vi var klara fick vi frågan: Vad har ni gjort, vad är det vi ska se? Jag tycker det är det bästa betyget vi kunde få. Området hade blivit för alla – utan att det var något ”speciellt” som hade gjorts. Tillgänglighet och värdighet betyder att det vi gör är generellt, det är inte för ”speciella grupper”.

Torben Schønherr berättade om kyrkan i den lilla staden Ribe på Jylland. Kyrkan är en del av en historisk miljö och byggnaden var tidigare svår att nå för personer med begränsad rörlighet, eftersom den låg betydligt lägre än den omgivande bebyggelsen och är omgiven av en gammal vallgrav.

- Att kunna besöka kyrkan är viktigt för många och då måste det vara praktiskt möjligt för alla att ta sig dit.

Lösningen blev att fylla upp ett område runt kyrkan för att få bort nivåskillnader och på så sätt även inkludera byggnaden mer med resten av staden. En del av vallgraven har fått vara kvar.

Att kunna ta sig till stranden en fin dag, att ta en paus under promenaden – det är sådant som får oss att må bra men som också kräver planering för tillgänglighet. Gångstråk som fungerar både för personer som använder rollator och rullstol samt bänkar i olika höjd är enkla åtgärder men som gör stor skillnad i vardagen.

- Vi ska leva tillsammans, i samma offentliga rum. Då måste vi så gott vi kan kombinera skönhet med tillgänglighet och värdighet, underströk Torben Schønherr.

Och han fortsatte:

- Vi använder inte enbart ögonen – hela kroppen känner om rummet är en bra plats att vara på.

Hur kan man då bygga för att motverka ensamhet och skapa social sammanhållning i det offentliga rummet?

Torben Schønherr berättade om den 100 meter långa bänken – i olika höjder – som byggdes i Århus.

- Om det finns en bänk för fyra personer och vi redan sitter två där så blir vi ofta besvärade om det kommer en tredje, okänd person. Det blir trångt, tycker vi ... Den tredje släpps inte riktigt in. Så kom idén att bygga något utomhus där många skulle få rum samtidigt, kunna känna sig inbjudna.

Bänken byggdes så att det blev fullt möjligt för en person i rullstol att sitta med. Den fungerar också för människor som kan ha lite svårt att sätta sig och sedan resa sig upp igen.

Grunden i Torben Schønherrs resonemang och konkreta arbete är att det inte finns någon konflikt mellan skönhet och tillgänglighet, som det ibland hävdas.

- Den som ska använda det offentliga rummet är viktigast. Arkitekten ska hjälpa till att göra rummet användbart för alla. Planering för åldersvänliga städer måste börja med samtal, att lyssna på äldre människor, ta reda på vad de behöver och värderar. Sedan är det arkitektens roll att hjälpa till så att detta kan bli verklighet.



Vi behöver någon att dela vår berättelse med

Ensamhet finns i alla grupper i vårt samhälle, men äldre människor löper större risk att bli ensamma. Det konstaterade kultursociologen Christine Swane från fonden Ensomme Gamles Værn i Danmark.

När vi åldras riskerar vi att drabbas av en mängd förluster – makar, syskon, vänner, ibland även vuxna barn. Detta gäller i synnerhet för äldre kvinnor, då det är vanligt att kvinnor gifter sig med äldre män och dessutom har en längre medellivslängd. Förluster kan också hänga samman med skilsmässa, sjukdomar och familjeproblem. Dessutom kan det vara sysselsättning i samband med pensioneringen, mobilitet, syn, hörsel, självständighet och ägodelar ifall man tvingas flytta. Förlusten kan till sist handla om mening och riktning.

- Att leva ensam är inte detsamma som att känna sig ensam, betonade Christine Swane. Men att leva ensam ökar sårbarheten för att uppleva

ensamhet. Här kan män ha det svårt, då det fortfarande inte är lika självklart bland äldre män att tala om känslor.

Fonden Ensomme Gamles Værn har till syfte att särskilt stödja socialt utsatta äldre människor i Danmark – fattiga, hemlösa, migranter – att få en meningsfull ålderdom. Fonden driver projekt och ger också stöd till forskning om ensamhet, relationer och sociala gemenskaper. Man ger också ut rapporter och har en webbplats www.egv.dk

Christine Swane talade om relationer, hur viktigt det är att någon vet vem jag är. Hon citerade den svenske socialpsykologen Johan Asplund:

Vi behöver gensvar från människor, relationer. Att andra ser oss. Det är lika viktigt som mat.

De förluster som äldre människor är med om gäller inte bara här och nu – utan också vem vi en gång varit.

- Därför behöver du någon att dela din berättelse med. Annars kan det med tiden vara så att ingen vet vem du var när du var ung.

Samhället behandlar mig väl. Jag får psykoterapi, går på gymnastik och möter en del underbara människor. Men jag blir inte vän med någon längre. Ju äldre du blir, desto viktigare är det att ha någon som du kan minnas ditt liv tillsammans med. .

- Identitet handlar inte bara om dig, poängterade Christine Swane. Du skapar den tillsammans med andra. Idag fokuseras det så mycket på fysisk aktivitet. Men om du inte får leva det liv du vill, om det inte finns någon mening ... Då är träning inte viktig.

För att stärka identiteten, och därmed minska risken för ensamhet, stöder Ensomme Gamles Værn berättargrupper på flera orter i Danmark. Initiativet kallas Fortæl for livet.

- Berättelserna handlar inte om vad du kommer ihåg – utan om det du aldrig kan glömma, förklarade Christine Swane. Det är inte terapi, utan en möjlighet att få berätta sin livshistoria.

Berättargrupperna leds av en volontär, som måste ha någon erfarenhet av att arbeta med människor. Grupperna finns nu på flera orter i Danmark. I Odense har man exempelvis startat grupper för personer som är 90+.

Berättargrupperna har haft betydelse för dem som deltagit. Några har hållit kontakt i flera år.

Vi uppskattar varandras sällskap och känner varandra bättre nu. Vi litar på varandra, så vi kan berätta våra historier. Det betyder mycket. Vi har varit en bra grupp.

Det har ändrat min känsla när jag går omkring i grannskapet. Det känns som att "någon går vid min sida". En känsla av trygghet.

I Folkebevægelsen mod Ensomhed¹ har mer än 70 kommuner, skolor, föreningar gått samman för att skapa gemenskaper och motverka ensamhet. Ett nationellt initiativ är *Danmark spiser sammen*. Syftet är att göra det lättare att inbjuda till en måltid – och att tacka ja till en inbjudan. Måltiden är ett bra sätt att få människor som kanske annars aldrig skulle träffas att mötas runt bordet. ²

I Århus drivs Genlyd (det betyder ungefär eko på svenska) som inte är ett projekt utan en strategi för frivilligarbetet. Syftet är att bygga broar, skapa relationer. Genlyd har en webbplats där invånarna både kan gå in och anmäla sig till olika aktiviteter, söka information och bjuda in till egna aktiviteter – till exempel en cykeltur, en promenad eller en kopp kaffe. Det behöver inte vara organiserad föreningsverksamhet.

- Internet är bra, konstaterade Christine Swane, men det passar verkligen inte för alla. Det behövs en personlig kontakt. Århus har en koordinator som kan hjälpa människor att hitta varandra. Särskilt viktigt är det för personer som inte vill gå med i föreningslivet, men som ändå söker efter gemenskap.

Inom Genlyd har man också tagit fram vykort som alla kan få och dela ut med inbjudningar till olika slags aktiviteter.

Inom alla initiativ som rör kampen mot ensamhet är den största utmaningen att nå dem som lever de allra svåraste livet.

¹ www.modensomhed.dk

² www.danmarkspisersammen.dk

- Det är personer som lever i den största sociala utsattheten – psykiskt sjuka, hemlösa, fattiga och flyktingar som inte känner sig inkluderade. Det är den största utmaningen.

Ett inkluderande, innovativt och tryggt Norden



Skapa naturliga mötesplatser

Arbetet för hållbar stadsplanering och att skapa åldersvänliga städer kompletterar varandra på många sätt, betonade Ira Verma som är arkitekt och forskare vid Aalto universitetet i Helsingfors. Att förtäta ger kortare gångavstånd, närmare tillgång till olika typer av service. En mångfald av bostäder gör att generationer kan mötas. Närheten till grönområden gör att vi alla mår bättre.

Mellan åren 2000-2015 har andelen äldre människor i Europa som lever i städer ökat med 28 procent, medan andelen som lever på landsbygden har ökat med 2 procent. I Norden är andelen äldre som lever ensamma hög – uppåt 40 procent. Idag finns en bred samstämmighet om att äldre ska kunna bo kvar hemma så länge som möjligt, få bestämma var de vill bo och med vem.

Ira Verma medverkar i flera projekt som rör bostäder för äldre och personer med funktionsnedsättning. Design for all – att bygga så att ingen exkluderas – är den bärande ideologin. Fokus har flyttats från att "bygga för dem" till att "bygga för oss". För oss alla.

Det gäller inte bara att se till att bostäder blir tillgängliga. Miljön runt omkring, servicen och transporterna är lika viktiga. Allt hänger ihop.

- Många bostäder har idag en hög tillgänglighet. Men om du inte kan komma ut och nå den lokala servicen – affären, vårdcentralen, biblioteket eller kyrkan... Bostaden är inte allt. Vi måste ha tillgänglighet till själva platsen. Då handlar det inte enbart om avstånd. Finns det kollektiva transporter som är enkla att använda, eller måste du byta under resan? Då blir det svårare. Du kanske orkar gå till affären – men inte tillbaka hem.

Ira Verma talade mycket om att miljöer behöver vara gå-vänliga. De allra flesta äldre uträttar sina ärenden själva. Att gå till affären är inte bara en fysisk aktivitet, utan även en social.

- Många äldre lever ensamma och för en del kan det vara så att expediten är den enda person de talar med under en dag.

Inkludering handlar om att bygga så att naturliga mötesplatser uppstår – där äldre, studenter, medelålders kan mötas i affären, på kaféet, i tvättstugan.

- Det finns många aktivitetscentra och föreningsaktiviteter riktade till äldre, men många vill inte ha det så organiserat, konstaterade Ira Verma. Ju äldre du blir, desto viktigare blir grannskapet för de sociala kontakterna. Att bara kunna ta sig ut och vistas i närområdet, kunna komma till stranden en fin sommardag – det är betydelsefullt för många. I sin forskning har Ira Verma också sett hur äldre lyfter fram behovet av stimulans, livslångt lärande.

Hon poängterade att det är viktigt att ha äldreperspektivet tydligt när man förtätar och bygger nytt i städerna. Det gäller även i mindre samhällen på landsbygden. Där bor också många äldre som vill fortsätta bo kvar. Hon pekade på att samhällen på landsbygden i hög grad är designade för personer som kör bil. Det krävs en gå-vänlig planering för att äldre ska kunna fortsätta vara rörliga utomhus. Att ta modern teknik i bruk är också en viktig faktor för att äldre ska kunna bo kvar längre i sin bostad.

Bevara eller bygga nytt? Hur bör man tänka när städer ska förändras?

- Man borde först se vad vi har och hur byggnader kan användas. Offentliga byggnader kan ju ha många olika användningsområden. Med

en sådan mix skulle generationer lättare kunna mötas. Äldre skulle exempelvis kunna bjudas in att äta i skolor.

Ira Verma menar att det behövs en tätare dialog mellan olika aktörer – kommuner, arkitekter, näringsliv, föreningar.

- Nu talas det mycket om hållbar stadsplanering. Vi ska förtäta, skapa mångfald, ha tillgång till gröna ytor i staden. Att arbeta åldersvänligt kompletterar detta.

Mer information

En bättre plats att åldras på – arbete för åldersvänliga städer i Norden. Nordens välfärdsenter 2018

<https://nordicwelfare.org/publikationer/en-battre-plats-att-aldras-pa/>

www.who.int/ageing

http://www.who.int/ageing/age_friendly_cities_material/en/

Age-friendly environments in Europe. A handbook of domains for policy actions (2017)

http://www.euro.who.int/_data/assets/pdf_file/0011/359543/AFEE-handbook.PDF?ua=1

https://www.researchgate.net/publication/322691145_A_Manifesto_for_the_Age-Friendly_Movement_Developing_a_New_Urban_Agenda

Ensomme Gamles Værn

www.egv.dk

Folkebevægelsen mod Ensomhed

www.modensomhed.dk

Danmark spiser sammen

<https://danmarkspisersammen.dk/>

Genlyd

www.genlydaarhus.dk

The Research Institute for Health Care Facilities (Sotera)

www.sotera.fi

Mer att läsa från Nordens välfärdscenter



Publikationerna går att beställa, eller ladda ner, på vår hemsida:

www.nordicwelfare.org

Nordens välfärdscenter
Box 1073, SE-101 39 Stockholm
Besöksadress: Drottninggatan 30
Tel: +46 8 545 536 00
info@nordicwelfare.org

Nordens välfärdscenter
c/o Folkhälsan
Topeliusgatan 20
FI-00250 Helsingfors
Besöksadress: Topeliusgatan 20
Tel: +358 20 741 08 80
helsingfors@nordicwelfare.org