



Det kanske vanligaste ämnet de som söker sig till Samariterhemmets samtalsmottagning vill prata om är ensamhet. En del äldre hade det ensamt redan tidigare och pandemin har gjort det värre. Personen i bilden figurerar inte i artikeln.

FOTO: FREDRIK SANDBERG/TT

Ensamhet under pandemin: ”Det är läkande att få prata”

TERAPI

Ensamheten och isoleringen brer ut sig hos den äldre befolkningen. Samariterhemmet i Uppsala vill motarbeta problemet genom att erbjuda terapeutiska samtal.

För många äldre har pandemin varit en tid kantad av isolering och ensamhet. Men även innan coronans intåg fanns ett behov av ett medium där äldre kunde få prata ut. Våren 2020 startades därför Samariterhemmets "Samtalsmottagning för äldre", där alla som identifierar sig som en äldre person i behov av samtal kan få möta en terapeut – via telefon så länge pandemin pågår.

Charlotte Engel, diakon och verksamhetschef för samtalsmottagningen, beskriver terapeuterna som "älderskompetenta". Det innebär att de har kunskap om äldre och åldrande, samt att

de själva är 60 år eller äldre. Att samtalsmottagningen finansieras av Socialnämnden, Äldrenämnden och Världsklass Uppsala gör att de dessutom kan erbjuda samtalen utan kostnad. Men viktigast av allt är att människor får chansen att just prata.

– Det som är absolut centralt i vår verksamhet är ju verkligen att vi vet hur otroligt läkande och viktigt det är att människor får tala, säger Ulla Arnell, terapeut och medgrundare av samtalsmottagningen.

Vad de äldre pratar om under samtalen varierar. Somliga pratar om hur det är att åldras, andra om sva-

la relationer till sina barnen. För många kretsar samtalen kring den egna barndomen och hur händelser tidigare i livet ger avtryck även nu. 81-åriga Karin, som egentligen heter något annat, sökte sig till samtalsmottagningen för att få stöd när hon hamnat i en ångestfylld, svår relation och var på väg in i en depression.

– Den här relationen väckte så många jobbiga minnen från tidigare erfarenheter. Det här som har hänt tidigare i livet – i ungdomen, i vuxen ålder – det var väl jag klar med. Men det var jag inte. Genom att jag fick prata om det så började det komma upp saker som jag behövde förstå, minnen som jag behövde förstå, säger hon.

85-åriga Åke, som även han heter något annat, tog kontakt med samtalsmottagningen när hans tidigare terapeut gick bort och han kände att samtalet om upp-

vuxen inte var ett avslutat kapitel. För honom känns det skönt att ha någon att prata med utanför den egna bekantskapskretsen.

– Vissa diskussioner kan man knappt ha med sina vänner. Vissa saker vill de inte veta, helt enkelt. Man spelar trevligare än man är i sina tankar. Men det är meningslöst om man gör det med sin terapeut, resonerar han.

Det kanske vanligaste ämnet de som söker sig till Samariterhemmets samtalsmottagning upplever och vill prata om är ensamhet. Somliga äldre hade det ensamt redan tidigare, men pandemin gjorde saken värre för de flesta.

– Jag märker på mina jämnåriga vänner hur de har påverkats av den här pandemin. De är egentligen harmoniska och väletablerade och mår bra, men den här isoleringen har gjort att de inte gör det längre. Isoleringen

blir alltmer påfrestande, berättar Karin.

För att stödja de äldre som har drabbats av covid-19, sepsis eller andra livshotande sjukdomar har samtalsmottagningen nyligen fått extra medel från Ulla och Curt Nicolins stiftelse, öronmärkt för just detta ändamål. Genom Samariterhemmets samtalsmottagning hoppas Charlotte Engel och Ulla Arnell kunna stötta både sjuka och friska äldre. För livet är inte över bara för att man blir gammal, menar de.

– Att bli gammal, hur tänker man om det? Jo, det är av-

”Att bli gammal, hur tänker man om det? Jo, det är avveckling. Då avvecklas man.”

Ulla Arnell,
terapeut

veckling. Då avvecklas man. Men det handlar faktiskt också om utveckling. Att utvecklas gör vi till dagen man tar sitt sista andetag, avslutar Ulla Arnell.

Linnéa Kalnins
linnea.kalnins@ntm.eu

Hur man bokar ett samtal

● Samariterhemmets "Samtalsmottagning för äldre" välkomnar alla som identifierar sig som äldre personer i behov av samtal. För att boka tid med en terapeut skickar man ett mail till sam-

talsmottagning1@samariterhemmet.se eller ringer till 073-074 78 23 mellan 09.00-11.00 på måndagar, alternativt pratar in ett röstmeddelande under övriga tider.