



Kan en app minska ensamhet bland seniorer?

SPF Seniorerna har skapat appen "Mötesglädje" för att motverka ensamhet bland seniorer. Appen är den första i sitt slag i Sverige. I appen kan man ringa, chatta och skapa både fysiska och digitala event. Förhoppningen är att appen leder till en digital folkrörelse för att minska ofrivillig ensamhet, inte minst här i Bollebygds kommun.

Det är vanligt att sent i livet förlora livspartner, vänner eller att tappa fysiska förmågor och ork. Även dålig ekonomi, depression samt otillgänglig bostad och närmiljö kan bidra till ensamhet. OFrivillig ensamhet är förenat med förlorad livskvalitet, ökat vårdbehov och har ett samband med för tidig död. Det finns alltså goda grunder till att på olika sätt motverka ensamhet bland seniorer, och därför har SPF Seniorerna tagit fram appen "Mötesglädje".

Enligt Folkhälsomyndighetens Folkhälsoenkät upplever ungefär 20 procent i åldern 65-84 år ensamhet i någon form. Men i åldern 85 år och äldre är det nära 40 procent. Det är i båda åldersgrupperna vanligare med lättare besvär av ensamhet än svårare besvär. Här i Bollebygds kommun motsvarar det att omkring 465 personer 65 år och äldre kan uppleva ensamhet i någon form.

Bara för att vänner försvinner eller att man inte kan röra sig som en panter längre försvinner inte behovet av sociala kontakter. Tvärtom! Vår app "Mötesglädje" är enkel att använda och inbjuder på flera sätt till att skaffa nya kontakter med människor i en liknande livssituation. Med appen kan man få nya vänner, det går att ringa till någon i vårt avlånga land utan att ha den andres telefonnummer. Eller chatta, antingen i en gruppchatt eller i en privat chatt. Det går också att delta i eller skapa såväl digitala som fysiska event.

- I appen finns också nyttiga länkar till olika webbsidor med tips och stöd särskilt för den som känner sig ensam och söker gemenskap. Vår förhoppning med appen är att få i gång en digital folkrörelse för att motverka ofrivillig ensamhet inte minst här i Bollebygds kommun.

Vi har använt appen under hösten och sommaren och bl a bjudit in till att äta gemensam lunch på Bollegården.

Kontaktuppgifter:

Ann-Kristin Sjørén Stendahl, SPF Seniorerna Bollebygd. Telefon/SMS 0730 – 21 98 56 eller mail akss@telia.se

Helene Hansson, SPF Seniorerna Bollebygd. Telefon/SMS 070-62 69 499 eller mail spfhelenehansson@gmail.com

Kort film om appen: <https://www.youtube.com/watch?v=YuEI7eocshg>

Fakta om appen "Mötesglädje"

Projektinfo: Appen är ett resultat av SPF Seniorernas treåriga projekt "Mötesglädje istället för ensamhet", finansierat av Allmänna arvsfonden och utvecklat tillsammans med PixelPappa. Medlemmar i SPF Seniorerna har stått för innehållet och PixelPappa har stått för teknikutvecklingen. Mötesglädje är alltså en app "av seniorer, för seniorer".

Säkerhet: Den tekniska säkerheten i appen är programvara från Google (Firebase). Mötesglädje har verifieringskod via sms och "människo-kontroll". Användarna måste registrera sig med namn och mobilnummer, vid registrering får alla en verifieringskod som måste uppges för att komma vidare. Administratörer finns med uppdrag att följa upp rapporterade personer och inlägg i appen. Användarna är det bästa skyddet, de ser vad som händer i appen. Om de rapporterar något så sköter administratörerna resten.

Var hittar man appen?

Om du har en Iphone hittar du appen via AppStore och via Play Butiken om du har en Android. Skriv "Mötesglädje" i sökfunktionen och ladda ner den. Därefter går du in i appen och skapar ett konto. Därefter är det klart att börja använda den.