

Svenska kyrkan och äldres välbefinnande – betydelsen av en församlings öppna verksamheter

Cornelia Wulff Hamrin^{1,2}, Hanna Li Kusterer¹ och Lotta Lundberg

ABSTRACT. Äldre personers välbefinnande, och hur kyrkan och dess församlingar genom sina öppna verksamheter kan bidra till detta välbefinnande, står i fokus för denna studie. Vi genomförde tretton intervjuer med personer över 65 år som besökt någon öppen verksamhet i en församling i en stad i Mellansverige sommaren 2021. En induktiv tematisk analys resulterade i fem teman: *kontakt med andra, fysisk aktivitet, sysselsättning, kyrkan och församlingen samt platser att gå till.*

Resultatet visar betydelsen av dessa faktorer för att minska känslan av ensamhet och bryta isolering. Det överensstämmer med tidigare forskning, men pekar också på kyrkans och församlingens potentiella betydelse för att ge äldre personer sammanhang och sysselsättning.

Det finns få studier som har undersökt detta och mer forskning behövs. Det behövs också fler sociala aktiviteter och träffpunkter för äldre i Sverige.

¹Högskolan i Gävle, ²Högskolan i Kristianstad

Korrespondens: Cornelia Wulff Hamrin, cornelia.wulff.hamrin@hig.se

Inledning

I jämförelse med andra länder utmärker sig Sverige avseende negativa värderingar kring äldre. Grunden till detta är att vi har de minst traditionella och mest sekulära värderingarna i världen, liksom en starkare betoning på självförverkligande [1]. Därtill var covid-19-pandemin och dess restriktioner särskilt problematiska för många äldre [2, 3], och kan ha ökat ensamheten hos personer över 70 år [4].

Äldre i dag har bättre funktioner och förmågor än tidigare [5]. Dock kan livet utanför arbetsmarknaden bli mycket långt, då äldre i större utsträckning än andra, trots utbildning och önskemål, inte får återinträde till arbetsmarknaden [6]. Ett folkhälsopolitiskt mål är en god och hälsosam ålderdom för alla, men villkoren skiljer sig åt mellan olika grupper och individer [7]. Bland de yngre äldre i den så kallade tredje åldern – från pensionering till cirka 84 år – är hälsa och förmågor ofta bibehållna, men försämras för äldre-äldre i den så kallade fjärde åldern, 85 år och uppåt [8]. Den här studien beskriver hur äldre själva ser på sitt välbefinnande, samt vilken betydelse de upplever att Svenska kyrkans öppna verksamheter har för välbefinnandet.

Äldres hälsa och välbefinnande

Världshälsoorganisationen WHO [9] poängterade redan 1948 att hälsa inte enbart är avsaknaden av sjukdom och svaghet, utan att god hälsa innefattar olika aspekter av välbefinnande. Människors hälsa påverkas av fysiska och psykosociala villkor, livsstil, närmiljö, samhällsvillkor och yttre miljö [10], men även av att kunna känna sig delaktig. Äldres välbefinnande kan definieras utifrån faktorerna i mätinstrumentet *Well-being of older people measure* (WOOP): hälsa; sociala kontakter; känna sig behövd; självständig och oberoende; praktiskt/emotionellt stöd, gilla läget; ekonomi; boende/grannskap [11]. Andra studier

Huvudbudskap

- En viktig bidragande faktor till äldres välbefinnande är kontakter med andra.
- Äldre personer upplever ensamhet som ett problem. Detta blev särskilt tydligt under covid-19 pandemin.
- Svenska kyrkans församlingar kan bidra ytterligare med att erbjuda aktiviteter och gemenskap för äldre.

har lyft några sådana aspekter, exempelvis har socioekonomiska skillnader mellan olika områden i Stockholm visat sig påverka livskvalitet och livslängd [12, 13]. En annan studie bland äldre, självständiga hemmaboende fann att personer som uppgett högre livskvalitet och bättre självskattad hälsa var yngre, mer aktiva, hade fler sociala kontakter och var i mindre utsträckning ensamboende än personer med lägre livskvalitet [14].

Social nätverksteori kan användas för att förstå kopplingen mellan välbefinnande och sociala faktorer. Teorin lyfter vikten av bindningar och relationer till andra för bland annat hälsa och välmående. Människor agerar och anpassar sig beroende på sin nätverksmiljö och position [15]. Även lösa bindningar – kontakter som är mer perifera – kan vara bra, så som för jobbkontakter [16]. Funktionellt socialt stöd som fås genom sociala relationer kan exempelvis vara instrumentellt, så som praktisk hjälp, eller ge en känsla av tillhörighet [17]. Socialt stöd kan alltså påverka hälsan positivt genom en buffrande inverkan [18]. Detta syntes i en studie av deltagare i en studie-cirkel för äldre (65+ år), vilka ansåg att deltagandet både ökade deras kunskaper och gav värdefull gemenskap, samt bidrog till välbefinnande [19].

Ensamhet

Avsaknaden av socialt stöd och sociala nätverk skapar ensamhet och social isolering, vilket kan ha negativa hälsokonsekvenser [20]. Även om var femtonde äldre i Sverige ofta besväras av ensamhet [21] är det mindre vanligt i norra Europa än i Syd- och Östeuropa [22]. Ensamhet kan definieras olika. I vår studie innebär ensamhet avsaknad av intim relation, nära vänner och familjeband eller relationer på samhällsnivå [23].

Existentiell ensamhet kan ses som ett led i åldrandet, när den äldre människan fjärrar sig från sin omgivning i takt med att kroppsliga förmågor minskar [24]. Äldre (70+ år) hemmaboende i Norge beskrev två typer av ensamhet: hanterbar ensamhet respektive plågsam ensamhet [25]. De som beskrev hanterbar ensamhet hade initiativförmåga och kraft, kände sig värdefulla och kunde avleda ensamheten som uppkom ibland, medan de som beskrev plågsam ensamhet saknade detta och ansågs behöva aktivt stöd enligt forskarna [25].

Folkhälsomyndigheten lyfter vikten av insatser för att minska ensamheten bland äldre [26]. Ett sätt att bryta isolering är att använda digitala verktyg. Digitaliseringen ligger längre fram i Sverige än i andra länder [27], men även om en stor andel äldre använder internet för sociala ändamål [28] lämnar digitaliseringen många över 65 år utanför samhället [29]. Dessutom föredrar flertalet oftast fysiska kontakter framför digitala [28].

Äldre som delaktiga i samhällslivet

Ett aktivt åldrande är önskvärt och behövs i samhället. Begreppet aktivt åldrande utgår från ett rättighetsperspektiv, som bland annat innefattar att kunna fortsätta vara delaktig i de olika livsdomänerna och samhällsarenorna och att uppnå en god livskvalitet [30]. Ett närbesläktat begrepp är framgångsrikt åldrande, vilket omfattar aspekter som god hälsa, få sjukdomar, livstillfredsställelse och delaktighet [31].

Att delta i sociala aktiviteter bidrar positivt till livskvalitet, hälsa och välbefinnande, och minskar ensamhet och isolering [12]. Vissa aktiviteter riktar sig till äldre utan större hjälpbehov [32, 33], medan olika dagverksamheter finns för dem som kan behöva anpassning [34]. För vissa finns behov av att aktiviteten ligger nära bostaden eller att man kan få hjälp med att ta sig dit [34], vilket kan vara svårt att få [32].

Andra sociala insatser är aktivitetscentraler. Rinkeby äldrecentrum i Stockholm var till för alla över 60 år i området. Centret erbjöd aktiviteter, kaffe hela dagen, och ett mål mat [33]. Ett liknande projekt i en annan av Stockholms stadsdelar drevs av kommunen, pensionärsföreningarna, Röda korset, Svenska kyrkan och volontärer. Deltagarna var ofta i 80-årsåldern, men volontärarbete lockade även en del yngre [32]. Ideellt arbete har blivit vanligare bland äldre personer, knappt hälften av den äldre befolkningen var engagerad år 2019, och sociala motiv kan vara en bidragande orsak till åtagandena [35].

Svenska kyrkans roll i civilsamhället

Svenska kyrkan blev ett självständigt trossamfund år 2000, men har en särställning jämfört med andra samfund i landet, med en separat lagstiftning som reglerar dess roll. Enligt kyrkoordningen berör kyrkans verksamhet människors livssituation i dess helhet, där gemenskap mellan människor är grundläggande [36]. Svenska kyrkan har under lång tid fört vidare en tradition av omsorg om samhällets utsatta [37], och är numera en organisation inom civilsamhället som fungerar som ett komplement till den offentliga välfärden. Trots olika samhällssystem genom tiderna har Svenska kyrkan alltid engagerat sig i välfärdsfrågor [38]. Det åligger samtliga församlingar att fira gudstjänst och bedriva undervisning samt att utöva diakoni och mission [36]. För att tydliggöra diakonins roll i församlingsarbete finns *Ett biskopsbrev om diakoni* [39] som understryker

Svenska kyrkans roll i mötet med den enskilda människan. En viktig uppgift är att se och möta människor i utsatthet och att stärka deras möjligheter att ta eget ansvar. Kyrkan förväntas stå för medmänsklighet utan vinstintresse. Diakonin har en viktig uppgift i att svara mot de problem som är aktuella i samhället [37].

Svenska kyrkan erbjuder i dag olika typer av verksamheter för äldre. Enligt Bäckström anser 45 procent av svenska folket att Svenska kyrkan kan fungera som välfärdsaktör riktad mot äldre och andra utsatta grupper i samhället [40]. Svenska kyrkan erbjuder många olika aktiviteter i form av mat- eller kläutdelning, ekonomiskt stöd och samtalsstöd, samt inte minst många sociala verksamheter med syfte att öka eller stödja gemenskap. Svenska kyrkan är rikstäckande och kan på så sätt nå ut till många olika individer [41]. Därmed är det av vikt att Svenska kyrkan finns med i diskussionen om välfärdens organisering och utförande [40], särskilt med tanke på dess insatser för äldre i samhället.

Syfte

Sociala insatser kan som vi sett ovan bidra till välbefinnandet hos äldre personer [32, 33], ofta en sårbar grupp. Svenska kyrkans diakonala verksamhet strävar mot globala [9] och nationella [7] mål för äldres hälsa och välbefinnande [37]. Samtidigt finns få uppföljningar av betydelsen av kyrkans sociala aktiviteter och insatser. Syftet med studien är att beskriva hur äldre själva ser på sitt välbefinnande, samt vilken betydelse de upplever att Svenska kyrkans öppna verksamheter har för deras välbefinnande.

Metod

Deltagare

Vi intervjuade totalt 13 personer. En var 67 år och de andra cirka 70 år och uppåt. Av de intervju-

ade var en man och resten kvinnor (se tabell 1). Några levde i parrelationer (gifta/särbo), flera var ensamstående och majoriteten av dessa var änkor.

Intervjupersonerna (IP) besökte öppna verksamheter i en församling i Svenska kyrkan i en medelstor stad i Mellansverige. Bland de återkommande besökarna fanns såväl ensamboende som de som var gifta/sambo/särbo. Majoriteten av deltagarna hade tidigare varit yrkesverksamma, men det var inget vi undersökte i studien. Vi genomförde studien i ett resursstarkt område men vi vet inget om deltagarnas socioekonomiska villkor. Våra urvalskriterier var att vara äldre än 65 år och besöka församlingens öppna verksamheter. Att vara troende var inget urvalskriterium.

Tillvägagångssätt

Vi fick tillstånd av kyrkoherden att genomföra studien i församlingen, i vilken en av undersökningsledarna också arbetade. När vi fått godkännande från såväl kyrkoherden och Högskolan i Gävle som Etikprövningsmyndigheten, genomförde vi en pilotintervju med en person som tillhörde den tänkta urvalsgruppen men var bosatt i en annan församling. Därefter gjorde vi smärre justeringar i intervjuguiden.

Intervjuerna kretsade kring välbefinnande och inleddes med frågor kring personens livssituation, följt av frågor om församlingsaktiviteter. Vi uppmanade intervjudeltagarna att reflektera både kring hur det varit tidigare och hur det varit under den pågående covid-19-pandemin (se bilaga). Datainsamlingen skedde från mitten av maj till och med juli 2021. Undersökningsledarna kontaktade presumtiva deltagare vid besök i öppen verksamhet (utomhus), och gav dem muntlig och skriftlig information om studien. Intresserade personer kontaktade sedan undersökningsledarna. Vi rekryterade också via snöbollsurval, det vill säga där en intervjuperson hänvisar till en annan person som intervjupersonen tror vill delta.

TABELL 1. Studiens intervjupersoner fördelade efter kön och civilstånd samt om de var nya (som tillkommit under pandemin) eller återkommande besökare i kyrkans verksamhet.

Kategori	Antal
Kvinnor	12
Män	1
Ensamboende	10
Gift/sambo/särbo	3
Återkommande besökare	6
Nya besökare	7

Intervjuerna skedde i församlingens lokaler eller utomhus, och vi följde föreskrivna pandemi-restriktioner. Vid intervjutillfället gick vi igenom forskningspersoninformation såsom etiska principer, samt inhämtade skriftligt samtycke. Därefter genomförde vi intervjun. De inspelade intervjuerna var 15–45 minuter långa och transkriberades ordagrant, med sådant som pauser och skratt markerade.

Analys

Vi analyserade materialet med induktiv tematisk analys [42] varvid vi lyssnade igenom och läste transkriberingen av intervjuerna. Därefter kodade vi transkriberingarna genom att välja koder som svarade mot studiens syfte. De två artikel-författare som genomfört intervjuerna kodade alla intervjuerna var för sig, och bildade preliminära teman. Därefter diskuterade och fastställde alla tre författare våra slutliga fem teman, med tillhörande underteman, vilka vi presenterar i resultatdelen (tabell 2). När vi hade fastställt dessa teman konfirmerade vi dem mot transkriberingarna, och valde ut belysande citat.

Etik

Vi har följt Vetenskapsrådets riktlinjer för god forskningssed [43]. En av undersökningsledarna arbetade i församlingen och kunde därmed träffa undersökningsdeltagarna senare i församlingens verksamheter. Dock kunde deltagarna välja intervjuare, och vi undvek därmed beroendesituationer. Vi lyfte fram att beslutet att delta i studien eller ej inte påverkade deltagandet i församlingens pågående eller framtida verksamheter.

Deltagarna fick behålla den skriftliga forskningspersons informationen, liksom ett exemplar av samtyckesblanketten.

Vi anpassade intervjuerna till rådande pandemi-restriktioner, och undersökningsdeltagarna var vaccinerade enligt vaccinationsprogrammet.

Etikprövningsmyndigheten har godkänt projektet (dnr 2020-06595).

Resultat

Intervjupersonerna lyfte fram olika aspekter av välbefinnande, både i livssituationen i stort och när det gäller hur församlingens aktiviteter bidrog.

Kontakter med andra

Under covid-19-pandemin hade ensamheten varit större än tidigare för våra respondenter och det hade också varit glesare med det faktiska fysiska umgänget. De hade oftare haft sina kontakter per telefon, men ansåg att fysiska möten var bättre än via telefon eller digitalt. När respondenterna väl träffade andra under pandemin var det under promenader eller vid mötesplatser utomhus.

Många deltagare upplevde ensamhet och detta var värre under covid-19-pandemin. För flera deltagare var ensamheten stor redan innan pandemin, medan andra upplevde detta först i och med pandemin. Pandemin med dess restriktioner kring att mötas fysiskt var påfrestande för många.

TABELL 2. Teman för aktiviteter eller sammanhang som skapar välbefinnande hos äldre personer. Dessa teman är härledda ur vår induktiva tematiska analys av intervjuer med 13 besökare vid öppna verksamheter i en församling i Svenska kyrkan.

Tema	Underteman
Kontakter med andra	Närvaro av familj och släkt; socialt nätverk (grannar, vänner, kyrkvänner)
Fysisk aktivitet	
Sysselsättning	Läsning; tv och radio; kulturella aktiviteter
Kyrkan och församlingen	Svenska kyrkans roll i tillvaron; församlingens aktiviteter; andlighet, tro och stillhet i kyrkorummet
Platser att gå till	Naturen; mötesplatser; kyrkorummet

De kunde uppleva ensamhet även om de hade släktingar. Det upplevdes som särskilt svårt när make eller maka gått bort och personen nu levde ensam.

Närvaro av familj och släkt var centralt för deltagarna och utgjorde i vissa fall de huvudsakliga sociala kontakterna. I vissa fall fanns barn, barnbarn, och andra släktingar på andra platser i Sverige eller världen. Flera hade även fått eller fick praktisk hjälp av släktingar och flera hörde ofta av dem per telefon. I vissa fall hjälpte respondenten till med barnbarnen, eller hade gjort det tidigare, och tyckte att det bidrog positivt till det egna välbefinnandet. Förutom barn och barnbarn nämndes ofta syskon och syskonbarn.

Alla intervjupersoner upplevde sociala nätverk i form av grannar eller vänner inom och utom församlingen och andra församlingar som viktigt. Denna krets var för en del mycket begränsad. I något fall nämndes en person, i ett annat fall fanns grannar, vänner inom kyrkan och andra vänner. Flera hade gamla vänner. En intervjuperson berättade att bästa vännen hade gått bort, och förlust av vänner hade drabbat även andra intervjupersoner. Ett par personer hade sina

huvudsakliga kontakter via olika verksamheter. Ensamheten kunde uttryckas på olika sätt:

IP 9: *"Mycket ensamt, mycket ensamt är det."*

IP 4: *"Jaa, sen har jag ju barnbarn som jag besöker, fast dom är rätt stora nu... Å sen så... tycker jag om att umgås med mina vänner, lite roligt, och jag har rätt så mycket vänner... Men under pandemin har det varit väldigt... eh... tomt och ensamt och sorgset."*

IP 6: *"För att eftersom min man har varit död i många år så blir man ensam på ett speciellt sätt, när man inte har sin man med sig."*

Fysisk aktivitet

De allra flesta ansåg att fysisk aktivitet var viktigt, och många hade som vana att framför allt promenera. En person promenerade mest i samband med att hen handlade mat, medan andra promenerade i timmar utan särskilt mål. En respondent hade uttalade hälsoskäl att även cykla och simma, en annan gick i vanliga fall på organiserad gymnastik men utförde nu gymnastik framför teven. Intervjupersonerna kopplade fysisk aktivitet till hälsa och välbefinnande. Att

vara rörlig sågs som något positivt och ingen uttryckte behov av ledsagning. Några respondenter hade vandrat en hel del tidigare i livet, och en del av dem hade deltagit i pilgrimsvandringar. Att ha ork lyftes fram, och upplevelsen av att behöva hushålla med krafterna. Respondenterna var tacksamma över sin förhållandevis goda fysiska hälsa.

IP 4: *"Sedan promenerar jag väldigt mycket... eh... Varje dag, ett par timmar om dagen."*

IP 12: *"Ja, det är ju kroppen som avgör om jag mår bra eller inte faktiskt. Men mentalt brukar jag må bra."*

IP 7: *"Jag är ju inte riktigt frisk, men jag är ju rörlig och jag kan gå ut... och jag har mitt förstånd i behåll än så länge."*

Syssetsättning

Att ha meningsfulla göromål som gav struktur, rutiner och innehåll i vardagen, var centralt för de flesta respondenter. En del hade eller hade haft olika uppdrag, medan andra sysselsatte sig med en hobby. Dessa uppdrag och att känna sig behövd var viktigt. Två personer hade yrkesrelaterade uppdrag och flera hade eller hade haft uppdrag i olika organisationer. Några var engagerade inom en av Svenska kyrkans församlingar. Två respondenter gav direkt uttryck för att de var sysslolösa, vilket de inte uppfattade som något positivt. Hushållsgöromål inkluderades inte, men många nämnde att dessa tog tid.

Läsning, tv och radio tog en del tid för de intervjuade. Många lyssnade regelbundet på radio och även tv-tittande togs upp. Flera nämnde att de läste mycket tidningar och böcker.

Flertalet respondenter hade före covid-19-pandemin ägnat sig åt kulturella aktiviteter, men än mer tidigare i livet. Framför allt hade de gått på bio, teater, utställningar och konserter. Ett par av deltagarna motiverade sitt kulturella intresse med att det gav nya perspektiv och vidgade vyer.

IP 9: *"Ja, det kan bli väldigt mycket tid där*

man inte gör i stort sett nånting... Det är då jag brukar sätta mig vid datorn egentligen."

IP 11: *"Sedan har jag ju mitt pyssel. Jag klipper och klistrar och läser tidningen."*

IP 10: *"Jag tror att de [aktiviteterna] har blivit viktigare i och med att vi har mindre kontakt med barnbarnen."*

IP 9 [om olika aktiviteter/uppdrag]: *"Dels kommer man i kontakt med väldigt mycket människor. Sedan känner man sig behövd och man upplever att man ändå klarar av en hel del."*

IP 4: *"Mycket konserter och teater och allt, allt som har med kultur att göra. Utställningar och... Alltså jag är, jag är nog en sån där riktig... ha, ha kulturtant... I högsta grad."*

Kyrkan och församlingen

Svenska kyrkan och församlingen var på olika sätt betydelsefulla för respondenterna¹. Kyrkans roll i tillvaron varierade bland deltagarna. För en tredjedel var kyrkan central. Dessa respondenter hade alltid varit troende, hade kyrkan med sig sedan uppväxten och flera hade haft engagemang i kyrkan. De gick regelbundet på gudstjänster och lyfte fram vikten av gudstjänster och andakt. De deltog ofta i församlingens aktiviteter. Ett antal av de andra deltagarna uppgav att kyrkan hade fått betydelse för dem senare i livet. Några av dem hade anknytning till kyrkan. De besökte kyrkan sporadiskt, men gick till sommarkyrkan². Ytterligare en grupp deltagare gick till sommarkyrkan, men deltog inte nämnvärt i försam-

¹Öppna verksamheter under pandemin var promenader, sommarkyrkan och öppen kyrka (vid vissa tider kunde man sitta ner, lyssna på musik och eventuellt samtala med präst eller diakon).

²Sommarkyrkan är en verksamhet där man för 30 kronor kan få kaffe/te, smörgås och kaka. Besökarna sitter i en trädgård utanför kyrkogården och kan småprata med varandra och personalen, eller ibland präst eller diakon.

lingens övriga verksamheter. De uttryckte ett kulturhistoriskt intresse, och hade tagit del av kyrkans konserter. Några sökte ro och stillhet medan andra behövde något att göra.

Församlingens aktiviteter uppfattades positivt, eftersom de gav sysselsättning, mening och sammanhang. Kyrkan och aktiviteterna i församlingen gav gemenskap och vägar att lära känna nya människor och umgås. Flera respondenter beskrev betydelsen av sina "kyrkvänner". Många var positiva till både den öppna kyrka och de utomhusaktiviteter som församlingen arrangerade under pandemin. Utanför kyrkan hade installationer byggts upp vid jul och påsk, och på söndagarna hölls kyrkan öppen för besökare att sitta ner en stund, tända ljus och höra organisten spela. Präst och diakon stod utanför för spontana samtal, och ofta serverades kaffe.

Innan covid-19-pandemin deltog många i församlingsaktiviteter såsom sopplunch, handarbetskafé och bibelstudium. Några respondenter hade under pandemin deltagit i digitalt bibelstudium eller promenader arrangerade av församlingen. En uttryckte önskemål om att gå med i kyrkokören. Alla var förtjusta i sommarkyrkan, som året för undersökningen hade extra långa öppettider. En aspekt var att fikat på sommarkyrkan var så billigt att deltagarna upplevde att de kunde gå dit ofta. Det gav möjlighet till nya kontakter, och personalen uppmärksammade och pratade med de ensamma. Deltagarna i de olika aktiviteterna var mycket nöjda, och flera uttryckte att det skulle vara tomt och trist utan dem.

För många av de återkommande besökarna var församlingens aktiviteter särskilt viktiga under pandemin. På en direkt fråga om det var något de saknade ville de flesta bara ha mer av samma sort (fler träffpunkter inom ramen för församlingen), till exempel i form av temakvällar.

Andlighet, tro och stillhet i kyrkorummet var grunden till att de flesta respondenter sökte sig till kyrkan. Majoriteten uttryckte en kristen tro eller andra former av andlighet. Framför allt de

som beskrev kyrkan som en central del av tillvaron lyfte gudstjänstlivet, medan andra betonade stillheten, särskilt i kyrkorummet. Flera av de intervjuade hade anknytning till just denna kyrka på grund av dop, vigsel eller begravningar. En hade anknytning, men var ej medlem i Svenska kyrkan, en hade anknytning och hade också återinträtt som medlem.

IP 11: *"Hm, här i livet har man hållit elva-tiden på söndagar heligt. Då är det gudstjänsttid faktiskt."*

IP 1: *"Ja, där [öppen kyrka] har jag ju varit varje söndag. Det har ju varit livsnödvändigt, det måste jag säga. Hade inte kyrkan haft öppet eh... på söndagarna, så vet jag inte om... Ja, då vet jag inte... För det går aldrig att ersätta med, med digitalt, jag är så trött på tv-gudstjänster, radioandakter, och den ena värre än den andra."*

IP 10: *"Nä, jag är inte medlem i Svenska kyrkan... Sommarkaféet upptäckte vi, jag vet inte, för två år sedan... Och vi går ofta hit, för det är trevligt och gott och en vacker miljö att sitta i... Vi har varit på gudstjänster ibland, och på konserter ibland, och på lite föredrag och sådant där i trakten. Så vi har haft anknytning till kyrkan och... Ähm, sedan har vi familj begravda här, det är en grav vi har anledning att gå och titta till då och då."*

IP 8: *"Jag aldrig hunnit vara på någon aktivitet i församlingen, utan jag har då varit på det här kaféet som är så trevligt i trädgården här... Våldigt positivt, väldigt vacker omgivning, trevlig personal och billigt också, och det tycker jag är en fördel, för många – i alla fall kvinnliga pensionärer – har inte alltid så mycket pengar."*

Platser att gå till

De flesta respondenter lyfte fram att det var viktigt att ha en plats att gå till, precis som någon sa att det var viktigt att ha en tid att passa. Sammanhanget för de aktuella platserna upplevdes som viktigt.

En del uppfattade naturen och naturupplevelser som betydelsefulla, och då ofta upplevelser på de vardagliga promenaderna. För några av dem hade det blivit än tydligare under pandemin. För några var naturen ett rum för ro och stillhet.

Respondenterna upplevde mötesplatser i närheten av hemmet, sommarkyrkan eller olika träffpunkter utomhus som viktiga, eftersom de ansåg att möten och samtal med människor var viktiga. Bristen på fysiska möten under pandemin var påtaglig för de flesta. De ansåg att församlingens mötesplatser var viktiga, liksom kyrkans roll i att skapa möjligheter att mötas.

Kyrkorummet var betydelsefullt för nästan alla respondenter, av olika skäl. Gemensamt var att söka sig till kyrkorummet för stillhet och ro. Några hade ett kulturhistoriskt intresse av kyrkor. För en del var kyrkorummet viktigt för andakt och för att sjunga psalmer tillsammans. Att gå runt på kyrkogården eller besöka anhörigas och vänners gravar var också något många fäste vikt vid.

IP 12: *"Nej, jag kan väl säga att det är väldigt rogivande att promenera. Och ibland har jag sällskap, men för det mesta så promenerar jag själv, och det är... Som sagt var, det är väldigt rogivande... Jo men också jag upplever naturen så starkt, och alla djur, alla hundar, fåglar och så vidare."*

IP 13: *"I och med att jag åker hit till graven så pass ofta – alltså, det har ju blivit så att jag träffar min svägerska. Vi har ju aldrig umgått egentligen så mycket, men nu har vi börjat träffats här och dricker kaffe. Så det blir ju en – det blir lite dubbelt, dels att vi är här [sommarkyrkan], dels att hon och jag knutit kontakt igen och pratar med dem som går runt och pratar. Så att det ger något som jag tycker är trevligt att göra."*

IP 6: [i kyrkorummet/öppen kyrka] *"Ja, alltså man blir ju, finner ju en viss ro inuti och man blir glad så att säga. Och just det här... Ja, man sitter i kyrkan och sjunger, samtidigt så är det en stillhet som... Och en inre frid på något sätt, så att säga, när man sjunger de här psalmerna."*

Diskussion

Syftet med denna studie var att beskriva hur äldre själva ser på sitt välbefinnande, samt vilken betydelse de upplever att Svenska kyrkans öppna verksamheter har för välbefinnandet.

Fem huvudteman formades: *kontakter med andra, fysisk aktivitet, sysselsättning, kyrkan och församlingen samt platser att gå till*. Respondenterna beskrev välbefinnande framför allt genom aspekter av sociala relationer och sammanhang, samt sysselsättning, vilket stämmer överens med vissa av faktorerna i WOOP [11] och bekräftar resultaten i tidigare studier av äldre personers situation i Sverige [14, 19]. Ekonomi, boende och grannskap kan likaså påverka välbefinnande och livskvalitet, men belystes inte nämnvärt av våra deltagare, utöver att de påpekade att det låga priset för fikar vid sommarkyrkan gjorde det möjligt för många att gå dit oftare. Temat fysisk aktivitet speglade respondenternas medvetenhet om att motion är viktigt för hälsa och välbefinnande, samtidigt som det ger mening och blir något att fylla tiden med. Att ha något som är meningsfullt att göra och som kan ge struktur i vardagen upplevde de som centralt [32–34]. Möjligheten att ha en plats att gå till var positivt för många, vilket även det är i linje med tidigare forskning [33]. De poängterade också vikten av platser som kan ge stillhet och ro, en andlig och existentiell aspekt, samt andra mötesplatser med möjlighet till samvaro.

Kyrkan och församlingens aktiviteter och dess betydelse för välbefinnande framkom i studien. Utöver sysselsättning och engagemang i församlingen och dess aktiviteter, samt betydelsen av kyrkorummet i sig, möjliggjorde församlingens öppna verksamheter både kontakter med andra och fysisk aktivitet. Församlingens aktiviteter uppfattades som betydelsefulla och bidrog till en känsla av gemenskap. De uppskattade särskilt församlingens sommarkyrka, med möjlighet till ett sammanhang där det fanns andra, inklusive församlingens medarbetare, att samtala med.

Digitala aktiviteter har ökat snabbt i Sverige [27] och erbjöds även av församlingen i vår studie, men uppskattades inte av alla respondenter. De som nämnde digitaliseringen hade viss datorvana.

Respondenternas delaktighet i civilsamhället skedde framför allt genom kyrkan och församlingens aktiviteter. Detta kan delvis vara en återspeglning av de negativa värderingar kring äldre som finns i Sverige [1]. Genom att söka sig till kyrkan, som erbjuder flertalet aktiviteter riktade till en äldre målgrupp, undviker de den stigmatisering av äldre som kan förekomma i andra sammanhang. I stället blir individen en del av en gemenskap. Äldre engagerar sig alltmer ideellt [35], och ideellt arbete inom församlingen verkade bidra ytterligare till välbefinnandet enligt föreliggande studie.

Social nätverksteori bekräftar betydelsen av sociala kontakter, gemenskap och sammanhang. Relationer och socialt stöd [17, 18], exempelvis från familj och vänner [26], anses där viktigt för välbefinnandet. Respondenterna fick socialt stöd från närstående och församlingen. Trots detta upplevde de ensamhet. Ensamheten kan till stor del vara en effekt av pandemin [2, 3], men också av en avsaknad av en intim relation [23]. Många upplevde detta som en hanterbar ensamhet [25]. Resultatet kan kopplas till att flera respondenter var i tredje åldern (yngre äldre) [8] och hade relativt god hälsa utan större problem att förflytta sig. De verkade ha ett aktivt och framgångsrikt åldrande [30, 31] och ville aktivera sig.

Studien baseras på ett mindre antal deltagare. Dock återkom mönster i svaren efter ett antal intervjuer, och i så måtto uppstod viss mättnad – det tillkom inte mer information. Endast en man deltog, vilket möjligen speglar könsfördelningen av församlingsaktiva. Vi har inte beaktat köns-specifika aspekter i studien. Vi belyser teman med citat för att öka transparens och trovärdighet. Däremot behöver ytterligare studier klargöra i vilken utsträckning liknande teman återfinns i andra kontexter.

Studien visar att kyrkan och församlingens verksamheter på ett betydelsefullt sätt bidrog till välbefinnandet hos de intervjuade. Utifrån respondenternas svar kan vi dra slutsatsen att kyrkans verksamheter ger sysselsättning, viktigt stöd och gemenskap i det sociala livet, samt, för de som vill, andlighet. Aktiviteterna är på många sätt lättillgängliga med låga trösklar för deltagande. Präster, diakoner och kyrkans övriga personal är lyhörda för den enskildes behov. Svenska kyrkans verksamhet har för en del av respondenterna varit en livlina under pandemin, och för samtliga ett positivt inslag i vardagen. Många uppskattar de avgiftsfria eller subventionerade aktiviteter som ingår i den diakonala verksamheten [41]. På så vis har det diakonala syftet att bryta isolering och motverka ensamhet [37, 40] uppfyllts. Framtida forskning behöver undersöka uppfattningarna hos dem som omfattas av församlingens uppsökande verksamhet, de allra äldsta och de som inte kan ta sig till olika aktiviteter. Fler aktiviteter för äldre personer skulle kunna genomföras inom kyrkans ram, och uppföljande studier genomföras för att fördjupa förståelsen för hur äldres välbefinnande kan stärkas.

The Church of Sweden and the well-being of elderly people – the impact of open activities in a parish

Abstract. The aim of the present study was to explore factors that contribute to elderly people's well-being, the impact of the church and their open activities organized by a parish. Thirteen interviews were carried out in a city in mid-Sweden with people over 65 years of age who had participated in an open activity during the summer of 2021. An inductive thematic analysis resulted in five themes: *interactions with others, physical activity, keeping occupied, the church and the parish and places to visit.*

The result points to the importance of these factors in decreasing loneliness and social isolation. This is in accordance with previous research but highlights the importance of the church and the parish in giving

elderly people a social context and a meaningful pursuit.

Few studies have examined this, and more research is needed as well as more activities and meeting points for elderly people in Sweden.

Referenser

- World values survey. *The Inglehart-Welzel world cultural map – World values survey 7, Provisional version*. 2020. Hämtad: 2021-10-09. <https://www.worldvaluessurvey.org/WVSContents.jsp>
- Dahlberg L. *Loneliness during the covid-19 pandemic*. *Aging and mental health*. 2021;25(7):1161-4. <https://doi.org/10.1080/13607863.2021.1875195>
- Skoog I. *Covid-19 and mental health among older people in Sweden*. *International psychogeriatrics*. 2020;32(10):1173-5. <https://doi.org/10.1017/S104161022000143X>
- Folkhälsomyndigheten. *Ensamhet och hälsa under covid-19-pandemin hos personer över 70 år. En kartläggande litteraturoversikt*. 2021. Hämtad: 2021-10-10. <https://www.folkhalsomyndigheten.se/publicerat-material/publikationsarkiv/e/ensamhet-och-halsa-under-covid-19-pandemin-hos-personer-over-70-ar/>
- Skoog I. *70 år det nya 50*. Rapport 21 (S 2018:10). Delegationen för senior arbetskraft; 2020.
- Teimouri A. *Långtidsarbetslöshet bland äldre*. Skriftlig fråga 2020/21:2805. Sveriges riksdag; 2021. Hämtad: 2021-09-18. http://www.riksdagen.se/sv/dokument-lagar/dokument/skriftlig-fraga/langtidsarbetslosket-bland-aldre_H8112805
- Folkhälsomyndigheten. *Hälsosamt åldrande*. 2020. Hämtad 2021-10-10. <http://www.folkhalsomyndigheten.se/livsvillkor-levnadsvanor/halsa-i-olika-grupper/halsosamt-aldrande/>
- Baltes PB, Smith J. *New frontiers in the future of aging: from successful aging of the young old to the dilemmas of the fourth age*. *Gerontology*. 2003;49:123-35. <https://doi.org/10.1159/000067946>
- Världshälsorganisationen WHO. *WHO Constitution of the World health organization*. Basic documents. 2010.
- Haglund BJA, Svanström L. *Folkhälsovetenskap: en introduktion*. Studentlitteratur; 1992.
- Hackert MQN, van Exel J, Brouwer WBF. *Content validation of the Well-being of older people measure (WOOP)*. *Health and quality of life outcomes*. 2021;19:200. <https://doi.org/10.1186/s12955-021-01834-5>
- Lennartsson C, Agahi N, Wånell SE. *Äldre personers hälsa och livssituation. Läget i Stockholms län och utmaningar för det fortsatta hälsoarbetet*. Stiftelsen Stockholms läns äldrecentrum. 2012;8.
- Nilsen C, Agahi N, von Saenger I, Österman J, Hedberg Rundgren Å, Lennartsson C. *Hur mår Stockholmarna efter 65? Beskrivning av hälsa och levnadsvanor 2002–2018*. Stiftelsen Stockholms läns äldrecentrum. 2019;3.
- Borglin G, Jakobsson U, Edberg, AK, Rahm Hallberg I. *Older people in Sweden with various degrees of present quality of life: their health, social support, everyday activities and sense of coherence*. *Health and social care in the community*. 2006;14(2):136-46. <https://doi.org/10.1111/j.1365-2524.2006.00603.x>
- Parker P. *How personal networks shape business: An anthropological study of social embeddedness, knowledge development and growth of firms*. Lunds universitet; 2004.
- Granovetter MS. *The strength of weak ties*. *American journal of sociology*. 1973;78:1360-80. <https://doi.org/10.1086/225469>
- Langford CPH, Bowsher J, Maloney JP, Lillis PP. *Social support: a conceptual analysis*. *Journal of advanced nursing*. 1997;25: 95-100. <https://doi.org/10.1046/j.1365-2648.1997.1997025095.x>
- Singh S, Gupta B, Mishra PC. *Coping strategies and social support as moderators of occupational stress and mental health link among police personnel*. *Industrial psychiatry journal*. 2021;30(1):67-73. https://doi.org/10.4103/ipj.ipj_207_20
- Åberg P. *Non-formal learning and well-being among older adults: Links between participation in Swedish study circles, feelings of well-being and social aspects of learning*. *Educational gerontology*. 2016;42(6):411-22. <https://doi.org/10.1080/03601277.2016.1139972>
- Agahi N, Lennartsson C, Österman J, Wånell SE. *Sociala relationer, socialt deltagande och hälsa bland äldre personer*. *Socialmedicinsk tidskrift*. 2010; 3:175-81.
- Socialstyrelsen. *Vad tycker de äldre om äldreomsorgen?* 2019. Hämtad: 2021-10-10]. <https://www.socialstyrelsen.se/statistik-och-data/oppna-jamfo-relser/socialtjanst/aldreomsorg/vad-tycker-de-aldre-om-aldreomsorgen/>
- Chawla K, Kunonga TP, Stow D, Barker R, Craig D, Hanratty B. *Prevalence of loneliness amongst older people in high-income countries: A systematic review and meta-analysis*. *Plos one*. 2021;16(7). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0255088>

23. Prohaska T, Burholt V, Burns A, Golden J, Hawkley L, Lawlor B m fl. *Consensus statement: Loneliness in older adults, the 21st century social determinant of health?* BMJ Open. 2020;10:1-6. <http://dx.doi.org/10.1136/bmjopen-2019-034967>
24. Larsson H, Rämngård, M, Bolmsjö I. *Older persons' existential loneliness, as interpreted by their significant others – an interview study.* BMC Geriatrics. 2017; 17:138,1-9. <https://doi.org/10.1186/s12877-017-0533-1>
25. Hauge S, Kirkeveld M. *Variations in older persons' descriptions of the burden of loneliness.* Scandinavian journal of caring sciences. 2012;26(3): 553-60. <https://doi.org/10.1111/j.1471-6712.2011.00965.x>
26. Folkhälsomyndigheten. *Psykisk ohälsa vanligt bland personer 65 år eller äldre – men det går att förebygga. Ett kunskapsstöd om äldres psykiska hälsa.* 2021. Hämtad: 2021-10-09. <https://www.folkhalsomyndigheten.se/publicerat-material/publikationsarkiv/p/psykisk-ohalsa-vanligt-bland-personer-65-ar-eller-aldre--men-det-gar-att-forebygga/>
27. Vasilescu MD, Serban AC, Dimian GC, Aceleanu MI, Picatoste X. *Digital divide, skills and perceptions on digitalisation in the European union – Towards a smart labour market.* Plos one. 2020;15(4). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0232032>
28. Hülür G, Macdonald B. *Rethinking social relationships in old age: Digitalization and the social lives of older adults.* American psychologist. 2020;75(4):554-66. <https://doi.apa.org/doi/10.1037/amp0000604>
29. Folkhälsomyndigheten. *Digital teknik för social delaktighet bland äldre personer. Ett kunskapsstöd om möjliga insatser utifrån forskning, praktik, statistik, juridik och etik.* 2018. Hämtad: 2020-10-10. <https://www.folkhalsomyndigheten.se/publicerat-material/publikationsarkiv/d/digital-teknik-for-social-delaktighet-bland-aldre-personer/>
30. Världshälsoorganisationen WHO. *Active ageing: a policy framework.* 2002. Hämtad: 2021-12-26. <https://apps.who.int/iris/handle/10665/67215>
31. Bowling A, Dieppe P. *What is successful ageing and who should define it? A definition of successful ageing needs to include elements that matter to elderly people.* BMJ. 2005;331:24-31. <https://doi.org/10.1136/bmj.331.7531.1548>
32. Karp A, Wånell SE. *Gemenskap ger hälsa – om förebyggande arbete i Enskede-Årsta-Vantör.* Stiftelsen Stockholms läns äldrecentrum. 2013;02.
33. Weurlander I, Wånell SE. *Rinkeby äldrecentrum – Mötesplats för äldre i Rinkeby.* Stiftelsen Stockholms läns äldrecentrum. 2006;11.
34. Andersson Svidén G. *Dagverksamheter om vikten av aktivitet och social gemenskap.* Stiftelsen Stockholms läns äldrecentrum. 2000:7.
35. von Essen J. *Ideellt arbete i det svenska samhället.* I: von Essen J, Svedberg L (red). *Medborgerligt engagemang i Sverige 1992–2019.* Ersta Sköndal Bräcke högskola arbetsrapportserie. 2020;98.
36. Svenska kyrkan. *Kyrkoordning för Svenska kyrkan 2021.* 2021.
37. Edgardh N. *Diakonins kyrka – teologi, kön och omsorgens utmattning.* Verbum; 2019.
38. Svenska kyrkan. *Svenska kyrkans roll och uppgift i den svenska välfärden – en plattform.* Svenska kyrkan, Kyrkokansliet; 2013.
39. Svenska kyrkan. *Ett biskopsbrev om diakoni.* Biskopsmötet 2015. Svenska kyrkan; 2015.
40. Bäckström A (red). *Välfärdsinsatser på religiös grund. Förväntningar och problem.* Artos och Norma bokförlag; 2014.
41. Ramboll. *Samhällsekonomisk konsekvensanalys av Svenska kyrkans diakonala verksamhet.* 2021. Hämtad: 2021-10-10. [https://www.svenskakyrkan.se/filer/1374643/Samh%c3%a4llsekonomisk%20konsekvensanalys%20av%20Svenska%20kyrkans%20diakonala%20verksamhet%2020210908%20\(002\).pdf](https://www.svenskakyrkan.se/filer/1374643/Samh%c3%a4llsekonomisk%20konsekvensanalys%20av%20Svenska%20kyrkans%20diakonala%20verksamhet%2020210908%20(002).pdf)
42. Braun V, Clarke V. *Using thematic analysis in psychology.* Qualitative research in psychology. 2006;3(2):77-101. <https://doi.org/10.1191/1478088706qp063oa>
43. Vetenskapsrådet. *God forskningssed.* 2017.

BILAGA.

Frågor från den intervjuguide som användes som utgångspunkt i samtalen om välbefinnande.

Livssituation

Berätta hur din vardag ser ut?

Vad gör du under din dag? (Aktiviteter, sysselsättning förutom hushållsgöromålen)

Kan du berätta hur du upplever din kontakt med andra människor? (Träffar du några släktingar eller vänner?)

Vilka slags relationer har du som du upplever betydelsefulla för dig?

Vad betyder umgänget med andra för dig?

Beskriv hur du tänker kring välbefinnande i ditt liv?

Aktivitet i [församlingen]

Vilken aktivitet är du med i/var den senaste du var med i?

Vad betyder/betydde den aktiviteten för dig?

Upplever du att den aktiviteten är/var betydelsefull för ditt välbefinnande på något sätt? I så fall hur?

Hur tror du att du hade upplevt din tillvaro utan den aktiviteten?

Har din inställning till aktiviteten förändrats över tid? På vilket sätt?

Förekommer det att du går på andra arrangerade aktiviteter utanför kyrkan?

Hur viktiga är dessa för dig? Har detta förändrats över tid? På vilket sätt?

Finns det någon aktivitet som du saknar eller som du skulle önska [församlingen] kunde erbjuda?