



Säg hej!



Ett varmare Partille

ETT VARMARE PARTILLE

”Ett varmare Partille” är ett nystartat arbete för att minska ofrivillig ensamhet. Det handlar om att skapa ett tryggare samhälle. Och varje kommuninvånare är en viktig del av detta.

– Vi vill ha ett medmänskligare samhälle där vi ser och bryr oss om varandra, säger Emma Johnsson, en av initiativtagarna.

Ett varmare Partille är ett samarbete mellan Partille kommun, kyrkor och föreningar. Annicka Plos, diakon i Svenska kyrkan i Partille, och Emma Johnsson, utvecklingsledare i Partille kommun, lyfter fram att samarbetet ger en möjlighet att skapa något meningsfullt tillsammans.

– Kommunen arbetar med att minska ofrivillig ensamhet, men vi kan inte lösa det själva. Det här behöver vi jobba med tillsammans, säger Emma Johnsson.

Behöver samarbeta

Det hela började med en workshop i höstas med ett 20-tal föreningar som har ett socialt engagemang. Framöver kommer arbetet att omfatta fler föreningar samt näringslivet.

Än så länge är arbetet i startgroparna. Till en början riktar man sig mot äldre men framöver kommer arbetet breddas och omfatta fler åldersgrupper.

– Det här är en levande process, så vi vet inte riktigt vad som kommer att hända eller vad det blir för aktiviteter av det. Det är ett samarbete och vi vill ha en delaktighet, säger Emma Johnsson.

Två spår

I nuläget jobbar man med två olika spår. Det första handlar

Tips:

Vad kan man göra om man är ensam?

- Fundera på vilka människor som du haft kontakt med tidigare i livet. Välj en person och börja odla den kontakten.
- Utgå från att folk vill dig väl.
- Nappa på de initiativ som du får. Våga säga ja om någon frågar om du vill följa med på en promenad.
- Ta kontakt med föreningar.
- Bli volontär.
- Om du vill ha sällskap första gången till en aktivitet kan du kontakta en av kommunens seniorlotsar.



Annicka Plos och Emma Johnsson samarbetar kring ”Ett varmare Partille” som vill minska ofrivillig ensamhet. ”Vi vill förmedla att det är vanligare än man tror att känna sig ensam och det är något som kan drabba oss alla på olika sätt under perioder i livet. Men det finns stöd om man vill ta sig ur det”, säger Emma Johnsson.

om att synliggöra all verksamhet för äldre som redan finns i kommunen, kyrkorna och i olika föreningar.

– För den som är ensam finns det många möjligheter. Det finns hopp! säger Emma Johnsson.

Säg hej

Det andra spåret handlar om att få med sig allmänheten i arbetet med att skapa ett varmare Partille. Först ut är en kampanj som heter ”Säg hej”, där partilleborna uppmanas att hälsa mer på varandra.

– Att säga hej kan betyda väldigt mycket för någon som inte

har så många kontakter, säger Annicka Plos.

Den röda tråden under 2024 är att uppmuntra människor att våga se och bry sig.

– Det är bra att samlas kring någonting och så kan det bli nya trådar utifrån det. Vi vill engagera kommuninvånarna i detta, säger Emma Johnsson.

Varför finns ofrivillig ensamhet?

Som diakon träffar Annicka många människor som kämpar med olika saker.

– Jag möter människor som är oerhört ensamma. Bland

äldre kan det vara så att din bekantskapskrets dör bort. Arbetet har kanske också varit en stor del i att man inte varit ensam. Och sedan har kanske barnen flyttat, säger Annicka Plos.

Genom ”Ett varmare Partille” vill Annicka och Emma synliggöra alla möjligheter som ändå finns.

– Det finns så mycket engagemang och erfarenhet hos kyrkorna och föreningarna, säger Emma.

TEXT OCH BILD: MARIA LOKRANTZ

Ett hej kan betyda mycket

Att säga hej gör att folk trivs och känner trygghet, det är något vi alla kan göra för att skapa ett varmare Partille. Ditt hej kan göra skillnad!

Att säga hej ökar tilliten – viktigt att bli sedd

Att säga hej till sina grannar är en liten sak, men det kan ha en positiv påverkan på hälsa, trygghet och välbefinnande.

Forskning visar att tunna band, det vill säga de ytliga relationerna mellan människor, är viktigare än man tror. De små vardagliga kontakterna i samhället har minskat och ersatts av tekniska lösningar. Därför är det extra viktigt att vi upp-

märksammar vikten av de tunna banden. Att bli igenkänd och sedd gör att man känner sig bekräftad. Det är särskilt viktigt för den som är ensam, men det är även viktigt för att bidra till en känsla av sammanhang och trygghet hos alla. Ju fler tunna band det finns i ett grannskap, desto färre konflikter blir det och de konflikter som uppstår blir lättare att lösa.

Du kan vara med och påverka trivselen i Partille!



Ensamheten försvann när Birgitta blev volontär

Birgitta Alm är volontär i Hela människans matbutik i Partille. Något som hon verkligen rekommenderar.

– Det betyder allt! Det är väldigt viktigt för mig.

Birgitta Alm är pensionär och bor i Öjersjö. När hon hade sålt sitt sommarhus blev det plötsligt mycket tid över. Då hörde hon via en väninna att det behövdes volontärer till den nystartade matbutiken.

– Det liksom bara ramlade på mig, och sedan har jag varit där, säger hon och skrattar.

Det var ett nytt sammanhang som Birgitta snabbt blev en del av.

– Det var en helt ny värld. Jag blev sedd och hörd. Sitter man



Birgitta Alm är pensionär och längtade efter ett sammanhang. Nu är hon volontär i Hela människans matbutik i Partille och stortrivs.

Fakta

- Ensamhet kan drabba vem som helst och när som helst under livet.
- Upplevelsen av ensamhet kan vara lika stor i ett stort socialt nätverk som vid få sociala kontakter.
- Ensamhet är en minst lika stor riskfaktor som fetma eller att röka 15 cigaretter om dagen.
- Ensamhet ökar risken för till exempel hjärt- och kärlsjukdomar, depression och demenssjukdom.
- Ensamhet går att bryta. Vi kan som medmänniskor hjälpa varandra genom att vara uppmärksamma på om någon verkar ensam eller utanför.

KÄLLA: VÄSTRA GÖTALANDSREGIONEN, FOLKHÄLSOMYNDIGHETEN

Hit kan du vända dig för råd och stöd

Jourhavande medmänniska
Jourtelefon för dig som behöver prata med någon på natten. Tel: 08-702 16 80
Eller chatt: jourhavande-medmanniska.se

Äldrelinjen
För dig som är över 65 år och behöver någon att prata med, drivs av Mind.
Tel: 020-22 22 33

Kyrkans SOS
För dig som vill prata med en medmänniska. SOS-telefonen 0771-800 650

Jourhavande präst i Svenska Kyrkan
Ring 112 och fråga efter jourhavande präst eller chatta via svenskakyrkan.se

Självordslinjen
För dig som har tankar på att ta ditt liv eller har en närstående med sådana tankar. Drivs av Mind.
Ring 90101 eller chatta via mind.se/hitta-hjalp/sjalvmordslinjen.

För dig upp till 25 år:

BRIS
För dig under 18 år, ring tel: 116 111 eller chatta på bris.se

Röda Korsets ungdomsförbund
Chatt för dig under 25 år: jourhavandekompis.se

hemma i sin ensamhet så är det lätt att man inte tar sig ut.

Vad betyder det för dig att vara volontär?

– Allt! Jag får trevliga människor att prata med. Jag får också se vad det finns för elände och hjälper människor som är i kris. Och det hjälper mig. Jag kommer ut några timmar nästan varje dag. Jag har varit en blyg liten människa i nästan hela mitt liv, nu vågar jag jättemycket!

Vad gör du i butiken?

– Idag har vi fått en massa varor som ska lappas och lagas

i förpackningarna, och så ska det prismärkas. Vi hjälper till att städa. Och så hjälper jag till i kassan när butiken är öppen.

Många kunder återkommer och dem lär hon känna.

– Det är fantastiskt att få träffa så mycket människor. En del är jättegulliga. Om man möter dem på stan så vinkar de och hejar.

Hur är det i gänget som jobbar i butiken?

– Vi har ju väldigt mycket att prata om, vi har jätteroligt!

Birgitta jobbar med olika personer olika dagar, både män och kvinnor. Och Birgitta är

bland de äldsta.

Vad skulle du säga till någon som funderar på att bli volontär?

– Absolut! Om man har ork och kraft. Det förgyller verkligen livet. Man får lite avstånd till sig själv. Man behöver inte tänka så mycket på sig själv med krämpor hit och dit. Man kan hjälpa andra i stället. Det ger jättemycket!
En del äldre blir sittande hemma. Varför blir det så tror du?

– Det är nog en rädsla för att gå ut och träffa människor. Att ta sig till en lokal med främmande människor som man aldrig

mött. Men man hittar alltid någon att prata med och sedan växer bekantskapskretsen. Det är jätteviktigt att komma ut!

Birgitta har ingen egen familj.
– Då kanske jag hade varit mer uppbunden med att passa barn och barnbarn. Men sånt är livet. Ibland blir det inte som man tror. Det är väl också därför som jag kan engagera mig så mycket som jag kan. Så länge jag orkar.

TEXT OCH BILD: MARIA LOKRANTZ

BLI VOLONTÄR

Dela med dig av din tid – bli en vardags-hjälte! Du kan t.ex. hjälpa till med...

- Läxhjälp
- Besöka äldreboende
- Sopplunch
- Seniorträffar
- Bli språkvän
- Besöka äldre i hemmet
- Högläsning på förskola
- Att vara IT-volontär

Välkommen på informationsmöte!

Onsdag 17 april kl. 14
i Partille församlingshem.
Vi bjuder på fika.
Ingen anmälan.

KONTAKT:
Emma Johnsson
Partille kommun
031-792 12 39
emma.johnsson@partille.se

Ingrid Holtsung
Diakon i Partille församling
031-340 42 43
ingrid.holtsung@svenskakyrkan.se



SENIORLOTSAR MINSKAR ENSAMHET

Seniorlotsarna finns till för dig som är senior och vill ha stöd för att hitta nya meningsfulla aktiviteter eller sociala sammanhang. Vi utgår från dina intressen och behov i vårt arbete. Välkommen!

- Vi erbjuder enskilda samtal, via telefon eller hembesök, där vi tillsammans planerar vad som skulle passa dig.
- Inledningsvis kan vi även följa med dig till olika aktiviteter.



Annika Liukku
031-792 11 33
annika.liukku@partille.se



Ilona Olsson Lindvörn
031-792 11 36
ilona.olssonlindvarn@partille.se

SÄG HEJ-BINGO

Utmana någon du känner eller dig själv, säg hej och kryssa, få en full bricka. Säg hej till...

Någon som väntar på bussen	Någon i kassakön	Någon som sitter på en bänk	Någon som du möter i en trappa
Någon som är på hundpromenad	Någon som är yngre än dig	Någon som är äldre än dig	Någon som har keps
Någon på en cykel	Någon som säger hej till dig	Någon med arbetsuniform	Någon med rullator

För mer information

Vill din förening vara med i ett varmare Partille eller har du några frågor eller funderingar, kontakta oss gärna på;
Annicka Plos: annicka.plos@svenskakyrkan.se, 031-340 42 44 **Emma Johnsson:** emma.johnsson@partille.se, 031-792 12 39
Eller läs mer på partille.se/ettvarmarepartille

