

# Det viktiga småpratet – bidrar till välmående och trygghet

Att utbyta några fraser med grannen, prata om vädret med personalen på matbutiken och att samtala med hundägare i området är några exempel på något som forskning visar är väldigt viktigt för välmåendet – småprat. Det här är andra delen i artikelserien Ett Varmare Partille där Partille kommun tillsammans med civilsamhället vill minska ofrivillig ensamhet genom att uppmuntra till ett samhälle där vi ser och bryr oss om varandra.

En medarbetare på ett café står och gör i ordning en Caffé latte när ansiktet plötsligt skiner upp.  
– Hej, vad kul att du är här idag igen, allt bra?, säger medarbetaren och kollar på en nykommen gäst.  
– Det är bara bra. Vädret är så fint idag så jag kände för att sitta ute bland folk och läsa i stället för hemma i soffan. Har ni mycket att göra?, svarar gästen.  
– Det är alltid fullt upp sådana här fina dagar, vill du ha något tilltugg till kaffet?

Det här är ett exempel på ett hälsobringande vardagligt småprat och ett så kallat tunt band mellan en stamgäst och en medarbetare på ett café. Forskning visar att vi mår bra av den typen av tunna relationer. De gör att vi känner oss mindre ensamma.

– Ofrivillig ensamhet kan vara direkt skadligt för både den mentala och fysiska hälsan. Vi människor har ett behov av att vara en del av ett socialt sammanhang och tunna band är ett väldigt bra komplement eller ersättare till tjockare band med vänner, familj och släktingar, säger Cecilia Henning som är docent i sociale arbete och är anknuten till Hälsohögskolan i Jön-

köping där hon tidigare arbetade.

Cecilia Henning är idag pensionär men hon är fortfarande aktiv inom sitt forskningsområde. Hon har undersökt betydelsen av tunna band sedan 80-talet. Resultatet av både hennes och andra personers forskning visar att vi mår bra av igenkänning och småprat.

– Alla människor kan känna sig ensamma. Kanske har en partner eller nära vän gått bort, kanske är man arbetslös, sjukskriven eller vad det nu kan bero på. I sådana situationer är det inte alltid lätt att bygga upp nya nära relationer men då är den här typen av tunna band ett bra alternativ som kan bidra väldigt mycket till välmåendet, säger Cecilia Henning.

**Vissa personer har inget behov av att småprata och ha för många sociala relationer, är det lika viktigt för dem att utveckla tunna band?**

– Även om man inte själv är intresserad av närmare kontakt så är det oftast uppskattat att någon säger ett igenkännande hej.

**Begreppet tunna band** är något som Cecilia Henning myntade under början av 2000-talet. Det



omfattar vardagliga relationer med personer som man inte känner så väl.

– Det kan exempelvis handla om grannar som man återkommande hejar på, någon man småpratar med på gymmet eller en person som man ofta möter på någon form av träffpunkt. Kort sagt är definitionen av tunna band någon form av återkommande kontakter i vardagen, säger Cecilia och tillägger.

– Det handlar alltså inte om att småprata med alla man ser utan med personer som man återkommande springer på i vardagen och som man känner igen.

Cecilia beskriver de tunna banden som en form av skala. Det första steget är att man hälsar på personer som man känner igen, det andra att man småpratar och det tredje att någon form av tunn

vännskap utvecklas där man pratar på ett sätt som är mer än småprat.

– Målet är inte nödvändigtvis att det ska gå längre än småprat. De flesta personer uttrycker att de vill att deras tunna relationer ska hållas på en lagom nivå. Man vill ha kontakt men inte att det blir för mycket. Friheten att kunna välja vilka man pratar med och inte, och hur mycket, är viktig för de flesta människor när det kommer till vardagliga kontakter.

Cecilia berättar att det finns många olika arenor/platser för att utveckla tunna band men att den absolut viktigaste är grannskapet.

– Att hälsa på och småprata med grannar bidrar till att skapa trygghet och trivsel där man bor. Det gör också att det blir mindre konflikter och att man tar mer hänsyn till varandra då man vet vilka personerna är som bor runt omkring.

**Genom åren har** Cecilia intervjuat mängder med personer om deras tunna band. I vissa fall har de visat sig vara direkt livsavgörande.

– En kvinna beskrev hennes relation med en man som bodde i lägenheten ovanför. Utöver att de brukade småprata i trapphuset så vaknade hon varje morgon klockan åtta av att han bryggde kaffe, det var nämligen väldigt lyhörd i huset. Men en dag vaknade hon först klockan nio och det var helt tyst hos grannen. Hon blev orolig och gick upp och knackade på för att kolla så att allt var okej, då

## Tips:

• Var hjälpsam eller be någon annan om hjälp. De flesta tycker om att hjälpa till.

• Ställ frågor.

• Gå ofta till samma matbutik, café, gym eller liknande så kommer du tillslut börja känna igen personer där.

• Besök olika typer av återkommande evenemang exempelvis i kyrkan och på träffpunkter eller delta i musikklaser, körer, kurser inom konst eller matlagning med mera.

• Hitta naturliga träffpunkter i din närhet. Till exempel kan en parkbänk i bostadsområdet eller en närliggande park vara bra.

• Skaffa hund eller var hundvakt: hundägare pratar ofta med varandra.

hörde hon hur han jämrade sig där inne så hon ringde genast efter ambulans, säger Cecilia Henning och tillägger.

– Det visade sig att han hade ramlat ganska allvarligt och brutit flera ben i kroppen så han kunde inte ta sig upp. Tack vare deras relation kunde han snabbt få hjälp och allt blev bra igen efter en tid på sjukhus.

Avslutningsvis skickar Cecilia med en uppmaning till alla Partillebor.

– Om du vill och kan, hälsa på personer du känner igen och småprata gärna med dem när utrymme finns. Personer känner sig inkluderade, bekräftade och mindre ensamma när folk hälsar på dem. Genom tunna band utvecklas en känsla av tillhörighet och gemenskap som i sin tur förmedlar trivsel och trygghet.

Ett  
varmare  
Partille

KÄLLA: VÄSTRA GÖTALANDSREGIONEN, FOLKHÄLSOMYNDIGHETEN



## Småpratar du?



**Pär Alfredsson, Equmeniakyrkan Sävedalen:**

– Jag tycker det är viktigt att säga hej och småprata med människor jag möter. Att bli hälsad på kan verkligen göra stor skillnad för någon som känner sig ensam och få dem att känna att de hör till. Ett enkelt hej är en naturlig start till vidare samtal. Sen är det bara att börja prata, jag småpratar om vardagssaker, exempelvis om väder och vind, mc när jag möter någon på mc, fotboll när blåvitt spelat eller skeenden i världen då det hänt något osv.



**Margarethe Karlsson, RPG:**

– Ja, till exempel häromdagen fick jag för mig att jag skulle heja på alla jag mötte. Den första jag hälsade på stannade i säkert 15 minuter och pratade om alltifrån biltvätt och annat smått i livet. Den andra jag hälsade på stannade i över 40 minuter och det blev ett fantastiskt samtal och möte. Jag blir alldeles varm i hjärtat när jag tänker på dessa möten.



**Heléne Aulin-Ivdal, Mötesplats Käsögården:**

– Ja, jag småpratar gärna lite överallt, i biljett-kön eller när jag väntar på att få min cappuccino. Och vad vi pratar om beror ju helt på situationen. Kanske något om den väntande konserten eller att jag är vansinnigt kaffesugen. Springer man på någon utomhus så finns ju alltid det klassiska knepet att ta till; prata om vädret. Det har alla en åsikt om!

## 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 Lindvärn**  
031-792 11 36  
ilona.olssonlindvarn@partille.se

### 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](http://partille.se/ettvarmarepartille)

