

Mind
Karlavägen 108
115 26 Stockholm

08-34 70 65
info@mind.se
mind.se
Org. nr. 802002-7291

2020-04-01

Minds Äldrelinje ska hjälpa isolerade äldre genom Coronakrisen

Som en skyddsåtgärd kopplat till pandemin av Covid-19 har Folkhälsomyndigheten rekommenderat alla som är över 70 år att isolera sig i sina hem och undvika sociala kontakter. Självisolering kan vara påfrestande för den psykiska hälsan, när vardagliga sociala kontakter och samtal försvinner. Därför har Organisationen Mind, som arbetar med psykisk hälsa, utökat kapaciteten och öppettiderna för Äldrelinjen.

Forskning har visat att meningsfulla samtal med andra kan hjälpa när vi upplever otrygghet, ensamhet eller osäkerhet för framtiden (Malmö Universitet 2020). För en stor del av befolkningen som är över 70 väntar en period av självisolering, för att i största möjliga utsträckning undvika att smittas av Covid-19. Isolering kan innebära en stor psykisk påfrestning. Känslor som oro och ensamhet kan öka, särskilt för de som saknar kontaktytor under isoleringen.

– För många i riskgruppen blandas nu en oro för den egna hälsan, eller för nära anhöriga, med den förvirring och otrygghet vi kan uppleva när våra rutiner och vanor plötsligt bryts. Det kombinerat med att vi inte har något slutdatum för när livet återgår till det normala kommer skapa ångest hos många. Det kan dessutom kännas besvärande att prata om sin oro eller nedstämdhet med anhöriga. Därför är det otroligt viktigt att alla i denna grupp kan känna att det finns någon att vända sig till som faktiskt lyssnar, säger Karin Schulz, generalsekreterare på Mind.

Mind driver sedan tidigare Äldrelinjen som är till för de över 65 år som behöver någon att prata med. Som ett sätt att kunna hjälpa ännu fler under pandemin av Covid-19 utökar de nu verksamheten stort. Genom en intensiv rekryteringskampanj ska nya volontärer kunna ta emot samtal till Äldrelinjen hemifrån. Antalet volontärer har gått från 30 till 500 på bara två veckor. Dessutom utökas öppettiderna väsentligt för att kunna möta det ökade behovet.



– För oss är det en självklarhet att rusta upp nu. Det är givetvis viktigt att riskgruppen följer Folkhälsomyndighetens rekommendationer, men det är även viktigt att vi ser till att isoleringen inte resulterar i ökad psykisk ohälsa bland äldre. Därför satsar vi nu för att kunna ta emot samtal från alla de som behöver någon att prata med, säger Karin Schulz.

Äldrelinjen kommer ha öppet vardagar 8-19 och helger 10-16 och nås på telefonnr 020-22 22 33. Alla samtal är anonyma. Läs mer på mind.se

Sida 2/3

Fem tips till äldre för att hantera oro och nedstämdhet under Coronakrisen

Håll fast i dina rutiner. Vi mår bra av rutiner. Försök att i så stor utsträckning som möjligt fortsätta med de rutiner du kan hemifrån. Gå upp samma tid, ät samma frukost och gör ungefär samma saker. På så sätt behåller du en så stor känsla av normalitet som möjligt under den påfrestande perioden.

Tänk positivt. Försök att fokusera på de positiva sakerna som händer i ditt liv. Undvik att överkonsumera nyheter som får dig att må dåligt. Ibland kan det vara bra att avsätta en liten stund för att lista de positiva känslor och upplevelser man haft under dagen, som en lindring för oron.

Ring någon du tycker om. Studier visar att våra kroppar utsöndrar oxytocin när vi hör en närståendes röst. Oxytocin är ett ämne som sänker våra stressnivåer. Därför är även ett planlöst eller ytligt samtal med någon du tycker om bra för din hälsa. Försök att ring ofta och småprata med någon som lyssnar.

Sysselsätt dig. Det är inte bra för oss att bli stillasittande med oron. Försök att ta dig för med att göra saker hemifrån. Kanske har du en bok som väntat länge på att bli läst, eller ett hemprojekt som släpat efter. Nu är ett gyllene tillfälle att passa på att utföra sådant du inte hunnit med tidigare. Just nu erbjuds även många typer av underhållning digitalt. Exempelvis har flera museer börjat med digitala rundvisningar, där du kan passa på att lära dig något nytt.

Skuldbelägg inte dig själv. Även om det är bra att sysselsätta sig och tänka positivt så är det något vi alla kämpar med till och från. Skuldbelägg inte dig själv om du upplever nedstämdhet eller oro, eller inte får något gjort. Ring Äldrelinjen om du behöver prata med någon utomstående.

Kontaktperson:

Karin Schulz, generalsekreterare, 073-501 80 33

Sida 3/3

