

**Stockholm:****Kompisprojekt blev lyckat**

För några år sedan gjorde Stockholms reumatikerförening en enkät bland medlemmarna. Svaren visade att många av de äldre medlemmarna satt hemma. De orkade inte ta sig till några aktiviteter. De som inte hade hemtjänst hade ingen att prata med. Detta fick styrelsen i föreningen att starta kontaktprojektet. Alla medlemmar över 65 år tillfrågades om de ville att någon skulle ringa upp dem och få en pratstund. Och det ville många.

Det var inte så enkelt att börja. Idén var att kontakta äldre medlemmar som satt isolerade i sina hem och locka dem till aktiviteter utanför hemmet. Anslag söktes från socialtjänstnämnden i Stockholm. I mars förra året kunde man starta. Projektet löper över två år. Ellen Erixon anställdes som projektledare.

”Verktygen” i projektet utgjordes av andra medlemmar som skulle ringa upp den som ville ha kontakt. Först utbildades ”uppringarna” i samtals teknik och hur man kunde gå tillväga på ett lämpligt sätt i kontakterna. Den här våren är drygt 100 med i projektet. 50 medlemmar ringer upp varsin medlem.

**Träff en gång i månaden**

Ellen träffar uppringarna en gång i månaden och lika ofta inbjuds både uppringare och adept till en träff. Vad är det då man gör? Det varierar. Ganska ofta inbjuds någon att föreläsa. Både en sjukgymnast och en arbetsterapeut har talat om aktuella frågor. Bra skor kan vara svåra att få tag på och trasmattor hemma ökar risken att falla och skada sig. En person från stadsdelsförvaltningen i Maria-Gamla stan har berättat om vilken hjälp man kan få. En gång har man träffats till sillunch och i julas var det en jullunch, med allt som tillhör en sådan.

Ellen Erixon och Lena Hagelin, som arbetstränat på föreningens kansli, har hållit i samtliga träffar både var galler det praktiska som innehållet. Det viktigaste har varit att träffas inte bara per telefon och lära



Ellen Erixon i Sinnenas trädgård. Sinnenas trädgård är en underbar oas för dem som bor i äldreboende.

känna andra.

– De flesta uppringarna är själva äldre, säger Ellen, och det var ett lyckat drag. Många medlemmar i projektet är över 80 och har kanske inga släktingar eller vänner kvar i livet. En del har anmält sig som uppringare när de har kontaktats. Andra har läst i tidningen Källan och ringt och anmält sig själva.

**Sinnenas trädgård**

– Mest intryck på mig och alla andra var en föreläsning om Sinnenas trädgård som finns vid Sabbatsbergs sjukhus. Det är en terapeutisk trädgård som Yvonne Westerberg berättade om. Trädgård är bra för sjuka. Den som är dement kan gå barfota på gräs och grus och komma ihåg hur det var. Men det viktigaste tror jag är den psykiska upplevelsen av att vistas i en trädgård.

Att telefonsamtalen och träffarna betyder mycket för alla inblandade har Ellen fått många bevis på. Men vad har det gett Ellen?

**Alla så positiva och glada**

– Jag har lärt känna många äldre. Det som förvånar är att alla är så positiva och glada. Det känns skönt. Att göra något för andra är viktigt. Det är

dubbelt roligt för mig att det uppskattas så mycket. Vad jag har lärt mig själv är att trots sjukdom kan man se det positiva i tillvaron. Många har önskningar som inte kan infrias, men vi gör så gott vi kan, skrattar Ellen. Vad vi lärt oss är att man vill komma utanför hemmet, men man vet inte vad man ska göra och vart man ska gå. Nu finns chansen att träffa andra och ha det trevligt.

Styrelsen har för avsikt att permanenta projektet efter de två åren. Det beror helt och hållet på om det ryms inom budgeten. Men ett kommer att fortsätta. Kontakten och vänskapen mellan medlem och uppringare.

Text Eva Näslund. Foto Lena Hagelin

**Fakta**

556 medlemmar i Stockholm är 70 år eller äldre. Alla dessa fick brev där de inbjöds att delta i projektet. Därefter skaffades telefonnummer fram. Alla ringdes upp och drygt 100 ville vara med som uppringare eller bli uppringd. Senare utvidgades projektet även till åldersgruppen 65 till 70 år som är 196 till antalet.

I och med Reumaåret ökar nu antalet medlemmar till 2 800 personer.