



Gemenskapande

– en resa från exkluderad till inkluderad

Utvärdering av Prataféet i Helsingborg

Författare: Bitte Wikström, Charlotta Schön och Erik Jedenius

November 2023

Bakgrund

Ofrivillig ensamhet är en samhällsutmaning som har stora konsekvenser för såväl individen som för välfärden. Ingen har ansvar för utmaningen eller ställs till svars för sitt arbete inom detta område. Varför ska kommuner och regioner då bry sig om ofrivillig ensamhet?

Hälsoperspektivet

Vi människor är designade för att vara tillsammans. När vi interagerar med andra sänks blodtrycket och vårt biologiska belöningssystem aktiveras. Syftet med att kroppen belönar oss när vi är sociala och interagerar med varandra är att det är det som gjort att vi överlevt genom historien. Vi klarar oss bättre om vi håller ihop. Man kan se att även vid ett kort samtal, med exempelvis kassören i butiken eller medresenären på bussen, så höjs vår nivå av oxytocin. Man behöver alltså inte ha långa, djupa samtal för att förbättra sin hälsa utan kan börja i det lilla.

Det är också så att vi mår bra av att hjälpa andra. Det skapar positiva hälsoeffekter för oss. Se vidare i avsnittet *Att hjälpa sig själv och andra*.

Motsatsen är att vara långvarigt ofrivilligt ensam vilket skapar en lågintensiv

stress i kroppen som höjer blodtrycket och skapar inflammationer i kroppen. Det som händer i kroppen vid långvarig ofrivillig ensamhet är att det sympatiska nervsystemet aktiveras vilket är det som gör oss redo för kamp eller flykt. Det skapar en stress i kroppen som i sin tur kan leda till olika sjukdomar såväl fysiska som psykiska.

Risken för kognitiv nedsättning och demenssjukdomar ökar. Detsamma gäller för hjärt- och kärlsjukdomar, till exempel stroke. Även den psykiska hälsan påverkas med ökad risk för depression, ångest och i förlängningen självmord. Effekterna på hälsan är så allvarliga att man ser samband med förtida död.

Den stress som är en del av kroppens varningssystem gör också att vi blir misstänksamma och upplever omvärlden och andra människor som mer hotfulla. Vi får även svårare att små-

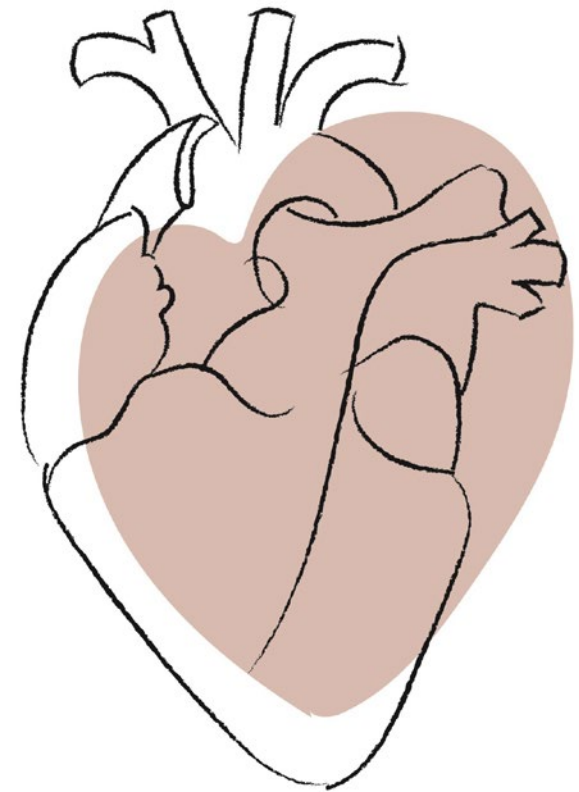


Illustration: Maria Malcus.

prata. Det blir till en ond cirkel som inte hjälper en när man vill försöka komma in i en gemenskap.

När man jämför ensamhet med andra saker som är negativa för hälsan, som rökning, hög alkoholkonsumtion, fetma och fysisk inaktivitet, så leder ensamhet faktiskt till allvarigare konsekvenser för hälsan. Det är alltså högre hälsorisk att vara ensam än att exempelvis röka 15 cigaretter om dagen.

Forskningen visar att hur man har det socialt spelar en avgörande roll för att leva ett friskt liv med god livskvalitet. Det innebär att om vi vill ge en god – och effektiv – vård och omsorg om våra invånare så måste vi börja intressera oss för deras sociala hälsa och välbefinnande (Abel & Clarke, 2020).

Rättighetsperspektivet

Välfärden är till för invånarna. Utgångspunkten för mänskliga rättigheter är att alla människor är lika i värdighet och rättigheter. Alla människor har också rätt till samtliga mänskliga rättigheter utan någon slags diskriminering. Vi har lagar som styr människors rätt till delaktighet, bland annat 1 kap. 2 § regeringsformen

(1974:152) och 8 kap. kommunallagen (2017:725) om delaktighet och insyn.

I socialtjänstlagens portalparagraf anges det bl.a. att socialtjänsten ska främja människors sociala trygghet, jämlikhet i levnadsnivå, och aktiva deltagande i samhället. Vidare att socialtjänsten ska inriktas på att frigöra och utveckla enskildas och grupperns egna resurser och bygga på respekt för människors självbestämmanderätt.

I 3 kap. hälso- och sjukvårdslagen (2017:30), anges att målet med hälso- och sjukvården är god hälsa och vård på lika villkor samt att vården ska ges med respekt för människors lika värde. Vården ska också arbeta för att förebygga ohälsa.

Vi som arbetar inom välfärden vet att välfärdens olika aktörer inte når alla invånare som skulle behöva nås. Vi vet också att många grupper i samhället inte deltar i samhällslivet eller tar del av dess utbud och inte heller gör sina röster hörda. Hur kan vi arbeta så att vi bättre når dessa grupper, och stärker deras möjligheter att delta i samhället? Dessa frågor bar vi med oss in i projektet Omtanke Helsingborg.

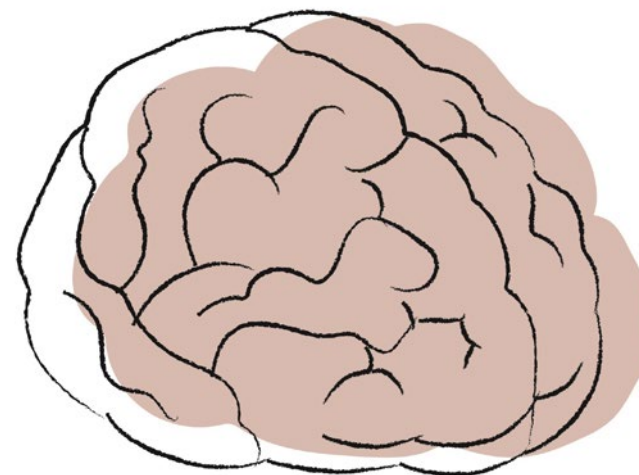


Illustration: Maria Malcus.

Projektet Omtanke Helsingborg – från ensamhet till gemenskap

Projektet startades våren 2021 i en samverkansprocess mellan Helsingborg Stad (Socialförvaltningen), Region Skåne (allmänpsykiatri i Helsingborg och vårdcentralen i Pårp) samt Samordningsförbundet i Helsingborg. Vi, Bitte Wikström och Charlotta Schön är projektledare och vi genomförde under våren 2021 en kartläggning för att få fördjupad kunskap kring invånares behov av att bryta ensamhet.

” Hur gör vi det enklare för invånare i Helsingborg som är ofrivilligt ensamma att ta steget ut i gemenskap?

Inledningsvis undersöktes vilka förutsättningar och vilka insatser som skulle krävas för att få fler att vilja eller kunna ta steget till en social samvaro. Under kartläggningsfasen samlade vi bland annat kunskap om vilka arenor för social samvaro som finns i Helsingborg och vilka som saknades. Arbetet i projektet startades med att formulera

en utmaning: *Hur gör vi det enklare för invånare i Helsingborg som är ofrivilligt ensamma att ta steget ut i gemenskap?* Därefter utforskades behoven som finns hos de som befinner sig i eller har befunnit sig i ofrivillig ensamhet. Det är den som har erfarenheten som är experten på området, inte vi som tjänstepersoner.

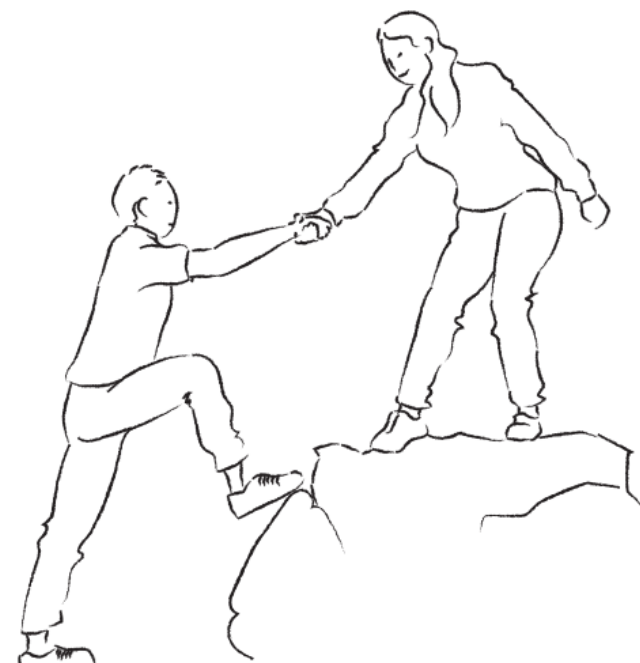


Illustration: Maria Malcus.

Vi ville alltså förstå på djupet vad den som är ofrivilligt ensam behöver för att ta sig från ensamhet till gemenskap. Vi valde att djupintervjua invånare samt att en enkät med frågor. Sommaren 2021 genomförde vi djupintervjuerna med 40 personer i åldern 17–84 år som var eller hade varit ensamma oftare än

de skulle önska. Vi fick in 111 enkäter från invånare. Utöver djupintervjuer och enkätmaterial från invånare gjorde vi djupintervjuer med personal som möter ofrivilligt ensamma i sitt arbete. Ur all information vi fick i materialet framkom sex olika behovsområden (Figur 1).

Figur 1: De sex behovsområdena och följdfrågorna som ställdes för att generera idéer om lösningar.

Så här blir det i vår utmaning

Vi har upptäckt att...

1. Det är ett grundläggande mänskligt behov att få höra till, bli sedd, få finnas och bidra.
2. Det finns ett behov av att hitta de möjligheter till social gemenskap som finns.
3. Man vill träffa andra människor som också vill skapa nya sociala relationer.
4. Människor vill känna sig välkomna och inkluderade när de tar sig till en plats med andra människor.
5. Den umgängeskultur och de boendeideal som råder idag är ett hinder för gemenskap i samhället.
6. En del invånare behöver stöd i olika steg och på olika nivåer för att våga närma sig gemenskap med andra.

Hur skulle vi kunna...

1. Nå ut till och fånga upp människor som är utanför gemenskap, få dem att känna sig socialt inkluderade, sedda och behövda?
2. Samla och presentera alla de möjligheter till social gemenskap som finns på en plats som alla kan hitta till?
3. Skapa och utveckla platser/sammanhang där människor träffas och knyter nya kontakter?
4. Göra för att man ska känna sig välkommen och inkluderad när man tar steget ut till en möjlighet till gemenskap?
5. Förändra så att den umgängeskultur och de boendeideal vi har idag blir mer öppna och inkluderande?
6. Stötta personer att utifrån sina förutsättningar kunna ta steget från ensamhet till gemenskap?

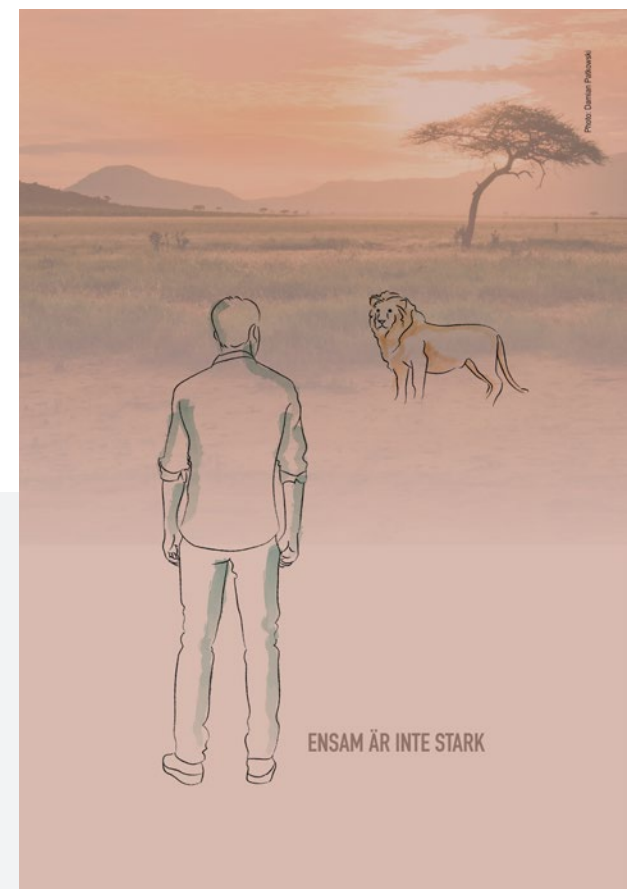


Illustration: Maria Malcus. Foto: Damian Patkowski.

Projekt Omtanke – genomförandefasen

Målsättningen med genomförandefasen av projektet är att testa olika former av genomförandelösningar. Genom att på riktigt testa och prova vad som fungerar kan vi lättare hitta fungerande lösningar inom respektive behovsområde som sedan kan genomföras och implementeras tillsammans med helsingborgare och övriga samverkanspartners. Vi vill bygga lösningar som kan införlivas i det ordinarie arbetet i verksamheter inom hälso- och sjukvården samt socialtjänsten men också tillsammans och inom de frivilliga organisationer och andra samarbetspartners som kommer att vara en del i arbetet.

Mål för genomförandefasen

Under genomförandefasen av projektet var målet att prova minst en lösning inom respektive behovsområde. Pratcaféet var en av de första lösningarna som testades och det svarar mot behovsområde 3: *Hur skulle vi kunna skapa och utveckla platser och sammanhang där människor träffas och knyter nya kontakter?* Denna utvärdering fokuserar således på genomförande av behovsområde 3 och är inte en fullständig utvärdering av hela projektet Omtanke Helsingborg.

Arbetsätt under kartläggning och genomförande av Omtanke Helsingborg

Vi som projektledare har genomgående under såväl kartläggning som genomförande av projektet arbetat med tjänstedesign som arbetsmetod. Det finns flera olika definitioner av vad tjänstedesign är. Stiftelsen Svensk Industriedesign definierar tjänstedesign så här: *Arbetet med att utveckla en tjänst med hjälp av design. Målet är att lösningen ska spegla tjänstens syfte, funktion och profil och därmed vara attraktiv för användare i målgruppen* (SVID, 2023).

Enligt denna definition kan man säga att det är arbetet i sig snarare än resultatet av arbetet som är tjänstedesign. Det är alltså inte själva Pratcaféet som är tjänstedesign utan processen som tog oss dit.

Ett annat sätt att beskriva det är att det är användardriven utveckling, eller i det här fallet, invånardriven utveckling. Projekt Omtanke arbetar enligt de sex stegen i innovationsguidens modell (www.innovationsguiden.se).

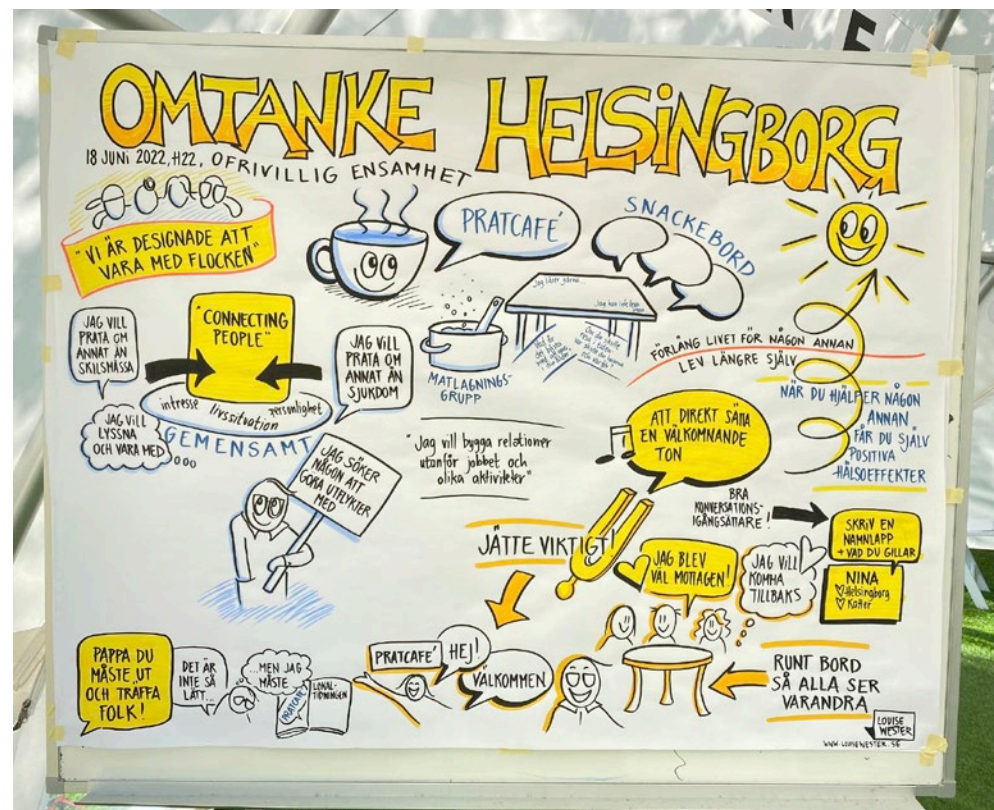


Illustration: Louise Wester.

” Hur skulle vi kunna skapa och utveckla platser och sammanhang där människor träffas och knyter nya kontakter?

Behov av platser och sammanhang där människor träffas

Ett av de behov vi identifierade var alltså att man vill träffa andra människor som också vill skapa nya sociala relationer. I vår kartläggning framkom tydligt att samhället saknar mötesplatser dit man går i syfte att skapa nya relationer; de som vill det hittar helt enkelt inte varandra!

I djupintervjuerna framkom att alla vi mötte på olika sätt hade försökt utöka sitt sociala nätverk. Man hade gått med i föreningsaktiviteter eller gått på föreläsningar och liknande. Problemet var att de övriga deltagarna som kom dit inte hade samma syfte med sina besök. De gick dit med någon de redan kände och åkte hem direkt efter träningen eller övningen och hade inget större intresse av att skapa nya sociala relationer. Det fanns ett tydligt behov av ett sammanhang där de andra som kom dit också kom med en öppenhet för att träffa nya personer och utöka sitt nätverk. Aktiviteten på platsen var sekundär. Man var beredd att prova på lite allt möjligt. Den var mest något att småprata kring och som kunde göra det mindre obekvämt om det blev tyst en stund.

De mötesplatser som staden erbjuder är i stort sett uteslutande riktade till en viss målgrupp, till exempel fritidsgårdar

för ungdomar, träffpunkter för äldre eller till en viss diagnos eller problematik som exempelvis ett beroende i någon form. Tillhör du inte någon av dessa grupper saknas en mötesplats. I intervjuerna blev det tydligt att man ville träffa personer i alla åldrar och med olika bakgrund. Man vill helt enkelt inte kategoriseras och delas in på det sätt vi ofta gör.

Ytterligare en faktor som framkom var att möjligheter för många av de vi mötte att utöka sitt sociala nätverk begränsas av ekonomin. Det finns singelresor, kurser o s v som skulle kunna vara en möjlighet, men dessa kostar ofta en del och många har helt enkelt inte råd att ta del av detta. De behöver träffa andra med samma storlek på plånboken som har ett intresse av att göra saker tillsammans.

Vi som projektledare ställde oss frågan; *Hur skulle vi kunna skapa och utveckla platser och sammanhang där människor träffas och knyter nya kontakter?*

Under workshops tillsammans med invånare med erfarenhet av ofrivillig ensamhet, professionella från välfärdens olika delar samt personer från föreningsliv, studieförbund m fl kom idén om att skapa en annan sorts plats. En plats där människor kan träffas och knyta nya kontakter. Idén om ett Pratcafé föddes.

” *Ett av de behov vi identifierade var att man vill träffa andra människor som också vill skapa nya sociala relationer.*

Syftet med att starta Pratcaféet

Syftet med att starta Pratcaféet var att skapa en plats där människor som vill vara en del i en gemenskap och utöka sitt sociala nätverk kan mötas. Genom kartläggningen av hur förutsättningarna såg ut för detta i Helsingborg konstaterades att en sådan plats saknades.

Pratcaféet marknadsförs inte som en plats där ensamma möts utan som en plats för gemenskap. Tanken var att skammen som finns i vårt samhälle kring att vara ensam skulle kunna bli ett hinder för att våga sig till Pratcaféet om det presenterades som en plats för ensamma.

Hur skapades platsen?

Det kommunala bostadsbolaget Helsingborgshem bidrog med en lokal och köpte in möbler och inredning som skulle göra platsen attraktiv att komma till.

Vi projektledare och invånare som varit involverade smygstartade lite utan alltför mycket marknadsföring, med öppet en dag i veckan mellan klockan 9.00–17.00. Ganska snabbt insåg vi att tiden var fel. Menade vi allvar med att detta var en plats för alla behövde vi utöka tiden så att man kan komma in en stund efter jobbet om man yrkesarbetar. Öppettiden, liksom projektledarnas arbetstid, ändrades till kl 12.00–19.00. Efter några veckor skickade vi ut och

satte upp affischer och foldrar hos samtliga vårdcentraler i staden, socialtjänstens och psykiatrins olika verksamheter och information gick ut till olika föreningar och studieförbund m.fl. Vi skickade också ut en pressinbjudan till media. Både lokaltidningen och lokala nyhetskanalen kom på invigningen och det blev artikel och inslag. Dessa nådde ut och gjorde att vi veckan efter hade så många besökare att varken stolar eller kaffemuggar räckte till! Invånarna har fortsatt att komma.

Platsens funktion och kultur

Den enkla idén är att Pratcaféet är en plats för invånare i alla åldrar dit man kommer och blir välkomnad och inkluderad i sällskapet och får en plattform för att utveckla nya sociala relationer. En fika, kaffe eller te och kaka, kostar 10 kronor. Det har varit viktigt för oss att man bidrar till fikan, den gemensamma kaffekassan. Pratcaféet ska inte vara kommunens utan invånarnas. Upplevelsen av att vara välkommen som den man är har varit – och är – viktig.

Betydelsen av fika i svensk kultur

Att fika är en svensk tradition som handlar om att njuta av en kopp varm eller kall dryck och gärna en smörgås eller kaka. Att fika är mer än att ta rast för att äta eller dricka. Fika är ett sätt att



Illustration:
Bitte Wikström.

umgås. En fika delas ofta med familj, vänner eller kollegor. Fika är ett sätt för oss att stärka sociala band. Alla åldrar kan delta i en fika och den är oftast informell, prestigelös och avslappnad. Fika är en del av vår kultur i Sverige (Almroth, 2020). Den som är ofrivilligt ensam saknar ofta sammanhangen där man tar en fika tillsammans. Om man inte arbetar eller studerar och saknar ett privat nätverk är man ofta hänvisad till att ta en ensam fika. Man kanske går till ett café, men där sätter man sig inte tillsammans med de andra utan sitter ensam vid ett tomt bord. I det fallet får man förstås sin kopp med varm dryck men inte mer än så då man missar allt det sociala som en svensk fika innebär.

” Fika är ett sätt att umgås. En fika delas ofta med familj, vänner eller kollegor. Fika är ett sätt för oss att stärka sociala band.

Målgruppen besökare

Vi ville nå ut till alla som önskar mer gemenskap och att utöka sitt sociala nätverk. I kartläggningen framkom att de vi mötte inte ville bli indelade utifrån ålder, diagnoser eller utmaningar i livet utan vill mötas över generationsgränser och utmaningar i livet.

Redan tidigt lockade Pratcaféet invånare i olika åldrar och som hade eller hade haft väldigt olika grader av utmaningar i livet. Vi insåg snabbt vilken framgångsfaktor det var att blanda resursstarka invånare med de med lite större utmaningar. Det skapade en större tolerans hos de som hade mer resurser att möta de som har större utmaningar. Många gladdes åt att kunna hjälpa någon annan. Vilket vi skriver mer om i avsnittet *Att finnas där för andra* och vad det betyder. De personer som har eller har haft mer utmaningar med ohälsa av olika slag eller andra utmaningar som beroende mår väl av att inte kategoriseras utan vara en del av ett "normalt" socialt sammanhang. Många har tagit stora kliv i sin vardag.

När ofrivillig ensamhet uppmärksammas i olika sammanhang och meddelas ut för att motverka ensamheten är det oftast ensamhet bland äldre som avses. Denna ensamhet är mindre stigmatiserad och lättare att prata om.

Sanningen är att ensamhet drabbar invånare i alla åldrar och vår förhoppning är att framtidens arbete inte målgruppsindelas och kategoriseras utan vänder sig till alla.

Välkomnande atmosfär

– varm stämning

Vi ägnade tankearbete kring frågan hur man skapar en välkomnande miljö som visar att den som kommer är viktig och betyder något. Det handlar om en atmosfär, om färg och form, om en känsla av ett varmt vardagsrum. Tända ljus, gröna växter och inbjudande möbler. Vi ser det som att miljön vi bjuder in till är en del av bemötandet. Var går man in och var finns kaffet och teet? Det ska vara lätt att göra rätt.

Våra grundtankar om Pratcaféet har varit att det ska vara en välkomnande plats för alla invånare och att det ska vara så pass lätt att det är möjligt att ta första steget dit.

Redan innan vi startade Pratcaféet hade vi tillsammans med invånare på workshop testat lite olika enkla konversationsstartare. Vi kom då fram till att den som fungerade bäst var en namnskylt där man skriver sitt förnamn och "jag gillar..." (Figur 2).

När man kommer in på caféet välkomnas man direkt av de som redan



Figur 2: Några av Pratcaféets namnskyltar.

sitter vid borden, detta är en viktig beståndsdel i välkomnandet. Någon går fram och säger hej och sitt namn och berättar om hur det fungerar på Pratcaféet. Det ska vara lätt att förstå "konceptet" och det ska som sagt vara lätt att göra rätt.

Processen kring ett gemensamt förhållningssätt på Pratcaféet

Inför våra sommarsemestrar 2022 gjorde vi en enkel och spontan övning med invånarna på caféet. Vi tog med oss en hög med vecko- och dagstidningar, sax, lim och A3-papper. Övningen gick ut på att beskriva känslan för Pratcaféet. Hur känns det när man är här? Hur känns det när man går härifrån, är på väg hit, tänker på det? "Klipp ut texter och bilder och låt dem beskriva", löd instruktionerna. Förutom att det blev fina kollage (Figur 3)



Figur 3: Kollage "Så här ska Pratcaféet kännas".

så blev det verkligen tydligt för oss hur mycket och vad Pratcaféet betyder för de som kommer hit. Invånare som inte pratat så mycket tidigare fick nu sätta ord och bild på saker som gav oss ovärderliga insikter.

Vi ville inte prata om ordningsregler utan hitta ett mer positivt tilltal i ett gemensamt förhållningssätt till varandra och platsen. Det blev att vi satte ihop några enkla meningar om förhållningssättet och stämde av med våra besökare. Dokumentet kallar vi "Jag är en Pratcaféare" (Figur 4). Med tiden har dokumentet utvecklats tillsammans med besökarna genom att punkter formulerats om och fler punkter har lagts till. På varje bord finns en bordspratare med detta dokument och ibland påminner vi projektledare eller någon besökare om vad vi kommit överens om. Det kan vara att man visar och förklarar för nya besökare eller att man tycker att alla behöver påminnas om någonting.

Projektledarnas förändrade roll – från social expert till möjliggörare

Att arbeta med tjänstedesign som metod innebär att man börjar gå i användarens skor. I det här fallet en invånare som är ensam oftare än den önskar. Experten är den som har erfarenhet, alltså invånaren som är eller har varit ensam oftare än den önskat. Experterna behöver vara

med och identifiera behoven, ta fram lösningar som möter behoven och i att skapa och utveckla lösningarna. Det här sättet att arbeta förhindrar att det byggs lösningar som ingen efterfrågar eller är hjälpt av.

Jag är en Pratcaféare

- Jag är en snällis – ingen gnällis. Det betyder att jag är mot andra så som jag vill att de ska vara mot mig. Då bidrar jag till en god och positiv stämning.
- Jag är välkommen hit precis som alla andra och vi är lika värdefulla. Jag berättar så lite – eller mycket – om mig själv som jag vill.
- Jag har på mig en bricka med mitt namn och skriver något jag gillar för att andra ska veta något om mig.
- Jag tar ansvar och hjälper till så att vi tillsammans löser saker som uppstår, t.ex. koka kaffe och hälsa välkomna. Ingen är chef här – alla tar ansvar.
- Jag säger ifrån snällt om jag blir ledsen eller arg på någon, och jag kan lyssna och säga förlåt om jag gjort någon ledsen eller arg.
- Jag hjälper till med att lämna lokalen i samma skick som den såg ut när vi öppnade.
- Jag ber om tillåtelse innan jag fotar eller filmar någon.
- Första gången jag kommer så får jag gratis fika, sedan bidrar jag till vår gemensamma kassa.
- Jag pratar svenska så att alla kan vara med i samtalet, och jag ber om hjälp att översätta om jag behöver det.



Figur 4: Affisch "Jag är en Pratcaféare".

Forskningen om vad som faktiskt är effektivt när det gäller att minska ensamhet och främja social samvaro är relativt begränsad. I en rapport, Främja hälsa och förebygg ofrivillig ensamhet, som tagits fram av Skövde högskola i samarbete med Västra Götalandsregionen nämns Gardiner et al. (2018) som har gjort en omfattande sammanställning av forskningen inom området och deras slutsats är att det finns tre faktorer som utmärker de insatser som varit framgångsrika (Figur 5). Deras forskning är inriktad mot äldre, men kanske gäller dessa slutsatser för alla åldersgrupper (Berglund Kristiansson m fl , 2022).

Projektledarnas reflektioner kring sin roll på Pratcaféet

Arbetsättet i projektet går hand i hand med ovanstående. Projektledarna gör inte saker åt de som kommer till Prat-

caféet utan *tillsammans med*. Vissa av besökarna har valt att engagera sig mycket, andra lite grann utifrån sin förmåga och några har av olika skäl valt att inte engagera sig mer aktivt. Projektledarnas erfarenhet är att det är lätt att falla in i att göra åt och ibland behöver man påminna sig själv och varandra om att sitta på händerna och avvakta. Uppgiften är att möjliggöra och stötta, men inte att ta över initiativet och driva det framåt. Dyker frågan upp om att göra en aktivitet kan projektledarna förmedla kontakt, sprida information o s v, men tar inte över och organiserar.

I början funderade vi som projektledare mycket över hur man gör för att bli en möjliggörare. Det är lätt att tänka att det är det vi normalt gör som socialarbetare men så är dessvärre inte riktigt verkligheten efter att man i många år arbetat i hierarkiska och byråkratiska organisa-

tioner. Vi fick upp ögonen för hur ofta vi i välfärden bjuder på och serverar invånare färdiga lösningar och inte förväntar oss något av dem som deltar och insåg hur vi inte gör människor en tjänst med det förhållningssättet. Samhället kräver ju i alla andra avseenden något av oss, likväl som det ger oss rättigheter. Vi ville exempelvis inte att Pratcaféet skulle bli bara "gratis kaffe". Samtidigt hade vi förstått att många som är ensamma också har en sämre ekonomi, delvis som en följd av att de flesta är ensamhushåll. Vi kom fram till att fika till självkostnadspris var rimligt och viktigt. Dessutom skulle pengarna gå till besökarnas egen, gemensamma kaffekassa, och inte vara något som vi, som kommuntjänstemän, skulle hantera. Vår utveckling med kunskaper i tjänstedesign har hjälpt oss att hålla fast vid tanket att göra *med* och tillsammans med invånarna, inte *åt*.

Figur 5: Tre faktorer som utmärker framgångsrika insatser.

Anpassbarhet

Det man gör måste anpassas till den lokala kontext där man är. Man behöver alltså veta och ta hänsyn till vad som är specifikt för den grupp människor man vänder sig till, den kultur och den miljö där man är.

Deltagarinflytande

Att deltagarna fått vara med och påverka både utformning och genomförande. Att uppmuntra, stötta och ta tillvara deltagarengagemang är framgångsrikt och dessutom har saker som deltagare och organisatörer gör tillsammans en större potential att leva vidare om organisationen lämnar.

Produktivt engagemang

Att deltagarna gör något produktivt eller aktivt är mer framgångsrikt än där deltagaren är en passiv mottagare genom att bara lyssna eller titta på saker. Mest uppskattat är om deltagarna får möjlighet att gemensamt lösa problem, utmaningar och att arbeta mot gemensamma mål.

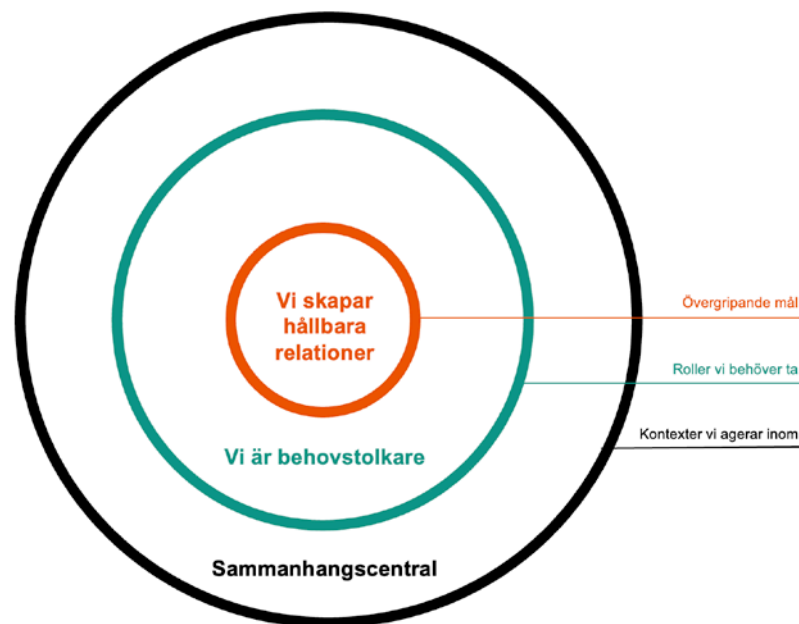
I ett tidigare arbete i Helsingborg som vi deltog i beskrev vi en målbild för framtidens socialtjänst. Den handlar om att målet är att skapa hållbara relationer mellan människor. Vår roll blir då att vara "behovstolkare" och att erbjuda kontext för sammanhang. Det är så vi vill se vår roll idag (Figur 6).

Att successivt ta ansvar för Pratcaféet

Inför vår semesterperiod sommaren 2022 berättade vi för våra besökare att om de var villiga att ta ansvar för att vara värdar för Pratcaféet under vår frånvaro så skulle det vara möjligt att hålla öppet. Det tog sin tid men slutligen tog ett par personer på sig ansvaret att hålla öppet under tre av de fyra veckorna. Den fjärde veckan skulle även vår kollega från Helsingborgshem på semester och skulle inte kunna öppna och stänga lokalen.

När vi kom tillbaka från semestern visade det sig att invånarna haft öppet även den fjärde veckan, genom att någon från ett annat Helsingborgshemskontor kom och öppnade och låste lokalen.

Invånarna började prata på caféet om att ha öppet mer än en dag i veckan. Vi erbjöd oss att finnas i lokalen även under måndagar för att finnas i bakgrunden, men invånarna fick själva ta ansvar och vara värdar på caféet så att vi kunde arbeta med andra delar av projektet. Det var ett sätt att locka dem att våga ta



Figur 6: Målbild för en ny socialtjänst, Digitala teamet, Projekt Närmare.

ansvar. De provade att ha öppet några timmar under måndagseftermiddagar men insåg snabbt att behovet då inte var så stort. De diskutade att ensamheten är svårast under lördagar och söndagar och bestämde sig för att i stället ha öppet lördagar kl 12.00–16.00. Detta ställde högre krav. Varken vi eller Helsingborgshems områdesutvecklare arbetar på helgerna. Det skulle innebära egen nyckel/tag och att larma av och på i lokalen. Även att kompletteringshandla till fiket vid behov och ta hand om alla

besökare. Vi bestämde oss för att ge värdarna en säkerhetsgenomgång och tillgång till de fasta och bärbara larm som fanns i lokalen för säkerhetens skull. Efter en tid testade vi också att träffa gamla och nya värdar i grupp, som en dialogutbildning, där vi pratade om det goda värdskapet, praktiska göromål, säkerhet och pratade igenom utmaningar man kan ställas inför som värd.

För att tydligare fånga vad besökarna ser som viktiga egenskaper eller kompetenser för någon som startar en Pratca-

”Målet är att skapa hållbara relationer mellan människor. Vår roll blir att vara "behovstolkare" och att erbjuda kontext för sammanhang. Det är så vi vill se vår roll idag.

féverksamhet bad vi alla besökare under en torsdag i september att svara på några frågor om vilka egenskaper eller kompetenser som krävs av en person för att starta ett Pratcafé. Cirka 20 besökare svarade på frågorna. Om man tematiserar svaren så handlar det om bemötande, engagemang, egenskaper, människosyn och kompetenser (Figur 7).

Under intervjuperioden är det projektledarna som håller Pratcaféet öppet på torsdagar medan Pratcafévärdarna turas om att ansvara för att hålla öppet på lördagar. Några av besökarna har bildat en förening, Omtanken, som ett sätt att organisera driften av Pratcaféet framåt.

Figur 7:
Viktiga egenskaper eller kompetenser hos någon som vill starta Pratcafé.

Bemötande

Att kunna prata med alla olika slags människor och gilla det, vara glad, positiv, välkomnande, tillmötesgående, pratglad och att inkludera alla.

Engagemang

Att ha ett äkta engagemang och trivas genuint med det man gör.

Egenskaper

Att vara kreativ och praktiskt lagd, ha tålamod, vara öppen, nyfiken och lyhörd, trevlig, ödmjuk, vänlig, omtänksam, tolerant, ärlig och pålitlig och att vara empatisk.

Människosyn

Att ha en människosyn om allas lika värde som är genuin och visar sig i handling, att alla är lika värda och att det är högt i tak och inkluderande.

Kompetenser

Att ha social kompetens och kunna möta/interagera med alla och vara allmänbildad. Ha en god kunskap om samhället och hur det fungerar, ha livserfarenhet och skinn på näsan. Även förmågan att kunna läsa av vad alla behöver (olika) och kunna se var och ens unika egenskaper och erfarenheter.

Utvärderingens syfte, frågeställningar och metod

För att bedöma värdet av Pratcaféets verksamhet i Helsingborg kan man dels analysera det kvalitativa värdet som besökare upplever, dels räkna på en hypotetisk alternativkostnad för att få fram ett beräknat värde. Alternativkostnad brukar användas som begrepp för att förklara kostnaden för ett företag eller verksamhet som man kan välja som alternativ i stället för det tillgängliga alternativet (Folland m fl, 2004). Med andra ord är alternativkostnaden den intäkt som man går miste om när man inte väljer just det alternativet.

Syfte och frågeställningar

Med denna utvärdering vill vi ta reda på om Pratcaféet har bidragit till att människor träffas och knyter nya kontakter och i så fall hur och på vilket sätt. Vilka är förutsättningarna för att människor ska våga träffas och lära känna varandra? Vilka effekter får deltagande i Pratcaféet för individen? Vilka effekter kan det få för samhället? Vad är den beräknade alternativkostnaden med fortsatt pratcaféverksamhet jämfört med att avveckla den befintliga pratcaféverksamheten?

Metod

Metoden för denna utvärdering är kvalitativ. För att samla in data har semistrukturerade intervjuer utifrån en samtalsguide använts. Metoden har vi valt då vi har velat undersöka på djupet vad Pratcaféet har fått för resultat och också varför. Intervjuerna ger oss en möjlighet att ge invånare som har deltagit i Pratcaféet att själva beskriva hur deras upplevelse har varit och varför (Bryman, 2011).

Intervjuerna har genomförts av två oberoende personer som inte varit involverade i projektet och som är vana

vid att göra djupintervjuer. Samtycke har inhämtats från intervjupersonerna.

Alternativkostnadsberäkningen görs med att två alternativ ställs emot varandra. Den beräknas utifrån de konsekutiva besökarnas svar i kvalitetsundersökningen av pratcaféverksamheten under 2023.

Alternativ A. Fortsatt pratcaféverksamhet med en årsarbetande tjänsteperson på 8 timmar/vecka, samt övriga driftskostnader.

Alternativ B. Gentemot den beräknade hypotetiska alternativkostnaden som kan uppstå under 2024 om pratcaféverksamheten avvecklas i slutet av år 2023.

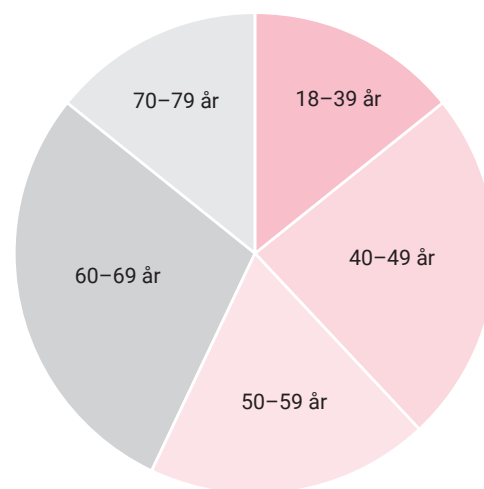
Kostnaden för alternativ B beräknas utifrån vad besökare under intervjun berättat, vad intervjuaren därefter bedömt att besökaren på Pratcaféet eventuellt kommer att behöva för insatser i stället.

Två erfarna socionomer har därefter gjort sin bedömning och en oberoende forskare som inte känner eller vet bakgrunden av besökarna, har gjort sin bedömning. Slutligen har socionomerna och forskaren gjort en gemensam bedömning av det mest troliga utfallet av eventuellt förändrat behov av stöd från kommun respektive Region som kan tänkas uppstå för varje intervjuperson. Ett

antagande är dessutom att alla intervjupersoner som är med i beräkningen lever under hela 2024. Antalet individer i alternativkostnads beräkningen begränsas av de antal som behövs i den kvalitativa analysen.

Intervjupersoner och urval

Intervjupersonerna i utvärderingen var deltagare på Pratcaféet, både män och kvinnor i åldrarna 23–78 år (Figur 8). Det var 11 män och 10 kvinnor.



Figur 8: Åldersfördelning intervjupersoner.

Samtliga invånare som besökte Pratcaféet under två veckor i månadsskiftet maj–juni 2023 gavs möjlighet att boka in sig för en intervju. Några invånare

som inte kommit till Pratcaféet på en tid fick frågan via epost om att delta i en intervju. Deltagarna fick välja om de ville genomföra intervjun fysiskt på plats på Pratcaféet eller om de ville delta digitalt i ett teamsmöte. Alla intervjuer utom en gjordes på plats på caféet och den som inte gjorde det genomfördes digitalt.

Några av de intervjuade är besökare som kommer ibland, någon har besökt ett fåtal gånger men inte tyckt att platsen passade hen och några är besökare som kommer varje vecka eller varje öppetdag.

Intervjuerna genomfördes av två anställda i staden som inte varit involverade i projektet och som är vana vid att djupintervjua invånare i olika sammanhang. Båda har goda kunskaper i tjänstedesign. Samtliga intervjuer spelades in och transkriberades.

Intervjupersonerna speglar ganska väl besökare på Pratcaféet i stort vad gäller könsfördelning, åldrar och besöksfrekvens.

Under Pratcaféets första år, mars 2022 till mars 2023, hade det 1 850 besök. Under perioden mars 2023 till september 2023 var andelen nya besökare i snitt 11,4 %.

Resultat

I följande avsnitt presenteras den kvalitativa utvärderingens resultat som belyses med citat från intervjuerna med besökare. Avslutningsvis presenteras resultatet av alternativkostnadsberäkningen.

Nå ut med information och hur man hittar till Pratcaféet

Vägarna till Pratcaféet är många. Djupintervjuerna visar att besökarna hittat till Pratcaféet genom traditionell marknadsföring på papper, bland annat genom foldrar som vi lagt ut i väntrum inom regionens och kommunens verksamheter (Figur 9). Andra har hittat genom media som uppmärksammat Pratcaféet vid några olika tillfällen. En del har hittat via inlägg på sociala medier. Ibland har någon berättat om det, till exempel någon professionell eller någon besökare som

informerat. Projektledarna har även föreläst om bl a Pratcaféet på olika platser, vilket också lett till nya besökare.

Besökarnas upplevelse av Pratcaféet

Som vi tidigare beskrivit hade vi som projektledare en idé kring vilken slags plats vi ville skapa. En mötesplats för människor som ville utöka sitt sociala nätverk och på så sätt kunna vara en del av en gemenskap och ett sammanhang. Har vi lyckats? Nedan finner ni en sammanställning av våra besökares upplevelse av att besöka Pratcaféet.



Figur 9: Folder om Pratcaféet.

En plats för att utöka sitt nätverk och lära känna nya människor

I intervjuerna har besökarna svarat på frågor kring varför de kommer till Pratcaféet. Flera angav att de kom dit för att utöka sitt nätverk, lära känna nya människor och att de hade behov av fler sociala kontakter.

"Jag hade behov av fler sociala kontakter. På lite olika sätt."

"Det betyder jättemycket för mig att kunna gå dit. Jag går dit för att de som går hit är öppna för nya kontakter och nya människor. Här är det socialt accepterat."

"Jag träffar nya kamrater, olika kategorier av folk. Vi kan prata om resor, musik, teater och allt."

"Det var hoppet om kontakten med nya människor. Att jag blev accepterad som jag är. Ja, det kände jag direkt."

En plats för att bryta ensamhet eller isolering

Trots att vi inte marknadsfört Pratcaféet som en plats för ensamma, utan en plats för gemenskap, så berättar intervjupersonerna om sin ensamhet och önskan om att bryta den genom att komma till caféet.

"Att inte vara så ensam. Jag kan erkänna att jag är en ganska ensam individ. Jag har mina föräldrar som bor nära men man vill inte vara med dem jämt. Här finns en blandad kompot. På vintrarna har jag sökt mig till kyrkan, men det är mest pensionärer där. Här är större variation på människor jag träffar."

"Jag har väl nästan mest suttit hemma till jag kom på detta här nere [Pratcaféet]."

"Innan jag kom till Pratcaféet kände jag mig ensam. Jag var isolerad i min lägenhet. Jag har ett stödteam som kommer hem till mig och de tipsade om detta. Så sa de; 'prova, för du sitter ju här med ensamheten'. Så jag gick dit en gång och provade och nu är jag fast. Det var så roligt och trevligt."

En plats för att träna svenska språket och möta svenskar

Några besökare ser en möjlighet att på Pratcaféet få träna sitt språk och träffa svenskar.

"Jag tänker att en del människor kommer till Pratcaféet för svenska språket och kontakt med andra människor. Väldigt viktigt socialt. Alla människors stöd och hjälp med varandra och för mig är det väldigt viktigt. Jag känner mig mycket glad."



Folder om Pratcaféet.

Besökarnas upplevelse av första besöket

Många av intervjupersonerna lyfter fram vikten av det första besöket och att de redan vid första besöket på Pratcaféet uppskattat hur de tagits emot. De berättar om stämningen, atmosfären och att de direkt blev välkomnade av någon av värdarna som berättade hur allt gick till vilket fick första besöket att bli enkelt och få en att direkt känna att en passade in.

“Fin lokal och fin miljö.”

“Jag blev välkommen med stora famnen. Och det tyckte jag kändes skönt. Kärlek. Det var precis som att de kom och kramade en och talade om att jag var välkommen. Det var värt så väldigt mycket just då.”

“De kom fram och berättade lite så här funkar det, det är jätteenkelt och hälsade välkommen.”

“Det var något jag inte upplevt innan. Alla hälsade mig välkommen. Jag kände mig välkommen.”

“Nervös att träffa nya människor men när jag gick in kändes det bra att träffa nya folk och att sitta och prata och fika med dem.”

“Jag var väl lite tveksam, det kändes så här lite konstgjort och onaturligt men det släppte väldigt snabbt.”

“Jag kände att det var en väldigt vänlig och snäll atmosfär. Att man blir välkommen när man kommer. Är man ny så kommer alltid en av värdarna och berättar om reglerna.”

“Det är inte ofta man kan gå in på ett café och slå sig ned och bara vara, slappna av. Man kan vara sig själv.”

Varför kommer besökarna tillbaka efter första gången?

Intervjuarna frågade även vad det var som gjorde att besökarna kom tillbaka. Flera lyfter här vikten av att första besöket gick bra, att de direkt kände sig välkomna och att det väckte en förhoppning kring att detta kunde vara en plats där de skulle kunna hitta en gemenskap och utöka sitt sociala nätverk. Någon lyfter även det unika med platsen att en bara kan slå sig ner vid något av borden och ta del av ett samtal, något som kanske inte skulle vara socialt accepterat på ett vanligt café men här är det en del av umgängeskulturen eller förhållningssättet. Andra uppskattar att sitta i bakgrunden och höra andra prata, utan att behöva ta en aktiv del men ändå fin-

nas med i ett socialt sammanhang. För några har formatet varit svårt och inte passat, vilket har gjort att man valt bort Pratcaféet. Pratcaféets format passar naturligtvis inte alla det behöver finnas flera olika former av gemenskap.

“Roligt, alla var välkomna, man blev en i gänget.”

“Det var gemenskapen som gjorde att jag fortsatte, det var det.”

“Jag fick ett så fint mottagande från allra första början. Det har varit lätt för mig att komma hit. Har känt mig trygg.”

“Kändes riktigt bra, magkänslan var att här är det bra människor, du är på rätt plats. Kände sig hemma, satt och pratade öppet och positivt, vi satt vid långbord.”

“Det kravlösa, jag behövde inte boka en tid, jag kunde bara trilla in, och det gillar jag.”

“Det var svårt att samtala. Jag hängde inte med i det. (...) Sen kan det ha att göra med att det var så många där samtidigt. Det blev problem för mig att prata med många samtidigt, när det bli ostrukturerat.”

Hur ofta besöker man Pratcaféet?

Det är väldigt olika. En del av intervjupersonerna kommer varje dag det är öppet, några kommer en dag per vecka medan en del besöker mer oregelbundet.

"Jag är en pratcaféare"

Som tidigare beskrivits har projektledarna aktivt arbetat med att skapa goda förutsättningar och "riktlinjer" för det goda mötet. I samtalsguiden som intervjuarna använde fanns ingen fråga specifikt om "jag är en pratcaféare" men i intervjuerna nämner besökarna spontant hur de uppfattar förhållningssättet på Pratcaféet. De intervjuade pratade även om projektledarnas roll hur viktiga de varit för att bygga upp, förvalta och sprida detta förhållningssätt till alla som besöker caféet och till nya cafévärdar. Det blir tydligt att projektledarna haft en avgörande betydelse för platsens utveckling och kultur samt skapat förutsättningar för andra att bygga vidare i samma anda. Några nämner även att de fått hjälp av projektledarna i att navigera i välfärdssamhället och att de uppskattar att ha kunnat prata med dem i mer förtroliga sammanhang. Flera lyfter att det känns tryggt att de är på plats, att de är utbildade i det sociala arbetet och är vana att möta människor av alla slag. Att de är skickliga på att navigera och avdramatisera om det uppstår konflikter mellan gästerna och att

de är tydliga med vilka premisser som gäller för en pratcaféare.

"På alla bord står en liten skylt med 'så här är en pratcaféare', vara trevlig, respektera varandra. Jag tror det är viktigt med reglerna för att det ska vara en bra miljö."

"Regler är viktigt, det behövs ibland för människor och verksamheter."

"Att alla hälsar på alla. Vi hjälps åt med att hålla god stämning och det känns tryggt. Vi är flera som tar ansvar för att hålla en god ton."

"Man blir sedd och lyssnad till utifrån där man är, vilket behov man har. Det är en skön känsla."

"Folk kastar sig inte över en med frågor, vem är du, vad vill du liksom."

Om projektledarnas roll

"De lyssnar väldigt mycket, är lyhörda. När det kommer förslag på aktiviteter så går snacket runt och alla får säga ja eller nej eller så gör vi. Alla får komma med förslag och alla förslag lyssnas på."

"De är fantastiska, Bitte och Lotta, alltså de är helt otroliga, de ser alla... och att alla är värdefulla."

"Jag känner att jag kan prata med flera men om det ska vara mer specifikt så är det mest Bitte och Lotta [projektledarna], de är ju professionella när det gäller den biten och det är väldigt lätt att prata med dem:"

"Från början var det ju Bitte och Lotta [projektledarna] som försökte få in oss i det och sen har det spridit sig till dom som kommer, framför allt de som kommer kontinuerligt. Jag kommer dit som jag är och jag blir sedd och accepterad för det."

"Jag tycker det är bra när personalen är här på torsdagar för de kan ändå liksom styra upp det lite om det skulle bli någon konflikt och så vilket det blir ibland. Så de är liksom utbildade och det är väl därför jag känner det tryggare att vara här på torsdagar. Men å andra sidan så har det ju inte hänt nåt speciellt på lördagar så det har ju inte varit någon konflikt men."

Att bidra till och ta ansvar för Pratcaféet

En viktig del av konceptet har från början varit att bygga och utveckla Pratcaféet tillsammans med invånarna. Av intervjuerna framgår att en del av besökarna har engagerat sig mycket och andra mindre. Dock är flera måna om att berätta om att de engagerar sig i den omfattning som de själva känner att de förmår och att de på sikt har en vilja eller förhoppning kring att det kanske kan öka. Det finns olika delar att ta ansvar för att hälsa andra välkomna, hålla igång en konversation och prata men också att sprida information om Pratcaféet genom att rekommendera det för personer de känner eller träffar. Några delar även information via sociala medier eller delar ut foldrar om Pratcaféet på olika ställen och i diverse olika sammanhang. Några har engagerat sig som värdar för caféet som tar ansvar och håller öppet på lördagar och under projektledarnas semestrar.

"Jag har tagit med lapparna och delat ut. Han som kom hem och kollade fjärrvärmepannan fick också en lapp, och jag har lagt ut på vårdcentralen."

"Jag kan bidra om jag har lust. Jag kan illustrera om det behövs och har gjort det."

"Du har möjlighet att vara väldigt delaktig här ju. Det känns som att man, om man har en önskan, så kan du påverka själva uppläggen här. Ja alltså om det till exempel ska anordnas någonting så kan du vara med och påverka och komma med önskemål. Det känns lite att det finns ett ganska stort utrymme för det. Att det inte bara är en liten klick som sitter och bestämmer allt utan att man faktiskt har möjlighet att påverka. Det är likasom ingen, det är inte någon liten elit utan alla verkar vara inkluderade."

"Jag fixar vad jag kan. Jag har ordnat resa och aktiviteter och försöker komma med såna tips."

"Känner absolut att jag kan påverka men har inte vågat bidra ännu. Jag är trevlig och pratar med alla och så. Man hjälps åt, tar en kudde eller en kopp kaffe till någon. Visar omtanke."

"Jag kan hjälpa de som kommer nya. Jag har gått utbildningen för att vara en pratcafévärd."

"Jag kan inte lova att jag ska komma hit och öppna, jag reder inte ut det. Men de andra säger att jag bidrar ändå."

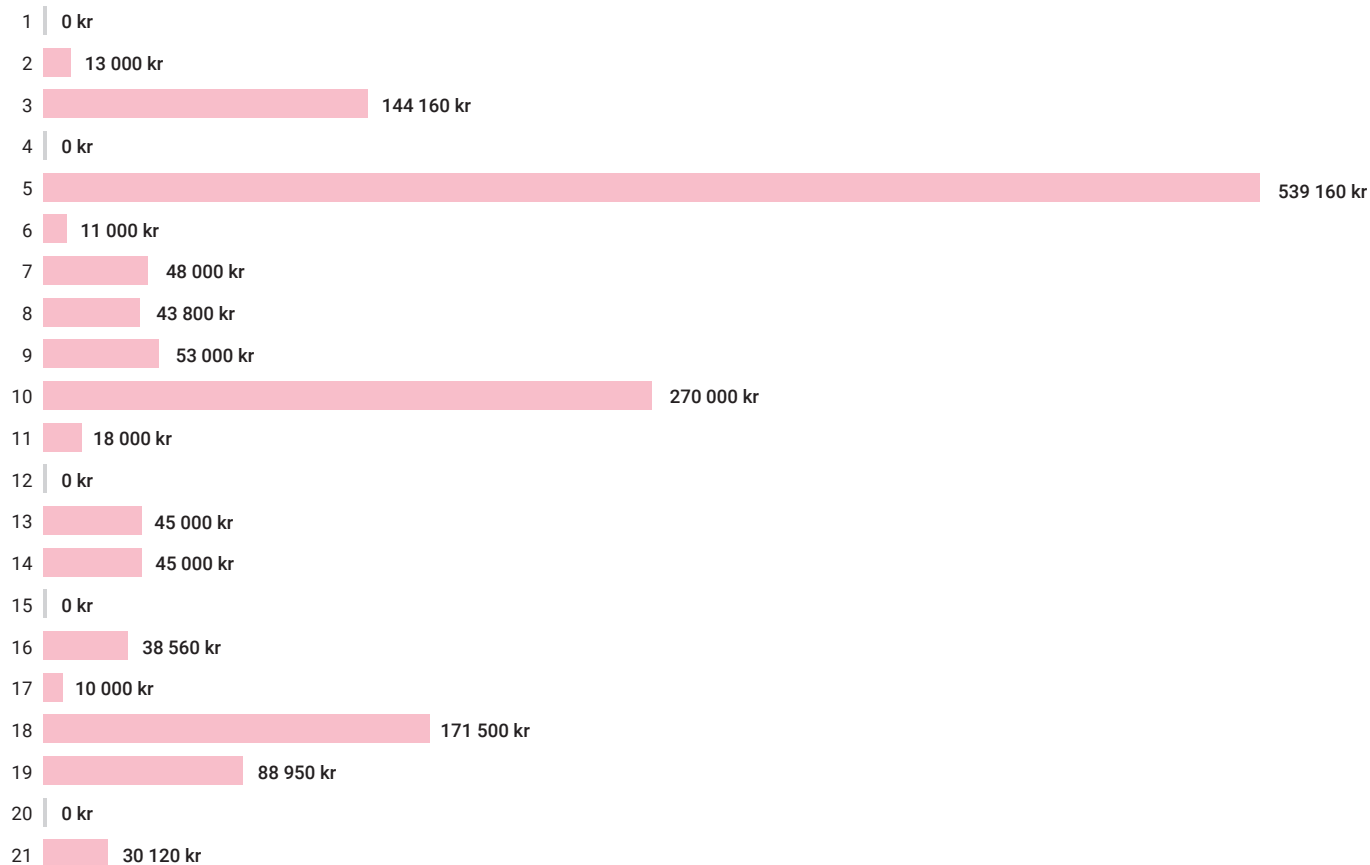


Resultat av alternativkostnadsberäkningen

Fortsatt drift av Pratcaféet under 2024 och framåt beräknas kosta 186 192 SEK i lönekostnad inklusive 20% overhead-kostnader. Lokalkostnaden är minimal eftersom det kommunala bostadsföretaget står för merparten av kostnaderna. Lokalkostnad för 2024 är beräknad till 30 000 SEK per år. Budgeten för den totala driftskostnaden för Pratcaféet blir 216 192 SEK år 2024.

Den beräknade alternativkostnaden vid en eventuell avveckling av Pratcaféet beräknades utifrån intervjuer av 21 besökare till cirka 1 557 000 SEK +/- 20%. Flertalet av intervjupersonerna beräknades behöva inget eller ett mindre stöd. Några beräknades däremot få behov av större insatser exempelvis i form av särskilt boende eller ökat behov av slutenvård. Diagrammet (Figur 10) visar hur de individuella kostnaderna fördelades där intervjuperson nummer 3, 5 och 10 står för strax över 980 000 SEK.

Alternativkostnaderna vid en eventuell avveckling av Pratcaféet fördelade sig med 60% på kommunnivå respektive 40% på regionnivå. Den primära effektvariabeln är kostnadsneutralitet vilket innebär att man sparar lika mycket som man har satsat. Den sekundära effekt-



Figur 10: Alternativkostnadsfördelning på individnivå SEK/år (besökare nr. 1–21).

variabeln är en högre alternativkostnad jämfört med driftkostnaden budgeterad för 2024 vilket innebär att man sparar mer än pengarna som man har satsat på insatsen.

” Den beräknade alternativkostnaden vid en eventuell avveckling av Pratcaféet beräknades utifrån intervjuer av 21 besökare till cirka 1 557 000 SEK +/- 20%.

Analys

Vilket värde har Pratcaféet för intervjupersonerna? Vilka effekter ser de hos sig själva och andra?

Livskvalitet är ett mått på ens personliga värderingar av ens fysiska, psykiska och sociala välbefinnande. Enligt WHO handlar livskvalitet om en personlig uppfattning av ens livssituation i relation till den kultur och de normer man lever i, samt i förhållande till egna mål, förväntningar, värderingar och intressen (WHOQOL Group, 1998). Hälsan har stor betydelse för livskvaliteten, men även andra delar av tillvaron är av betydelse som familj och umgänge, arbete och fritid, ekonomi, boende, utbildning, samhörighet med andra människor och så vidare.

Den del av livskvalitet som arbetet med Pratcaféet fokuserar på är sociala relationer, socialt välbefinnande och hälsa. I intervjumaterialet finns många exempel där de intervjuade beskriver hur deras livskvalitet förändrats sedan de började besöka Pratcaféet.

I Sverige är vi vana vid rekommenda-

tioner från olika myndigheter. Riktlinjer för hur mycket vi bör äta av olika livsmedel, hur mycket vi bör röra på oss osv. Ingen av oss höjer på ögonbrynen åt konsumentrådgivare som informerar oss om att vi bör ha medel sparade för att kunna klara oss si eller så lång tid. Alla dessa råd syftar till att minska vår stress och göra oss tryggare i svåra tider och därmed förbättra vår hälsa. Men det är sällan man hör konkreta råd kring vilka sociala relationer man bör ha för att må bra. Inte ens i pandemitider. Ändå visar forskningen tydligt sambandet mellan hälsa och sociala relationer. Precis som vi behöver en ekonomisk buffert behöver vi ett socialt kapital. Men vad är det då?

Socialt kapital är ett teoretiskt begrepp som utvecklats av Pierre Bourdieu. Han definierar socialt kapital på följande sätt; *"Socialt kapital är summan av de resurser, aktuella eller potentiella, som*



Pratcaféet.

finns tillgängliga för en individ eller grupp genom att ha tillgång till ett bestående nätverk av mer eller mindre institutionaliserade relationer av ömsesidigt erkännande eller igenkännande” (Field, 2017).

Begreppet används för att visa hur interpersonella relationer i olika typer av nätverk påverkar normer, värden och tillit. Socialt kapital handlar materiella och immateriella resurser. Rum, det vill säga platser, såsom Pratcaféer utgör kan därför bestå av resurser som individer ibland får tillgång till och ibland inte av olika anledningar. Man kan därför se Pratcaféet som en plats där individer som har lidit av ofrivillig ensamhet får tillgång till kapital som de inte hade fått tillgång till tidigare på grund av att platsen möjliggör interpersonella relationer som inte har kunnat äga rum utan platsen.

För att klarspråka det hela lite kan man säga att vi behöver relationer, professionella och privata, som vi kan ta hjälp av för att möta olika behov vi har. Socialt kapital finns med i folkhälsomyndighetens nationella enkät *”Hälsa på lika villkor”* och där hittar man fyra teman kring detta; tillit/trygghet, emotionellt stöd, praktiskt stöd och socialt deltagande (Folkhälsomyndigheten, 2022).

Följande citat från en intervjuperson visar tydligt hur de olika områdena inom socialt kapital hänger ihop och går in i varandra. Det är inte alltid så lätt att skilja det ena från det andra.

”Det jag kan säga, trygghet utifrån att det finns fler andra människor runt mig som jag skulle kunna be om saker eller göra saker med. Det är en trygghet.”

Ett högt socialt kapital skapas genom människors deltagande i till exempel grupper eller organisationer (socialt deltagande). Inom dessa nätverk skapas ett samspel som gör att deltagarna känner ett ömsesidigt förtroende för varandra (tillit) och arbetar för att uppnå gruppens gemensamma normer. Studier har visat att det finns samband mellan socialt kapital och hälsa, såsom självskattad hälsa, hälsorelaterade levnadsvanor och mental hälsa, medan ensamhet och social isolering utgör riskfaktorer för såväl sjukdom som dödlighet.

Vad kan vi se i intervjumaterialet om hur Pratcaféet påverkar intervjupersonernas sociala kapital? Vi går igenom detta i samtliga områden tillit/trygghet, emotionellt stöd, praktiskt stöd och socialt deltagande.

Tillit/Trygghet

I Folkhälsomyndighetens enkät "Hälsa på lika villkor" handlar frågorna som ställs i denna del om man avstått från att gå ut ensam på grund av rädsla och om man i allmänhet tycker att man kan lita på de flesta människor. I Helsingborg sticker siffrorna ut i det här området och en högre andel av helsingborgarna känner sig otrygga ute och känner låg tillit till andra invånare. Söder, som är det område där Pratcaféet ligger är tyvärr det område i staden som har högst siffror med otrygghet och låg tillit.

I djupintervjuerna med besökarna på Pratcaféet ställdes frågan om deras känsla av trygghet hade påverkats. En generell fråga som lämnade det öppet för intervjupersonen att själv avgöra vad trygghet är. Det visade sig att trygghet definierades väldigt olika. Svaren handlade om allt från att röra sig ute till att äta med någon. Vissa besökare såg inte någon skillnad i upplevelse av trygghet före och efter de började besöka Pratcaféet.

"Jag känner mig trygg här. Jag tycker jag blivit mer trygg här och utanför sen jag började gå hit. Innan vågade jag inte åka till Söder, men nu vågar jag vara på Söder och på GA-torg. Jag har till exempel gått på bio på Söder nu, det vågade jag inte riktigt

innan. Uppfattningen om Söder har ändrats eftersom det kommer folk från Söder hit till Pratcaféet."

"Tryggare med att ta mig till Söder och promenera runt på Söder. Har inte känt mig bekväm med att vara i city utan stökigt folk i stan. Jag tror att det är att jag besökt regelbundet så är jag mer trygg i den miljön."

"Ja det känns mer tryggt när man har någon att fira högtider med."

"Ja jag isolerar mig inte längre, jag vågar ta promenader själv. Jag vågar prata med folk jag inte känner."

"Ja om man hör någon som har en svår livssituation har man ju empati och kan sätta sig in i situationen och tänka mer på sin egen situation och vara mer positiv. Jag har nog varit mer otrygg i mig själv innan men tror också att åldern har en viss inverkan, är mer nöjd nu."

"Ja trygghet går att förknippa med mat. Att det finns två tillfällen i veckan att vara här, då det finns några att äta med."

"Ja jag känner mig trygg eftersom Sverige har en riktig regering och det finns ett riktigt stöd för människor. Min mans pappa bor på äldreboende och välfärden gör allt för honom."

"Ja hundra procent. Här känner jag mig helt trygg nu. Och det är också ok att inte vara på topp hela tiden, det är jättebra."

"Min känsla av trygghet har förändrats: Trygghet utifrån att det finns fler andra människor runt mig som jag skulle kunna be om saker eller göra saker med. Det är en trygghet."

"Jag tycker att jag blivit en bättre människa när jag kommer ur ensamheten. När jag har människor runtomkring mig. Känner mig mer trygg att prata med folk, även såna jag inte känner."

"Jag är inte så folkskygg längre, jag pratar mer med folk idag."

Ingen av intervjupersonerna uttrycker att deras mål med att komma till Pratcaféet har varit att känna sig tryggare ute eller att öka sin tillit till andra människor. För vissa har det dock blivit så. Många

uttrycker dock att deras syfte med att söka sig till Pratcaféet har varit att hitta vänner att prata med om vad som helst, att ha någon att be om praktiskt stöd när man behöver det och att göra saker tillsammans med.

Emotionellt stöd

Frågan i samtalsguiden var ställd om man träffat någon man skulle kunna prata med om man har något som bekymrar en. 13 av de 21 intervjupersonerna uppger att de träffat någon eller några på Pratcaféet som de kan prata med om något som bekymrar dem. Ytterligare några svarar att de redan har personer de pratar med om bekymmer. Några svarar att de pratar med projektledarna. Två personer uppger att de inte hittat någon på Pratcaféet som de vill dela sina bekymmer med. På den korta tid som Pratcaféet funnits har alltså mer än hälften av intervjupersonerna hittat någon att anförtro sig till.

“Ja det har jag, och vi ringer varandra och hör av varandra rätt så ofta och har även varit hemma hos varandra och träffat varandra.”

“Även de dagar Pratcaféet är stängt. Får jag mörka tankar så är det nu

människor som känner mig, att jag har någon att prata i telefon med.... äkta kompisar som umgås frivilligt.”

“Ja faktiskt, det har jag till och med gjort här på Pratcaféet. Ibland är det lättare när det inte är någon så nära som ens vanliga umgänge, för de vet man vad de kommer att säga. Så är det faktiskt lite för de känner en så pass väl. Det är också fint att man har fått förtroende från andra som är här, det är fint.”

“Jag har ringt och pratat med X (som personen träffat på Pratcaféet). Det brukar hjälpa att prata med någon annan. Sen tog vi en promenad. Och jag sa till X något som jag aldrig trodde jag skulle säga till någon annan. Vi peppar varandra, ibland peppar jag X.”

“Jag har fått en vän som jag kramar om varje gång hen kommer. Pratar ofta i telefonen med hen hemma också.”

“Ja det är en som jag har kontakt med och vi brukar ringa och prata om sådant man inte kan prata om här.”

Praktiskt stöd

Frågan i samtalsguiden var ställd om man träffat någon man skulle kunna be om praktisk hjälp med något. Av de 21 personerna uppger 12 att de har träffat någon eller några på Pratcaféet som de skulle kunna be om praktisk hjälp. Några har redan bett om och fått praktisk hjälp och andra uppger att de känner att de skulle kunna göra det och få det. Många vill också erbjuda sin hjälp till andra. Ömsesidigheten är viktig. Några berättar att de redan har praktiskt stöd i sina andra nätverk. Även här anger några att de skulle vända sig till projektledarna och be om hjälp. Någon är tveksam och vill inte belasta andra, men säger inte tydligt nej till att be andra på Pratcaféet om praktisk hjälp.

“Ja, jag har jättemånga exempel. Jag har vågat be om hjälp. Man måste våga visa sig svag.”

“En man här har hjälpt mig med min rollator flera gånger.”

“Ja, det tror jag att jag fått faktiskt. Jag har hjälpt en annan kvinna lite och jag skulle säkert få hjälp om jag behövde det.”

“Jag skulle absolut kunna fråga om jag haft behov av det. Och jag skulle absolut få ett okej om jag frågade. Det finns ett enormt stöttande.”

“Ja jag fick hjälp med handling en gång. Eftersom jag inte har körkort och bil så fick jag hjälp härifrån. Jag frågade helt fräckt om vi kunde sam-åka. Absolut fick jag till svar.”

“Inte hamnat i den situationen men det får tiden utvisa. Skulle kunna bjuda hem dem till min trädgård och fika.”

“Jag har världens bästa granne som ställer upp och hjälper mig jättemycket.”

“Alltså jag har inte frågat. Jag vet inte riktigt där, jag tar det lite lugnt. Jag har varit väldigt, väldigt naiv i mina dagar och sen så vet jag om att det som kommer hit har också sina grejer så att jag försöker att inte belasta någon med mitt liksom.”

Socialt deltagande, ringar på vattnet

Ambitionen med Pratcaféet har alltid varit att det är en plats där man blir varm i kläderna socialt och som kan leda till ökat självförtroende hos individerna. Det har därför inte bara handlat om att Pratcaféet ska bli en plats där alla kommer till och har det bra, utan vi hade alltid en tanke om att det skulle leda till förbättringar i andra områden i besökarnas liv. Även detta ser vi har hänt. I intervjuerna ser vi att besökarna har fått ökad självförtroende och självkänsla, vilket har lett till andra relationer och sysselsättning utöver Pratcaféet.

I folkhälsoenkäten ställs frågor om socialt deltagande där man får ange olika typer av aktiviteter som man deltagit i de senaste 12 månaderna. Vi ser många exempel i intervjuerna på hur besökarna utökat sitt sociala deltagande sedan de började besöka caféet.

“Jag hade aldrig vågat prova nätdejting om jag inte hade gått på Pratcaféet.”

“Vi var iväg på en utflykt tillsammans, sju personer härifrån. Vi har mycket på gång.”

“Vi ska gå tillsammans några härifrån och spela minigolf och så ska åka till Helsingör. Vi har också planerat en bussresa till Bohuslän, några stycken härifrån.”

“Jag blev till och med bjuden på födelsedagsfest till en pratcaféare!”

“Jag och en annan har varit på teater ihop.”

“Det har lett till att jag sökt mig tillbaka till kyrkan också fast denna gång av egen fri vilja.”

Studiecirklar

När intresse framkommit om att flera pratcafébesökare velat lära sig någonting tillsammans har vi projektledare tagit kontakt med något av de studieförbund som finns i staden. På så vis har det startats studiecirklar kring gemensam matlagning, måleri, ukulelespelande, en kör och en dejtingcirkel. Studieförbunden har ett uppdrag om folkbildning men det har visat sig att studieförbunden har svårigheter att nå ut till vissa grupper i samhället med den verksamhet de bedriver. De flesta vi möter i projektet har liten eller ingen erfarenhet eller vetskap om studieförbundens utbud. Så det finns en dubbel vinst i att samarbeta. Vår förhoppning är att Pratcaféet blir en plats där man kan växa och tillsammans vågar närmar sig andra sociala sammanhang i samhället, som exempelvis studieförbunden. Genom samarbetet öppnas dessa möjligheter upp även för Pratcaféets besökare.

Vänskap

I samtalsguiden till intervjuerna finns frågor som svarar mot de olika delarna som ingår i socialt kapital. Där finns också en fråga som inte är så specifik som om man har någon att prata med om bekymmer eller att be om praktisk hjälp utan helt enkelt om besöken på Pratcaféet har lett till att man fått nya vänner, utökat sitt nätverk. Av de 21 intervjupersonerna svarar 17 att de utökat sitt nätverk och fått nya vänner. 4 personer säger att de inte har det. Några av dem beskriver det mer som att Pratcaféet ger en stunds social samvaro. Några som att besöken lett till fler bekanta, men inte riktigt vänner ännu.

”Ja det har jag. Många. Det är så roligt när jag ska säga hej till allihopa.”

”Jag har fått en vän som jag kramar om varje gång hen kommer. Pratar ofta i telefonen med hen hemma också.”

”Ja. Har skapat vänner utanför caféet. Det är helt fantastiskt. Nästan hela mitt kontaktnät är härifrån.”

”Ja absolut. Jag tror att jag har en ny vän på gång kanske. Men jag har absolut fått upp kontakten med nya människor.”

”Nej det kan jag inte säga, mer bekanta ja.”

”Nej det har jag inte. Personerna jag träffar här är ju inga jag umgås med utanför så kallat utan jag träffar ju på en och annan och växlar några ord. Men det har ju inte knutits an några, vad ska man säga, vänskaper eller liknande det har det ju inte gjorts. Och det var väl inte mitt egentliga syfte när jag kom hit heller utan det var väl mer att ja socialisera sig.”

Högtider

Inför julen 2022 framfördes önskemål om att äta julbord tillsammans på Pratcaféet. Vi hade en julfest med mat och underhållning den 22 december som var sista torsdagen före jul. Flera önskade dock ett julfirande även på julafton. Från Helsingborgshems sida var det inga problem att låna lokalen och några besökare tog på sig ansvaret att ordna det praktiska. Firandet blev väldigt trevligt. Besökarna på Pratcaféet har sedan arrangerat gemensamt firande på nyårsafton, påskafton och midsommarafton. I intervjumaterialet framgår att många ha uppskattat firandet av högtider tillsammans och ytterligare några som inte valt att fira på Pratcaféet uppskattar att de nu har ett val, det finns ett firande där de är välkomna.

"Jag har deltagit på Pratcaféet både i julas och i påskas och ska nu på midsommar också. Det betyder jättemycket att kunna ha någon att fira med. Just högtider är det extra jobbigt att vara ensam."

"Ja, vi har firat här, påskmat och julmat. Härligt många som sagt att det var den bästa så det har varit positivt."

"Jag har ätit julbord här, och semla. Det har varit jättefint. Julbordet var helt fantastiskt alltså, vilket julbord. Wow, det här är för en kunglighet!"

"Nej inte viktigt för mig egentligen att fira. Men vi hade ju öppet här nyårsafton och till jul. Det var nån som inte tyckte om att sitta ensam. Då kan vi ju boka lokalen och så sitter vi här och firar istället. Jag var en som höll i det. Båda de två tillfällena. Nu ska vi ha öppet midsommarafton också och det är många som vill träffas."

"Både ja och nej. Saken är ju den att jag bor ju ensam och jag har ingen familj och ingen flickvän så att jag har ju liksom inte, vad ska jag säga, jag hade ju inte haft någonting emot att fira om jag hade haft familj. Jag kan ju tycka sånt är trevligt va, men i och med att bor själv och sådär så jag vet inte."

"Ja det har ju inte blivit nånting efter mamma och pappa dog. Då var det ju att man åkte hem till nån av dom. Om man nu firade överhuvudtaget. Men nu har jag slutat med jul och nyår och sånt."



Illustration: Louise Wester.

” Vi hade en julfest med mat och underhållning den 22 december (...) Flera önskade dock ett julfirande även på julafton. Från Helsingborgshems sida var det inga problem att låna lokalen och några besökare tog på sig ansvaret att ordna det praktiska. Firandet blev väldigt trevligt.

Påverkan på fysisk och psykisk hälsa

Forskningen är tydlig med att det sociala kapitalet är viktigt för att vi ska må bra. När vi har sociala relationer som möter vårt behov av samvaro och gemenskap samt praktiskt och känslomässigt stöd påverkar det vår hälsa positivt. I intervjumaterialet finns beskrivningar av hur deltagandet på Pratcaféet påverkat individers förmåga att hantera kroniska fysiska besvär. Någon annan beskriver det som att hen fått en drivkraft att hålla sig frisk. Några berättar om förändrade levnadsvanor som i alla fall på lite sikt kommer att leda till bättre hälsa. Nästan alla intervjuade berättar om ett ökat självförtroende eller självkänsla. Vissa beskriver att deras behov av hjälp från vård och andra myndigheter påverkats. Många ger också exempel på de hälsovinster som uppstår när man hjälper någon annan.

"Jag är tryggare och gladare, om man är nere en dag så kommer man hit och blir uppiggad."

"Innan kände jag mig ensam men nu känner jag mig jättetrygg och positiv och glad."

"Invärtes så mår jag ju mycket bättre. Att jag känner mig dålig är ju tack vare mina sjukdomar. Sinnet är ju mycket bättre. Jag är gladare. Jag vågar gå ut idag utan att det är någonting. Jag är piggare och mina sjukdomar de brukar liksom lätta litegrann."

"Jag har smärtor och får sjukersättning.... jag vet inte om det är kopplat för mitt mående, alltså jag har ju trappat ned väldigt mycket medicin....jag tror det går lite hand i hand. Psyket påverkar ju kroppen ofantligt."

Nya levnadsvanor

Att hamna i ett socialt sammanhang får effekter på levnadsvanorna. Att delta i aktiviteter med andra gör att man mår bättre, kommer ut och rör sig mer och också kan få kraft att göra andra livsstilsförändringar.

"Jag rör på mig mer och äter nyttigare. När man mår bättre är det lättare att göra förändringar som man tänkt göra."

"Minigolf, promenader. Jag har tagit promenad med någon, varit på marknad, minigolf. Lite olika personer har varit med. Någon har fått en idé att vi spelar minigolf sen kan alla delta. Väldigt trevligt."

” I intervjumaterialet finns beskrivningar av hur deltagandet på Pratcaféet påverkat individers förmåga att hantera kroniska fysiska besvär. Någon annan beskriver det som att hen fått en drivkraft att hålla sig frisk.

Effekter på hälsan, förändrat hjälpbehov

När besökarna hamnar i ett socialt sammanhang förbättras hälsan och de som har stöd från vård och/eller omsorg börjar efterhand att se att de har ett minskat behov av stöd från välfärden. Något vi återkommer till i alternativkostnadsberäkningen. Några intervjupersoner har beskrivit det så här;

“Ja, hundra procent. Alltså verkligen. Så fort jag kom hit har jag börjat organisera upp mitt liv... Jag träffade boendestödjaren en gång... För den här stressen att träffa en människa som har betalt för att träffa mig... Alltså, jag är inte där längre. Jag har ju riktiga vänner nu. Riktiga människor. Så jag avsåg mig boendestödet jag fått. Jag känner inte att jag behöver det längre.”

“Ja, till det bättre. Så som jag mår idag har jag inte mått på flera år. Jag kan gå ut och jag kan vara social. Innan jag träffade jag läkaren på psykiatri fysiskt varje månad men det har kunnat glesas ut så nu behöver vi enbart telefonkontakt var tredje månad eller mer sällan för att stämma av medicinering.”

Att finnas där för andra och vad det betyder

Från 1980-talet och framåt har studier visat på de positiva effekter som uppnås när vi människor osjälvviskt hjälper någon annan, något man kallar “the helper’s high”. Det ger oss en känsla av euforisk upprymdhet och ökad energi, följd av en känsla av lugn. Studier visar också att känslan sitter i flera veckor efter handlingen och att känslan kommer tillbaka när vi tänker på vad vi gjort. Studier har också bland annat visat att när vi donerar pengar så aktiveras det mesomboliska systemet, samma system som aktiveras av sex, mat och droger och utsöndrar feelgoodhormoner som oxytocin och vasopressin. Att uppmuntra människor att göra bra saker för andra är med andra ord ett sätt att bidra till att de mår bra och uppnår personlig lycka (Dossey, 2018).

Flera av intervjupersonerna har själva funnit att de mår bra av att hjälpa andra och ger uttryck för det i intervjuerna.

“Självförtroendet ökar när man ser att man är med och bidrar till något för någon annan. När man lyfter en annan människa så lyfter man ju även sig själv litegrann.”

“Jag kom tillbaka [till Pratcaféet] både för att knyta nya kontakter och sedan se hur folk här växer när de kommer in genom dörrarna. När de kommer in första gången och kryper in genom dörrarna och sen andra gången med ett stort leende, tredje gången så hej, här är jag. Jag tycker det är häftigt att se hur folk utvecklas. Man växer lite själv när man vet att man är en del av en gemenskap som ger nånting positivt för andra.”

“Det är en som kommer hit som har LSS och han och jag har läst manus ihop och det har varit en härlig upplevelse. Det gav så mycket och att han vågar ta mer plats.”



Illustration: Louise Wester.

Självförtroende och självkänsla

I intervjuerna blir det tydligt att många besökare har vuxit och fått en bättre självbild sedan första gången de klev in till Pratcaféet. Det kan finnas flera anledningar till detta, men det som lyfts under intervjuerna är att man upplever ett tryggt sammanhang, att man har fått ett utrymme där man kan prata med andra och att man har blivit öppen för att testa nya saker.

Pratcaféet kan därför ses som en plats där personer har kommit, hittat en trygghet och sedan fått ett självförtroende som gjort att de har klarat av att testa nya sammanhang som de kanske inte hade testat på annars. Det är sannolikt att Pratcaféet har haft en stor inverkan i hur deltagarna ser på sig själva och sin kapacitet. Deltagandet har gett de en känsla av att de har lyckats åstadkomma något positivt och därför har de i sin tur provat andra sammanhang.

På Pratcaféet förstärks de positiva aspekterna av att vara i ett sammanhang. Man får nya vänner och får testa nya aktiviteter. Man får ta det i sin takt och får ett stöd av omgivningen. Sammanhanget har lett till att flera av intervjupersonerna känner sig trygga även i andra sammanhang och med att göra aktiviteter eller ta initiativ som de

inte hade gjort annars. Det är tydligt hur många besökare vuxit och fått en bättre bild av sig själva sedan de klev in genom dörren till Pratcaféet första gången.

Att ens åsikter, tankar och engagemang räknas på Pratcaféet verkar leda till att man känner att ens bidrag är viktigt även i andra sammanhang vilket gör att man tar för sig mer och engagerar sig i andra delar av samhället, bland annat genom att engagera sig politiskt, våga ställa krav på tjänster m.m.

"Aktiv har jag alltid varit men nu tar jag för mig mer."

"Jag känner mig starkare och nyttig och samtidigt så har jag fått ett annat självförtroende. Och ett sammanhang. Känslan av att det ger mig men jag bidrar också."

"Nya människor, nya miljöer och nytt ansvar som det dessutom blev eftersom jag engagerade mig mer i det gör att man känner sig starkare och växer som människa. Det får ju i mitt fall väldigt många positiva ringar i resten i livet med att man "kan jag detta så kan jag säkert detta också"."



Förmågan att småprata med andra tycks komma tillbaka med modet man fått av att vara på Pratcaféet, vilket också leder till ett bättre självförtroende.

“Det är ju det här självförtroendet, att man törs mer.... törs ta för mig lite mer, innan har jag mest hållit mig i bakgrunden. Nu törs jag mer delta och ge mig in i samtal.”

“Jag vågar prata med andra människor och jag går ut mer. Vi är ett gäng som ska till Danmark, det hade jag aldrig vågat själv.”

Steg mot en arbetsförmåga

Vi hade inte förväntat oss att se några effekter på arbetsförmåga hos deltagare efter så här kort tid med Pratcaféet. Intervjumaterialet visar att några deltagare har använt Pratcaféet som ett sätt att testa sig själv och sina förmågor för att se om man exempelvis klarar att komma iväg hemifrån, komma regelbundet och testa att ta ansvar för pratcaféverksamheten i olika grad. Det är tydligt att ett förbättrat socialt självförtroende spiller över på arbetsförmåga.

“Nu vågar jag allt möjligt. Det har man ju sett på jobbet också att jag kunde och vågade mer så nu har jag blivit chef för min grupp och då ligger det ju i min arbetsroll att vara i andra sammanhang och ta mer ansvar på jobbet. Det har blivit bättre i samarbetet men också att våga säga det jag tänker på möten och så.”

“Nya människor, nya miljöer och nytt ansvar som det dessutom blev eftersom jag engagerade mig mer i detta gör att man känner sig starkare och växer som människa. Det får ju i mitt fall väldigt många positiva ringar i resten av livet med att 'kan jag detta så kan jag säkert detta också.'”

“Ja, som sagt självförtroende. Jag gör andra saker som jag kanske har funderat på att göra. Det har ju blivit mer av det då. Eftersom det gick bra att gå hit. Då tänker man att den här andra grejen, den kommer nog också att gå bra.”



Illustration: Louise Wester.

Möjliga effekter på samhällsnivå

Utöver behovsområde 3 så går Pratcafé-et även in och löser behov inom fler av de behovsområden som kartläggningen visat, till exempel behovsområde 1, som handlar om att få vara med och bidra, behovsområde 4 om att känna sig välkommen och inkluderad, samt behovsområde 5 som handlar om den svenska umgängeskulturen där Pratcaféet är något annorlunda.

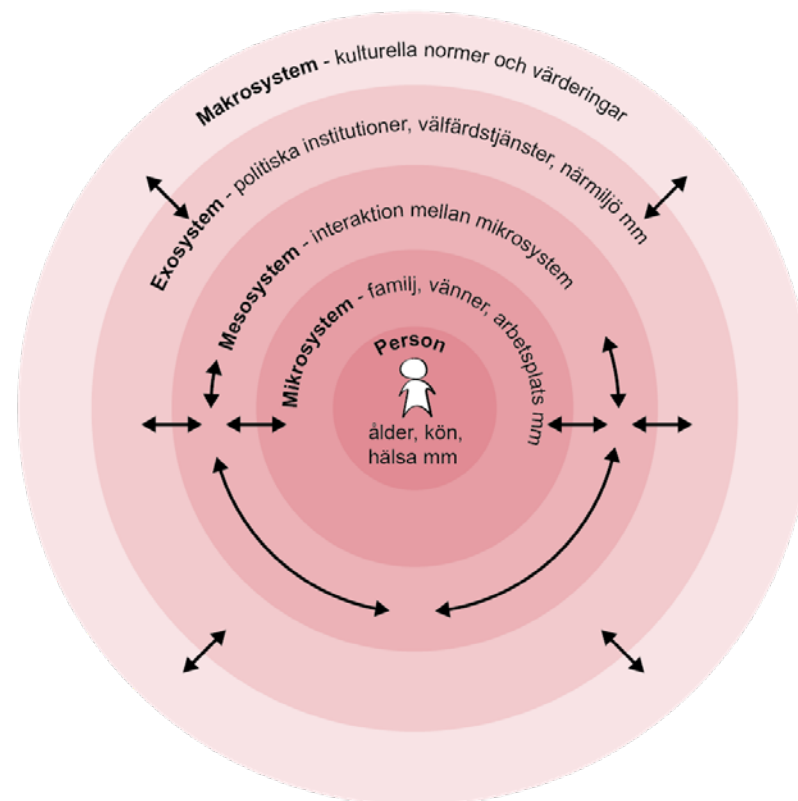
För den oinvigde kan projektets process och de många behovsområdena kanske se rörig ut då arbetet sträcker sig över flera olika nivåer i samhället. För oss blev det snabbt tydligt att det behöver se ut så.

Vi påverkas direkt och indirekt av allt vi har omkring oss i de system vi lever i.

Vill vi lyckas med en samhällsutmaning som att utrota, eller i vart fall minska, ofrivillig ensamhet så behöver vi ta till lösningar och åtgärder i alla system på alla nivåer.

Vi försöker att visa på att alla nivåer samverkar om man ska lösa den ofrivilliga ensamheten med Urie Bronfenbrenners ekologiska, systemiska modell från 1977 (Figur 11 & Figur 12). Bronfenbrenner var en rysk-amerikansk utvecklingspsykolog som tog fram modellen med grund i humanekologin. Bronfenbrenner intresserade sig för barns utveckling. Men modellen går att tillämpa på annat. Enligt oss även på ofrivillig ensamhet.

Hur förhåller sig då Pratcaféet till Bronfenbrenners modell? På individnivå är Pratcaféet en plats där du utifrån din



(Ovan) Figur 11: Urie Bronfenbrenners ekologiska, systematiska modell (1997).

Figur 12: Förklaring av Urie Bronfenbrenners modell.

Individ: Individen är inte en öde ö även om ensamhet kan få det att kännas så. Vi är olika, några av oss är mer extroverta och en del mer introverta. Vi har med oss olika sätt att se på och hantera relationer till andra utifrån hur livet sett ut för oss. Några har haft en trygg uppväxt i ett stort kärleksfullt nätverk mellan andra har vuxit upp i otrygghet och oförutsägbarhet i ett tunt nätverk och kan ha mycket svåra upplevelser av relationer i bagaget. Vi kan med andra ord behöva olika stöd på vägen från ensamhet till mer gemenskap.

Mikro- och mesosystem: Men att endast rusta individen att våga är inte tillräckligt. På andra sidan finns en mottagare som behöver omtänksamt ta emot och välkomna den som tar steget. Det kan vara grannar, en förening, en arbetsgrupp.

Exosystem: Arbetsgivare, skolor, bostadsföretag och bostadsföreningar med flera behöver tänka in frågan om gemenskap och social hälsa i planering och förvaltning av arbetsplatser, skolor, bostadshus, bostadsområden. Finns det idag boendeformer för att möta olika behov hos invånarna?

Makrosystem: Vi behöver förändra umgängeskultur, värderingar, normer som att ensamhet är förknippat med skam, att par umgås med par, att inte ta emot hjälp från någon för då måste man ge tillbaka o.s.v. Vi behöver bygga våra samhällen med gemenskap i åtanke. Kanske behöver vi förändra saker även i lagstiftningen.

förmåga deltar och bidrar. En plats där det är möjligt att få en trygg upplevelse av relationen till andra. På mikro- och mesonivå är Pratcaféet en plats där vi med tiden provat oss fram till en välkomnande och inkluderande miljö kring mottagande och umgängeskultur. På exosystemnivå är Pratcaféet en del i Helsingborgshems arbete för att lyfta det område där caféet ligger.

I intervju med Josefine Svensson, Helsingborgshems områdesutvecklare på Söder (J Svensson, 230815) framkommer att det i deras mätningar är tydligt att tryggheten i området ökat från 38% till 54% sedan Pratcaféet och så småningom andra aktiviteter i lokalen öppnade (Figur 13). På makronivån ser vi att det umgänge som vuxit fram på Pratcaféet inte följer umgängesnormen utan man umgås över generationsgränser, mellan olika socioekonomiska grupper och med olika kulturell bakgrund.

Alternativkostnadsberäkning

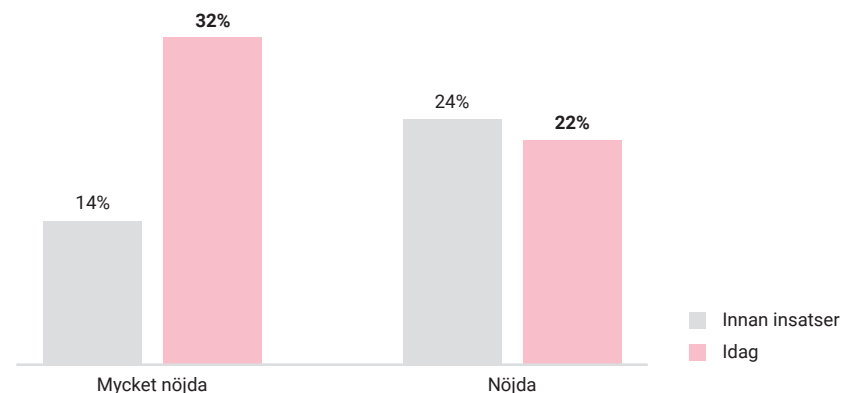
Alternativkostnadsberäkningen visar att vid en avveckling av Pratcaféet skulle kostnaden för kommunen öka med minst 934 200 SEK 2024 (driftkostnad – alternativkostnad) och för regionen med cirka 622 800 SEK varav merparten består av ökade kostnader för regionen mest beroende på ett bedömt ökat behov för psykiatrisk- och primärvård. Även

om beräkningen beräknas till ett minivärde så kvarstår en betydande kostnadsökning för både kommunen och regionen.

Alternativkostnadsberäkningar är hypotetiska och inbegriper ett antal osäkerhetsfaktorer. För att kompensera för detta görs en sammanvägning av flera komponenter, exempelvis vad besökaren själv har uttryckt, kännedom om tidigare behov av stöd, behov och historik i en sammantagen bedömning. Vi har valt att räkna som att alla intervjupersoner lever under 2024, samt att vård- respektive omsorgsbehovet kan variera under ett år. Man bör ha i åtanke att de 21 individer som beräkningarna bygger på är långt ifrån alla som besöker Pratcaféet på regelbunden basis. Under perioden mars 2022 till mars 2023 hade Pratcaféet 1 850 besök. Under perioden mars–september 2023 hade Pratcaféet cirka 55 besök per vecka. Vi har också tagit hänsyn till årsvariationer i vår bedömning.

Avslutningsvis så har bedömningen varit försiktigt konservativ med en osäkerhet på +/- 20%. Sammantaget kan det antas att den beräknade alternativkostnaden kan vara betydligt högre vid ett eventuellt avvecklande av Pratcaféet. I denna beräkning har vi inte tagit med de individer som genom deltagande på Pratcaféet under det senaste året har ökat sin arbetsförmåga, bland annat

”Tryggheten i området har ökat från 38% till 54% sedan Pratcaféet och andra aktiviteter i lokalen öppnade.



Figur 13: "Trygghet i området" ur Helsingborgshems kundbarometer juli 2023.

med minskad sjukskrivning som följd. Att inkludera den typen av fynd i en alternativkostnadsberäkning på sikt skulle sannolikt ge högre effekt. Primära effektvariabeln på kostnadsneutralitet bedöms som uppfyllt. Den primära effektvariabeln innebär att man sparar lika stor summa som kostnaden för verksamheten. För Pratcaféets del har även den sekundära effektvariabeln uppfyllts eftersom alternativkostnaden är högre än driftkostnaden budgeterad för 2024. Detta innebär att man sparar mer medel än vad verksamheten kostar.

Diskussion

Vilka är förutsättningarna för att människor ska våga träffas och lära känna varandra?

För att man ska våga komma till Pratcaféet är det av betydelse hur Pratcaféet presenteras eller marknadsförs. Valet att marknadsföra det som en plats för gemenskap, dit alla är välkomna och ett ställe som vi skapar tillsammans är viktigt. I nästa steg är det centralt hur man blir bemött, som en person som är välkommen in och som har "kommit rätt" direkt då man kliver innanför dörren. Att någon faktiskt går fram och presenterar sig, hälsar välkommen är av stor vikt för att det ska kännas bra från första början. Att man snabbt får information om hur det fungerar är nästa viktiga förutsättning.

Vi vill också lyfta vikten av hur platsen inreds. Vi ser det som att inredningen också är en del av bemötandet. Att en plats är tillgänglig, fräsch och ombonad, eller hemlik utan att vara plottrig, bidrar till budskapet att den som kommer in är viktig och respekterad.



Den särskilda atmosfären på Pratcaféet är av stort värde för att människor ska våga börja prata med andra och för att besökare ska vilja komma tillbaka. Här spelar förhållningsättet en roll, som säger att detta är vi överens om på denna plats och som hjälper till att hålla en snäll, trygg och inkluderande miljö. "Så här är en pratcaféare" hjälper också till att göra förväntningarna på uppträdande tydlig för alla.

Det är frivilligt att komma. Man kan bli rekommenderad att besöka Pratcaféet, men det är inte tillåtet att ställa som krav att en person ska delta på Pratcaféet vilket ibland efterfrågas av olika verksamheter. Att besöka Pratcaféet och engagera sig där är ett eget val och inte kopplat till krav på ersättningar. Det är något jag gör för mig själv och för andra. De som besöker Pratcaféet är inte beordrade dit utan är där för att de vill skapa nya sociala kontakter. Platsen är ingen kommunal verksamhet utan drivs av engagemanget från deltagarna. Man tar ansvar utifrån egen förmåga. Att ens åsikter, tankar och engagemang räknas på Pratcaféet verkar leda till att man känner att man är viktig även i andra sammanhang i samhället vilket gör att man tar för sig mer och engagerar sig i andra saker och tar vara på sina rättigheter bättre.

Projektledarnas roll har varit och

är att vara förebilder i bemötande och inkludering, att i hög grad hålla förhållningssättet levande, och att bidra till tryggheten. Att projektledarna har en genuin tro på att besökarna själva kan, att de ständigt frågar besökarna om deras åsikter och tankar kring utveckling av platsen har effekter både för platsen och för deltagarnas successiva ansvarstagande för platsen och deras känsla av att platsen är deras, inte kommunens eller någon annans.

Vilka effekter får deltagande i Pratcaféet för individen?

Av utvärderingen framgår att deltagande på Pratcafé bidrar till att minska ensam-

het och isolering och leder till att man får nya sociala kontakter och sammanhang. Det får effekter för besökarna som bidrar till såväl bättre hälsa som högre livskvalitet. Det förebygger de negativa konsekvenserna av ofrivillig ensamhet och det ger besökarna positiva hälsovinster att finnas där för andra. Smärttillstånd minskar, den psykiska hälsan stärks och den psykiska ohälsan minskar.

Vi ser hur förmågor återfås, bland annat den att småprata med andra och hur arbetsförmåga stegvis ökar. Självförtroendet växer och man vågar successivt börja prata med andra och efterhand uttrycka sina tankar och åsikter både på Pratcaféet och i andra sammanhang.



Bekantskaper och vänskaper bildas och bidrar till att tilliten till andra ökar och att man blir tryggare. Man har någon att vända sig till då livet krånglar såväl känslomässigt som praktiskt. Deltagandet i andra sociala aktiviteter och sammanhang ökar och man tar del av samhällets utbud av kultur och aktiviteter på ett sätt som man aldrig gjort eller inte gjort på väldigt länge. Vi ser tydligt hur individens sociala kapital ökar.

Något som också blivit tydligt är att deltagande i Pratcaféet bidrar till ökad tolerans för andra hos vissa besökare och att det för andra besökare leder till en förstärkning av friska och starka sidor eller tillgångar.

Vilka effekter kan det få för samhället?

Vi ser i Helsingborgshems mätningar att tryggheten och trivseln i fastigheten där Pratcaféet finns har ökat markant och av utvärderingen framgår att besökare som bor i andra delar av staden har fått en mer positiv bild av stadsdelen Söder i Helsingborg sedan de började besöka Pratcaféet.

Högre nivåer av socialt kapital hos invånare kan kopplas till bättre genomsnittligt hälsotillstånd, mindre ojämlikhet, mindre brottslighet, högre ekonomisk tillväxt, lägre korruption och bättre fungerande myndigheter i ett samhälle (Putnam, 2011).

Kommuner och regioner behöver nå alla invånare, främja deras aktiva deltagande i samhället och ge omsorg och vård på lika villkor. Genom en plats som Pratcaféet nås invånare vars deltagande i samhället tidigare varit lågt och de rustas för att ta större plats i samhället och ta tillvara sina rättigheter.

Pratcaféverksamheten leder till en bättre hälsa, minskar hälsoriskerna med ofrivillig ensamhet och leder till ett minskat behov av att använda offentlig vård och omsorg.

Vi ser i alternativkostnadsberäkningen på de 21 individerna som deltagit i utvärderingen att pratcaféverksamheten

” Deltagande i Pratcaféet bidrar till ökad tolerans för andra hos vissa besökare, och att det för andra besökare leder till en förstärkning av friska och starka sidor eller tillgångar.

leder till minskade kostnader för välfärdens olika delar, såväl stadens förvaltningar som regionens olika delar.

Utveckling av Pratcaféet framåt

Ett begrepp som ligger nära tillhands när man resonerar kring socialt kapital är också social resiliens. Social resiliens handlar om en grupps förmåga att hantera, anpassa sig till och återhämta sig från svåra händelser och förändringar. Vi har ställt oss frågan om den sammanhållning och gemensamma kraft som ofta uppstår i ett samhälle i kris (katastrof, krig, pandemi) kan gå att applicera även när det inte är kris. Kan man bygga

upp denna resiliens i förväg för att en grupp bättre ska kunna hantera kriser när de uppstår? Vi frågade GPT-4 om receptet för att bygga social resiliens i en grupp och fick följande svar (Figur 14).

Genom att aktivt arbeta med dessa steg kan man hjälpa en grupp att utveckla en stark känsla av sammanhållning och resiliens, vilket i sin tur kommer att göra den mer redo att hantera svåra tider när de kommer.

Vi har sedan läst vetenskapliga artiklar och rapporter om hur man bygger resiliens i en arbetsgrupp eller i ett samhälle som drabbats av naturkatastrof, för att få ett samhälle som är mer ekologiskt hållbart m.m. Oavsett vad som är syftet med att bygga resiliens tycks ingredienserna i receptet vara ungefär de som GPT-4 tagit fram åt oss.

Är Pratcaféet ett exempel på att bygga social resiliens i ett samhälle? Vi ser att Pratcaféverksamheten arbetat med flertalet av dessa steg men att några kan utvecklas i framtiden. Skulle vi med interventioner kunna bidra till att relationerna mellan besökarna fördjupas fortare? Kan vi tydligare lyfta fram alla resurser som sammantaget finns i gruppen? En fråga som väcks är om det vore möjligt att bygga upp samma anda, kapital och resiliens i ett bostadsområde? Eller i ett flerfamiljshus?

- 1. Bygg starka relationer**
Uppmuntra medlemmarna i gruppen att lära känna varandra bättre. Starka relationer baserade på ömsesidig respekt och tillit kan fungera som en kudde vid svåra tider.
- 2. Öppen kommunikation**
Uppmuntra till en kultur av öppenhet, där människor känner sig bekväma med att dela sina känslor, tankar och bekymmer. Detta kan hjälpa gruppen att identifiera potentiella problem tidigt och ta itu med dem innan de blir större.
- 3. Flerfaldighet och inkludering**
En mångfacetterad grupp med olika bakgrunder, färdigheter och perspektiv kan vara mer anpassningsbar och resistent mot utmaningar.
- 4. Kapacitetsbyggnad**
Erbjuda utbildning och resurser för att stärka gruppens färdigheter, kunskap och beredskap. Det kan handla om ledarskapsträning, konflikthantering eller stresshantering.
- 5. Skapa en stödjande kultur**
Ett stödjande miljö där medlemmar uppmuntras att ta hand om varandra, dela resurser och hjälpa varandra kan förstärka gruppens sammanhållning.
- 6. Planering**
Diskutera potentiella utmaningar och risker med gruppen och utarbeta en plan för hur man ska hantera dem. Genom att förutse problem kan gruppen vara bättre förberedd när svåra tider inträffar.
- 7. Fokusera på positivitet och hopp**
Uppmuntra en kultur av optimism och hopp, vilket kan hjälpa gruppen att förbli motiverad och fokuserad även under svåra förhållanden.
- 8. Flexibilitet**
Uppmuntra gruppen att vara flexibel och anpassningsbar. Detta kan innebära att omvärdera gamla sätt att tänka eller att vara öppen för nya lösningar.
- 9. Utvärdering och feedback**
Efter en kris eller utmaning, sätt tid att reflektera över vad som gick bra, vad som kunde ha gjorts annorlunda och hur gruppen kan förbättras inför framtida utmaningar.
- 10. Stärk gemenskapen**
Organisera gemensamma aktiviteter, evenemang eller träningar för att stärka gemenskapen, skapa band och bygga ett starkare nätverk av stöd inom gruppen.

Figur 14: Vad ChatGPT svarar på frågan hur man bygger social resiliens.

En fråga som också vuxit fram under en längre tid är om vi skulle se samma effekter av ett digitalt Pratcafé? Vi behöver testa! Kanske når vi andra målgrupper då. Skulle det digitala caféet bli en språngbräda till ett fysiskt Pratcafé eller föredrar vissa det digitala caféet? Går det att applicera förhållningssättet i "Jag är en pratcaféare" digitalt? Hur blir värdarnas roll i ett digitalt café?

Hållbarhet och utmaningar för Pratcaféet

Det är tydligt att Pratcaféet betyder mycket för många av besökarna. Behovet som framkom i kartläggningen, önskan om en plats där man kan skapa nya sociala relationer, möts av Pratcaféet. Det är därför rimligt att planera för att prova att skala upp verksamheten och göra en plan för hur den ska förvaltas framåt.

Trots att majoriteten av mötena mellan människorna som kommer till Pratcaféet är positiva så finns det utmaningar. En utmaning är att hitta balansen mellan mer resursstarka invånare och de som har mindre eller större utmaningar. Det krävs ett visst mått av förmågor för att kunna delta. En annan utmaning är beteenden som kan ha bidragit till att man hamnat i ofrivillig ensamhet men också beteenden som kan ha uppkommit efter lång tid i ofrivillig ensamhet.

Besökarna engagerade sig i Pratcaféets framtid och några av dem bestämde sig för att bilda en förening. Föreningen Omtanken planerar för att ta över driften av Pratcaféet på sikt men önskar stöd av kommunen. För flera som är engagerade i föreningen är det första gången man är en aktiv medlem i en förening och sitter i en styrelse. Projektets målsättning har varit att dess lösningar ska vara så hållbara som det är möjligt och byggas så att de kan leva vidare när projektet tar slut. Relationen mellan föreningen Omtanken och kommunen/regionen behöver vara närmre än att föreningen enbart får ekonomiskt stöd. Från föreningens håll vill man ha fortsatt stöd, till exempel handledning och utbildning för pratcafévärdarna som ibland får hantera utmanande och svåra situationer. Kommunen/regionen å sin sida vill kunna försäkra sig om att platsen även framåt är öppen och inkluderande och inte utvecklas till en plats för bara en etablerad grupp som känner varandra.

Hur kan vi få fram kärnvärdena i Pratcaféet och få besökarna att anamma dessa? Vad kan vi göra ytterligare för att få dessa att "stanna i väggarna" när besökarna efterhand byts ut för att många går vidare till andra sammanhang och nya tillkommer? Vad kan göras för att undvika att det blir en klubb för inbördes beundran där nya inte blir inkluderade?

Vi ser att det vore värdefullt att göra en ny uppföljning längre fram för att se effekter på längre sikt.

Vad skulle det betyda för besökarna om Pratcaféet inte fanns mer?

Vi tycker att besökarna ska få sista ordet. För några skulle det betyda mycket om Pratcaféet inte längre fanns kvar. Andra skulle ha lättare för att söka sig vidare. Det är en sak att beräkna kostnader som skulle uppstå om verksamheten stängde och en annan hur livskvalitén skulle påverkas. Det mest betydelsefulla är dock det Pratcaféet bidragit till för de individer som besöker regelbundet.

” Om Pratcaféet skulle stängas hade jag börjat gråta. Det gör så mycket för mig. Innan bodde jag på behandlingshem. Det kostade 5 000 kr per dygn. Samhället har lagt ner så mycket ekonomiska resurser på mig. Det är liksom så många år... och nu kostar detta här Bittes och Lottas [projektledarna] lön och hyran och jag reder mig nästintill själv. Och jag har riktiga människor runt mig som kan säga ja och nej.

Referenser

- Abel, J & Clarke, L. (2020) *The Compassion Project. A case for hope & human kindness from the town that beat loneliness*. London: Aster.
- Almroth, S. (2020) *Fika: Made in Sweden*. Albertine Publishing.
- Berglund Kristiansson, E, Bjerkeli, P, Gellerstedt, M & Lindberg, J. *Främja hälsa och förebygg ofrivillig ensamhet* (Rapport 2022). Skövde: Högskolan i Skövde.
- Bronfenbrenner, U. (1977) *Toward an experimental ecology of human development*. American Psychologist, 32(7), 513–531. <<https://doi.org/10.1037/0003-066X.32.7.513>>.
- Bryman, A. (2011) *Samhällsvetenskapliga metoder*, uppl. 2. Malmö: Liber.
- Dossey, L. (2018) *The Helper's High*. Explore Nov/Dec 2018, vol 14, No 6, 393-399. <<https://doi.org/10.1016/j.explore.2018.10.003>>.
- Field, J. (2017) *Social Capital*. Uppl. 3. London/NewYork: Routledge.
- Folkhälsomyndigheten (2022) *Nationella folkhälsoenkäten – Hälsa på lika villkor*. <<https://www.folkhalsomyndigheten.se/folkhalsorapportering-statistik/om-vara-datainsamlingar/nationella-folkhalsoenkaten>> [2023-10-18].
- Folland, S., Goodman A.C, & Stano, M (2004) *The Economics of Health and Health Care*. New Jersey: Paerson Prenticer Hall.
- Putnam, R.D (2011) *Den fungerande demokratin. Medborgarandans rötter i Italien*. Uppl. 2. Stockholm: RNS förlag.
- SVID, Stiftelsen Svensk industridesign (2023) *Vad är design? Designordlista*. <<https://svid.se/vad-ar-design/designordlista>> [2023-10-18].
- WHOQOL Group, (1998) *Development of the World Health Organization WHOQOL-BREF Quality of Life Assessment*. Psychological Medicine, 28, s. 551-558.

Författarnas tack

Vårt varma tack till...

- De 21 invånare – som modigt och öppet delat med sig.
- Cecilia Morell och Eva Meijer – projektmedarbetare från Region Skåne.
- Malin Johnsson – för fantastiskt intervjuarbete.
- Pernilla Kvist – för fantastiskt intervjuarbete, korrekturläsning och redaktörsjobb.
- Fergus Bisset – för analyshjälp och ständig pepp.
- Amanda Ricketts – för genomläsning och goda råd.
- Styrgruppen för projekt Omtanke Helsingborg och Samordningsförbundet Helsingborg – som gjort projektet möjligt.
- Hampus Edström – för grafisk utformning.