



Existentiella perspektiv på hälsa bland äldre personer

Vad bidrar till livslust, meningsfullhet, harmoni och lugn på äldre dar? I det här faktabladet sammanfattar vi resultat från en undersökning i sociala medier om existentiella perspektiv på hälsa bland personer som är 65 år och äldre.

Existentiella perspektiv på hälsa

Folkhälsomyndigheten arbetar sedan år 2024 med att utveckla existentiella perspektiv i folkhälsoarbetet. I en kartläggning av forskning, enkäter och intervjuer visar vi att det saknas en entydig definition av existentiell hälsa, men att begreppet ofta kopplas till mening, relationer, sammanhang, trygghet och att tillhöra något större (1).

Kartläggningen omfattade en undersökning i sociala medier med frågor riktade till personer 18 år och äldre. Det här faktabladet redovisar de mest framträdande mönstren från en analys av svaren från personer 65 år och äldre. Utöver detta rymmer materialet andra sorters svar som är viktiga för helhetsbilden, exempelvis sådana som utgår från tro, och religiösa gemenskapers sociala och kulturella uppdrag, där gudstjänster, bön och annat deltagande förekommer.

Om undersökningen i sociala medier

I december 2024 ställde Folkhälsomyndigheten följande frågor i sociala medier:

1. Vad gör att du känner livslust och meningsfullhet?
2. Vad gör du för att känna dig starkare, eller för att återhämta dig och uppleva harmoni och lugn?
3. Vilka sammanhang mår du bra av?

Totalt 503 deltagare över 65 år svarade (75 procent var 65–74 år, 23 procent var 75–84 år och 2 procent över 85 år, de två äldsta grupperna redovisas tillsammans).

Rekryteringen bygger på ett självselekerat urval och resultaten speglar endast de personer som deltog.



Vad får äldre personer att må bra?

Mer än hälften av de äldre som svarade (56 %) uppgav att relationer med familj, släkt, barn och barnbarn främjar existentiella aspekter av hälsa. Exempel på svar var: ”gemenskapen med familjen, barnen och barnbarnen” och ”att krama om min livskamrat som jag får fortsätta ha en kärleksfull relation med”.

Naturupplevelser (47 %) och fysisk aktivitet (47 %) är också viktigt bland äldre enligt svaren. Vissa tog upp aktiviteter, som att ”vandra eller åka skidor i fjällen, plocka bär och svamp”. Andra lyfte fram värdet av stillhet, som att ”sitta på en stubbe och bara vara” eller ”tända en eld och vara i värmen”. I svaren framträdde också uttryckligen värdet av dagliga långpromenader med hunden, gymträning, vattengymnastik och cykling.

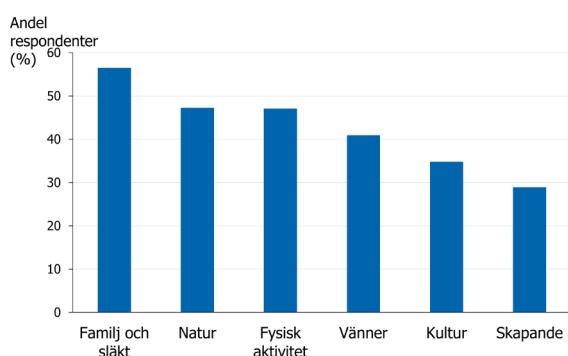
Många (41 %) svarade att vänner är viktiga. Flera poängterade närheten i relationerna: ”att ha några nära vänner som man kan prata om allt med” eller ”mina fina goa nära väninnor som jag skrattar och gråter med”. En del tog upp att kontakten och umgänget underlättas av telefoner och nätbaserade sociala tjänster: ”att jag var aktiv på sociala medier var en räddning under pandemin, men är viktigt för den sociala samvaron även nu”.

Kulturupplevelser (35 %) är även viktiga för många som exempelvis ”teater, dans, konsert, föreläsningar, museum, bibliotek”. Någon annan ”gillar att se bra

filmer, tv-serier och att läsa.” Andra beskriver hur kulturen verkar främjande: ”ett bra gitarrsolo gör mig alldeles lycklig liksom små bubblor som rusar omkring i kroppen” eller ”av musik får jag energi och kan också ge mig lugn och tröst.”

Slutligen framträdde värdet av skapande aktiviteter (29 %) kopplat till existentiell hälsa. Det handlar bland annat om hantverk, skrivande, måleri och fotografering. Vissa beskrev vilken effekt det har på dem, till exempel att ”kreativt och utmanande handarbete ger mig glädje och stimulans”.

Figur 1. Fördelning på de vanligaste svarsalternativen



Hur mår äldre personer?

Åldrandet varierar mellan individer, men yngre äldre (65 – 74 år) förknippas många gånger med självständighet och god hälsa, äldre äldre (75 – 84 år) med större behov av stöd och de allra äldsta (85 år och äldre) med ökat hjälpbehov och försämrad hälsa (2). För personer 65–84 år är det psykiska välbefinnandet generellt gott, medan det är sämre för de som är 85 år och äldre. Samtidigt ökar både självrapporterade psykiska besvär och användning av antidepressiva läkemedel i hela äldregruppen (3). Det understryker värdet av en bred förståelse för främjande och förebyggande insatser, som rymmer kunskap om existentiella perspektiv på hälsa, bland äldre personer.

Förändringar i livet

För de flesta infinner sig pensionen runt 65 års ålder. Tidigare resultat från undersökningen i sociala medier visar för gruppen äldre personer utsagor om det befriande i att själva få bestämma över sin egen tid, slippa stress och kunna hitta tid för återhämtning. Men det fanns också de som saknade arbetslivet, som upplevde att ett värde hade gått förlorat, vilket ledde till frustration och ensamhet. Flera av de äldre svarade att de fortfarande arbetar delvis och många arbetade även

ideellt. Det framkom också upplevelser av att få bidra till något och att få finnas till för och hjälpa andra (1).

När svaren mellan åldrarna 65-74 år och åldrarna 75 år och äldre jämförs ser vi att de yngre äldre i större utsträckning framhöll familj, natur och vänner, medan de äldre äldre och de allra äldsta i något högre grad framhöll kulturupplevelser. Mönstret kan tolkas som att yngre äldre har ett större socialt handlingsutrymme och fler vardagliga kontaktytor. Denna tolkning stämmer överens med tidigare kunskap om ofrivillig ensamhet, som är vanligare bland äldre jämfört med andra vuxna åldersgrupper, och särskilt bland de allra äldsta (4).

I en annan kartläggning av äldres psykiska hälsa, *Samma behov – andra förutsättningar*, framkommer också den centrala betydelsen av social gemenskap för välbefinnandet bland äldre. Sociala relationer och en upplevelse av tillhörighet är avgörande för det psykiska välbefinnandet, medan ensamhet utgör en faktor som påverkar den psykiska hälsan negativt. Väsentligt är framför allt relationernas kvalitet – att de är nära och trygga – snarare än antal relationer (5).

Skapa förutsättningar på samhällsnivå

Även om resultaten av undersökningen i sociala medier inte är generaliserbara understryker de vikten av samhälleliga insatser som skapar förutsättningar för sociala kontakter och relationer med familj, släkt och vänner bland personer 65 år och äldre. Det är även viktigt med insatser som möjliggör tillgång till natur, rörelse, kultur och skapande. Genom sådana insatser kan vi bidra till att stärka existentiella perspektiv på hälsa bland äldre personer, och främjar samtidigt en god och jämlik folkhälsa i befolkningen.

Referenser

1. Folkhälsomyndigheten. Existentiell hälsa och folkhälsa. Slutredovisning – förslag för fortsatt arbete. 2025.
2. Baltes PB S J. New frontiers in the future of aging: From successful aging of the young old to the dilemmas of the fourth age. 2023.
3. Folkhälsomyndigheten. Psykisk hälsa och suicid i Sverige 2024. 2025.
4. Folkhälsomyndigheten. Ensamhet – förekomst, konsekvenser och åtgärder. 2024.
5. Folkhälsomyndigheten. Samma behov - andra förutsättningar. 2025.