

När nästa gång inte längre kommer, mina tankar om att lyssna på de äldre

dec 2, 2025

Vi säger ofta till oss själva:
Nästa gång ska jag ringa.
Nästa gång ska jag ställa den där frågan.
Nästa gång ska jag säga det jag alltid velat säga.

Och så en dag kommer den där nästa gången inte igen.
Tystnaden som blir kvar fylls av ord vi aldrig hann säga och historier vi aldrig hann bevara.

När jag tänker på det, tänker jag på min farfar Martti. Han växte upp med tolv syskon i Sotkamos skogar i Finland och kom till Sverige när han bara var 16 år. Jag älskade att lyssna på hans berättelser. Idag skulle jag göra vad som helst för att få ett enda samtal till – men det är för sent. Jag önskar att åtminstone ett av våra samtal fanns inspelat. Den känslan och den saknaden blev fröet till Lyssna på de äldre.

Varför jag började podda och vad jag egentligen fann

När jag startade podden trodde jag att jag letade efter spännande historier om hur livet var förr vilket jag absolut fick. Men jag förstod snart att det handlade om något mycket större. Det handlade om oss tillsammans – alla generationer som just nu samtidigt delar en stund på jorden och hur viktigt det är att vi gör just det: delar stunden tillsammans. Ihop. Mellan generationerna.

Genom samtalen har jag mött värme, humor, klokskap och sårbarhet. Jag har skrattat efter att kameran stängts av. Jag har gråtit med mina gäster. Jag har känt deras sorg – och deras styrka. Och jag har hört kärleken i sin allra renaste form, där ord knappt behövs.

Jag reser idag runt i vårt land för att ge äldre en plats i medierna som de borde haft för länge sedan. Podden har blivit ett samhällsprojekt – ett sätt att bygga broar mellan generationer. Vi har så mycket att lära av de äldre, och samtidigt så mycket att ge tillbaka. Till dom som förtjänar det på riktigt.

Människan bakom yrket

Det som förvånat mig mest är hur ofta jag tänker på er som arbetar inom äldreomsorgen. Varje gång jag möter någon av er slås jag av hur lika våra roller är. Ni gör det jag försöker göra i podden – ni bär den mänskliga närvaron. Det är i de små, nästan osynliga stunderna som tryggheten föds:
När ni lyssnar.
När ni väntar in ett svar.
När ni stannar en minut extra, fast ni egentligen inte har tid.

Trygghet är inte bara teknik eller ett system.
Trygghet är närvaro.
Trygghet är att någon ser en, hör en och bryr sig.

Livsråden som stannar kvar

I varje avsnitt avslutar jag med att mina gäster får ge ett livsråd till lyssnarna, baserat på alla deras erfarenheter livet har gett dom. Ett av dem som fastnat mest kom från Gun, 95 år. Tre enkla rader:

Älska varandra.

Ta hand om varandra.

Och var ärliga mot varandra.

Så enkelt. Och ändå så svårt ibland. Men kanske är det just där framtidens omsorg börjar – i orden som känns självklara men som vi så lätt glömmer dom? **Framtidens teknik inom äldreomsorgen handlar inte bara om att effektivisera. Den handlar om att skapa trygghet. Och trygghet handlar inte om att kontrollera – det handlar om att inkludera. De äldre förtjänar att vara en del av oss.**