

## Att förebygga ofrivillig ensamhet

Sedan flera år tillbaka har vi i Stiftelsen socialmedicinsk tidskrifts styrelse en lista över kommande temanummer. Ett förslag har rubriken Arkitektur och ensamhet. Denna idé ligger också nära en annan tanke med rubriken Hälsöfrämjande samhällsplanering. Ingen av dessa idéer har realiserats ännu.

Kan man bygga samhällen och bostäder för gemenskap, som är en stödjande miljö för hälsa? Med ett boende som förebygger ofrivillig ensamhet och som maximerar seniorers möjligheter att delta i sociala aktiviteter i åldersvänliga kommuner.

I en rapport från Högskolan i Skövde har man nyligen skrivit om ofrivillig ensamhet i samverkan mellan Högskolan i Skövde, Västra Götalandsregionen och Skaraborgs Kommunalförbund (1). I rapporten hävdar man att det finns en faktor som är viktig för ett hälsosamt liv och som är lika avgörande för livslängd som de mer kända livsstilsfaktorerna, nämligen social gemenskap. Man säger vidare att ett viktigt budskap i materialet man rapporterar om är det *salutogena* – att främja social gemenskap och förebygga eller minska risken för ofrivillig ensamhet.

Internationellt har en diskussion förts om hur man skall definiera och kunna mäta vad som menas med ensamhet (2). Hugh Power o.a. (2018) har byggt upp en modell för ensamhet med fem intraindividella nivåer med t.ex. biologiska, kognitiva och personlighets faktorer och sedan fyra interindividuella sociala faktorer. Året därpå presenterades en engelsk översikt om ensamhet där man skiljer på social ensamhet, emotionell ensamhet och existentiell ensamhet (3). Denna forskningsöversikt fokuserade hur man tydliggör ensamhetsbegreppet över ett tidsspann (16+ ålder)(4). van Tilburg testar mätbarheten av de tre delarna av ensamhet dvs. den sociala, den emotionella ensamheten och meningen med livet. Dessutom utvecklade han direkta frågor som kan ge olika dimensioner på de tre delarna av ensamhet.

I rapporten från Skövde definierar man ensamhet som ”utgörs av upplevelsen av att ens sociala relationer inte uppfyller ens sociala behov.” ”Med denna definition går det att på en personlig nivå diskutera vilka sociala relationer en person har och koppla detta till olika former av behov personen har på det sätt som van Tilburg redovisar. Finns det något behov som endast delvis eller inte alls infrias? Vilken form av social relation saknas för att infria detta behov?” Fokus är på den subjektiva, ofrivilliga ensamheten som påverkar oss såväl fysiskt som psykiskt, och vår hälsa försämras och risken för att dö i förtid ökar (5). Man avgränsar sig i Skövderapporten från den existentiella ensamheten som man säger handlar om att vi människor i grunden är egna ensamma individer genom livet.

I ULF studierna från år 2022 finns frågor om ensamhet och om sociala relationer. 23% av de svarande besväras av ensamhet och isolering vilket är vanligast bland unga vuxna och bland de äldsta i befolkningen. Ensamhetsupplevel-

se är i stort samma för kvinnor och män. Däremot är social isolering större hos män (7%) än hos kvinnor (3%) i åldersgruppen 55-64 år. I yrkesverksam ålder är fr a föräldrar till barn med särskilda behov som sticker ut vad gäller ensamhet.

European Social Survey (ESS) syftar bland annat till att undersöka ensamhetens utbredning bland äldre personer i Europeiska länder. Upplevelsen av ensamhet ökar med stigande ålder i samtliga nordiska länder. I Sverige ökar det från cirka 19 procent i åldersgruppen 60 – 69 år, till cirka 28 procent i nästa åldersgrupp 70 – 79 år samt till 37 procent i gruppen 80 år och uppåt (6).

Gemenskap är grundläggande för människan och vi har behov av varandra både för att klara oss och för att må bra. Sociala relationer förändras över hela livet, och en rad olika kontextuella och individuella (d.v.s. sociodemografiska och hälsorelaterade) faktorer påverkar nivån och karaktären av våra sociala relationer (sociala kontakter, socialt deltagande och stöd) över tid. Sociala relationer har också stor betydelse för ett hälsosamt och aktivt åldrande, vilket också kan återspegla en hög livskvalitet bland äldre människor.

I en färsk avhandling (2022) från Umeå universitet var syftet att bidra till en ökad förståelse av sociala relationer bland den åldrande befolkningen i Europa; hur hälsan inverkar på sociala relationer; hur sociala relationer inverkar på livskvalitet; samt hur COVID-19-pandemin inverkat på sociala relationer (7). Avhandlingen baserades på data från män och kvinnor, 50 år och äldre, som deltagit i undersökningen om ”hälsa, åldrande och pensionering i Europa” (SHARE) mellan åren 2004 och 2020. Bl.a. undersöktes ett möjligt orsakssamband mellan sociala relationer (tillhandahållande av socialt stöd, mottagande av socialt stöd, och socialt deltagande) och livskvalitet bland äldre. Socialt deltagande och tillhandahållande av instrumentellt stöd till personer utanför hushållet var korrelerat med högre livskvalitet. Sammantaget visar avhandlingen att det är viktigt att upprätthålla nära sociala band, särskilt med familj och vänner, för att uppmuntra aktivt engagemang i socialt stödutbyte och socialt deltagande, vilket främjar ett hälsosamt åldrande.

De flesta vet att omsorg om någon annan är värdeskapande för den som tar emot stöd och hjälp, men det skapar också positiva känslor att ge omsorg till någon annan. Att hålla någons hand som stöd och lindring vid smärta ger både den som har ont och den som stödjer ett ökat välmående (8). Thelander och Kristensson (9) lyfter också fram att även den som ger lite enklare stöd till vardags kan få sänkt blodtryck och lägre stressnivå. Det har också betydelse för välmående att få en lätt fysisk beröring eller att skratta, vilken frisätter hormonet oxytocin och skapar lugn i kroppen. Ett socialt stöd är en resurs som kan bidra till både ökat välmående, trygghet och främja hälsa. Socialt nätverk gör att individer kan uppleva gemenskap med möjlighet till ökad självkänsla, känsla av sammanhang och kontroll över sin situation.

Studier om vad som är effektivt för att minska ofrivillig ensamhet och att främja social samvaro är fåtaliga. I en sammanställning av Gardiner o.a. (10) lyfter man dock fram tre faktorer som utmärker de insatser som varit framgångsrika för att minska upplevd ensamhet och att främja social samvaro bland äldre:

- *Anpassbarhet*: Framgångsrika interventioner skall anpassas till den lokala kontexten där de genomförs och känna till vad som är specifikt för just den grupp av människor, den kultur och den miljö där interventionen genomförs.
- *Deltagarinflytande*: Interventioner där deltagarna har fått vara med och påverka både utformning och genomförande är framgångsrika.
- *Produktivt engagemang*: Interventioner som bygger på att deltagarna gör något produktivt och gemensamt löser problem är framgångsrika.

Erfarenheter från arbete med andra folkhälsoproblem har visat att interventioner på samhälls nivå ofta är effektiva för att påverka förekomst av ohälsa i samhället. I förberedelsematerialet för den tredje världshälsokonferensen i Sundvall 1991 tog man fram en s.k. Briefing Book med erfarenhet från Danmark i hur man påverkar boendemiljön för att skapa en stödjande miljö för hälsa (11). Det handlar om att skapa samhällen som främjar social samvaro för alla, genom att tillskapa bostadsområden, boenden och arbetsplatser med arenor och funktioner som främjar social samvaro.

## DN-serien Tillsammans

Nu i maj 2023 har DN startat en artikelserie de kallat *Tillsammans* och som skärskådat kollektivboende som ett sätt att skapa gemenskap. Tre artiklar med olika typer av kollektivboende och deltagare i olika livsfaser har presenterats och en fjärde artikel där två psykologer diskuterar kollektivboende också runt en rapport som studerat kollektivboendets långsiktiga hållbarhet.

Den första artikeln skildrar Skogsnäskollektivet med ingressen: *För femtio år sedan startade tretton hippies kollektivet Skogsnäs på en gård i Ångermanland. De ville skapa sin egen värld bortom det kapitalistiska samhället. En värld av jämlikhet, kultur och omtanke.* Kollektivet inspirerade Kerstin Ekman till ”Händelser vid vatten”, där konflikterna med skogsbolagen handlar om makt och pengar (12). I hennes roman och i tv-serien ”Händelser vid vatten” skildras hur skogsbolagen tränger sig på och hur kollektivet protesterar mot avverkningen. Skogsnäs grundades 1973 och är i dag ett område på 300 hektar. Här bor runt 50 vuxna och ca.12 barn i olika byggnader. Skogsnäs har en egen förskola, idrottshall och kulturhus. Målet är att vara så självförsörjande de kan, som medfört att byborna har kor, får och getter. I DN-reportaget skriver man: *Från början ägde alla skog, mark*

och hus tillsammans. Men för tio år sedan beslöt kollektivet, efter mycket konflikter, att man skulle kunna arrendera sitt hus och sälja vidare arrendet om man ville. Fortfarande äger man skog, mark och de gemensamma byggnaderna – som kulturhuset, förskolan, idrottshallen och bastun vid älven – tillsammans. Man har stormöten en gång i månaden där man fattar viktiga beslut om kollektivet. Det finns undergrupper med ansvar för t.ex. teatern, förskolan och odlingar. Man träffas i kulturhuset på söndagarna för de som vill för att äta och umgås tillsammans. Den 17-23 juli år 2023 planeras en jubileumsfestival med teaterföreställningar och konserter.

Artikel 2 i *Tillsammans*-serien har som rubrik *Kollektivet där du inte behöver vara social för att passa in* (13). Här berättas om kollektivet K9 på Östermalm i Stockholm. Här bor människor från hela världen men fr.a. unga människor, singlar och par med och utan barn. Här delar de på det mesta, men trots att det gemensamma genomsyrar hela huset finns det fortfarande utrymme för det individualistiska. I huset finns det fyra våningar som alla har gemensamma kök, sällskapsytor och sovrum. Det finns både enkel- och dubbelrum som varierar mellan 11 och 25 kvadratmeter. Hyrorna för ett dubbelrum ligger från 6 300 per person för ett delat rum eller 13 400 för ett enkelrum, beroende på storlek. En del av hyran går också till en gemensam hushållskassa. Den används till inköp av bland annat kaffe, kryddor och tvättmedel. Alla rum har egen dusch och toalett och på varje våning finns också en tvättstuga. Utöver det har man också tillgång till alla gemensamma ytor i huset. Till exempel sällskapsrum, kontor, meditationsrum, bibliotek och gym. Man strävar efter en platt organisation utan ledare. Men alla som bor i huset har olika ansvarsområden. De som flyttar till K9 gör det inte för att det är en billig boendeform, de gör det för gemenskapen.

I den tredje artikeln skildras *kollektivet "Måndalen"* i Portugal genom erfarenheterna från en svensk kvinna (14). Föda barn i minusgrader och bo i ett mongoliskt tält utan avlopp – det tillhör Julia Björks vardag. Tillsammans med sambo och tre barn lever hon ett ovanligt liv i kollektivet "Måndalen" i Portugal. "Även om bråk uppstår mellan individer så löser vi det i grupp. Lider någon – lider vi andra också", säger Julia Björk. Marken ägs av tre av kollektivets medlemmar. Kollektivet var från början enbart till för kvinnor, men då fler skaffade partner och fick barn öppnades det upp och blev ett kollektiv för familjer. I dag är de 23 medlemmar, varav tio är vuxna och 13 barn.

Reglerna för kollektivet är få. Naturen ska värnas, därför är kemiska produkter inte tillåtna. Endast vegansk mat får tillagas i det gemensamma köket, men kollektivet kräver inte att alla är veganer. Beslut kräver inte konsensus, men är någon emot beslutet kan det inte godkännas.

*Tillsammans 4* (15) *Psykologer om att bo i kollektiv: "Det är sunt med konflikter"* Rädsla för konflikter är en anledning till att inte vilja bo i kollektiv. Men konflikter är bra, hävdar de båda psykologerna i den 4:e artikeln. Men det är viktigt att kunna

gå undan och stänga sin dörr. Folk måste ha sin egen lägenhet som de kan stänga dörren till och bara vara med familjen. Annars tror vi inte att det håller i längden. Det positiva med att bo i kollektiv är att man delar på utrymmen och kostnader. Det är också nära till andra människor om man vill umgås.

I början av 1970-talet bodde jag i storfamiljen Shalom i Lund där en av mina söner föddes in som nummer 17 i vår storfamilj. Vi var 10 vuxna och 7 barn. Vi var tre par som tillsammans ägde huset i tre våningar. Den familj som stängde om sig med eget kök var den familj som bodde kvar i många år. Att komma överens i matlag om matinköp och att laga maten liksom städning vållade sällan konflikter. Det som gjorde att vi inte kunde bo kvar i storfamiljen var istället synen på relationen mellan vuxna och barn. Problemet var att detta blev tabu, som en tystnadskultur där vi inte klarade av att prata om dessa relationer.

I den 4:e artikeln fokuseras olika sätt att förebygga och lösa olika typer av konflikter. Sedan relateras också erfarenheterna från en studie av ett kollektiv vars medlemmar utsattes för en sex månaders intervention med ledarskapsprogram som innehöll bl a mindfulness övningar (16). Man kom fram till att:

- kollektivboende ökar den psykologiska flexibiliteten.
- kollektivboende ökar självmedkänslan.
- de som bor i kollektiv blev mer sårbara och tillitsfulla.
- de fick lättare att uttrycka sina behov.
- det gemensamma sociala stödet och kvaliteten på relationerna blev bättre

I DN artikeln avslutar man med att skriva: *Så klarar du kollektivboende där man säger att råden från psykologerna är: "Den som bor i ett kollektiv måste kunna dra sig undan till ett eget rum eller egen lägenhet; Det är viktigt att känna sina gränser om man ska bo med andra; Konflikter går inte att undvika; För att undvika onödiga konflikter skriv ner regler och vilka normer som gäller i kollektivet.*

### *Kollektivboende i den tredje livsfasen. Lite om Tersen ett kollektiv i Falun*

Den ideella föreningen Tersen bildades i Falun år 2000 för att skapa ett boende som aktivt stödjer samverkan och vänskap mellan de boende (17). År 2005 startades på gemenskapsboendet Tersen i Falun, ett kooperativ där föreningen både äger och förvaltar huset. Det är ett före detta servicehus med 50 lägenheter i två stora huskroppar med en länk mellan kropparna. I länken finns ett modernt storkök. Husen ligger cirka två kilometer från Falu centrum. Det finns stora gemensamma ytor med gästrum, TV-/musikrum, vävstuga, snickeri, ateljé (fiolbygge, målning), bastu. Huset är byggt 1964 i tegel, i form av en öppen fyrkant med öppningen vänd mot söder. Tomten är drygt 3.500 kvadratmeter med gott

om odlingsbara ytor. Det finns både varmgarage och P-platser i carport med motorvärmare.

*Till Tersen flyttar man när ungarna flugit ur boet. Ensamstående och par skapar utrymme och möjligheter för ett eget, aktivt liv. Vårt mål är att hälften av oss boende ska vara yrkesverksamma. Alla boende har ett direkt inflytande genom den ekonomiska föreningen Tersen. Man bör flytta medan man fortfarande har kvar befälet över sitt eget liv, medan man kan etablera nya sociala nätverk, få nya vänner (naturligtvis utan att behöva förlora de som redan finns!). Ju tidigare man flyttar, desto större hälsoeffekt kan man också hoppas få ut av den sociala miljö man är med om att skapa.*

Man bygger en arbetsgemenskap genom att alla boende åtar sig att regelbundet delta i matlagning (för alla som har lust att äta middag tillsammans, eftersom alla också har ett eget kök) och skötsel av fastigheten och de gemensamma utrymmena. I boendet hushållar man med resurser. Mathållningen blir billigare och man delar på till exempel kontors- och köksutrustning, verktyg och redskap, möbler, tidningar, uppslagsverk, instrument, cyklar och bilar m.m. De pengar som kan sparas används på det sätt föreningen väljer. Gemenskapsboendet erbjuder en hög livskvalitet för de flesta människor i alla åldrar. Det är med andra ord alltid dags! För människor som är intresserade av ett boende för den tredje livsfasen, dvs när barnen flyttat hemifrån (Tersens modell), handlar det i hög grad om att *inte* vänta.

Det som är intressant med Tersen är att där var flertalet ca 65 år när kollektivet startade. Nu drygt 20 år senare är många så gamla så de inte längre orkar delta i de aktiviteter som krävs för att dels sköta de dagliga rutinerna för att vara engagerad någon gång i månaden i t.ex. storköksaktiviteter, dels vara med i det som krävs för underhåll av olika slag i byggnaden man bor i och utanför husbyggnaderna i trädgården. En av lösningarna är att i väntelistan som finns för nya gäster prioritera yngre (dvs drygt 50 åriga) och män.

## **Åldersvänliga kommuner**

Hur skapar man den åldersvänliga kommunen som ser till seniorers möjligheter att delta i sociala aktiviteter? Nacka kommun har påbörjat en sådan resa, tillsammans med många andra kommuner i Sverige (18). Nacka kommun valde att bli fullvärdiga medlemmar i det europeiska nätverket The Covenant on Demographic Change 2015. I och med medlemskapet åtog sig kommunen att göra en kartläggning av Nacka utifrån Världshälsoorganisationens (WHO) modell för åldersvänliga kommuner, samt att ta fram en strategi för hur kommunen ska möta den åldrande befolkningens behov inom ett eller flera områden i modellen. *Syftet med projektet Åldersvänlig kommun var att kartlägga Nacka utifrån*

*WHO:s modell för åldersvänliga kommuner delområdet social delaktighet samt att identifiera utvecklingsområden för hur kundernas möjligheter att delta i sociala aktiviteter kan utökas.*

De äldres behov av sociala aktiviteter kan delas in i två övergripande områden: behovet av social gemenskap och behovet av socialt stöd. Dessa kan mötas med sociala aktiviteter.

*Social gemenskap är starkt kopplad till god hälsa och välbefinnande i livet*

Deltagande i sociala aktiviteter gör det möjligt för seniorer att fortsätta utöva sin kompetens, att bidra till samhället och att känna välbefinnande.

*Socialt stöd har positiva effekter på hälsan*

Socialt stöd kan fungera som en ”hälsobuffert” vid olika svårigheter i livet, till exempel vid förlust av partner eller vid fallskador. En individs sociala nätverk bidrar till att stärka individens självbild, öka känslan av tillhörighet och utgör en hjälp att klara av vardagens bestyr.

*Den existentiella hälsodimensionen kan bidra till hälsovinster inom alla hälsområden – fysisk, psykisk och social*

I den undersökning som genomfördes av behov av socialt stöd hade man ett särskilt fokus på den existentiella hälsodimensionen för att lyfta den som ett viktigt utvecklingsområde för vården och omsorgen. Att komma in i den sista fasen i livet, som ofta innebär en gradvis förlust av fysiska och kognitiva funktioner, kan skapa ett behov av att omdefiniera synen på sig själv. Speciellt vid fallskador, stroke, besked att man fått en demenssjukdom eller att ens partner avlidit. Förluster kan aktualisera frågor om livet efter detta, om ensamhet och till och med om en egen dödslängtan. Dessa frågor kan seniorer behöva prata om och diskutera med andra. Samtal i grupp kan leda till insikter om hur man kan tackla sina nya förutsättningar. I temanumret av Socialmedicinsk tidskrift om *Existentiell hälsa. En bortglömd determinant?*, av häfte 1, år 2023 gavs flera praktiska exempel hur detta praktiskt kan genomföras (19).

*Stockholm i maj 2023*

*Bo J A Haglund  
Professor vid Karolinska Institutet och chefredaktör för SMT*

## Referenser

1. Gellerstedt M, Bjerkeli P, Berglund Krisitansson E, Lindberg J. (2022). Främja hälsa och förebygg ofrivillig ensamhet. Rapport Högskolan i Skövde.
2. McHugh Power, J.E. Kee, F., Dolezal L. Lawlor B. A. (2018). Conceptualizing Loneliness in Health Research: Philosophical and Psychological Ways Forward. *Journal of Theoretical and Philosophical Psychology*. 2018, Vol. 38, No. 4, 219–234 <http://dx.doi.org/10.1037/teo0000099>
3. A conceptual review of loneliness across the adult life course (16+ years) *Synthesis of qualitative studies. Corresponding Author: Professor Louise Mansfield1 Co-authors: Professor Norma Daykin2, Professor Catherine Meads3, Professor Alan Tomlinson4, Dr Karen Gray1, Jack Lane4, Professor Christina Victor5 Welfare, Health and Wellbeing, Institute for Environment, Health and Societies, Brunel University London. The protocol for this review was registered on the PROSPERO International Prospective Register of Systematic Reviews (Registration number CRD42019124565 Available from: [https://www.crd.york.ac.uk/PROSPERO/display\\_record.php?RecordID=124565](https://www.crd.york.ac.uk/PROSPERO/display_record.php?RecordID=124565)*
4. van Tilburg, T.G. (2020). Social, Emotional, and Existential Loneliness: A Test of the Multidimensional Concept. *Gerontologist*, 2020, Vol. XX, No. XX, 1–10, doi:10.1093/geront/gnaa082. Advance Access publication June 30, 2020
5. Thelander, K., Arena Ide (2020). Ensamhet dödar.– ofrivillig ensamhet i Sverige. Tillgänglig: <https://arenaide.se/ensamhet-som-dodar-ofrivillig-ensamhet-sverige/>
6. Lennartsson, C., Rehnberg, J., McKee, K.J. och Dahlberg, L. (2020). Förekomst och riskfaktorer för ensamhet bland äldre personer i Norden. Dahlberg, L., Frank, L. och Lennartsson, C. (Red.) (2020). *Ensamhet bland äldre personer i Norden* (s.33–50). Nordic Council of Ministers.
7. Lestari, S. A. (2022) Active and healthy ageing in Europe : significance of social relationships. Avhandling. Umeå University. <https://www.avhandlingar.se/om/Septi+Kurnia+Lestari/> eller [http://www.diva-portal.org/smash/record.jsf?dsid=845&pid=diva2%3A1710547&c=13&searchType=SIMPLE&language=sv&query=ACTIVE+AND+HEALTHY+AGEING+IN+EUROPE&af=%5B%5D&aq=%5B%5B%5D%5D&aq2=%5B%5B%5D%5D&aq=%5B%5D&noOfRows=50&sortOrder=auth\\_or\\_sort\\_asc&sortOrder2=title\\_sort\\_asc&onlyFullText=false&sf=all](http://www.diva-portal.org/smash/record.jsf?dsid=845&pid=diva2%3A1710547&c=13&searchType=SIMPLE&language=sv&query=ACTIVE+AND+HEALTHY+AGEING+IN+EUROPE&af=%5B%5D&aq=%5B%5B%5D%5D&aq2=%5B%5B%5D%5D&aq=%5B%5D&noOfRows=50&sortOrder=auth_or_sort_asc&sortOrder2=title_sort_asc&onlyFullText=false&sf=all)
8. Strang, P. (2014). Att höra till, om ensamhet och gemenskap. Natur och Kultur, Stockholm
9. Thelander K, Kristenson M (2022), Sociala relationer och hälsa: teori och praktik, Studentlitteratur, Lund
10. Gardiner, C., Geldenhuys, G., & Gott, M. (2018). Interventions to reduce social isolation and loneliness among older people: an integrative review. *Health & social care in the community*, 26(2), 147-157.
11. Bistrup M L. (1991). Housing and Community Environments. How they support Health. Briefing book for The Sundsvall Conference on Supporting Environments. Copenhagen, ISBN 87-89638-04-2
12. DN. Skogsnäskollektivet vill skapa en värld bortom kapitalismen DN. Del B /2023-05-02
13. DN. K9 Östermalm. Tillsammans 2. Kollektivet där du inte behöver vara social för att passa in. Del B /2023-05-04
14. DN. Måndalen i Portugal. Tillsammans 3. Julia från Sverige delar boende med 23 andra i Måndalen. Del B /2023-05-08
15. DN. Tillsammans 4. Psykologer om att bo i kollektiv: ”Det är sunt med konflikter. Del B /2023-05-09



16. Mellner, C., Niemi, M., Pollanen, E., Osika W. (2020). Enhancing social and individual sustainability in urban co-living. The current issue and full text archive of this journal is available on Emerald Insight at: <https://www.emerald.com/insight/1753-8270.htm>
17. Tersen ett kollektiv i Falun <http://www.tersen.se/cms/materio/modules/litbox/client/>
18. Jobring, T., Nyhäll, G.(2017 ) ÄLDERSVÄNLIG KOMMUN.Seniorers möjligheter att delta i sociala aktiviteter.Äldreheten. Nacka Kommun. [https://www.nacka.se/4ab2fa/contentassets/40aa9ba4c1dc440d8ceb5c835424a855/04b\\_rapport\\_aldersvanlig\\_kommun-korrigerad-kopia.pdf](https://www.nacka.se/4ab2fa/contentassets/40aa9ba4c1dc440d8ceb5c835424a855/04b_rapport_aldersvanlig_kommun-korrigerad-kopia.pdf)
19. <https://socialmedicinsktidskrift.se/index.php/smt>

16th EUROPEAN PUBLIC HEALTH CONFERENCE,  
DUBLIN, IRELAND,  
8 - 11 NOVEMBER 2023  
OUR FOOD, OUR HEALTH, OUR EARTH:  
A SUSTAINABLE FUTURE FOR HUMANITY

**Registration is open with benefits for EUPHA members**

Registration for the in-person 16th EPH Conference is open. You can benefit from early bird registration fees until 1 September. We are expecting over 1,500 delegates in Dublin. Meet your colleagues at the largest public health event in Europe during four fully packed conference days. EUPHA members and delegates from Ireland pay € 690 before 1 September, non-members € 775, Students, trainees and colleagues from low- and middle-income countries pay € 400 (all including VAT). More information [here](#).

**Pre-conferences**

Pre-conferences are held on Wednesday 8 November. The full programme will be announced early June. Pre-conferences are held for half day (morning or afternoon) or full day. Attending a pre-conference requires separate registration. This can be done while registering for the main conference but can also be added to your existing registration at a later time. Registration fees are €75 and €150. Sponsored pre-conferences are €20. (Inclusive network buffet lunch and VAT).