

MSO MAS Masteroppgåve i sosialt arbeid:

**Eldre, om ein meningsfull alderdom**

Ei kvalitativ studie der eldre reflekterer over korleis dei opplev alderdom,  
og kva som opplevast meningsfullt.

Av: Lisbeth Buajore

Rettleiar: Leif A. Helgesen

Antal ord i oppgåvebesvaringa:



---

Universitetet  
i Stavanger

DET SAMFUNNSVITENSKAPELIGE FAKULTET

Institutt for sosialfag

Juni 2015



## SAMANDRAG

**Tittel:** Eldre, om ein meiningsfull alderdom.

Ei kvalitativ studie der eldre reflekterer over korleis dei opplev alderdom, og kva som opplevast meiningsfullt.

**Tema/Bakgrunn:** *Uttrykket "eldre" er eit belasta omgrep. Relevansen av å diskutere det, og assosiasjonane med det, aukar i takt med eldrebølgjene som alt slår innover samfunnet. Det er aktuelt å sjå på haldningar, både kollektivt og individuelt, sidan det er bevist at negative stereotypiar kan auke sjansane for mistriivsel, minke sjansane for å ta i bruk egne ressursar, samt auke risikoen for å døy tidlegare. Bruken av omgrepet "den tredje alder" kan vera eit nyttig verktøy for å nedkjempe aldrisme (aldersdiskriminering). Dette blant anna fordi den skaper eit skilje mellom sjølvstendige eldre som hovudsakleg greier seg utan særleg hjelp i kvardagen, og eldre som treng mykje hjelp i kvardagen. Tilrettelagte miljø med rollemodellar som fortsett eit aktivt og sosialt liv - sjølv etter pensjonistalder, kan skape eit breiare spekter av haldningar til eldre, og kan vera eit krafttak i rett retning. Nett derfor er intervjuobjekta søkt etter via sosiale arenaer med eldre som hovudmålgruppe, der respondentane aktivt deltek, og melder seg frivillig til intervju.*

**Hensikt og mål:** Masteroppgåva tek føre seg eldre sine opplevingar av eigen alderdom. Målet med oppgåva er å få ei betre innsikt i kva som er meiningsfullt for dei 8 respondentane, samt spørje om forslag til endringar for å auke tilgangen til ein meiningsfull alderdom for fleire. Ei open intervjuguide med opne spørsmål, var eit håp om serendipity; å snuble over noko relevant eg ikkje endå vissta kva var, relevant for belysning av emnet.

**Problemstilling:**

«Kva er ein meiningsfull alderdom i følgje dei eldre sjølve?»

**Forskingsspørsmål:**

Korleis opplev repondentane alderdomen, kva er meiningsfullt for dei og kva kan me lære av det? Korleis kan dette tilretteleggjast eldre i den tredje alder?

**Metode:** Kvalitative intervju vart naturleg grunna problemstillinga, og engasjerte, inspirerande rollemodellar var håpet då eg søkte informantar. Etter systematisering av innhenta data, kunne ein sjå fyrste utkast av kategoriar, forklarande for kva ein meiningsfull alderdom er. Prosessen med kategoriutvikling pågjekk parallelt med analyseprosessen. Teori vart innhenta på førehand og undervegs i arbeidsprosessen frå bibliotek og nettsøk, hovudsakleg frå sosialgerontologi og med utgangspunkt i Daatland & Solem si bok ”Aldring og Samfunn”.

**Resultat og funn:** Alle dei intervjuja opplevde sin alderdom som meiningsfull. God helse, tilhøyring, initiativ og meistring er hovudkategoriane etter kategorisering av innhenta data, og kategoriane brukte i analysa for å beskrive innhaldet i ein meiningsfull alderdom for eldre. Etter oppgåva kan eg ikkje sjå innhaldet i ei meiningsfull tilvære som aldersbetinga. Det som oftast vart nemnt som forbettringspotensiale for andre eldre var tilgangen til sosiale arenaer, hovudsakleg fysisk for dei som ikkje budde sentralt, men òg økonomisk.

## Innhald

<b>1 INNLEIING .....</b>	<b>8</b>
1.1 VAL AV TEMA OG PROBLEMSTILLING .....	8
1.1.1 Fornuftig samfunnsmessig .....	8
1.1.2 Personleg motivasjon.....	9
1.1.3 Om problemstillinga.....	11
1.2 RELEVANTE OMGREP OG DEFINISJONAR .....	11
1.2.1 Om eldre og aldring.....	12
1.2.2 Relevante faguttrykk frå sosialt arbeid.....	13
1.3 AVGRENSINGA OG STRUKTUREN I OPPGÅVA.....	14
<b>2 TEORIDEL I: OM ALDRING I VÅRT SAMFUNN.....</b>	<b>16</b>
2.1 KVA SKJER I ALDERDOMEN? .....	16
2.1.1 Fysisk.....	16
2.1.2 Sosialt .....	18
2.1.3 Psykisk .....	18
2.2 ALDRISME, OG KORLEIS DET KAN MOTVERKAST .....	20
2.2.1 Tre formande paradigma for sosialgerontologi .....	20
2.2.2 Kollektiv aldrisme.....	21
2.2.3 Aldrisme i individs haldningar til seg sjølv .....	23
2.2.4 Engasjement blant eldre .....	25
<b>3 TEORIDEL II: HJELP TIL SJØLVHJELP .....</b>	<b>27</b>
3.1 MEISTRINGSTILLIT .....	28
3.1.1 Kollektive innvirkningar på meistring .....	29
3.1.3 Meistringsstil og meistringsevne .....	30
3.2 SOSIAL STØTTE I NETTVERK .....	30
3.2.1 Sosial støtte som buffer.....	31
3.2.2 Familien som sosialt nettverk.....	32
3.2.3 Sosiale kontakt med nettverket, og det sivile samfunn.....	32
3.2.4 Identitet og sosial kapital.....	33
<b>4 METODE .....</b>	<b>35</b>
4.1 METODEVAL.....	35
4.2 UNDERSØKINGS-DESIGN.....	35
4.3 ARBEIDSPROESSEN .....	35

4.3.1 Problemstillinga .....	36
4.3.2 Utval og intervju-prosessen.....	37
4.3.3 Transkribering og anonymisering .....	38
4.3.4 Systematisering.....	39
4.3.5 Analyse og tolkning.....	39
4.3.6 Forforståinga.....	40
4.3.7 Kjelder og inspirasjon .....	40
4.4 VALIDITET OG RELIABILITET.....	42
4.5 KONFIDENSIALITET .....	43
4.6 ETISKE HENSYN .....	43
<b>5 TEMA OG RESULTAT .....</b>	<b>45</b>
5.1 TEMAOVERSIKT .....	45
5.1.1 Tema 1: God helse .....	45
5.1.2 Tema 2: Tilhøyring .....	46
5.1.3 Tema 3: Initiativ .....	46
5.1.4 Tema 4: Meistring.....	46
5.2 «KVA ER EIN MEININGSFULL ALDERDOM?» .....	47
5.3 RESPONDENTANE .....	52
5.4 KONTEKSTEN.....	53
<b>6 ELDRE, OM EIN MEININGSFULL ALDERDOM .....</b>	<b>55</b>
6.1 GOD HELSE .....	55
6.1.1 Omgrepet «Den tredje alder» .....	55
6.1.2 Fysisk helse.....	57
6.1.3 Psykisk god helse .....	59
6.1.4 Miljø og sosialt liv .....	60
6.2 TILHØYRING .....	63
6.2.1 Å ha nokon som bryr seg om ein.....	63
6.2.2 Ein del av eit fellesskap .....	65
6.2.3 Spegling som vurderande støtte.....	67
6.2.4 Tilbakeblikk på kjønnsrollene.....	68
6.3 INITIATIV .....	69
6.3.1 Evna til å ta initiativ for fellesskapet .....	69
6.3.2 Ansvar for eget liv.....	70
6.3.3 Isolerte eldre.....	73
6.3.4 Respekt for ulike levesett .....	74
6.4 MEISTRING .....	76

6.4.1 Tilretteleggje og oppretthalde det å ha oppgåver .....	76
6.4.2 Meistringstillit.....	78
6.4.3 Skreddarsydde tilbod om støtte.....	79
6.5 OPPSUMMERING .....	81
<b>7 DET AVSLUTTANDE OG KONKLUDERANDE KAPITTELET .....</b>	<b>83</b>
7.1 TEORI, METODE, FORFORSTÅELSE OG FUNN.....	83
7.2 TANKAR OM VIDARE FORSKING .....	84
7.3 KVA ER DEFINISJONEN PÅ EIN MEININGSFULL ALDERDOM? .....	84
<b>8 KJELDER .....</b>	<b>85</b>
<b>9 VEDLEGG .....</b>	<b>88</b>
9.1 FORESPØRSEL OM INFORMANTER.....	89
9.2 FYRSTEGONGSKONTAKT .....	90
9.3 INTERVJUGUIDE.....	91
9.4 SKRIFTLIG INFORMERT SAMTYKKE .....	92

## 1 Innleiing

Innleiinga inneheld omgrepsavklaring og ein introduksjon til problemstillinga

«Kva er ein meiningsfull alderdom i følgje dei eldre sjølve?»

Denne inneheld ei forklaring på kvifor den er samfunnsaktuell, og kvifor den er av personleg interesse. Til slutt kjem ei oversikt over oppgåve-strukturen og avgrensinga av oppgåva.

### 1.1 Val av tema og problemstilling

I dette delkapittelet er ynskjet å forklare kvifor fokuset i denne oppgåva er aktuell i samfunnet i dag, korleis ein sosionom kan sjå det som relevant arbeid, og kvifor eg personleg syns det er interessant.

#### 1.1.1 Fornuftig samfunnsmessig

Fruktbarheitstalet på 1960-talet var i Norge på 2.73, og det siste topptalet kom i 2009: 1,98. I 2014 sank fruktbarheitstalet til 1,73. Det fødst rett og slett færre ungar, og god medisinsk og økonomisk utvikling i landet aukar levealderen (Statistisk sentralbyrå, 2014). Dei siste 30 åra har eldre over 60 dobla seg, og det er forventa ny dobling innan år 2050. I industri-land er det befolkningsgruppa eldre over 80 år som aukar raskast. (FN-sambandet, 2013) I eit samfunn med ei aukande mengde eldre, og minkande tal born, vil det bli færre for å støtte kvar eldre enn før, både økonomisk og familiært. I industri-land som Noreg bur 1 av 4 menneskje over 60 åleine, i motsetnad til u-land der 1 av 20 bur åleine. (FN-sambandet, 2013) Dette er eldrebølgja, og det er eit resultat av etterkrigstida sine babyboomar med veldig auke i bornefødslar.

Det handlar om å sikre eldre si framtid. FN markerte sitt arbeid for eldre fyrste gong i 1982 med ei verdskonferanse om eldre, i 1990 vart 1.oktober internasjonalt for eldre og dei arbeider med oppretthalding av fokus på områder relevante for eldre. (FN-sambandet, 2013) Verdens Helseorganisasjon har blant anna arbeidd for kartlegging av utvikling av; alderdom, vold og misbruk av eldre og Active Ageing.



Som sosionom er ein alt kvalifisert for arbeid med å førebyggje, løyse og redusere sosiale problem, (Fag Organisasjonen, 2013) og kanskje kan me støtte opp slik at utfordringa med samfunnet si aukande mengde eldre ikkje blir eit sosialt problem. Brukarmedverknad er eit godt reiskap å ta i bruk. Frivillige pensjonistar frå organisasjonar for eldre er derfor eit bevisst val, med eit håp om å få tilgang til livskunnskap og subjektive meiningar frå ekspertane på eigne liv. Det handlar om å handtere eldrebølgja som no eksisterer og forberede oss på framtidige som kjem ved å evaluere effekten av gamle tiltak, idémyldre om nye, og søkje råd frå ekspertar. I tillegg til å søkje kunnskap som alt eksisterer, var det ynskjeleg å be eldre, som brukerar og ekspertar i eget liv, dele sin livskunnskap. Ved å gå til aktive og sosialt deltakande eldre får ein i denne oppgåva subjektive meiningar om eigen alderdom, og forhåpentlegvis nokre lærdommar om korleis ein kan oppnå ein meningsfull alderdom.

### 1.1.2 Personleg motivasjon

Som reinhaldar ved ein omsorgsheim, kjende eg at eg ville vera meir tilgjengelig for dei eldre enn å gjere reint rundt dei. Som omsorgsassistent i nokre feriar i ettertid opplevde eg å trives med eldre, og sette pris på stundene med fellessong, og personlege samtaler om før og no, med ei hand å halde i om ynskjeleg. I slutten av det fyrste året av Masterstudie ved UiS, skreiv eg ei lita komparativ studie mellom to omsorgsheimar - med idémyldring angående aktivisering og arbeidsorganisering rundt dette som hovudinteresse. Eg møtte Vânia Prates Alfonso, ein portugisisk ergoterapeut med ansvar for trening, utstyrskontroll og devis aktiviseringsplanlegging ved fleire omsorgsheimar i Portugal sin hovudstad. Å sjå henne i møte med eldre, var som eit levande døme på alt eg kjenner eg har lært om å møte menneskje med respekt i utdanninga som Sosionom. Eg fekk følgje henne og aktiviserings-teamet på 5 over nokre veker, og følgde den norske omsorgsheimen og aktiviserings-teamet i ei veke. Den slåande mengda tilbud ved ein omsorgsheim innunder Santa Casa de Misericordia de Lisboa, utfordringane og gleda dei eldre viste varma. Gode idear vart teke i bruk på den norske omsorgsheimen òg, men fleire vart sittande fast på ide-punktet - mest sannsynleg grunna den forskjellen i mengda faglig ekspertise og årsverk sett til sides for akkurat aktivisering. I seinare tid har stiftinga "Livsglede for Eldre" fanga mi interesse, og deira slagord "Lev livet - livet ut!" Her arbeidas det for gode opplevingar for den enkelte, samarbeid på tvers av generasjonar, rekruttering til eldreomsorgen og at det skal vere enkelt å delta frivillig. Tidlegare har mitt fokus hovudsakleg vore på eldre i den fjerde alder - omsorgsheimsbubuarar.

Studemessige interessefelt er relasjonsarbeid, livskvalitet, og hjelp til sjølvhjelp, og gerontologiens fokus på det at det finns ubrukte ressursar, også i eldre menneskje (Daatland & Solem, 2011). Det heile passar godt inn i ein sosionoms styrkeperspektiv. Eg har vore tilhengar av fokuset på aktiv alderdom, sidan Prates Alfonso tipsa meg om det i 2013. Gjennom arbeidet i denne oppgåva fann eg ut at eg er tilhengjar av aktiviserings-teorien, og til dels kontinuitetsteorien, fordi gevinstane av dette er verdt det, både individuelt og kollektivt. Meir om dette i faktadelane, kapittel 2 og 3. Sosionomen sitt heilheits-perspektiv blir også eit godt verktøy i arbeidet med alderdommens mange sider, både for samfunnet og enkeltmenneska sin del.

#### "5.7 Politisk aktør

Sosionomen sitt yrkesutøvelse gir kunnskap om hvordan enkeltmennesker, grupper og samfunn gjensidig påvirker hverandre. Med utgangspunkt i denne kunnskapen skal sosionomen kritisk vurdere hovedmål og virkemiddel i sosialpolitikken og virke som premissleverandør for beslutninger i hjelpeapparat og overfor politiske myndigheter. Sosionomen skal påpeke og arbeide for å motvirke sosial utstøting og uverdige livsvilkår. Sosionomen vil i sitt arbeid møte situasjoner og forhold som burde vært annerledes. I noen tilfeller er det nødvendig å varsle til arbeidsgivere, brukerorganisasjoner, helsetilsyn, FO eller media. "

(Fag Organisasjonen, 2013)

Haldningar til eldre er eit viktig emne når ein vil arbeide med eldre, med personell som arbeidar med eldre og opplysning til befolkinga generelt. Fordi haldningar påverkar handlingar.

"Irene Levin (2004) sier at sosialt arbeids forståelsesramme bygger på en forestilling om mennesket som unikt, og hvor det formes gjennom sine relasjoner til de nærmeste og den konteksten det befinner seg i. Sosialt arbeid som fag kan ikke ses uavhengig av praksis. Shulman (2003) mener sosialt arbeid som fag og virksomhet har som formål å legge til rette for samhandling mellom klienten og det sosiale systemet som klienten er avhengig av for å få hjelp. Sosionomen sitt oppgave er å bruke sin fagkunnskap i hjelpeprosessen. Shulman hevder at sosialt arbeid har to fokus. På den ene siden har man klienten; en enkeltperson, en familie, en gruppe eller et lokalsamfunn som er utsatt, undertrykt eller opplever utilfredsstilte behov eller tap. På den andre siden har sosionomen et annet objekt for oppmerksomhet og aktivitet; omgivelsene. Omgivelsene forstås her som samfunnssystemene som berører, undertrykker, utstøter eller avhjelper."

(Fag Organisasjonen, 2013)

I FO's grunnlagsdokument er og *ressursmobilisering* poengtert som eit hovudfokus. At tap av sjølvtrillit og mindre tru på endringsmoglegheter kan v era konsekvensar av sosiale problem, og at sosialt arbeid kan motivere og mobilisere ressursbruk. Me er alle relasjonelt tilknytt kvarandre, og opplev oss sj olve via spegling. Derfor kan ein ikkje sj a kun den eldre i sin situasjon - utan   sj a konteksten rundt.

### 1.1.3 Om problemstillinga

Ved   ta brukarperspektivet og søkje svar frå eit "ekspertpanel" med livskunnskap, spør eg eldre om kva som gjev deira kvardag innhald, og kva som gjer alderdommen meningsfull. Med bruka av ei open intervjuguide og opne spørsmål, søkjer eg subjektive svar med fokus på brukarmedverknad, gjennom djubde-intervju. Svara er ikkje generaliserbare, noko respondentane sj olve poengterte då dei nemnde dei kun svarte for seg sj olve. Målet er likevel ein definisjon, meir som ein oppsummering til slutt, meir meint som ein peikepinn i rett retning.

Forskingsspørsmåla er: «Korleis opplev repondentane alderdomen, kva er meningsfullt for dei og kva kan me lære av det? Korleis kan dette tilretteleggjast eldre i den tredje alder?» Slik vil resultatata av intervjua vise kva som blir hovudfokus i oppgåva.

Utvalskriterier er at respondentane er pensjonistar, og busette i ein av dei to kommunane utvelde. Alder er konsekvent ikkje vektlagt, grunna denne oppgåva sitt ynskje om   poengtere behovet for bruk av eit uttrykk som "den tredje alder" der funksjonell alder er meir relevant enn kronologisk. Kommunane er velde grunna sine statusar som bygdekommune og bykommune, og grunna tilgjengelegheit.

## 1.2 Relevante omgrep og definisjonar

Omgrepsavklaringane er meint oppklarande for forståinga undervegs, og førebuande på kva oppgåva omhandlar.

### 1.2.1 Om eldre og aldring

*Pensjonsalder* i Norge, i folketrygda er hovudsakleg mellom 67 og 70 år, men fleksibel pensjon kan, via avtalefesta pensjon, omfatte avgang til å gå av med pensjon frå fylte 62 år. (Finansdepartementet) *Arbeidsstyrka* er alle i Norge med arbeidstillating, som helse messig er i stand til å arbeide, mellom 16 år og 67 år.

Primæraldring viser hovudsakleg til fysiske aldersteikn som grå hår, leddgikt, slag og så vidare, som ein har liten sjanse til å forhindre. Sekundæraldring viser til miljørelaterte aldringsteikn, som i større grad kan påverkast, som til dømes kor lenge ein opplever å meistre arbeid. Dette med å understreke kor viktig miljøet er i alle samanhengar, i alle liv, gjer desse tre gradene av gunstig aldring aktuelle å ta opp, og med i oppgåva; *Patologisk, normal og optimal aldring* viser til negativ, gjennomsnittleg og gunstig aldring, med tanke på miljø og/eller sjukdom. For poengtering av dette undervegs i oppgåva er det også relevant å forklare forskjellane mellom desse omgrepa;

- *Funksjonell alder* omhandlar korleis me fungerer,
- *kronologisk alder* viser til alder i antal år, og
- *subjektiv alder* handlar om kor gamle me kjenner oss.

*Den tredje alder* er den såkalla gullalderen av voksen alder, og det er denne som er fokuset for denne oppgåva. Den tredje alder beskriv kronologisk sett; alle mellom 60 til 74 år, (Stephen F. Barnes) men funksjonelt sett, som blir viktigare i dette omgrepet og denne oppgåva; når dei eldre framleis kan vera aktive og bu sjølvstendig. *Den første alder* er born- og ungdommen, *den andre* vaksenlivet og *den fjerde* er beskrivande for den siste epoka av livet då kroppen naturleg nok er meir skrøpelig, forventa 75 år. (Daatland & Solem, Aldring og samfunn, 2011)

Eldre i tilrettelagte miljø har altså større moglegheit til optimal aldring, og har betre moglegheiter til å oppretthalde funksjonell alder - og halde seg så lenge som mogleg i den tredje alder (Daatland & Solem, 2000). *Aktiv ageing* (aktiv alderdom) er eit fokus Verdens Helse Organisasjon har arbeidd mykje med. Då legg ein vekt på å aktivisere eldre, til samfunsmessig økonomisk fordel, og auke av individuell livskvalitet.

"...Gerontologi, læren om alderdommen og studiet av aldersbetingede forandringer i livsprosessene fra moden alder og til individets død. Gerontologi omfatter basal-biologiske og klinisk-medisinske, humanistiske og samfunnsvitenskapelige disipliner." (Store Norske Leksikon, 2015)

*Gerontologi* blir og kalla *aldersforskning*, og har fleire underdisipliner, deriblant geriatri og sosial-gerontologi. *Geriatri* er studie av eldre si helse og sjukdommar, og *sosialgerontologi* omhandlar dei psykologiske, sosiale og kulturelle sidene ved aldring, (Daatland & Solem, Aldring og samfunn, 2011). Sosialgerontologi er hovud-fokus i denne oppgåva.

### 1.2.2 Relevante faguttrykk frå sosialt arbeid

*Nettverk* er menneskje ein er tilknytte på ulike vis, som kan vera til støtte i livet på fleire vis. Dømer på dette kan være eit barnebarn som flytter til ei skule nærmare bestemor, og derfor kan besøke henne og kanskje hjelpe til med handling ei gong i veka. Eit anna døme er ein tidlegare kollega som har arbeidd innan trygd og pensjon og kan hjelpe deg å forstå dette, over ein kopp kaffe. Nettverk er altså ikkje begrensa som slekt eller vener. Forholdet mellom to menneskje kan kallast ein *relasjon*, og dømer er mellom mor og dotter, kollegaer eller kjærester. Ein relasjon omhandlar korleis den eine opplever forholdet. Sidan begge kan ha ulike meiningar om det same forholdet, er det minst to relasjonar i eit forhold. *Sosiale nettverk* kan brukast til å beskrive relasjonar mellom mange. *Sosial støtte* omhandlar støtte mellom den enkelte og andre. *Sosial kapital* kan karakterisere samfunn. (Aarø, 2013)

*Brukarmedverknad* er når ein ikkje berre tek i bruk kunnskap frå utdanning og arbeids-erfaring, men også let brukaren fortelje om kva dei meiner om situasjonen og eventuelle forslag i endring. På denne måten kan ein styrke relasjonar mellom brukerar og arbeiderar, ved å jamne ut maktforskjellen slik at det blir meir av eit samarbeid, i staden for ei servert eller tvungen løysing. Ein brukar som sjølv tek del i utforminga av ei løysing opplever lettare meistringstru og auke sjansar til å lykkast i å hjelpe seg sjølv betre seinare. Dette er også eit verktøy innan myndiggjering (*empowerment*), for å styrke meistringskjensla og leggje til rette for ein brukar å lære å bli, samt oppleve seg som ein handlande aktør i eget liv (Levin, 2006). Slik kan ein også minske forskjellane i maktforholdet mellom tenesteytar og hjelpetrengande, innan sosialt arbeid, noko som lettar samarbeidet i nødvendig endringsarbeid.

*Meistring* betyr "å få til noko", og det er positivt å kjenne meistring. *Self-efficacy* blir forklart som det å ha tillit til at ein klarer å meistre noko, at ein forventar å mestre det. *Self-efficacy* er oversett til blant anna meistringstru og mestringstillitt. (Helgesen, 2011) *Sjølvtillit* handlar om tillit til det ein gjer. *Sjølvkjensla* handlar om korleis me opplever den me er, (Törnblom, 2014) uansett korleis andre trur me er.

"Alle sosialt konstruerte skjema uten noe empirisk grunnlag kaller vi *stereotypier*" forklarer Helgesen. Stereotypiar er altså konklusjonar drege av små innblikk i emner. Dei fungerer som mental sortering av grupper og kunnskap før ein får tak i meir utfyllande kunnskap om emnet. Dømer på dette er; "blant besteforeldre, dør alltid ektemannen før kona", "når ein blir pensjonist er det ikkje forsvarleg å køyre bil åleine", og "alle eldre blir demente". *Ageism* omhandlar aldersdiskriminering på grunnlag av alders-streotypiar. (Daatland & Solem, Aldring og samfunn, 2011) Stereotypiar kan fungere som *sjølvoppfyllande profetiar* (Helgesen, 2011). Ein sjølvoppfyllande profeti er når ein adopterer ei stereotypi retta mot seg. Anten det er ei gruppe eller enkeltindivid, omhandlar ein sjølvoppfyllande profeti at ein blir meir lik det andre forventar av ein.

### 1.3 Avgrensinga og strukturen i oppgåva

Denne oppgåva set fokus på subjektive meningar omkring blant anna kva ein meningsfull alderdom er, og vil derfor ikkje gje generaliserbare svar på spørsmåla frå intervjuet. Anonyme pensjonistar frå by og bygd har forklart kva dei tenkjer omkring emnet. Teorien i oppgåva er bygd opp med utgangspunkt i sosialgerontologi. Formålet er å undersøke kva eldre meiner er bra og viktig i ein god alderdom og kanskje få endå fleire stemmers taler for at aktiv alderdom er eit smart fokus for auka livskvalitet og smart bruk av menneskelege ressursar. Forventinga er at eldre kan ha gode poeng å koma med angående dette, grunna si livserfaring. Oppgåva vil ikkje ha hovudfokus på kvalitetssikring av eksisterande tilbod, eller tilby ei fullstendig oversikt over aktivitetstilbod i kommunale representantar frå by og bygd. Kommunane er anonymiserte fordi pensjonistane utmerkar seg i ulike felt og blir gjenkjennelege.

*Kapittel 1 er innleiinga* og inneheld inspirasjonen bak fokuset og kvifor det er aktuelt, samt omgrepsoversikter og ei forklaring på korleis oppgåva er avgrensa. *Det andre kapittelet* er det første av to teorikapittel, som omhandlar *aldring* frå både det fysiske, psykiske og sosiale

aspektet. Det omhandlar òg aldersdiskriminering, og arbeidet for å motverke aldrisme, som gjev ein naturleg overgang til neste kapittel. *Kapittel 3 er "hjelp til sjølvhjelp"* som set eit ekstra fokus på verdien av nettverk og mestring. Teorikapittelet avsluttar med eit meir samfunnsretta fokus på det heile, med eldrebølgja, politikk og samlar trådane i satsinga på "aktiv alderdom". *Metodekapittelet*, er nr 4 og beskriv metodeval, research-design, og arbeidsprosessen, med blant anna utviklinga av problemstillinga undervegs. *Kapittel 5 inneheld intervju-resultat og temaoversikt* av kategoriseringa, samt kommentarar om likskap og ulikheiten mellom repondentane, og ein liten tabell for å beskrive ulikheitene mellom bustadskommunene. *Kapittel 6 er drøftingskapittelet "Eldre, om ein meningsfull alderdom"*. Her blir funn og teori samanfletta i ei analyse, og illustrert med sitat frå intervju. *Kapittel 7 er avslutningskapitlet*, med konklusjon og tankar om vidare forskning. *Litteraturliste* og *Vedleggsoversikt*, er plassert i eigne kapittel; 8 og 9.

## 2 Teoridel I: Om aldring i vårt samfunn

"Aldring er forandring", skriv Daatland og Solem, og poengterar at det føregår både vekst og nedbryting undervegs heile livet. Sjølv om nedbrytinga på fleire plan etterkvart blir meir dominerande, er det ikkje dermed sagt at det ikkje kan tene til vekst på andre plan. Sjølv om ein når ein viss alder betyr ikkje det at me automatisk utviklar oss "likt" helsemessig, eller har like behov for tilrettelegging. Kunnskap om aldring og individuelle forskjellar kan motarbeide slike negative stereotypiar, og skape forståing for ulike aldringseffektar.

### 2.1 Kva skjer i alderdomen?

I dette delkapitlet blir biologisk, psykologisk og sosial aldring presenterte kvar for seg, til tross for at dei tett heng saman i røynda. Som tidlegare nemnt handlar primæraldring om naturlege og uunngåelege aldersforandringar og sekundæraldring omhandlar aldersrelaterte endringar grunna miljøpåverkingar (Daatland & Solem, Aldring og samfunn, 2011). Slik desse omgrepa beskriv menneska som produkt av både arv og miljø, vil forhåpentlegvis det fyrste kapitlet forklare at alderdommen kan vera svært forskjellig frå person til person, og poengtere at det går ann å tilretteleggje meir for optimalisert aldring.

#### 2.1.1 Fysisk

Biologiske endringar er primæraldring, og dei tydligaste i alderdommen. Dømer på dette er lett synlige naturlege endringar som; tynnare grålig hår, rynker og at kroppen blir lettare sliten (Daatland & Solem, 2011). Etter 50 års levetid er det vanleg at ein treng meir leselys, og mindre distraksjonar i samtaler. Andre naturlege endringar er stivare musklar, seinare bevegelser og at det krev meir innsats for å oppretthalde fysisk god form. Motorikk og sanseapparat er heller ikkje like smidige og fleksible som tidlegare, og gode smaksopplevingar blir vanskelegare å oppnå (Helgesen, 2011). Reaksjonstida med oppfatning, tolking og vurdering aukar, spesielt i praktiske, meir kompliserte situasjonar. Det kan bli vanskelegare å få med seg mesteparten av informasjon som er presentert raskt. Det kan bli vanskelegare å hente fram informasjon frå langtidshukommelsen. Spesielt kan episodar frå livet knytt til tid og stad (*episodisk*



*hukommelse*), være utsette for aldringspåverking, i motsetnad til kunnskap og ferdigheiter. *Gjenkjenning*, der ein blir presentert fleire val, og eit av dei er eit korrekt minne er ein lettare måte å hukse på enn *gjenkalling*. Gjenkalling betyr at ein må svare utan å få presentert valalternativer (Daatland & Solem, Aldring og samfunn, 2011).

Ein kan likevel arbeide for å førebyggje og redusere eller utsetje ulike effektar av aldring, ved tiltak skreddarsydde for den enkeltes behov. Forslag for å lette kvardagen er;

- Å ta i bruk høyreapparat, samt snakke om å gjere seg bevisst kroppsspråk og tydeleg tale. Kommunikasjon ansikt til ansikt med menneskje som høyrer dårleg fungerer inkluderande.
- Å auke kontrastane rundt den som ser dårleg, til dømes med en svart teip på kanten av kvart trappetrinn i ei lysmåla trapp (Daatland & Solem, Aldring og samfunn, 2011).
- Å utfordre hugsen og øve inn teknikkar for å trene hugsen (Bandura, 1997).
- Å finne praktiske hjelpemiddel som til dømes skojetnet, og tilby hjelp til å lære å bruke hjelpemidla.

Alle tiltaka vil - om dei er relevante for brukaren av tenesta, støtte individet til å være sjølvhjulpen. Slik kan ein minske og utsetje behovet for assistanse (Svendsen, 2010).

"Aldring er dermed ikke ensbetydende med tilbakegang. Men balansen mellom funksjoner og nedbryting, gevinst og tap, blir mer negativ i høy alder. Aldringsforløpet viser dessuten stor variasjon fra individ til individ...." (Daatland & Solem, 2011, s 21)

Sjukdom, medisin, feilernæring, understimulering og overstimulering kan være negativt uansett alder. Regelmessig trening og sunt kosthold kan fungere positivt uansett alder, og det kan også bidra til forseinking av den naturlege aldringsprosessen, sjølv om kriser, skader, tap av nettverk og sjukdom er naturlege element i alderdommen grunna både slitasje, høg alder og dårligare immunforsvar (Helgesen, 2011).

"Aktivitet er med andre ord et særdeles verdifult gode for eldre mennesker, både i kognitiv og fysisk tilstand. Det kan bidra til forbedret helse, høyere livskvalitet og dermed også til en mer langsom aldringsprosess og et lengre liv." (Helgesen, 2011)

### 2.1.2 Sosialt

Sosial aldring handlar om korleis samfunnet organiserer og pregar alderdom og det å bli eldre, som kva haldningar me har til eldre. Forventingar om pensjonsalder og hjelpebehov er dømer på dette. Kanskje er det derfor kronologisk alder oftast er høgare enn subjektiv alder, hjå eldre. Empiriske studiar avslører at me har lett for å sjå eldre som meir skrøpelege enn sanninga, at me trur dei er både meir einsame og meir pleietrengande enn dei eigentleg er, forklarar Daatland & Solem (2011). Dei viser til Solem (1989) som gjennom arbeidet med spørjeskjema angående eldre og aldring, fann ut at til tross for at inntrykket er at halvparten av alle over 80 bur på omsorgsheim er sanninga nærmare ein sjuandel (15%). Deretter referer dei til Rosenberg og Hovlands' *Attitude organisation and Change*, (1960) når dei forklarar haldningar som tredelt; kjensler (affekt), oppfatningar (kognisjon) og handlingsimpuls (åtfærd). Helgesen skriv at haldningar påverkar altså det ein kjenner og korleis ein forstår, og syns igjennom det ein seier og korleis ein oppfører seg. *Kollektive haldningar* er eigenskapar ved samfunnet. Dersom ein identifiserar seg med desse kan dei bli ein del av *individuelle haldningar*. Måten me omtalar, og oppfører oss mot eldre, kan derfor påverke kvarandre - ikkje berre om eldre generelt men også om eigen alderdom (Helgesen, 2011).

### 2.1.3 Psykisk

Både biologiske og sosiale endringar har indirekte innverknad på den psykisk helsa.

"Psykologisk aldring dreier seg om endringer i mentale evner og karakter, i selvbilde og følelsesliv, i behov og væremåte." (Daatland & Solem, Aldring og samfunn, 2011, p. 25)

Eriksons utviklingsteori omhandlar menneskjer sine sosiale og emosjonelle utvikling. I 8 stadier beskrivast to moglege kriseløysingar, i kvar sin positive og negative retning. Av naturlege årsakar vil menneska finnast ein stad i mellom desse, og plasseringa blir avgjort av mengda erfaringar i positiv og negativ retning. Dei er presenterte etter kronologisk alder. Sjølv om ein kan sjå føre seg at fleire av motsetnadane kan være aktuelle i fleire stadier, er altså dette utgangspunktet. Det nest siste stadiet, før omtrentleg pensjonsalder, er *produktivitet* versus *stagnasjon*. Her er det sentrale at individet skaper noko meningsfult, samt kjenner seg som eit produktivt menneske. Etter ca. 65 år handlar siste av åtte stadia om at individet helst skal kunne sjå tilbake på eit liv med ei overvekt av rike, meningsfulle opplevingar: Ein kan oppleve

*integritet* ved vellykka kriseløysingar, sosial tilhøyring til eit rikt sosialt fellesskap, og det at ein framleis gjer noko meiningsfylt. Motsetnaden er *fortviling*, og meir naturleg ved eit fleirtal av brotne relasjonar og uoppnådde mål i fortida (Helgesen, 2011).

Eldre får eit sinkande arbeidstempo, men heile 70% mellom 67 og 74, og 65% eldre mellom 74 til 81, opprettheld sitt intellektuelle nivå (Helgesen s.201). Eldre med over gjennomsnittleg mengde utdanning ser ut til å stimulere seg lettare og vedlikehalde sin intellektuelle kapasitet, medan eit mindretal demente dreg ned gjennomsnittet. Helgesen poengterar også at ein intellektuelt skil mellom flytande intelligens og krystallisk intelligens. Medan flytande intelligens forståast som evna til logisk resonnering og rask og effektiv problemløysing, er krystallisk intelligens beskrive som evna til å tileigne seg ny kunnskap og oppretthalde/auke gode verbale ferdigheiter. Helgesen referer vidare til Schaies langttidsstudie "*Developmental influence on adult intelligence*" frå 2002. Denne forklarar at mens den flytande intelligensen blir gradvis redusert gjennom heile vaksenlivet, aukar den krystalliske intelligensen frå ung og heilt til slutten av 60åra. Sjølv etter 60åra er kurva nedover svakare enn for den flytande intelligensen. Med dette meinast at nokon funksjonar må vike for andre meir relevante for alderen. Sjukdom, skader, tap av nettverk og kriser er dømer på *tap*, der visdom får plass som *vekst*. Nervar som døyrr og kuttast vekk kan gje styrke til dei som er att: "Det ein taper i hastighet, kan en vinne i dybde." skriv Daatland og Solem (2011, s.80), og referer til Labouvie-Vief (1982). Ei livslang oppsamling av kunnskap har altså potensiale for å bli til visdom.

Baltes, Glück & Kunzmann skreiv i 2002 ei handbok i positiv psykologi, kalla «*Wisdom: Its structure and function in successful lifespan development*». Dei beskriv at visdom inneheld desse fem komponentane:

1. Rik kunnskap om menneskelivets utvikling, sosiale relasjonar, normer og verdier
2. Rik kunnskap om strategier for å løse sosiale koflikter, ta kloke beslutningar og gi gode råd
3. Helhetlig perspektiv på livsløpet og alt det inkluderere av vener, familie, arbeid og fritid, samt evne til å knytte fortid, nåtid og fremtid sammen
4. Bevissthet på at mange menneskelige verdier er relative, og ikke absolutte
5. Evne til å gjenkjenne og håndtere det som er usikkert i tilværelsen

(Helgesen, 2011, s.201)

## 2.2 Aldrisme, og korleis det kan motverkast

Aldring rører oss i store delar av livet. Omgrepet er subjektivt; sjeldan omtala med nøytral verdi, og negativ verdi dominerer. 100 år tilbake i tid vart eldre sine erfaring og klokskap verdsett i mykje større grad, enn dagens fokus på alderdommens skavankar. Karakteristikkar som gamle slemme hekser og snille Tobias i tårnet, viser ulike bileter av eldre. Å oppleve at ein er "for gamal" tidlegare enn nødvendig er eit resultat av dette. Ekskludering av eldre grunna fordommar og stereotypiar i samfunnet omtalar Daatland og Solem som *aldrisme*. Omgrepet er oversett frå «ageism», er over 40 år gammalt og vart først brukt av Robert Neil Butler (Columbia University, 2015). Omgrepet beskriv at eldre sine' erfaring ikkje blir, eller i liten grad blir, verdsett som ei ressurs grunna aldersdiskriminering. Kanskje er dette av mangel på kunnskap om krystallisering og mogleg visdom. Det trengs ei revurdering av korleis ein definerer og omtalar alder, til fordel for både det kollektive og kvart individ. Det teoretiske standpunktet ein tek, påverkar oss personleg og profesjonelt i arbeidet ein gjer med eldre. Stereotypiar kan påverke både den eldre sin innsats, oppleving og korleis den blir møtt.

«Professional and personal attitudes to older people's activity and participation will vary according to the theoretical stance on ageing adopted. (...) ...body functions and systems can be maintained and optimized by regular physical, cognitive and social activity. » (Atwal & McIntyre, 2005, s. 3)

Eldrebølga består av blant anna "68érne", Seniorpolitikk, Vi over 60 og fleire som har sett, og held fram med å setje eldre sine saker på politisk agenda. Resultata er blant anna meir tilgjengelig informasjon og idè-plattformar for diskusjon og forslag til betring på aktuelle arenaer, både nasjonalt og lokalt.

### 2.2.1 Tre formande paradigma for sosialgerontologi

Er det at eldre kan vera ekskludert frå deltaking i samfunnet på lik linje med andre vaksne, utløyst av deira tilbaketrekking frå samfunnet – eller samfunnets utstøyting av eldre? Dette kan minne om diskusjonen om kven som kom fyrst av høna og egget, men dei forskjellige teoriene representerer forskjellige formeiningar om kva som er gunstig og naturleg alderdom. Her kjem ei kortfatta forklaring på tre forskjellige syn på kvar rota til tilbaketrekking frå samfunnet kjem frå, og kva som er naturleg og bra (Solem og Dalland, 2011, s 144-147). *Tilbaketrekkings-teorien* beskreib at det var naturleg at eldre hadde ein tendens til å trekkje seg tilbake frå sosiale

roller og kontaktar. Samfunnet på si side slakka derfor sine band til individet, og la til rette for mjuke overgangar, og på same tid gav det rom for nye generasjonar. Tilbaketrekkingsteorien baserer seg altså på indre forklaringar; at den eldre sjølv står som naturleg initiativtakar til å trekkje seg meir vekk frå aktiv deltaking i samfunnet. Den mest produktive kritikken til tilbaketrekkingsteorien, var *aktivitets-teorien* som meinte aktivitet og engasjement var viktigare å halde på. Aktivitetsteorien baserer seg på ytre forklaringar; at miljøet rundt var årsaka til at eldre trekte seg tilbake. Sjølv om observasjonar hovudsakleg var like mellom dei to teoriane, var konklusjonen annleis. Aktivitetsteorien meinte at når enkeltindivid blir utstøtte av samfunnet, trekkjer dei seg meir inn i seg sjølve. Tilbaketrekkingsteorien meinte på si side at sidan enkeltindivid trekkjer seg meir inn i seg sjølve, blir dei naturlegvis meir utstøtte av samfunnet. Som ein brubyggjar mellom dei to teoriane, plasserte *kontinuitets-teorien* seg. Denne beskrev at samanhengen og kontinuiteten til livet ein hadde levd var målet: Individuell tilpassing av alderdommen etter personlegdom og livsstil (Daatland & Solem, Aldring og samfunn, 2011).

Daatland forklarar at begrepet *vellukka aldring* innan aldersforsking hentar sin legitimitet frå aktivitetsteorien, og at kriteriene omhandlar; god helse, aktivt engasjement, subjektivt velvære og høg fysisk og psykisk kapasitet. Viare poengterar han at denne beskrivinga gjev lite rom for ro og refleksjon. Ved å minne om naturlege endringar i alderdomen, som funksjonssvikt, nettverkstap og det og moglegens ikkje kjenne seg att i samfunnet fordi det har endra seg med tida, forklarar Daatland at eldre år kan ha sine egne verdiar, og ikkje nødvendigvis treng å bli definerte av kva men ikkje lenger kan og er. Han spør seg om det ytre samfunnet kanskje kan bli mindre viktig, som tilbaketrekkingsteorien føresler:

« Malt med en bredere pensel kan vi si at det i den gode alderdommen ligger det å føle seg hjemme i seg selv og i sitt liv.» (Daatland, Den søte alderdom?, 2011, s. 185)

### 2.2.2 Kollektiv aldrisme

Radioprogrammet Ekko sende ut sin eldste reporter for å spørje et knippe unge menneskje om deira inntrykk av eldre. Her er et utdrag av episodas intervju:

- ”Utolmodige.
- ...de kan til tider være litt fordomsfulle..
- Veldi frekke
- ”*Det må da være noe positivt å si òg?*”
- ”De finns jo de forståelsesfulle også..
- Og veldi snille og tolmodige, selvfølgelig.
- Gamle menn som spiser is er veldi søtt.
- Gamle ektepar, det er søtt å se på det – de gir oss unge håp i framtiden....!
- De er veldi kravstore. De setter veldi høye krav, mer enn de kanskje ville satt til seg selv da de var unge.
- Dem e over alt. Du ser dem på universitetet...
- Nå til dags, de er jo veldi spreke da. Tilpasser seg den moderne utviklingen òg.
- Klarer seg bra.”

(Norsk Riks Krinkasting, 2014)

I løpet av sendinga beskriv og 3 eldre sine syn på kor aktive eldre er i samfunnet. Den eine av dei tre meiner at eldre ”kosar seg” for mykje, og ikkje tek aktivt del i det å arbeide for at samfunnet utvikles i ynskja retning. Den andre meiner at eldre tek tak, og beskriv sitt positive syn på samfunnsorganisasjonar for eldre. Den tredje viser nysgjerrigheit ovanfor menneskje generelt, og tilsynelatande bevisstheit utan frykt ovanfor alderdom, ved å no delta i valkampanjen att.

”Jeg tenkte at viss jeg blir 90 år, da har jeg 40 år igjen å leve. Å da bestemte jeg meg for det. Da må du legge en plan for hvordan du vil beholde bein og armer, og vett og forstand, og sette inn det du har av ressurser, for å, for å greie det. Så det var en plan. (...) Vi lever jo i en fantastisk spennende tid hvor vi får den digitale verden inn Du få så mye impuls. Det er jo umulig da å ikke begynne å mene?”

- *Hva er det som er så skummelt med det å slutte å mene?*

Du må også være nyskjærrig på hva de unge mener. Det er jo de som har fremtiden. Og det er de som kan så mye. Før så sat barnebarn på bestefars fang – nå er det omvend. Det er bestefar som sitter på barnebornets fang. (...) Å det at di har så mye kunnskap å gi oss, da må vi komme inn med en stemme i dette bulderet, som har med livserfaring å gjøre. For vi har sett en høyere himmel, vi har jo levet lenge å har perspektiv på det. Viss ikke så har det jo vert forgjeves. Så at vi må komme inn med di perspektivene på den buldrende unge energien, for å komme med argumenter. Ikke fordi vi vet best, men fordi møte mellom de unges kraft og vore perspektiver – det er det møtet som er viktig. Det er der fremskrittet ligger.”

(Norsk Riks Krinkasting, 2014, p. 18.20)

Mykje omtale om alderdom og eldre er i dag i negativ form, som medias beskriving av eldrebølgja som ei byrde og ei konstant påminning om metodar for å skjule alderdomsteikn som grå hår og rynker. Mange yngre har eit meir negativt bilde av alderdommen, og eldre kan òg overdrive dette. Eit skilje blir til mellom eldre og oss; til tross for at me alle mest sannsynleg blir ein av dei eldre. Ein kan sjå det som eit spenningsfelt mellom det å syns synd på eldre, og det å føle ein viss negativ avstand til alderdommen. Kontakthypotesa av Allport frå 1954 er derfor framleis svært relevant; Stereotypiar er sterkast når det er liten kontakt mellom grupper i samfunnet, og når stereotypiane ikkje blir korrigererte av eigne erfaringar. (Daatland & Solem, Aldring og samfunn, 2011).

I sosialpolitikken arbeidas det for *arbeidslinja*; for aktiv deltaking, verdigheit, sjølvrespekt og sosial inkludering. At det å arbeide er det normale og forventa. I tillegg poengterast det at det å arbeide ikkje er løysinga for alle og at det kan virke ekskluderande (Helgesen, 2011) . Daatland og Solem (2011) beskriv den kronologiske alderen som eit sosialt konstruert livsløp, og nettopp dette gjer det meir komplisert å halde fokuset på funksjonell alder, noko som naturleg nok blir svært sentralt i arbeidslivet. Donald Super forklarar at ein frå 60års alderen går ein inn i ei slags avgangsfase, med gradvis minke av arbeids-motivasjon, og ynskje om pensjon. Primæraldring kan ein ikkje gjere stort med, men sekundæraldring blir i diskusjon om aktivitetsnivået svært relevant. Helgesen viser til Passer og Smith som beskriv den positive verknaden av valfriheit, effekten av "sjølvval". Eldre som sjølve får velje å pensjonere seg viser seg å vera meir tilfredse, med betre helse enn dei som ikkje får velje.

### 2.2.3 Aldrisme i individs haldningar til seg sjølv

Kuypers & og Bengtson foreslår i 1973 to ulike spiralar, for å forklare korleis samfunnet i negativ og positiv forstand kan påverke alderdommen via forventingar. Daatland og Solem beskriv viare modellane i sirkelformasjon i boka Aldring og Samfunn (s.125). Her er spiralane forklarte punktvis;

«*Det sosiale sammenbruddssyndromet (senilitetsspiralen)*»

Når ein allereie er sårbar og motakeleg for negative forventingar (1), kan ein lettare bli sosialt stempla som inkompetent (2), og vidare kan internalisering av rolla (3) som avhengig med

svekka sjølvtilitt bli til (4) identifisering av seg sjølv som inkompetent, og når ein allereie er sårbar og motakeleg for negative forventingar (1)...

«*Det sosiale sammenbruddssyndromet (senilitetsspiralen)*»

Når ein allereie er sårbar og motakeleg, men i staden får tilført nye og støttande idealer, fører dette til (1) redusert mottakelighet. Deretter kan redusert avhengigheit resultere i auka sjølvtilitt (2), og dersom ein no tilfører ressurser, kan sjølvoppfattinga opplevast som kompetent (3). Utvikling av meistringsevne (4), saman med sosial støtte og auka innflyting i eget liv, kan resulterer i internalisering av sjølvoppfattinga som kompetent (5). Med redusert mottakelegheit (1) for negative forventingar, kan ein ved tilføring av støttande ideal, vidare resultere i redusert avhengigheit og auka sjølvtilitt (2)...

Fordomme frå samfunnet rundt eldre kan altså forsterke kjensla av fortvilelse, eller ein kan tilføre ressursar slik at dei i større grad kan hjelpe seg sjølve, og med større sansyn oppleve seg kompetent. Daatland og Solem forklarar at uttrykket *senilitetsspiralen* er brukt fordi modellen har vore brukt til å illustrere onde sirklar av understimulering under demensutvikling.

Levy (2009) ser viktigheita av å sjå aldringsprosessen som delvis sosialt konstruert, og med ei psykososial tilnærming til alderdommen poengterar ho at diskrimineringa også kan koma innanifrå, ved at ein sjølv tek innover seg negative stereotypiar. Levi viser til ei langtidsstudie ved Ohio Longitudinal Study of Ageing and Retirement, der deltakerar frå 50 år og oppover. Dei vart fylgde i 20 år, og fokuset var på om dei oppfatta si eige aldring som meir positivt eller meir negativt. Resultatet var som fylgjer:

”Participants with more positive self-perceptions of aging at baseline had better functional health over the course of the study and lived an average of 7.5 years longer than those with more negative self-perceptions of aging; these health advantages remained after adjusting for baseline functional health and other relevant variables.»

Levy, 2009, s.1

Dei med eit meir positivt syn på eigen alderdom, lev altså igjennomsnitt 7,5 år lenger enn dei meir negative. Før resultatet vart også variablar omkring fungerande helse og anna medrekna. Andre studiar viser at stereotypiar om alder er eit betre utgangspunkt for å spå helse, enn motsett.



”Similar relationships between age beliefs and long-term health have subsequently been found in Europe and Asia; one of these studies, with older Germans followed over a 6-year period, demonstrated that age stereotypes were a significantly better predictor of health than vice versa.”

Levy, 2009, s.2

#### 2.2.4 Engasjement blant eldre

Ei auka gruppe eldre tydar fleire som treng pensjon, men også fleire i same båt til å tenkje over å ta tak i problemstillingar i ei gruppe av befolkninga som ikkje tidlegare har hatt så klare stemmer som no. *Sekstiåttene* er omgrepet på den radikale studentgenerasjonen frå og med 1968 og utover. Dei er ein del av eldrebølga i dag, og har kjempa for fokus på eldre sine rettigheter. I 1969 vart ”Fellesutvalget for forberedelse til pensjonsalderen” etablert for planlegging av pensjonistlivet (Senter for seniorpolitikk, 2010). Dette er i dag kjend som Senter for Senior Politikk (SSP), med eit mål om å synleggjera eldre sine ressursar og utviklingsmoglegheiter i arbeidslivet, og støtte frå 30 organisasjonar, departement og instansar. Senior Politikk etablera møtestader for idémýldring og diskusjon angående aktuelle tiltak og problemstillingar. Dette skjer som invitasjon og inspirasjon til andre verksemder til å setje samfunnsdeltaking og eldre sine helse i fokus. På [seniorpolitikk.no](http://seniorpolitikk.no) kan ein viare også lese om den europeiske satsinga der EU ynskjer å styrke yrkesaktiviteten mellom 55 - 66 år, motivere til aktiv samfunnsdeltaking og førebyggje helseulempar (grunna sosiale, økonomiske og miljømessige årsakar). Som EØS-medlem tok også Norge del i året for "aktiv aldring og solidaritet mellom generasjonane", og SSP er Arbeidsdepartementets nasjonale koordinator for dette. Elles finns det i dag fleire organisasjonar med treningstilbod og kulturelle tilbod i arenaer tilrettelagt eldre og eit sosialt liv. Dømer på tilrettelegging er teleslynge, kantine/kafé og fysiske aktivitetar i nærleiken, samt eit program for aktivitetar. Korleis offentlege eller private selskap deler (eller ikkje deler) ansvaret for drift, styring og støtte, varierer. I ”Innspill til folkehelsemeldingen” av Aarø (april 2014) vektleggjast støtte til sosiale arenaer grunna dei positive effektane av sosial støtte og fellesskapet som desse arenaene tilrettelegg for. Underhaldningsmedia har òg funne, og teke i bruk eldre som si målgruppe. Alt i 1979 vart magasinet *Vi over 60* utgjeve for fyrste gong, av Grieg Media AS, og er i dag også nettside. Dei poengterar at bladet inneheld grundig journalistikk. Målet er å gje inspirasjon, positivitet og nytte, med fokus på helse, mellommenneskelige forhold, reiser og personleg økonomi, pensjon,

arv og juss. Målgruppa er kvinner og menn, og spesielt det dei kallar *dei unge eldre* mellom 60-75 år.

*”VI OVER 60 skal gi leseren et stemningsløft og inspirere dem til å få mer ut av livsfasen de er i eller forbereder seg til. VI OVER 60 skal være magasinet for dine beste år!”* .  
(Vi over 60, 2014)

### 3 Teoridel II: Hjelp til sjølvhjelp

Ei endring i hjelpeapparater rundt menneskje er no at ein ser enkeltindivid som handlekraftige vesen i eigne liv: brukarmedvirking. Ved å sjå livskunnskapen hjå brukaren som relevant, og leite i denne kunnskapsbasen etter individuelle løysingar kan ein bruke styrkeperspektivet til å både auke meistringskjensla og framdyrke det einskilde mennesket. Det kan vèra så enkelt som å spørje mennesket kva det synes er vanskeleg, og om dei har idear til løysingar. Ved at både den eldre og personell starter med eit felles utgangspunkt for kva eventuelle utfordringar er, og deler idear om korleis endre situasjonar startar ein opp eit betre utgangspunkt for eit gjennomførbart prosjekt og mogleg myndiggjering (empowerment). Ved bruk av brukarmedverking fortel me at faglærte ikkje sit med alle svara i brukarars liv. På same tid kan ein unngå ein paternalistisk ”ovanfrå og ned”- kultur, slik at maktforskjellen i mindre grad senker brukarars kjensle av å ta ansvar for eget liv.

«Empowerment er et mål, en metode som passer så vel for den profesjonelle som den ikke-profesjonelle og en pedagogisk, sosial og helsefremmende strategi. Empowerment handler om makt og maktesløshet sett ut fra at maktesløsheten ikke bare er et individuelt problem, men i høy grad sosialt, økonomisk og kulturelt betinget. Empowerment er å styrke den makt den enkelte eller gruppen måtte være i besittelse av for å endre og påvirke uhensiktsmessige forhold. Målet er at personene mer effektivt kan styre sine liv mot egne mål og behov.»

(Sosial- og helsedepartementet, 1998, s. 274)

Ved å spørje kva eldre meiner ein meiningsfull alderdom er, tek ein i bruk brukarmedvirking. Det gjer ein òg ved å tilby teknikkar og kunnskap om korleis støtte seg sjølv. Slik kan ein styrke enkeltindivid til å takle motgang betre, og vidare tene til økonomisk og ressursmessig sparing for samfunnet i det lange løp. Slik kan ein auke sannsynligheita for at eldre kan bu heime, sjølvstendig og lenger – dersom ein forebyggjer og finn løysingar på utfordringar før dei blir problem. Empowerment er å styrke enkelmenneskje, å myndiggjere det. Sterke menneskje, som kjenner ansvar og meistring av eget liv, har meir å gje tilbake samfunnet og meir å gje seg sjølv når det trengs. Difor tener alle på å arbeide for at eldre får ta i bruk sine ressursar. Når ein synleggjer ressursar og tilbyr relevante teknikkar og kunnskap som ei støttande forebygging kan ein auke mestringstilliten enkelt mennesket har i eget liv. Dømer på dette kan vèra kartlegging av eget nettverk og ressursar i det, og å snakke om personlege utfordringar og

tilgjengelege tiltak i lokalområde. Det å tilby innsikt i kva sosial støtte har å seie for alle menneskje er òg relevant, og kan gjera det lettare å diskutere ein eventuell mangel i eksisterande nettverk.

Ved å søkje svar på kva som kan gjere alderdomen meiningsfull, kan ein myndiggjera eldre ved å poengtere at dei kan ha relevante meiningar om dette og kanskje påpeike at andre kan lære av dei. Ved å motivere til å delta i ein prosess for å sikre ei god tilvære, kan ein styrke deira tru på å gjere endringar i eget liv når det krevjast. Sjølvstendige eldre som held seg lengst mogeleg i den tredje alder er målet. Dette kapittelet tek opp ivaretaking av personlig integritet ved fokus på mestring, og viktigheita av forståing av samfunnspåvirking med fokus på haldningar og sosial støtte i nettverket.

### 3.1 Meistringstillit

Daatland og Solem (2011) forklarar at meistring er avhengig av personlege anstrengelsar, kva grad omgjevnadane støtter eller hindrar det og vanskelegheitsgraden på situasjonen. Det handlar om evna til å handtere ei utfordring. I ein situasjon som kan bli krevjande for den eldre kan små hjelpemidler gjere den sjølvstendig og trygg i situasjonen, enten det er sosial støtte eller fysiske krav. Tiltak kan hjelpe menneskje med å meistre kvardagen ved å leggje til rette for fysisk trening og eller opplæring av praktiske teknikkar, og sikre tilgang til hjelpemidler (Daatland & Solem, Aldring og samfunn, 2011).

”People’s beliefs in their personal efficacy play a paramount role in how they organize, create, and manage the environment that effects their developmental pathways.

(Bandura, 1997, p. 163)

Mestringstillitt omhandlar altså om kva trua på kva ein er kapabel til, har å seie for det ein faktisk får til. Helgesen forklarar, i boka «Menneskets dimensjoner» (2011), at Albert Bandura er opphavet til teorien og omgrepet ”self-efficacy”. Omgrepet tok han først i bruk i 1997, og det er i dag oversett til norsk med; meistrings-tru, -forventing og -tillit. Bandura beskriv oppfattinga ein har om eigen kompetanse til å produsere resultat av eigne handlingar, som ein innflytingsrik personleg ressurs igjennom livet. (Bandura, 1997)

### 3.1.1 Kollektive innvirkningar på meistring

Helgesen (2011) forklarar at i sosialkognitiv læringsteori blir menneskelig atferd beskrive som ei kontinuerlig gjensidig interaksjon mellom indre og ytre faktorar. Forventingar påverkar innsatsen ein set inn, og forventingar er påverka av haldningar, som kan være både individuelle og kollektive.

”Human lives are highly interdependent. What they do individually affects the well-being of others, and in turn what others do affects their personal well-being. People must increasingly work together to make a better life for themselves. Social cognitive theory, therefor, extends the analysis of human agency to the exercise of collective agency.

(Bandura, 1997, p. viii)

Nettopp derfor er det praktisk å ha kunnskap om haldningar, og ta i bruk den moglege påvirkingskrafta. Modell-læring er den sentrale læringsformen i sosial kognitiv teori, og handlar rett og slett om å lære ved observering av modellar (Helgesen, 2011). Det ligg altså potensiale i å påvirke gjennom holdningar og rollemodellar. Mestringstru for eldre er sentrert rundt den stadige verdi-evalueringa av deira kompetanse. Daatland og Solem viser til Kuyper og Bengtson sin sosiale rekonstrueringspiral og forklarar korleis sosial aldring kan påverke tilværa og aldring både positivt (rekonstrueringspiralen) og negativt (senilitetsspiralen). Bandura forklarar korleis gradvis tap av meistringstru kan resultere i senilitetsspiralen:

”A declining sence of efficacy, which may stem more from biological aging, can set in motion a negative spiral of self-debilitating appraisals that result in diminishing cognitive and behavioral functioning. People who are insecure about their personal efficacy not only curtail the range of their activities but diminish their efforts in those they undertake. The spiraling weakening of percieved self-efficacy results in a progressive loss of motivation, interest, and skill. In societies that emphasize the potential for self-development throughout the life span, rather than psychophysical decline with ageing, the elderly lead productive and purposeful lives.”

(Bandura, 1997, p. 211)

Han poengterar òg at miljø som understrekjer potensialet for sjølvutvikling ut livet, i staden for psykososial tilbaketrekking med aldring, har eldre med meir produktive og meningsfulle liv.

### 3.1.3 Meistringstil og meistringsevne

Daatland og Solem (2011) forklarer at meistringstil er personlighetens karakteristiske måte å oppfatte tolke og handle, medan meistringsevne er kompetansa mennesket innehar både fysisk og psykisk. Dei forklarer vidare at meistringstil også handlar om oppfattinga av påvirkingskraft i eget liv.

Fonda forklarer korleis ho etter 60 år gjorde a life-review, og brukte tid på å gå tilbake å tilgj seg sjølv og andre frå fortida. Ho beskriv at eit heilheitssyn på deg sjølv som menneske igjennom åra der ein arbeider med å endre eget forhold til fortida, kan vera meininga med det ho kallar Third act (Den tredje alder). Ho les frå Viktor Frankl's bok, som var oversett til 24 språk, og seld i 10 millionar eksemplar innan forfattarens død i 1997:

"Everything you have in life can be taken from you, except one thing: Your freedom to choose, how you will respond to the situation. This is what determine the quality of the life we've lived. Not weither we've been rich or poor, famous or unknown, healthy or suffering. What determine our quality of life, is how we relate to these realities. What kind of meaning we assign them, what kind of attitude we cling to about them, what state of mind that we allow them to trigger."

*"Man's search for meaning"* av Viktor Frankl (Fonda, 2011, p. 7:35)

Meistringstil omhandlar korleis ein handterar situasjonar og tilstandar. "Det handler ikke om hvordan du har det – men hvordan du tar det" er eit gammalt og passende ordtak i denne samanhengen.

## 3.2 Sosial støtte i nettverk

"Social support is defined as information leading the subject to believe that he or she is loved, esteemed, and belongs to a network of mutual obligation. The evidence showing it to be protective against the health consequences of various life stresses is reviewed."

(Cobb, 1976)

Aarø (2013) viser i sitt innlegg til folkehelsemeldinga til ein oversatt version av J.A Bornes definisjon på sosiale nettverk, og forklarar at sosiale nettverk dreier seg om relasjonane me har oss i mellom, og relasjonane andre har til kvarandre. Han beskriv vidare at eit nettverk som regel ikkje har ytre grenser, men forgrener seg vidare og beskriv sosial støtte i fire delar;

- Kjenslemessig; Støtte i form av empati, omsorg, kjærleik og tillit.
- Instrumentell; Materiell og praktisk støtte
- Informativ; Støttande råd i problematiske tider.
- Vurderande; Konstruktive tilbakemeldingar, og støtte som virkar bekreftande på ein sjølv.

### 3.2.1 Sosial støtte som buffer

Helgesen (2011) forklarar at alle *situasjonar* me knyt saman med kjensler av ubehag er stress. Stressande situasjonar er også kalla stressorar. Våre *reaksjonar* på stressorane er ei annan tyding av stress. Menneskjeleg persepsjon er ikkje ei avspegling av verkelegheita, men ei aktiv fortolking, og menneskje forhold seg aktivt til den påvirkinga dei utsettast for. Slik kan ulike menneskje tolke like situasjonar ulikt, med tanke på ulike erfaringar stressorar blir målt opp med. Helgesen forklarar at stressreaksjoner derfor kan definerast som;

”...mønster av kognitive vurderinger, fysiologiske responser og atferdsmessige tendenser som inntreffer når vi oppfatter en ubalanse mellom de vi har av ressurser, og det situasjonen krever.”  
(Helgesen, 2011, s.210)

Cobb (1976) la i sine studier merke til at sjølv om sosiale problemer kunne vera verre på landsbygda enn i byen, var helseproblema mindre slåande, under samanlikningar. Sørensen (2011) forklarar at buffer-hypotesa Cobb står for, påstår at menneskje med sterk sosial støtte i mindre grad får redusert livskvalitet om dei opplev belastande livshendingar, enn dei med svak sosial støtte. Sosial støtte frå eit nettverk kan altså fungere som ein støtdempar på slitasje av belastningar og psykiske plager. Dette er noko som er svært praktisk med tanke på at stressreaksjoner kan verke inn på heile spekteret av somatiske sjukdommar (Helgesen, 2011).

### 3.2.2 Familien som sosialt nettverk

Daatland og Solem (2011) beskriv familie som eit latent sikkerheitsnett, der ein kan dele byrder og styrker. Til dømes kan ein få eit dårleg rykte av eit etternamn, og på same vis få tilgang til ein jobb via eit familie-medlem. Familienettverket kan forklarast slik, kronologisk med den naturlegaste først;

1. Kjernefamilien; Foreldre og born.
2. Linjefamilien; Vertikal: besteforeldre og eldre. Horisontal: søsken og deira born.
3. Utvida familie og/ eller slekt; Alle andre.

Dersom nokre av greinene i familienettverket skulle visne, vil neste grein bli den naturlege erstatning. Til dømes dersom ein ikkje får born, vil eigne søsken bli nærmare og viktigare i nettverket. Kontakt med barnebarn er vanlegvis sterkare mellom døtre, enn sonar i vår kultur. Ca 50% av vaksne born møter likevel foreldra sine minst ei gong i veka, og det har vore slik sidan 1970åra. Relasjonen mellom foreldre og born, verkar sterkare frå foreldra si side, enn frå borna si side. Ein antek at dette er fordi foreldre søkjer bekrefting på kva dei har gjort, og borna på si side søkjer frigjering. Når det kjem til parforhold forklarar Solem og Daatland at gifte gjennomgåande betre helse enn einslige, sjølv i ein viss grad i uharmoniske forhold. Grunna velferdsstaten er det vorte eit samarbeid mellom stat og familie angående blant anna ivaretaking av eldre, men velferdsstaten har ikkje erstatta familien, men lagt til rette for samarbeid mellom dei to. (Daatland & Solem, Aldring og samfunn, 2011)

### 3.2.3 Sosiale kontakt med nettverket, og det sivile samfunn

Kollegakontakten reduserast naturleg i pensjonstider. Deltakinga i foreningar og organisasjonsliv, blir ofte redusert fyrst etter 75års alderen (Daatland & Solem, Aldring og samfunn, 2011). Naboane møtast i nabolaget, og når ein blir eldre kan det vera svært hjelpsomt i tilfelle ein blir bunde til nære omgjevnader. Aarø (2013) beskriv i «Innspill til folkehelsen» at norsk arbeid for sosial støtte blant anna handlar om å leggje til rette for sosial kontakt, ved bustader og institusjonar som inviterer til samhandling. I tillegg til dette omhandlar det støtte til frivillige organisasjonar som lagar arenaer for sosial samhandling. Funksjonssvikt i ulike formar er ein naturleg del av eit samfunn med aldrande mennesker. Forutsetnadar for eldre si deltaking handlar både om deira eigen kompetanse, og om miljømessige faktorar. Miljømessige faktorar omhandlar tilrettelgging i samfunnet for å fungere sjølvstendig, og eit døme kan vera om trappa har rettverk å støtte seg til. Daatland og Solem (2011, s.211) refererer til



miljøføyelitetshypotesen av Wahl & Oswald, som beskriv «Jo svakere de personlege ferdighetene er, desto mer sårbar er en, og desto større betydning har de miljømessige faktorene for tilpasning og trivsel» .

Vennskap kan definerast som personlege, deltakerane er likeverdige og deltek frivillig, og sist men ikkje minst; vennskapet er eit mål i seg sjølv. Vennskap er viktigast i borne og ungdomsåra, og når ein blir eldre, sidan familie- og yrkeslivet kan kreve mykje av ein. Daatland og Solem viser til Statistisk sentralbyrå sine tal frå Levekårsundersøkelsen (2008); 65% av yngre eldre (67-79 år) og 50% av dei eldste møter vener minst ei gong i veka. 23-30% av dei eldste treff sjeldan vener. Kvinner har flest vener og er mest aktive i sosiale lag, men så skal det jo seiast at menn ofte har sin ektemake lengre i livet. Meir enn sju av ti kvinner bur åleine, og litt over 3 av ti menn bur åleine. Kvinner finn i større grad fortruligheit i venninner, medan mannen ser ut til å greie seg med kona. Kulturmessig kan ein sjå dette som at kvinner ser nærheit i å være saman, og at dei ofte samlast i heimen frå gamalt av, der ein lettare kan snakke fortruleg. Dette i motsetnad til menn som frå gamalt av møtast og arbeidar i offentlige rom (Daatland & Solem, Aldring og samfunn, 2011) .

### 3.2.4 Identitet og sosial kapital

”Sosial kapital er eigenskapar ved sosiale strukturer – nivå av mellommennesklig tillit, normer om gjensidighet og hjelpsomhet – som fungerer som ressurser for den enkelte og som fremmer kollektiv handling.” (Aarø, 2013)

Rolleendringar foregår igjennom heile livet, med ulike forventingar og atferd, i ulike roller. Gerontologien fokuserer mykje på dette med tap av roller, både i arbeidslivet og i familien, etterkvart som ein blir eldre. Ein går frå å være deltakande i samfunnet med mykje ansvar som til dømes som småbarns-foreldre, arbeidsansvar og huslån, til heller å bli litt ”friare” angående ansvar. Pensjonistlivet kan gje mindre ansvar, om ein ikkje tek på seg meir. Dette kan bety personleg tap, eller det kan bli til ei betre moglegheit til å gjere opprør med eit gjeldande system ein ikkje er fornøgd med. Eldrerolla kan bli referert til som rollelaus, og sjølv om velferdssystemet i største del tek seg av eldre, vil det sosiale bildet av dei svekkast. ”Status vinnes ved å yte og ved å bidra” forklarar Daatland og Solem (s.138) og viser til Cowgill & Holmes’ tese om at eldre sine status antakast å synke i takt med moderniseringa av samfunnet. Ein kan òg sjå besteforeldrerolla som svært viktig og positiv for familien og samfunnet, som

reserveforeldre, omsorgspersonar, rollemodellar og ei kjelde til økonomisk hjelp. Besteforeldre kan bli rollemodellar til generell kunnskap og familiehistorisk kunnskap og slik ei identitetskjelde for barnebarn. I Norge har tross alt 40% av borna i 10årsalderen alle fire besteforeldre i live, og økonomien er jamt over sterkare enn nokon gong. Geografiske avstandar, sidan flytting blir meir vanleg, kan på den andre sida svekke opplevinga av nettverket. Foreløpig har velferdsstaten vore med på ei endring av rollene i familien, der sjukepleie og dagleg stell oftast blir sett til institusjonar. Avgjersler angående dette kan bekrivast som eit spenningsfelt mellom solidaritet og konflikt i familien. (Daatland & Solem, Aldring og samfunn, 2011)

## 4 Metode

I dette kapitlet er fokuset på val av metode, undersøkingsdesign og oppgaveprosessen, for å kunne svare på problemstillinga, og få subjektive meningar om «ein meningsfull alderdom».

### 4.1 Metodeval

Ei kvalitativ studie blir eit naturleg val for å svara på problemstillinga. Til tross for at kvantitative data kunne vore interessante, fins for lite bakgrunnskunnskap frå forfattaren si side til å gjere dette godt. Ynskjeleg metode var også kvalitativ, på grunn av personleg interesse for opne intervju og brukarmedverknad.

### 4.2 Undersøkings-design

Eit intensivt undersøkings-design med N-studiar. Informantane blir kontakta via tips frå kontaktpersonar ved arrangement hovudsakleg retta til godt vaksne. Deltakar kriterier er at han eller ho er interessert i å drøfte sin eigen alderdom, er pensjonert og framleis bur for seg sjølv i ein av dei to utvelde kommunane. Opne, individuelle, djubde-intervju, med varigheit på ca. ein time per intervju. Intervjua blir teke opp med bandopptakar, etter informert skriftleg samtykke, og transkriberte for analyse etterpå. Respondentane er 8 pensjonistar; 4 frå ei bygde-kommune og 4 frå ei by-kommune. Dette grunna nysgjerrigheit angående om det er forskjell på svara frå bygda og svara frå byen. Enkle tal for å vise ein viss ulikheit på dei to kommunane er presenterte i ein tabell nedanfor.

### 4.3 Arbeidsprosessen

Dette delkapitlet omhandlar prosessen;

- fram til ei problemstilling,
- korleis respondentar kom på plass og korleis intervjua vart utførte, og
- korleis innhenta data vart behandla og tolka,

Det avsluttast med info om forforståinga, kjeldebruk og inspirasjonsmateriale.

### 4.3.1 Problemstillinga

Oppgåva og problemstillinga utvikla og endra seg undervegs. Aktivisering og eldre vart fastsett tidleg grunna interesse, og tidlegare fokus på feltet via studiet. Artiklar om eldre og aktiv alderdom, nyheiter, og lokale føretak var i fokus i idémyldringa. Nyhende om nedsett medisiner og auka aktivisering av eldre ved omsorgsheimar, som ikkje umiddelbart vart kopiert til tross for at det fungerte, auka undringa over omtale og fokus på eldre i samfunnet generelt.

*"Korleis arbeide mot ein aktiv og meningsfull alderdom?"*

Dette var problemstillinga eg starta med. Under studieseminaret kom mange nyttige kommentarar. Etter forklaringa på ynskjeleg fokus vart eit av fleire råd, å ikkje bestemme at "aktiv" var eit nødvendig innhald i ein meningsfull alderdom. «Aktiv» vart derfor teke ut av problemstillinga». Arbeid med å stille opne spørsmål som retta oppmerksemda mot emne, og ikkje ei meining om emnet, var viktig. Arbeidet mot å ikkje leggje ord i munn på informantar, men likevel forklare kva som var ynskjeleg å fokusere på, på gjekk under heile prosessen. Fyrste vanskelege val var å velje mellom dei to ulike bruker-gruppene: permanente bebuarar på omsorgsheimar (*den fjerde alder*), og sjølvstendige eldre som derfor har betre moglegheiter til å fylle dagane med noko (*den tredje alder*). Den tredje alder vart eit val fordi djubde-intervju var ynskjeleg, og fordi intervju med pensjonerte permanente bebuarar på omsorgsheimar av erfaring var vanskeleg å få fylldige (då dette vart forsøkt ved ein tidlegare anledning).

*"Korleis sikre arbeidet med å arbeide mot ein meningsfull alderdom, frå kommuna si side?"*

Av nysgjerrigheit var ideen til rettleiar om å samanlikne ei bygdekommune og ei bykommune godt motteke. Det krevdes ein viss oversikt over tilbod for å kunne evaluere tilbod og korleis dei allereie arbeidde mot dette, noko som også vart komplisert med tanke på teieplikta. Kartlegginga vart det neste vanskelege, då for mykje fokus på dette sende problemstillinga i eit todelt fokus, der den nye delen også viste til eit mål om evaluering av eksisterande tilbod. Arbeidet vidare med intervjuguiden vart derfor meir komplisert, og fleire spørsmål meir i retning kvantitative data vart med.

*"Eldre, om ein meningsfull alderdom."*

Etter rettleiing, og arbeid med å snevre inn problemstilling og fokus, vart alle spørsmål som var litt utanfor forkasta; eksisterande aktivitetar, kapasiteten, kompetanse, variantar og bruken av dei osv. Det som vart med vidare av desse var ei meir open idémyldring av moglege aktivitetar, og deretter fokusere mest på deira oppleving av alderdommen, og kva som kan gjera den innhaldsrik. Slik vart kvalitativ metode, med djubde-intervju naturleg. Ved å plassere eldre som ekspertar i eigen situasjon, kan målet om å få ei personleg forklaring vera innan rekkevidde. Under intervjuet vart det òg poengtert at respondentane sine meningar ikkje kan vera feil, sidan det er den som var målet med intervjuet.

*"Kva er ein meningsfull alderdom i følgje eldre sjølve?"»*

Dette vart problemstillinga då eg velde å fokusere mindre på faktiske aktivitetar og tiltak, og meir på dei subjektive meningane deira og korleis underbygge det. Ynskje var å definere "ein meningsfull alderdom" og via kategorisering skile ut hovudpunkta informantane påpeika, for så å kanskje kunne presentere ein subjektiv definisjon utan ynskje om generaliserbare resultat.

#### 4.3.2 Utval og intervju-prosessen

Respondentane er velde ut frå interesse av å delta i eit prosjekt som dette, og at dei ynskjer å dele sin livskunnskap og subjektive mening om eigen alderdom, og refleksjon rundt kva ein meningsfull alderdom er. Å setje kommunegrenser som kriterium for utvals deltaking har mest med å setje ytre grenser for utvalet, sidan det var ynskjeleg å besøke fleire arenaer for eldre. Det var ynskjeleg å besøke fleire arenaer for å unngå moglegheitene for at alle meningsytingar kom frå same diskusjon forum.

Fyrst vart organisasjonar med eldre som hovudmålgruppe kontakta via telefon, for å spørje om eg kunne koma å presentere meg og mi oppgåve. Uansett om kontaktpersonen trengte betenkingstid eller ikkje, vart ein informativ e-post send til dei som var positive. *Forespørsel om informantar* er lagt ved som vedlegg 1 i denne oppgåva, og beskriv andregongs-kontakten via e-post med kontaktpersonar i organisasjonane. I tillegg sende eg då med (vedlegg 2:) *Førstegongskontakt* eposten, for å forklare korleis eg ville gjere dette. Å finne respondentar via eldreorganisasjonar vart naturleg, grunna tilgjengelegheit og sjansa for å finne nokon som vil snakke om dette. Førstegongskontakt eposten beskriv også utgangspunktet eg brukte for å forklare kven eg er, og kva eg ville seie om eg fekk koma å presentere meg.

Etter eit møte ved kvar organisasjon sin samlingsdag, forklarte eg kva eg ynskja å snakke om i det som ville bli anonyme intervju, og la att min kontaktinformasjon. Eg beskrev då også at eg ynskja å gjere dette så raskt som mogleg. Dei aller fleste intervju vart til avtaler i kalenderen under ein kopp kaffe etter presentasjonsmøtet. Nokre inviterte heim for intervjuet, nokre vart intervju i organisasjons-lokalet direkte etter presentasjonen, og ei inviterte på restaurant. Eg beskrev intervjuet som opent og respondentane vart oppfordra til å fylle ut meir enn svaret til det spesifikke spørsmålet, i tilfelle dei skulle nemnt noko relevant eg ikkje har fått med meg angående emnet. Dei skreiv alle under på skriftleg informert samtykke (vedlegg 4) og godtok at eg tok opp samtala, for så å slette det då intervju vart transkriberte, samt sikre at ingen andre såg intervju før dei var anonymiserte. Vedlegg 3 er intervjuguiden eg brukte undervegs i intervju. I forsøk på å la det flyte som ei naturleg samtale, og heller fortsetje med emna dei tok opp, varierte rekkjefølgja ofte. Sidan ein kunne koma innom ømtålelige emne, spurte eg dei meir positivt lada spørsmåla til slutt.

#### 4.3.3 Transkribering og anonymisering

Intervju varte frå 15 minutt til 1 time og 40 minutt. Dei vart først transkriberte ord for ord, og sjølvrefleksjon og observasjonar omhandlande respondentens kroppsspråk og reaksjonar vart notert undervegs i intervjuet i parentes. Respondentens latter vart markert etter ord og setningar med firkant-tast "#", høgare latter markert med "#<" og humring markert med ">#". Der stemma braut, forsvann eller skifta tilsynelatande ukontrollert toneleie vart det markert med stjerne. Gråt og tårer markert med auka antal stjerner. Anonymiserte namn vart ført inn frå starten av transkriberinga. Namn, i staden for koder som N1 eller Respondent A, B, C, vart brukt for å minne om subjektive meininger. Etter at alle intervju var fullstendig transkriberte, vart den fullstendige anonymiserings-prosessen av innhaldet sett i gang. Diverse namn vart bytta med roller, som til dømes "nabobygda", "ei venninne" og "barnebarnet". Antal år, søsken og ekteskap vart omskrive utan stor effekt på innhaldet. Yrker, engasjement òg organisasjonar sine namn er òg anonymiserte.

#### 4.3.4 Systematisering

Som Dalland poengterer (Granlå, 2006) må systematiseringa av informasjonen som er innsamla sorterast og setjast saman slik at det gjev svar på problemstillinga. Etter transkribering og refleksjonar rundt innhaldet, vart eit fyrsteutkast av ei emne-oversikta til. Relevante sitat vart fyrst oppsamla til dei originale intervjuguide-punkta;

- ein meiningsfull alderdom
- verst mogleg scenario
- positive og negative sider ved din alderdom
- ditt nettverk f r og no
- tilrettelegging og tips til andre

I møte med den enorme mengda transkribert tekst gjekk det neste steget i arbeidet ut på   prøve   sikre att alle svar, både direkte og indirekte, vart plassert i relevant bås. Ved   søke opp enkeltord, automatisk via Office-programmet Word, kunne eg samle sitat. Alle sitat som til dømes nemnde ordet "helse" vart samla inn under overskrifta helse. Dette med nysgjerrigheit for kva respondentane la i ordet helse utan at eg gav dei fleire forklarande uttrykk. Det same vart gjort med ord som kunne v ra relevante innan emnet *helse* som til dømes "sjuk", "frisk", "psykisk", "fysisk" og "sosial", for ikkje   gå glipp av relevant info i intervju, og det fortsette slik med dei største emna. Med interesse for Malterud si analysemodell (Granlå, 2006) og "kondensering", vart svara samla i kondensert form med oppsamla direkte sitat frå intervjuobjekta, fortelde i eg-form. Ords kinga og kondenseringa var eit steg i mindre relevant retning. Dette fordi ords ka var for tidkrevjande og lite fruktbart, og fordi dei kondenserte svara var begrensa til   svare på kvart enkelt spørsmål i intervjuet, i staden for   fortsetje arbeidet med kategoriane. Det var likevel ikkje heilt bortkasta arbeid sidan det transkriberte materiale vart bearbeida over tid, og innhaldet meir og meir kjend. Meir relevant var det   arbeide mot emna som stod att som eit heilheitsinntrykk, for så   fortsette arbeidet med   kategorisere, og bruke sitata som illustrerande. D  starta analysa.

#### 4.3.5 Analyse og tolkning

Proessen med utforming av hovudemna, og underkategoriar gjorde arbeidet meir oversiktleg og produktivt. Temaoversikta vart presentert i eit eget kapittel (5) for ordensskuld. To datamatriser vart  g lagt til for   vise ei oversikt over ulikskap og likskap mellom respondentane

og kommunane. Arbeidet med emneoversikta pågjekk parallelt med analyseprosessen, og fram til drøftingskapittelet var ferdig. «Analyse og tolking er i praksis tett samanvevd og sånn sett er det ikkje hensiktsmessig å skille ut analysen som en egen fase i arbeidet» forklarar Granlå (2006) og viser til Dalland (2000:152). Transkriberte intervju vart innskrenka til 41 siders utplukka interessante svar-sitat på spørsmåla. Etter systematisering av sat eg att med fire hefter, eit for kvart emne. Desse var på til saman 33 sider i skjema, med skriftstorleik 10 i Cambria skrifttype og 1 i linjeavstand. Sjølv om dette er for mykje å ta med i oppgåva, er eit knippe illustrerande sitat lagt til for å gje eit innblikk i denne delen av prosessen, men kun med svar på to spørsmål om akkurat ein meiningsfull alderdom . (Sjå Kap.5.2).

Analysa er presentert etter kategoriar, og drøfta ut frå illustrerande sitat. Fyrst og fremst vart alle relevante illustrerande sitat for kategorien plassert i kvart delkapittel. Fleire sitat vart plasserte i fleire kategoriar grunna usikkerheit angående kvar det skulle delast inn, noko som la opp til behovet for korrigerings i slutten av drøfteprosessen for å unngå gjentakelsar. Stikkord i parentes om tankar og teikn som markerte reaksjonar, var til hjelp i tolkingsprosessen. Eg fann teori som støtta gjentakande påstandar frå respondentane. Sitata fungerte etter kvart som illustrasjon i staden for hovudinnhald i drøftingskapittelet, då drøftinga undervegs gjorde fleire sitat overflødige og unødvendige.

#### 4.3.6 Forforståinga

Sjølv om det vart lagt opp til at intervjuobjekta skulle formidla sitt eget synspunkt, og kanskje indirekte si plassering innan dei tre tidlegare nevnte teoriane; tilbaketrekkings, kontinuitet og aktivitetsteori, blir intervjuet farga av at forfattaren var tilgjengar er aktivitetsteorien. Dette kan syns ved spørsmål om å kartlegge aktivitetar, samt spørsmålet om korleis ein kan få med seg isolerte eldre i sosiale lag. Likevel er spørsmåla nøytraliserte, og ingen mengde aktivitet frå respondentane si side under intervju, vart respondert til som for mykje eller for lite.

#### 4.3.7 Kjelder og inspirasjon

Både i samtaler med rettleiar, om kva interessefeltet dreia seg om og den tredje alder vart fastsett som fokus-gruppe, vart Daatland og Solem eit must i denne oppgåva. Undervegs i lesinga av den andre utgåva av Aldring og Samfunn, vart det soleklart at sosialgerontologien



var midt i blinken, og at denne boka kom til å være hovudkjelde. Teori elles vart innhenta både før intervjua vart utførte, noko meir innhenta undervegs, og omorganisert undervegs i analyseprosessen.

Då eg les i Aldring og Samfunn og kom over referansen til Becca Levy, kom eg på at eg hadde sett namnet i ein eller an samanheng på [www.youtube.com](http://www.youtube.com). Då eg søkte opp att, nemnte ho også der, i eit opptak frå eit amerikansk nasjonalt samlingsmøte med idémyldring om eldre, kunst og kultur. Også det refererte Levy til eget fokuset på stereotypars effekt på korleis ein ser eigen alderdom. Ein artikkel av henne om dette var tilgjengelig via nettsidene til det amerikanske National Institute of Health; *Stereotype Embodiment: A Psychosocial Approach to Aging*.

Artiklar og hefter lese igjennom undervegs, er blant andre; ”UiS` upensjonerte pensjonister” i Studentavisa SmiS (Utgåve 13, i 2013), SSB’s ”Eldre sine livskvalitet” av Sve, Solheim og Haraldsen (2005/22), men desse og fleire vart meir inspirasjon enn kjelder for sitat. Meir brukt vart då artikkelen i Temaheftet nr 18, for medlemmar i Fagforbundet; ”Verdighet i eldreomsorgen”. Denne fortel blant anna om prosjekt i retning aktiv alderdom i norden. Fredericia-modellen, frå ei kommune i Danmark, storsatsar på rehabilitering og oppfølging raskt, for å halde dei eldre sjølvhjulpne i eigen heim, ”Lengst mulig i eget liv”. Vidare nettsøking på ”lengst mulig i eget liv” leda til stortinget sine nettsider, og ei anbefaling å ta dette i bruk i norske kommunar allereie i 2011. ”Representantforslag fra stortingsrepresentantene Per Sandberg, Per Arne Olsen, Kari Kjønnaas Kjos, Erlend Wiborg og Harald T. Nesvik om en fremdriftsplan for å sikre en valgfri og verdig eldreomsorg for alle” vart behandla i Stortinget 01.03.2012, men ikkje vedteke.

Tankar frå tidlegare studiearbeid angående eldre gjorde at eg bestilte den andre og siste utgåva av boka eg brukte mykje i mi førre oppgåve; *Occupational Therapy and Older People*, med Anita Atwal og Anne McIntyre som ansvarlege redaktørar. Til tross for håpet om å kjenne at kjelda, og tanken om at den ville vera relevant angående fokuset på korleis ein kan tilrettelegge for ein aktiv alderdom, vil eg tru eg ville brukt den meir om det var den fjerde alder eg fokuserte på.

I tider med behov for inspirasjon søkte eg og på nettstader etter videoar, både for å la dei gå i bakgrunnen og eventuelt stoppe på noko interessant, men også for å halde emneområdet

spennande ved ulike vinklingar av eldre. Nettsida til TED-talks ([www.TED.com](http://www.TED.com)) er ei samling av foredrag som etter deira eige slagord handlar om "idear som er verdt å spre". Jane Fonda hadde eit interessant foredrag kalla "*Life's Third Act*" (2009). Ho beskriv korleis eit syn på livet i den tredje alder, kan vera meir som uttrykket "Det handler ikke om hvordan du har det – men hvordan du tar det". At det kan bli ei tid for refleksjon over eigen identitet, og ei moglegheit for å forstå og godta fortida betre enn nokon gong, noko som virka kjend frå intervjua i samanheng med denne oppgåva.

#### 4.4 Validitet og reliabilitet

Skriftleg meldeskjema vart utfylt og send til Norsk Samfunnsvitenskaplig Datatjeneste (NSD) for å registrere oppgåva og intervju, sidan opplysings innhentinga var meldepliktig etter § 31 Personopplysningsloven. Bekrefting på behandling av personopplysingar kunne setjast i gang vart motteke, og bekrefting på anonymisert rådata vart send då dette vart førespurt.

Grundig informasjon og openheit om bruk av denne informasjonen til potensielle respondentar gjev ei god base for arbeidet. Å presentere oppgåva og ynskje om respondentar sjølv, i søken på respondentar var viktig for;

- at spørsmål rundt det heile kunne bli stilt før ein godtok å bli med, sikre forståing av anonymitet samt å leggje til rette for trygghet.
- å sikre respondentar som var engasjerte, og derfor kom til å gje meg fyldige intervju
- å forklare at respondentanes ord og meiningar er deira eigne, subjektive og målet, i håp om at ingen ville gje svar slik dei håpa var ynskjeleg i staden for ærleg.
- planlegge raskt ved å møte dei tidleg i prosessen, samt gjere intervjuavtaler raskt for å bruke tida effektivt.

Nokre ville gjere intervju etter møtet med presentasjonen, og tilbød fleire intervju etter kvarandre, noko intervjuaren godtok for å spare tid. Arbeidet med å nullstille seg var då ekstra utfordrande, og meir tid i mellom hadde vore betre for å lette arbeidet med konsentrasjonen undervegs, samt transkribering og anonymiserings-prosessen etterpå. Intervjuaren fekk ikkje inntrykk av at nokon av dei intervjua overdriv eller underdriv undervegs i intervju, men at dei framstår som særst opne og velvillige til å dele sine meiningar, utdrag frå sine liv og tankar om det.

## 4.5 Konfidensialitet

Det informative samtykket til lyd-opptak av intervju krevde også nødvendig tid, for forsikring av trygghet samt klar forståing. Respondentane vart forsikra om at dersom dei skulle nemne noko som ville identifisere dei, som slektsnamn og så vidare, ville ikkje andre høyre lyd-opptaket uansett. Å transkribere og anonymisere likt gjekk tregt, derfor vart transkribering av alle intervju gjort først, før anonymiseringa av alle tok til. Det var ei utfordring å anonymisere alle stadene namn og alderar kunne gjere dei gjenkjennelege, sidan intervjuar var så personlege, og nettverket så relevant. Alle nemnte stadnamn vart omsette til ord som ”nabo-bygda” eller ”nærbutikken”. Alle familienamn blei omsett til roller som til dømes ”barnebarnet” eller ”ei i familien”. Antal born, år, bustader, bestemte kjønn i søskenflokket, osv. vart endra der det var relevant for å sikre anonymiteten.

## 4.6 Ethiske hensyn

Bruk av lyd-opptak grunnast med ynskje om å vera fullt tilstades i det opne intervjuet, og slik leggje til rette for ei mest mogleg avslappa samtale, for så å kunne få med seg alle detaljar i neste steg: transkriberinga. For sikkerheitsskuld vart lyd-opptaka lagra digitalt med inngangskode, så raskt som mogleg etter intervjuet, og deretter sletta frå lyd-opptakaren. På same vis vart transkriberte intervjuar behandla for å sikre anonymitet; med kode for tilgang. Ingen andre tok i bruk det digitale utstyret undervegs i denne prosessen.

Utforminga av spørsmåla vart gjort mest mogleg opne og rekkjefølgja av spørsmåla var meint til å gå rett på sak med oppstart med hovudspørsmålet, for å få eit svar før andre spørsmål kunne forma fokuset. Spørsmålet om ”det værste som kunne skjedd” er plassert før spørsmålet om kva det ”gode i kvardagen” er, noko som var ei god støtte i eit intervju respondenten brast i gråt og trengte tid til å forklare, samt tid til å samle seg etterpå. Når intervjuet snudde seg i retning praktiske løysingar i den vonde situasjonen, kunne me fokusere på det, og eg gledelig spørje om det positive i kvardagen. Som intervju-guide vart spørsmåla forsøkt å lagt i naturleg rekkjefølgje, dersom informanten kom innom innhaldet før oppsett rekkjefølgje. Det ville likevel kjentes etisk uansvarlig å ende intervjuet med ein respondent oppløyst i tårer, utan å få tankane over på noko anna, så å avrunde intervjuet hyggeleg var eit mål i seg sjølv.



## 5 Tema og resultat

Dette kapittelet vil presentere innhaldet i ein meiningsfull alderdom, basert på intervjuresultat. I delkapittel 5.1 er hovudtema som blir teke opp i intervju, med under-kategoriar, presentert. Delkapittel 5.2 gjev eit innblikk i respondentane bak intervju, inkludert ei kort demografisk oversikt.

### 5.1 Temaoversikt

Etter systematisering av intervju var det desse 4 hovudtema som skilde seg ut, og kvart tema er i dette delkapittelet forklart med underkategoriar. I analysa vil dei bli beskrive med endå fleire underkategoriar.

1: GOD HELSE Å være frisk	2: TILHØYRING Nettverk og nære relasjonar
3: INITIATIV Eigenskapar, haldningar og handlingar	4: MEISTRING Self-efficacy og støtte

#### 5.1.1 Tema 1: God helse

God helse forklarast her som at ein viser forståing for, og tek hensyn til tre aspekt;

- **fysisk:** Ved fysisk trening, god ernæring og eventuelt nødvendige vitamintilskot og helsehjelp.
- **psykisk:** Ved å sikre integritet ved forståing av alderdommens naturlege utfordringar og arbeide med empowerment. Intellektuell trening er også ein del av god psykisk helse.
- **sosialt:** Ved å arbeide for fellesskap og aktiv deltaking i samfunnet.

### 5.1.2 Tema 2: Tilhøyring

Tilhøyring omhandlar viktigheita av å oppleve nære relasjonar og nettverk, viktigheita av sosial støtte i eit fellesskap.

- **Å ha nokon som bryr seg om ein: Kjenslemessig og vurderande støtte.** Å ha minst eit nært forhold, for bekrefting av kven ein er og moglegheita til djupare samtaler. Slik kan ein oppnå å kjenne seg unik, oppleve ei rolle og få konstruktive tilbakemeldingar og råd.
- **Fellesskap: Instrumentell og informativ støtte.** Å vera medlem av eit fellesskap eller fleire, til dømes; familie, vennekretsar, nabolag, organisasjonar og foreiningar. Slik er ein betre stilt om ein treng informativ og/eller materiell støtte.

### 5.1.3 Tema 3: Initiativ

Individuelle eigenskapar omhandlar meistringstil, om eldre si tilrettelegging for å handtere situasjonar:

- **Evna til å ta initiativ** til endring når det krevs for å ta ansvar for eigen trivsel.
- **Positiv haldning** til livet og menneskje.
- **Ynskje om å vera sosial**, og aktivt gjere forsøk for å oppretthalde kontaktar eller skape nye. Ser verdien av sosial kontakt, også med fleire enn den eine nærmaste i livet.
- **Viser samfunnsengasjement**, ved å ta del i noko uansett kva grad ein kan delta eller vere til støtte. Vise ynskje om å gjere noko for eit mål.

### 5.1.4 Tema 4: Meistring

Meistringstema inneheld kategoriar som både eldre og støttepersonell kan arbeide med, med eit mål om ei meiningsfull tilvære:

- **Tilretteleggje for / oppretthalde / lage oppgåver**, både innan individets interessefelt, og innan roller den eldre kan inneha. Dette kan både auke ansvarskjensler, gje ei oppleving av produktivitet og sikre at ein har noko å bryne seg på for mental trening.
- Tilretteleggje for **realistiske mål**. På denne måten kan ein også arbeide for å oppnå eller vedlikehalde **meistrings-tillit**, ved at ein prøver å unngå nederlag ved realitetsorientering og på same tid motivere til å lokalisere og ta i bruk ressursar.

- Arbeide for god kommunikasjon mellom partar i eit samarbeid angående støtte til den enkelte. Dette for å **tilpasse hjelp og ressursar individuelt**, og unngå å påtvinge hjelp dei faglærte ser føre seg den enkelte treng.

## 5.2 «Kva er ein meiningsfull alderdom?»

Til tross for at heile intervjuet omhandlar alderdom, via fleire spørsmål, her er utdrag frå respondentane sine direkte svar på spørsmål om kva ein meiningsfull alderdom er, og om deira alderdom opplevast meiningsfull. Der kun punktum står i sitat ruta er ikkje spørsmålet besvart i intervjuet.

Spørsmål	Illustrerande sitater av respondenten Anneli
Kva er ein meiningsfull alderdom?	<p>” Det viktigaste e jo selvfølgelig at ein har helsa. Har du helsa so tek du jo alt det andre attåt. Eg syns jo det der.. e jo litt viktig atte en gjere litt sjøl, for å bevara helsa.”</p> <p>( ang det å væra sosial: ) ”At ikkje du leve i din eigen verden. For då e det jo kjekkare å gå ut å snakka med folk òg, foratte du, behøve ikkje snakka om berre sola og regnet.”</p> <p>For det fyrste; det e jo det at du trives med den du but ilag med, det e jo det viktigaste. At du har det godt med noken heima. Det e jo det viktigaste.</p>
Er din alderdom meiningsfull for deg?	<p>det e jo viktig å holde seg litt oppdatert på kvardagen òg.</p> <p>eg går på trening, her på treningssenteret, to daga i veko (...)eg lika å gå ut i naturen og sonn så, du må jo gjera litt sjøl då. (...) Ja, så går eg gjerne turar sjøl heima og son og..</p> <p>Eg vett ikkje, eg har kje nåke mål på ka so ska væra meiningsfullt. Eg syns sjøl eg har det bra då iaffal, og det e jo.. (...) - For det fyrste; det e jo det at du trives med den du but ilag med, det e jo det viktigaste. At du har det godt med noken heima. Det e jo det viktigaste.</p>

Spørsmål	Illustrerande sitater av respondenten Bjørn
Kva er ein meiningsfull alderdom?	Det e jo atte... E friske.





	<p>familien dei ska kje du plaga, sant. Dei vil du kje belasta for møkje og.. Og de har det travelt med sitt, og så lenge du vett at dei har det bra, og dei vett at du har det bra så fungere jo det litt son.. fint. Men venner altså, det e fantastisk å ha gode venner altså. For eg ser jo det at me har jo det, man min og eg har jo det i naboskapet her, og me kan gå te kvarandre og... Og sjøl om det e gamle historier så blir repetert, så ler me jo av det å har det veldi# koseligt.# Ja, det syns eg e viktig også. Også sjølvsakt, barnebarna dei e jo livets dessert, så di seie.</p> <p>Så eg seie det der med meiningsfull alderdom, <u>det e forskjellig</u> , i frå menneske te menneske altså. Nåken har jo skrekk for å komma på sjukeheim, og nokon e jo veldi glad for at di har kome på ein sjukeheim. (...) - Ja, for då e di jo sammen med andre.. (...) - Ja, der e jo nåken så sitte åleina ,men nåken foretrekke jo det òg, men det ser veldig trist ut. Sitta i ein sonn trygdeleilighet og..</p> <p>Det e mange så går på besøk, mange eldre så går på besøk te eldre. Viss de e litt sånn i slekt då, så har di jo tid når di e pensjonist. Eg vett jo om nåken sonne så komme opp der på besøk. Og... Di ser jo det at di gamle sitte der å.. (Ho illustrerer ein person sovande i stol, snorkande med open munn, og hovudet bikka bakover...)Di sitte jo sånn i forskjellige stillingar då, innpå stuo der, og det ser jo ikkje veldi oppløftande ut då. (Nei..) Og då e det jo <u>det</u> inntrykket di får. (uff..!) Atte du blir oppbevart.. Du får mat og stell og blir smort både her og der, så du ska unngå sår og kløe og både det eine og det andre. E har jo vore med på detta her styret vettu*#&lt;.. Menne.. Men viss di ska få det, ha det litt meiningsfullt så.. må di ha folk rundt seg så snakka med di. Meine eg, det e så viktig altså. Så prata med di.. (absolutt..) Det e monge så har gitt opp òg vetdu, di <u>glir</u> inn i en slags apati.</p>
<p>Er din alderdom meiningsfull for deg?</p>	<p>- <u>Åja, veldi.</u></p> <p>- Gubba noa. Då må eg tenka. Endå bedre enn eg har det idag...          (...) eg kunne jo kanskje tenkt meg det, å hatt meir tid, sammen med barn og barnebarn då. Men det e jo avstandar då vetdu. Så det savna eg jo litt då. (...)Men det bli jo litt son, tiltak å .. det kosta jo litt òg vetdu, ska du reisa. Så du kan sei... Tja hadde eg hatt veldi masse penger så hadde eg nok prioritert litt det. Å reisa besøka barnebarn. (...) Nei det e det einaste så eg kanskje kunne tenka meg, men ellers så syns eg me har det veldi godt altså.</p> <p>- Ja, vetduka, men har det veldig godt. Eg får holda på med det så eg lika og han får holda på med det så han lika. Eg seie, ein dag så går det gjedna ikkje lenger, enten synet kan svikta elle nåke aent, men då får me berre ta det. Ver glad for den tio me har hatt, for eg tenkte sont atte .. mi bestemor, mi mormor, blei åttåsytti og mi mor blei sjuog sytti. OG nå e eg sytti. Nå har eg sakt te alle atte, kanskje eg og komme te også følla det der mønsteret der, viss det ligge i genene. Så vil eg <u>nyyta</u> dessa herane #7 årene...!</p>

	For eg tenke på kor heldige eg e, det e masse eg kan holda på med og eg har så masse ting eg holde på med, og. Eg har alltid nåke i håve.. og eg lese, holde alltid på me ei bok elle nåke så eg ikkje får lest nok i, men eg må heila tio prioritera "ka ska eg gjør idag, og ka ska eg gjør idag. Jo idag ska eg gjør det og det." Så kan eg kosa meg bare med planleggingen, og mannen min han syns det e veldi kjekt at han kan få holda på med det så han syns e kjekt, vetdu
--	--

Spørsmål	Illustrerende sitater av respondenten
Kva er ein meningsfull alderdom?	Ja, mine tankar om meningsfull alderdom.. Det må ver at du spesielt har ei god helsa. Og atte det, viss du har det så må du ta vare på na... Ved å vara, i <u>aktivitet</u> . Så må du væra opptatte med den <u>maten</u> .. (...)Men ellers så e det viktig i alderdommen å halda seg i aktivitet. ( <i>mhm</i> ) Og du må skjærpa.. nærve elle.. systemet, så du ikkje bler for sløve

Spørsmål	Illustrerende sitater av respondenten Anna
Kva er ema?	- Da ville jeg, vært frisk. (...) entalt og. Da kan du velge sjøl hva du vil prioritere.  hva er lykke? å være fornøgd : Anna; å oppleve kjærlighet.
Er din alderdom meningsfull for deg?	- Å absolutt! Jeg synes jeg har hatt det så godt...! Vi har diskutert det(...) så begynner vi å snakke om gamle dager, 70åra og 60åra, så sier vi at vi ser ikke at vi hadde det så mye bedre da. Men det har jo gått gradvis oppover, og vi, vi har jo ikke fått alt opp i hendene. Vi har jo jobba for det (...) Vi var ikke dessertgenerasjonen vi vet du, men vi har jo prøvd å tilpasse oss og fått det bedre og hvert glad for det. Vi har evnen til å glede oss, og det syns jeg er viktig...  - Ja... Og min egen instilling. ( <i>mhm, absolutt...</i> ) Til livet "jeg lever nå, jeg skal ikke leve etterpå" ( <i>hm...</i> ) Det har mye å si. ( <i>Ja..Sant.</i> ) Så jeg har det.. Jeg kutter ut alle sonne tanker. (...) Det er jo mange som tror de skal.. ehm.. havne enn eller annen plass - jeg skal ingen steder (Lattermildt og ærlig). Jeg er humanetiker så jeg er veldig - å - jeg har det så greit. ( <i>Me deler eit lattermildt, og igrunn hjertlig øyeblikk</i> ) Jeg plager meg ikke med sonne spørsmål i det hele tatt... - <i>Nei... Tror du det er vanskelig for den som er religiøs?</i> - Nei det vet jeg ikke. Nei det... De tror jeg har det godt på sin måte. Så det gjør ikkje.. Det tror jeg ikke. Alle må finne sin måte å leve på.  Nei, økonomien kunne jo vert veldi mye bedre selvfølgelig ( <i>..humrer hun</i> ), men akkurat det tenker jeg ikke sonn på for vi vett va vi har. Menne, vi kunne jo pusset opp litt mer og sånn altså, det kunne jo vert. Men ellers så syns jeg jeg har det veldi greit.

Spørsmål	Illustrerende sitater av respondenten Bendik
Kva er ein meiningsfull alderdom?	- Fyst og fremst, så må ein ha ei god helse. For då kan ein få leve livet ut, og så må ein ha, ting og gjere sån at han føle at ein trives med det. Og det er sikkert stor forskjell frå person til person.
Er din alderdom meiningsfull for deg?	for min del så har alderdommen, for å kalle det sånn, ehm, vore fylt med mye arbeid med hendene, , og det har gitt meg mye, og gir meg mye stadig vekk. Men så har eg og, på grunn av egen sykdom, på grunn av at eg har utdanning i biologi og fysiologi sett at det, dei metodene som norsk helsevesen bruke for å finne ut om folk e sjuke - det holder ikkje mål. De overser så mye som synest veldi logisk når ein fyste har sett det. Så eg bruka mye tid til å undersøke kronisk syke menneskers sine kroppsvæsker slik at dei kan få gå til legen sin å be om å få hjelp til å bli kvitt det som de ikkje (..telele) har. Og det gir meg veldi mye, glede. For eg ser at folk bli friske, eg får høyre om folk som bli friske, eller er blitt mye bedre.

Spørsmål	Illustrerende sitater av respondenten Dina
Kva er ein meiningsfull alderdom?	Det viktigste e for ein, sonn så eg ser det, e atte en får fatt i kva den enkelte ønske. Ka ein har lyst te, i sin alderdom, og det e jo likt det, enten det e eldre eller personar med psykisk utviklingshemming, så blir det akkurat det same. Det å prøve å få fatt i ka den enkelte sette pris på. Og visst ein då ikkje klare å formidla det sjøl, så går det jo ann å observera og se kor tid den enkelte virke gla og har det bra. Fordi atte eg vett at den e der og de e liksom alle mine. <i>(så fint)</i> Ja, men det tror eg e viktig for alle, for det har noe med å vær forankra i den du e og det du gjør. Samma kor gammel du blir, for det betyr veldi mye for oss.
Er din alderdom meiningsfull for deg?	Så det tror eg e det aller viktigste, og visst eg sko sei for meg sjøl, så.. Så vil eg akkurat som du, eg vil ha adgang til musikk, spesiell klassisk musikk e eg veldi gla i. Då mannen min døde, då klarte eg i lange tider, eg klarte ikkje hørra på nogen ting aent enn bare klassisk musikk. Det e jo sont så beroliga veldig. Og så vil eg ha, eg har ein vegg med masse familiebilder utpå gangen der - di vil eg ha med. Sjøl om eg e blind.

Spørsmål	Illustrerende sitater av respondenten Cristine
Kva er ein meiningsfull alderdom?	...
Er din alderdom meiningsfull for deg?	- Det å ha kvarandre, å ha noko å gjera, å ha noge sammen. Å ikkje å vera åleine i samfunnet, hadde eg meste sakt. Ja.. Så ... får det vera. ( <i>resten..</i> ) Så får me håpe at me får gå på beinå ei stund te.

### 5.3 Respondentane

Vilkår for deltaking var som nemnt at dei var frå ei av dei to kommunane, at dei bur i eigen heim og at dei er pensjonistar. 3 menn og 4 kvinner melde seg frivillig til deltaking etter å ha fått høyre om studenten, tidlegare oppgåver og nysgjerrigheit rundt kva eldre meiner er ein meiningsfull alderdom. Ei kvinne godtok førespurnaden over telefon, direkte kontakta grunna sitt rykte som arrangement-, ide og aktivitetsskapar.

(Tabell 5.2: Dei intervjuja)

Namn:	Aktivitetar per veke:	Deltok i oppstart av lokal aktivitet:	Bustadskommune:
Anna	6/7		By
Bendik	7/7	Ja	By
Christine	?/7	Ja	By
Dina	3/7		By
Anneli Ann-Sigrid	5/7	Ja	Bygd
Bjørn Thomas	3/7	Ja	Bygd
Caroline	7/7	Ja	Bygd
Daniel Olav	3/7		Bygd

Namna er fiktive og har fått forbokstav etter kven som vart intervjuja i kvar kommune, først til sist. *Aktivitetar per veke* viser til kor mange dagar i løpet av ei vanleg veke, der dei er aktive med noko som ikkje nødvendigvis er offentleg arrangert, (som til dømes fysisk trening åleine

eller med andre,) eller tek del i eit arrangement, (som til dømes å delta i ein diskusjon ved ein sosial arena, eller ein kveld med naboane). Arrangementa er tilrettelagt for eldre, og/eller har eldre som hovudmålgruppe. Her har eg ikkje teke med besøk og familietid. Det er òg verdt å merke seg at for nokre er dei offentlege arrangementa dei einaste aktivitetane dei deltek på i kvardagen, og minst 4 av 8 respondentar tek i bruk eit kommunalt tilbod. ”7/7” er dei som gler ser over ein dag som plutselig er utan avtaler. Dømer på aktivitetar/arrangement respondentar nemnte er; gåturar, besøkje omsorgsheims-bebuarar, foreiningsmøte, dans, Pilates, og treningssenter både individuelt eller i grupper. For nokre er dei offentlege tilboda det einaste sosiale dei deltek i, utanom familien.

Alle har born, og har gifta seg. Familie blir omtalt som svært betydningsfullt i løpet av intervjuet, spesielt borna og barneborna. Spesielt av dei som har vore nær, eller opplevd å miste familiemedlem. Alle beskriv nokon som bryr seg om dei, og i dei fleste tilfella er desse hovudsakleg beskrive som familiemedlem. Alle tek del i noko dei ser som spennande for sin eigen del, og beskriv korleis dei heilt klart tek tak i eigen trivsel sjølve. Om det er å lære vekk noko eller ta del i noko, til nytte eller glede for fleire enn dei sjølve og/eller deltakerane. Enten det er trivselsarbeid for eigen eller/og andre sin kvardag, relasjonsarbeid mellom generasjonar, kreativ utvikling for seg og andre, helseforbetring via aktivitetar eller forskning. Dei deltek alle i ein sosial aktivitet minst to gonger i veka, enten det er med fysisk aktivitet, i foreiningar/institusjonar, eller med gamle vener. Ingen refererer til eiga helse som dårleg, og dei fleste beskriv seg overraska og takknemlege for eigen helsetilstand.

## 5.4 Konteksten

Tabellen er lagt til for å vise forskjellen mellom respondentanes bustadskommuner. Tala er henta frå samtaler med kommuneansette, og avrunda kraftig.

(Tabell 2.3 Konteksten)

	<i>By-kommuna</i>	<i>Bygde-kommuna</i>
<i>Folketal</i>	over 100 000	under 10 000

<i>Kommuneansatte</i>	under 10 000	under 1000
<i>Areal</i>	Arealet av bygda er over 8 gonger større enn byens areal.	
<i>Årlege investeringar</i>	ca. 1 mrd.	ca. 30 mill.
<i>Driftsbudsjett</i>	ca. 8 mrd.	ca. 500 mill.

## 6 Eldre, om ein meiningsfull alderdom

Korleis opplev respondentane alderdomen? Kva er meiningsfullt for dei og kva kan me lære av det? Korleis kan dette tilretteleggjast eldre i den tredje alder? Kapittel 6 er analysekapittelet i denne oppgåva. Det kan sjåast som to delar, der *helse* og *tilhøyring* er meir generell lærdom, og dei to siste, *initiativ* og *meistring* i større grad er bygd opp etter respondentlærdom. Resultata og fakta er presenterte saman for å best mogleg presentere kva eit knippe eldre legg i "ein meiningsfull alderdom".

### 6.1 God helse

Alle som vart intervjuja omtaler eigen helse som god nok, og ingen av dei intervjuja verkar til å ta dette som sjølv sagt. Så kan ein lure på om det er nett dette Caroline viser til i sitatet nedanfor.

”Så eg seier det at det der er jo godt å bli gamal, viss du får være nokon lunde frisk då.” (Caroline)

«God helse» er heilt klart ein fellesnemnar i alle intervjuja. Respondentane arbeider for å vedlikehalde helsa på ulike vis, og tek med i berekninga at vanskar kan koma, men håpar rett nok på best mogleg helse. Respondentane samanliknar seg med menneskje på same alder og yngre som no er bebuarar på omsorgsheimar eller som ikkje kan delta i aktivitetar i samfunnet i lik grad, grunna dårlegare helse enn dei sjølve.

#### 6.1.1 Omgrepet «Den tredje alder»

Fleire respondentar svarte på spørsmål om eldre med dømer frå bebuarar på omsorgsheim. Mange av respondentane la til ei merkbar pause før dei svarte på spørsmål om ”eldre” når det var snakk om seg sjølve. Nokre la også til fleire synonymord til eldre, før dei kom fram til eit svar. Uttrykket *pensjonist* var derimot meir naturleg teke i mot og brukt av respondentane. Kanskje er dette meir positivt grunna det moglege store spranget innan kronologisk alder, og fordi det å bli pensjonist er omtalt som ei tid ein kan glede seg til med tid til hobbyar, og økonomisk tryggleik utan dagleg innsats. Kanskje er det fordi *pensjonist* er avtalt med kronologisk alder for den enkelte, svart på kvitt, samt at det er hovudkriteriet for å være

respondent i desse intervju. *Eldre* er eit belasta omgrep forbunde med hovudsakleg negative assosiasjonar, i større grad enn *born* og *vaksne*, og er klart mindre attraktivt for å beskrive seg sjølv. «Pensjonist» på den andre sida, viser til opptent pensjon gjennom eit liv i arbeidsstyrka, og fell naturleg meir positivt fordi det gjev lovretta stønad frå staten. ”Gamal” vart teke i bruk av respondentane, og gav inntrykk av at det var meir gjenkjenneleg, meir på linje med pensjonist. Ein kan undre seg om dette kan ha samanheng med daglegtale, og at omgrepet *gamal* kan bli brukt meir i situasjonsforklaringar, og slik sett ikkje nødvendigvis brukt til å referere til helse. Eit døme på dette kan være at trettiåringen blir kalla *gamal* i samtaler med fjortenåringen. Assosiasjonar kan og likne meir på ei av dei to sidene som representerer livets hovudspenningsfelt etter at arbeidslivet er avvikla, i følge Eriksson, integritet VS fortvilning (Helgesen, 2011). «Pensjonist» beskriv endt arbeidsliv og ei viss moglegheit til sjølvråde angående når ein går av med pensjon, og slik sett med meir fokus på sekundæraldring. «Eldre» beskriv gruppa menneskje som er kronologisk eldre enn vaksne, og viser meir til primæraldring, som ein ikkje kan kontrollere. Levy (2009) kan kanskje forklare ein av fleire årsakar til at eldre kan synes å ikkje ville gjere seg til kjenne med å være ein del av «dei eldre». Ho forklarar at media si omtale om eldre og relevante saker angående eldre oftast er negativt lada. Om det er i reklamar, filmar eller debattar blir eldre ofte omtalt som ei belastning. Avisoverskrifter om mengden eldre, og filmar og tv-serier der eldre karakterar kan være reduserte til ei rolle som «den gamle» i staden for å bli presenterte i dimensjonar som hovudkarakterane og reklamer som stadig omtaler kjøp av diverse produkter for å sjå yngre ut.

Christine ser føre seg at det kan være tungt for den yngre venninna med mykje dårlegare helse å sjå henne, som både er eldre og klart sprekare. Ho gjev inntrykket av å kjenne litt på urettferda i det heile, og som kan tydst dit hen at ho kjenner seg sterkare enn gjennomsnittet og det som er «normalt». Sjølv om ho set stor pris på tilværa, er ho svært klar over skilnadar i gruppa eldre. Det kan virke som om Christine beskriv seg som skuldig i å være den heldige. Eller beskriv ho hennar inntrykk av optimal aldring? Gjenteke gonger i intervjuet beskriv ho lykka over å halde saman med mannen, at familien har det bra og taklar eigne utfordringar godt og har nok å sysselsetje seg med. Ho påpeikar diskre at hagen blir litt i største laget med tanke på vedlikehaldsarbeid og deira pensjonist-tilvære. Når Christine beskriv si venninne legg ho til nokre ord om kor tøft ho har hatt det opp igjennom åra og at ho no bur åleine. Ho nemnde at ho tenkjer det går på psyken laus, og viser slik forståinga for miljøpåverkingar. (Meir sekundæraldring i punkt 6.1.4 Miljø og sosial aldring.) Kanskje kan ein dra det så langt som at venninna kan være eit døme på patologisk aldring.



Eller kanskje beskriv Christine ei oppleving av at uttrykket *eldre* og kronologisk alder ikkje er godt nok for å beskrive verken hjelpebehov eller alderdom. Om det er det at ho har «god helse» som gjer at ein ikkje kjenner seg som ein del av gruppa ”eldre”, kan ein jo lure på om bilete av eldre med god helse ikkje er godt nok presentert i dagleglivet. På den andre sida kan ein sjå dette som noko så naturleg som ynskje om ein lettare kvardag for ei venninne. Caroline er ein av fleire som byrjar å forklare korleis dei lev på omsorgsheimen når eg spør om eldre. Kanskje var òg Carolines forventingar til eigen helse annleis enn resultatet ho no opplev – i så fall stemmer altså ikkje subjektiv og faktisk aldring overeins. Kanskje er det feil å bruke *eldre* som synonym til *pensjonistar*. Nokre respondentar fortel med grøss om når dei ser eldre på omsorgsheimar sitjande åleine, halvvegs sovande i ei fellesstove, utan synleg kommunikasjon med omverda. Dersom dette blir det einaste inntrykket ein får av dei eldste, at det er her det endar for mange, og at det ikkje blir lagt til rette for diskusjon rundt dette vil ikkje fastgrodde stereotypiar bli korrigerate. Allport si kontakthypotese (1952) poengterar korleis mangel på kontakt mellom generasjonane gjer aldersstereotypiar sterke. Carolines innsats for å motverke dette, er å arbeide for tilrettelegging av ein park tilrettelagt for både born og handikappa menneskje i alle alderar. Eit døme ho gav var god nok veg til å gå og sitje for rullestol- og gåstolbrukerar, samt å plassere sandkassa nær eit sitjeområde.

Kanskje underbyggjer dette behovet for å gjere uttrykket ”den tredje alder” kjend. Kanskje kan diskusjon om begrepet væra eit positivt innskot når eldre definerer seg sjølve, og når dei ser føre seg sin alderdom.

### 6.1.2 Fysisk helse

Fysisk god helse blir nemnt som om det er eit hovudkriterium for å kunne nyte tilværa maksimalt. Kva ein legg i dårleg helse er derfor interessant, og slik beskriv Anna det:

”Jeg har jo hatt litt problemer, men det er ikke sykdom det jeg har hatt. Jeg har hatt plager. Altså med hørsel og øyne og sonn.. ” (Anna)

Dette viser til hennar forståing angående primær-aldring; ho verkar til å ha forventa plager med syn og hørsel, og er lykkeleg over ikkje å ha fått sjukdommar. Anna forklarar at ho godt kan seie ho har god helse, men legg til at ein ser det på ein heilt annan måte dersom ein har mykje

smertes. Som Christine (jmf.pkt. 6.1.1), har også Anna ei venninne som er yngre og i dårligare fysisk form, som igjen bekreftar at kronologisk alder ikkje er dekkjande for å beskrive funksjonell alder.

«Jeg har en som jeg har hvert en del saman med. Hun har vert uheldig med en hofteoperasjon, og hun er yngre enn meg, så det går ikkje på alder det der, med hvordan du blir og sånn, og hun har ikkje ballanse.»  
(Anna)

På same tid som dette er eit døme på det faktum at eldre blir skrøpeligare og sjansane for å skade seg i eitt fall aukar med alderen (Daatland & Solem, Aldring og samfunn, 2011), er det og eit poengtering av at dårleg helse kan omhandle *smertes*. Sitatet nedanfor viser til kor viktig det er å kunne fungere utan smerter som overdøyver andre behov, handlingar og tankar.

”..viss folk går å verkar seg halvt i hjel, så er dei ikkje i stand til å tenkje på anna enn sjukdommen dei har.”  
(Bendik)

Ein kan tolke det dit hen, at Bendik beskriv ein meiningsfull alderdom som uoppnåeleg med overdøvande smerte. Ein kan forstå det som at ein ikkje har kapasitet til å handtere utfordringar i kvardagen om ein ikkje får ein viss kontroll over smerte. Helseproblema oftast nemnde i intervjua, er ofte relaterte til at kroppen naturlegvis blir skrøpelegare med åra, men ingen av respondentane viste til eiga helse som dårlig per dags dato. David legg vekt på verdien av eit sunt kosthald som har vore med han frå barndom, og legg til at det no òg er nødvendig med kosttilskot fordi kroppen ikkje like lett tek til seg vitaminer etter kvart som den eldast.

Fleire respondentar etterlyste hjelp til å fysisk koma seg til sosiale arenaer. Ikkje for sin eigen del, men som svar på spørsmål om forbettringspotensiale innan støtte til eldre generelt og eldre som isolerer seg av ulike årsakar. Hovudsakleg moglegheita til å koma seg til sentrum av distriktet. Dømer var både tilrettelagte bustader for eldre i sentrum, samt eit økonomisk rimeleg tilbod til skyss, billigare enn taxi. Dette kan også ha samanheng med at alle dei som vart intervjua har hatt god nok fysisk helse, og/eller bur sentralt nok til å kunne ta del i det dei ynskjer av tilgjengelige aktivitetar i distriktet, og sist men ikkje minst at opplever det som verdifullt.

### 6.1.3 Psykisk god helse

Bjørn informerer før intervjuet om tregare oppfatning av informasjon enn tidlegare, samt dårleg hørsel. Slik gjev han eit døme på korleis flytande intelligens er påverka av alderdom, og tilrettelegg dermed for eit godt samarbeid i det intervjuet set i gang. Fleire respondentar poengterte psykisk helse som noko ein må ta med i berekninga for meningsfulle liv. Psykologisk aldring handlar som nemnt i definisjonen (s.18) om endringar i mentale evner og karakter, sjølvbilete og kjensleliv samt behov og væremåte (Daatland & Solem, Aldring og samfunn, 2011). Anna beskriv korleis ho bevisst vel klede med fargar for å løfte humøret, og elles gjer ulike tiltak for å sikre eigen kvardagsglede. Ho snakkar om notidas aukande stressmengde i alle alderar, og ei auke i psykiske vanskar:

*”Du trenger ikke ha så veldige ambisjoner, men viss du er fornøyd: viss du oppnår det du har satt deg. Du får den eksamen du hadde tenkt deg, du får jobben og du... syns du ordner opp og sånn.. (..ja).. så har du det veldig greit .(!) (..det e det som sit igjen...)Så må du selvfølgelig innpasse økonomi og sonn, det må du jo innpasse son som det passer ikke sant. Det er jo ikke noe.. Må ikke sette deg høyere mål enn du kan klare.”*

- Anna

Ho er einig i påstanden om at ho kjenner seg sjølv godt, og legg til at ein må kartleggje litt sjølv for å finne ut av når ein har det bra. Anna beskriv ein frykt for ein psykisk knekk, som ho har vore vitne til at andre har hatt, og derfor førebyggjer ved å vera bevisst eget humør. Det kan sjå ut som at Anna har evna til gjenkjenne og handtere usikkerheiter i livet, som nemnt er ein komponent av visdom (jmf. S.20) i følgje Baltes, Glück & Kunzmann (2002), fordi ho vektlegg å førebyggje eigen psyke. Når ho omtaler stress som noko naturleg men aukande i alle alderar og med fleire årsakar som til dømes ambisjonar, økonomi og kjøpekraft, kan det tolkast som endå ein av komponentane til visdom; angående kunnskap om blant anna menneskelivets utvikling, normar og verdiar (jmf.s.20) .

Bjørn beskriv erfaringar om korleis familie og nettverk er essensielt for å handtere tyngre tider. Beskrivinga av eit nettverk som reiste seg og vaks rundt dei midt i ei familiekrise, vart det mest sentralt i intervjuet og relevant til omtrent alle spørsmål. Bjørn fortel at kona er den som gjer dagane innhaldsrike, og gjev inntrykket av å vera litt lei seg over at han ikkje får til å ordleggje kor høgt han set pris på henne – spesielt direkte til henne. Han samanliknar seg med andre som

er flinke til å skryte av sine, imens han ikkje verkar til å få det til. Slik viser Bjørn sjølvinnst. Måten han takknemleg omtalar sitt nettverk opplevs som eit svært heilheitleg perspektiv på livsløp og utvikling i tid, som eit av fem komponentar av visdom (jmf.s20).

Nokre gonger blir dårleg psykisk helse beskrive som det tyngste, som til dømes då Dina mista mannen sin og kan takke nettverket for å få henne opp av sofaen. Andre gonger i intervjuet blir dårleg psykisk helse beskrive som ein konsekvens av dårlegare fysisk helse. Eit døme på dette er korleis Christine beskriv at far hennar blei paranoid av medisinar, gjeve for å betre fysisk helse, og sprang innom hus og drog ned gardiner og låste skåp før han møtte besøket. Eit anna døme er opplevinga om å ikkje vera verdt meir enn «5 sure sild» (Bendik, s.49). Motgang kan også sjåast som ei kjelde til motivasjon, spesielt om det opprørar sterke kjensler. Bendik vart så provosert over nyheiter om at ein av hans kampsaker vart avvikla at det, i tillegg til ynskje om å koma attende til kona og familien, var sterk nok motivasjon til å kjempe seg til livet att, frå ei nær døden oppleving.

”.. og då sette han fram forslag om at det skulle avviklast. Så kom(ein kollega) til meg, den dagen eg låg å heldt på å krepere, og det trur eg var ein av delane som gjorde at eg sette foten ned, og kom tilbake til smerte-helvetet.” (Bendik)

#### 6.1.4 Miljø og sosialt liv

Angående aldring er det heilt klart lagt vekt på primæraldring når dei intervjuet beskriv alderdom. Anna kjem med eit døme på sekundæraldring når ho tenkjer tilbake på sine foreldre og poengterar at korleis alderdommen er, nok har med eigne opplevingar og miljø å gjere i fortida også.

”..det har sikkert litt med miljø og gjere òg det. Og det er ikkje berre av og til veit du. Det er jo korleis du har levt sjølv, og hva du har klart” (Anna)

Anna beskriv viktigheita av å ha oppnåelige mål, og er bevisst moglege konsekvensar av å ha for høge krav til seg sjølv og livet. (Meir om dette i 6.4 meistring.) Slik viser ho til forståing for nødvendigheita av å oppleve meistring for ein positiv vinkling av tilværa. For å gjere eit arbeid, bør ein mestre noko, og dersom ein meistrer noko godt gjer ein eit godt arbeid. Arbeidslinja i norsk politikk er lagt opp slik at me tener goder, som økonomisk sikkerheit ved sjukdom og pensjon, av å vera i arbeid. Ein kan tolke det dit hen at sitatet viser til den direkte

samanhengen mellom meistring og integritet. Naturleg nok kan mangel på meistring av til dømes arbeid, resultere i mindre tryggleik for framtida, og slik sett heller nærme seg Eriksons (Helgesen, 2011) andre side av livets åttande spenningsfelt: fortvilning.

Sosial aldring handlar som nemnt om korleis samfunnet organiserer og pregar alderdomen og korleis det er å bli eldre. Haldningar er òg ein del av dette. (Daatland & Solem, Aldring og samfunn, 2011) Som tidligare nemnt i 6.1.1 refererte fleire til omsorgsheimsbebuarar når spørsmål vart stilte om eldre, men det kom også fram med spørsmål om isolerte eldre. Dette kan sjåast som ei anna oppleving av alderdom enn dei sjukaste, eller om ein legg vekk fokuset på kronologisk alder kan det heilt enkelt vera snakk om dei svakaste eldre, med tanke på faren for isolering.

Bjørn brukte uttrykket «plasserte der», om eldre som budde på heimane, og presiserte at nokre nesten aldri får besøk. Det kan tolkast dit hen at fleire respondentar oppfattar livet på omsorgsheimen som omringa av menneskje som ikkje brukar tid på å samtale med dei eldre. Ein kan undre seg om respondentane har eit inntrykk av at arbeiderar på heimane forventar liten kapasitet hjå bebuarane, til tross for at dei er klare over at det er liten tid å bruke på dette. Caroline samlar jamleg ein gjeng å gå for å besøkje ein eldreheim, tilby tid, kaffe-servering og selskap. Ho beskriv at mange bebuarar rett og slett gjev opp, og kan gli inn i ein slags apati. Ho verkar til å sjå dette som eit resultat av lite stimuli på det sosiale plan. Caroline oppfattar fokuset på å setje i gang samtaler rundt matbordet på omsorgsheimar, ikkje ser ut til å vera ein prioritet lenger. Med dette kan ein diskutere om fokuset på reinsligheit, ryddigheit og rutinar til tider kan gå på bekostning av stunder med nærare samvær og samtaler. Visst er reinsligheit, ryddigheit og rutinar flott, men om noko av dette kan utsettast til fordel for 5 minutt med augekontakt og tovegskommunikasjon i likestilt fysisk høgde kan bebuarar oppleve at dei kan vera spennande og interessant selskap for andre. Caroline poengterer òg at eldre som bur heime òg er einsame, og spesielt dei som treng transporthjelp og/eller følgje for å ta del i arrangement utanfor eigen heim. I intervjuet etterlyser Caroline derfor ei slags hjelpeteneste for eldre som ikkje kan ta del i tilgjengelige arrangement i lokalområdet, pga behovet for følgje. ”Det e jo ikkje nokon jobb i og for seg, det e jo å vera menneskeven.” seier ho, og legg til at ho kunne gjort meir, sidan ho kjenner fleire som gjer mykje meir enn ho sjølv. Sidan kollektive haldningar kan bli internaliserte hjå enkeltmenneskje (Daatland & Solem, Aldring og samfunn, 2011), kan ein risikera at sjølvoppfyllande profetiar blir verkelege. Kanskje bør ein ha snilitetsspiralen i tankane å stille spørsmål om kva aktivisering kan ha å seie for å stimulere til fokus på noko

anna enn daglege fysiske funksjonar, som det Caroline tilbyr med kaffevisiten. Når 65% av eldre mellom 74 og 81 år opprettheld sitt intellektuelle nivå, skulle ein trudd dette vera sær understimulert i omsorgsheimar utan dagleg aktivisering. No er ikkje dette oppgåva ein skal diskutere antal dagar og mengde aktivisering ved omsorgsheimar, men det blir relevant for å beskrive litt om moglegheitene ved fokus på optimal aldring.

Det er ingen tvil om at stereotypiar eksisterer, og at det er fullstendig naturleg sidan hjernen organiserar kunnskap sjølv om den ikkje nødvendigvis er så utfyllande. Eit døme på dette kan vera så enkelt som at appelsin er ein stereotypi før ein får sjå og smake på andre sitrusfrukt, og finn ut at grapefrukt og sitron er ganske annleis. Å lage appelsinmarmelade av grapefrukt vil derimot smake mykje beiskare enn appelsin-marmelade. På same måte som ein kan lære å kjenne frukt og positive kvalitetar, kan ein lære å kjenne menneskje og styrker. Atwal & McIntyre (2005) er soleklare på at profesjonelle og personlege haldningar vil variere etter kva teoretisk standpunkt ein tek. Ta til dømes tilbaketrekkingsteorien. Dersom ein pleiar heilt og haldent ser det som det beste for bebruar å få trekkje seg tilbake, kan ein gå glipp av behovet for å bli sett og verdsett sosialt. Utan ein sosial buffer er det vanskelegare å takle motgang og forskjellige livskriser. På den andre sida kan ein lene seg heilt på aktivitetsteorien, og ved å berre sjå aktivisering som det nødvendige og einaste rette, kan ein i verste fall frårøve bebruar for etterlengta ro i kvardagen. Kontinuitetsteorien, som helst ser at ein bør fortsetje i noko lik stil som tidligare i livet, er kanskje den som tek mest hensyn til begge moglegheitene. Det kan verke som om ingen av desse tre teoriane bør følgjast slavisk, men kanskje er det eit godt reiskap i refleksjonsarbeid i institusjonar som arbeider direkte med menneskje for å motarbeide aldrisme. God helse omhandlar både psykiske, fysiske og sosiale aspekt ved livet – og bør alle tas med i berekninga om kva som er ein meiningsfull alderdom. Derfor, er det så aktuelt å diskutere haldningane det kan sjå ut som om respondentane viser til.

Alports kontakthypotese fortel oss at stereotypiar veks dårleg i sosiale lag på kryss av generasjonar, men la oss dra det viare og inkludere modellering. Caroline henviser til korleis eldre kan inspirere kvarander, i grupper, og det same gjer Aasrø i folkehelsemeldinga(2013). Ein kan arbeide forebyggjande for sosial isolasjon og tilretteleggje for sosial støtte ved å gjere sosiale arenaer tilgjengelege. Som tidlegare nevnt har alle respondentar god nok helse til å koma seg til ting i distriktet, men etterlyser tilgang for fysisk og økonomisk hemma eldre. Fleire av dei intervjuar har kort veg frå heimen til ynskja arenaer, og poengterar sjølve at det er fleire som

ikkje har slik tilgang og som burde fått hjelp til anten å koma seg meir sentralt, enten via bustadsskifte eller rimelige transport-tilbod.

## 6.2 Tilhøyring

Informantane beskreib at det å kunne oppleve at ein høyrte til ein stad, at nokon ville lagt merke til om ein ikkje kom dit lenger er viktig. Dei beskriv òg tiltak dei gjer for å halde seg oppdaterte, og delta i diverse grupper og aktivitetar for sin eigen del. Me speglar oss i kvarandre – og vårt nettverk, eksisterande eller ikkje, har svært mykje å seie for måten me oppfattar oss sjølve på. Me har mykje å hente av å vera klare over betydningen av sosial støtte (Cobb, 1976), som altså definerast som (jmf. s.31) opplevinga av at nokon bryr seg om ein, er glad i ein, at ein er verdsett og tilhøyrer eit nettverk av samhandling og gjensidige forpliktingar. (Aarø, 2013)

### 6.2.1 Å ha nokon som bryr seg om ein

Anneli flirer litt, i det ho fortel ho har funne seg ein yngre mann. Bendik gløtter lurt og varmt bort på kona undervegs i intervjuet, i det han fortel at han er gift med jobben. Når eg spør om ektemannen, blir Christine rørt til tårer så snart ho nemde antal år dei har vore gifte. Bjørn forklarte sin vonde frustrasjon over ikkje tydelig og ofte setje pris på kona med ord, sjølv om ho var hans svar på kva som gjer kvardagen innhaldsrik og god.

Når Anneli får spørsmålet om kva som kunne vore det verst tenkjelege scenario, svarar ho kontant: «At ingen bryr seg om meg.» Dina fortel kor vanskeleg det var å koma opp av sofaen etter det plutslege dødsfallet av ektemannen. Ho fortel om eit så støttande nettverk at ho kjende det for frekt å ikkje bli med på det dei varmt foreslo. Sitatet nedanfor understreker kva den kjenslemessige formen av sosial støtte handlar om. Den handlar om empati, omsorg, kjærleik og tillit:

”Me treng jo alltid nokon som opplev korleis det går med oss. Det er viktig, at me føler det er nokon som bryr seg. Kven du er, korleis du har det og alt sånt.” (Dina)

Familie kan fungere som eit latent sikkerheitsnett, for deling av byrder og styrker. Det har då mykje å seie om familien er stor eller ikkje, med tanke på kor mange som kan dele byrdene og styrkene. Dersom kjernefamilien ikkje eksisterer eller har denne rolla, er det vanleg at

linjefamilien blir neste ansvarlege ledd. Foreldre, eller sysken og deira ungar blir neste naturlege støtte-system. Dersom ikkje desse heller har denne rolla blir den utvida familie, enn bekjendskap som får denne rolla. Caroline forklarar at vener kan vera vel så bra som familie, med tanke på at ein ikkje vil ”slite ut” familien, og at vener ikkje må vera der av meir ”obligatoriske” årsakar, men fordi dei vil. Dette blir underbygd av Daatland og Solem (2011) som beskriv vennskap som eit mål i seg sjølv, bassert på frivilligheit og likeverd. Dersom ein verken er nær familie eller andre kjende, kan organisasjonar og lokale tilbod vera det næraste nokre kjem til sosial støtte og kontakt. Einsomheit kan alle oppleve, og i godt vaksen alder er det naturleg at nettverket vil tynnast ut i rekkene med åra, spesielt om ein ikkje blir kjend med nye. Som Anna nemner er det naturleg å lesa gjennom dødsannonse, og av og til sjå kjende er døde. Når ein ikkje lenger er ein del av ein yrkeskvardag er ikkje den naturlege kommunikasjonen med ei gruppe ulike menneskje lenger så tilgjengeleg. Caroline forklarar at det ikkje er så lett å danne nye venskapsforhold i vaksen alder. Ho nemner at sjølv om nokre gruer seg til å flytte på omsorgsheim, trur ho òg nokre gler seg fordi det er andre der.

På spørsmål om korleis arbeide for å auke nettverket til nokon med svært få eller ingen i nettverket, poengterte Dina at familie kan vera viktig, sjølv langt ute i slekta. For sin eigen del, og for dottera, fordi ho hugsar korleis ho hadde dårleg samvittigheit for at ho ikkje besøkte si eiga mor nok, ynskjer ho seg no ein dag i månaden saman. Dette er noko ho tilrår fleire, og ho poengterar med det same at det er ein forskjell på å ringe å be om besøk, i staden for å ha ei avtale. Ho legg til at den kan flyttast, så det skal ikkje stå på det, men at ein opplever at ein dag er tilsidesett. Denne dagen blir noko å sjå fram til, kanskje ein dag til å ordne det som ikkje er så lett åleine, og til å slappe av i kvarandres selskap.

”Nei viss det va eg som jobba med ein slik (isolert eldre utan nettverk) : det første eg ville gripa fatt i om det va noen familie i det hele tatt, og se om gjerne kunne spleise med noen, kanskje litt langt uti familien, men ihvertfall i samme familie. At ein e oppmerksomme på at det kanskje e viktig for mange, som e veldi aleina.”

- Dina

Det kan vera verdt ei undersøking dersom det kan auke eit individs oppleving av tilhøyring. Tross alt, er det naturleg at me identifiserer oss noko med vår familie, og med tanke på aukande interesse for til dømes bygdebøker kan ein sjå logikken.



### 6.2.2 Ein del av eit fellesskap

Som ein del av eit fellesskap er sjansane større for at ein har tilgang på materiell og praktisk støtte, samt råd i problematiske tider (den instrumentelle og informative formen for sosial støtte (jmf. definisjonen s.31 ). Med kunnskapen og hendene til fleire, er sannsynligheita for at erfaringar, kunnskapar og teknikkar kan delast – ressursene er fleire. Sosial støtte (kjenslemessig og vurderande formar inkludert) gjev ein buffer ved farer for helsemessige konsekvensar i diverse stressande livssituasjonar, og tettare miljø minkar sjansane for helseproblemer (Daatland, Den søte alderdom?, 2011). Ein kan òg sjå tilgangen på gode forbilder, informasjon og andre resultat en stereotypiar i sitt sosiale nettverk. I sosialkognitiv læringsteori brukast uttrykket modellering, der ein rett og slett lærer av å observere. Nettopp derfor kan det å vera ein del av eit større nettverk, gje tilgang på forskjellig vurderande og informativ støtte – og kanskje bryte med internaliserte haldningar om kva alderdom er. Ein kan tolke det dit hen at ein i sosiale lag med fleire løysingar på liknande situasjon, som i dette tilfellet er det faktum at ein blir eldre, lettare kan kjenne fridomen og inspirasjonen til å finne fram til det som er rett for ein sjølv. Slik kan ein arbeide med myndiggjering.

Av ulike årsakar har ikkje alle sine nettverk lenger. Diverse årsakar til dette er som tidlegare nevnt at vener fell bort, og til dømes skilsmisser, flytting til områder vekk frå tidlegare nettverk, helsemessige årsakar som gjer at ein ikkje lenger kan ta del i aktivitetar på lik linje med aktive grupper bekjende. Felles for alle døma er at ein då må godta at nettverket blir mindre eller fell bort, eller arbeide for å betre dette, men som ein respondent beskreiv ein opplevd indirekte respons, er ikkje det å bli kjend med nye så lett dersom ein ikkje deltek i felles aktiviteter;

”Ja, du er nok trivelig, men du treng ikkje å vera med oss. Me kan snakka med deg, men du treng ikkje vera i lag med oss.” (Anneli)

Det å derimot bli kjende gjennom ein aktivitet er desto lettare, og sjølv om ein respondent såg føre seg at ho kunne falle om i eigen leiligheit utan at nokon fekk det med seg, la ho til at dersom ho uteblei frå ein aktivitet var det naturleg å ringe og forklare kvifor. Slik kan tryggheten i tilhøyring beskrivast med at nokon merkar om du manglar. Ein annan respondent beskreiv den lokale aktiviteten som det einaste sosiale samhaldet utanom saman med ektemaken i løpet av veka - det einaste nettverket i nærområdet. Aktiviserande tiltak, organiasjonar og offentlege arenaer fungerer altså inkluderande. Det er noko informantane gjer for seg sjølve, for å sysselsetje seg, for å oppretthalde interesser og ta i bruk kunnskap og for å

møte andre mennesker. Opplevinga av informantane når dei omtaler aktivitetar og egne interesser er antakeleg noko av det mest interessante dersom ein ser omtalen av fellesskapet symbolsk; Alle som nemner aktivitetane sine, forklarar kva dei gjer *saman*. Når ingen omtalar aktivitetar som noko «eg» gjer, men heller som noko «me» gjer, bekreftar respondentane at dei kjenner seg som ein del av det dei er med på, dei opplever tilhøyring. Alle smiler på eit eller fleire punkt i løpet av samtala om aktivitetane dei deltek i, og det verkar som å væra eit positivt innslag i tilværa for dei alle.

Caroline fortel om eldre på omsorgsheimar som syng med på gamle kjenningsmelodiar når det blir framført. Å kjenne at det var ei tid før denne, at alle som syng med har eit eller fleire minner frå då, og at uansett kor ulike dei enkelte som sit der er, deler dei i alle fall dette. Alle respondentane nemner bebuarar på omsorgsheimar, og fleire omtalar livet der med synonymar til "trist". Årsaka til at dei blir nemde kan væra mykje fordi mange av dei undra seg om det andre enn dei sjølve som var samtaleemnet. Ein kan att undre seg, som tidligare nemnt (s.50) om dei ikkje kjende seg att i uttrykket "eldre", sidan uttrykket pensjonist undervegs vart teke meir i bruk frå både intervjuar og repondentane si side. Alle respondentar passar inn i kategorien den tredje alder, til tross for eit aldersspenn mellom dei, på nesten 30 år. Ein kan òg sjå at omsorgsbebuarar bli nevnt av motsett årsak; at dei kjenner seg i same gruppe men i svært ulike levesett og kanskje nett difor treng oppmerksmd.

"Det er ikkje berre om du kjenner dei, men... Det er bygdafolk som er plassert der. Folk i frå bygdane, så e plasserte opp på.. Eller er komne opp på sjukeheimen, på aldersheimane, og mange av dei har ikkje... Har ikkje så stor omgangskrets. Det er ikkje så mange som ser om dei."

- Bjørn

Bjørn sitt sitat kan her drøftast i retning tvang, med bruk av uttrykket "å bli plassert", til tross for at han endrar det litt tredje gong i sitatet ovanfor til "komne opp". Det å bli plassert kan tydstil til at ein mot eigen vilje må leve under oppsyn. Det å leve under oppsyn kan òg sjåast som tap av friheit. "Å bli plassert" høyrer makteslaust og ufrivillig ut. Ein kan òg sjå dette som eit resultat av vårt samfunns individualistiske utvikling, det at eldre som treng mykje omsorg vanlegvis ikkje bur heime lenger, men har rett på plass på omsorgsheim. Dette er òg ei påminning om statleg ansvar for eldre. Me framelskar i vårt samfunn kvart menneske sine moglegheiter til å ta egne val, og leve etter desse. Passer og Smith beskriv den negative effekten på generell trivsel og helse utan valgmoglegheiter (Helgesen, 2011), og ein kan slik sett gjere

eit poeng ut av at sekunderaldring har meir endringspotensiale enn primæraldring, fordi eit miljø kan endrast meir enn gener.

### 6.2.3 Spegling som vurderande støtte

Det å få poengtere sine tankar høgt og få tilbakemeldingar skapar ein situasjon der ein legg til rette for *vurderande støtte* (jmf. s.31) i ei gruppe: konstruktive tilbakemeldingar og støtte som kan virke sjølvbekreftande. Til dømes ved deltaking i diskusjonsforum kan ein spegle seg i andres konstruktive tilbakemeldingar, får bekrefting på egne utsagn, og på kven ein framstår som. Kva roller ein har i dag kan bli etterspurt, til dømes om ein har barnebarn, eller om ein framleis er einig i partiet ein tidligare representerte. Når egne meiningar og tankar blir sett på som interessante på eit eller anna vis, kan ei naturleg bivirking være å oppleve seg interessant. Kanskje kan ein lyfte fram kunnskap om emnet som er teke opp for å støtte oppunder andre sine interesser, men ein kan og ta ordet ved ein seinare anledning og løfte egne interesser fram til diskusjon. Eit ypperleg tilskot for å ivareta den moglege veksten av krystallisk intelligens, og refleksjonar som forhåpentlegvis kan bevisstgjere integriteten hjå enkeltmenneskje.

Opplevingar av at sjukdom omformar livet, at døden skil ein frå born, nære vener eller ektemake og kva støtte i sorger kan bety. Det heile kan gje ei god forståing av korleis menneskje og samfunnet fungerer og utviklar seg, samt eit heileheitsperspektiv på livsløp, nettverk fortid og framtid. Minner om fødsjar og gravferder, ekteskap og skilsmisser, og kunnskap om både egne og andres generasjonars medgang og motgang kan gje kunnskap om sosiale strategiar og handtering av usikre tider og kunnskap om at meiningar og verdiar kan endrast.

”Det er i allefall det at du har ein familie, og at det er nokon etter deg” (Anneli)

Kva kan det liggje i det å ”ha nokon etter seg”. Tilretteleggjing for framtidige slektingar? Vidareføring av gener? Eller markere seg på jorda med eit avtrykk som varar lenger enn ei livstid..? Anneli har skriva bok til sine born, om korleis det var då ho veks opp, og at det er som to ulike verdenar i forhold til hennar borns barndom. Med egne handskrift har ho sett eit fysisk avtrykk borna kan ta fram, og barnebarn og oldebarn kan få høyre og sjå korleis Anneli sin barndom var. Kanskje kan det rett og slett bety at ein vil bli hugsa. Kanskje dette har same utgangspunkt som den auka interessa for bygdebøker, som to respondentar nemnte under intervjuet. Bygdebøker som forklarar slektslinjer tilbake til krigstida, og spor tilbake til kvar

genene kjem frå, er kanskje litt forklarande for eigen identitet i dag. Kanskje kan nokre sjå det som ein spådom for framtidige slektsgreiner og likskap. Dette i seg sjølv poengterar ei naturleg rolle for eldre til yngre generasjonar; som historikar i eiga slekt.

#### 6.2.4 Tilbakeblikk på kjønnsrollene

Mannlege respondentar fortelde med det som kan tolkast som integritet, om korleis dei hadde hjelpt til med husbygging for borna, korleis dei involverte barnebarn i notid og korleis dei var med og organiserte arrangement dei hadde eller framleis deltek i. Kvinnelege respondentar fortelde med det som kan tolkast som integritet, meir om tida dei var i etableringsfasa der deira val var til familiens beste, og at eigne ynskjer vart tilsidesett for familiens beste. Ein repondent korrigerer tilbakemeldinga om at ein då kunne gå glipp av sjølvrealisering, med at det å skape familie var sjølvutvikling. Alle gav inntrykket av det, men kun ein respondent presiserte det direkte. Ynskjer som til dømes vidare studier vart utsett til alle andre i familien hadde alt dei trengte og ikkje hadde behov for at mor var tilgjengelig 24/7. Dina fortelde om korleis ho stortrivdes på jobb med kollegaer og eigne penger om sommarane. Dette var noko som utvikla seg til nokre kvardagar i veka jamleg, men som ”naturlegvis” var på den tida, enda då ho gifta seg. Ho savna det noko, men det var ei sjølfølge at mannen då skulle forsørge, og ho gav inntrykk av å vera svært klar over og akseptierende ovanfor dette.

”Mannen min lo jo, han syns dette va litt løye, så sa an "Nei nå ska hu bli (...)minister" Og sønnen min, han òg va.. Så akkurat det likte eg ikkje godt, for det følte eg va litt son "huffameg". Men hu datter mi sa "Klart du ska gå mor!" Sa hu da, Så hu va meir son. Så blei me nå enige son nogen lunde om koss me sku gjør det, og så så begynnte eg då.”

- Dina

Det var ikkje forventat at kvinna skulle ta meir utdanning, og ein respondent beskrev korleis menn i den nærmaste familien lo av henne, og ei dotter oppfordra henne då ho fortelde at ho ynskja å ta meir utdanning. Ein kan tenkje seg at det å plutselig skulle nevne eit personleg ynskje til sine nærmaste kan vera litt sårbart, særleg med usikkerheit på responsen. Når responsen er å bli ledd av, kan ein undre seg om det er intelligens eller evne ein ler av, eller om det kun er overasking. Ho prøvde alikevel, vurderte, søkte og prøvde å få familien med på tanken om å flytte utan hell, men venta nokre år og kom inn på eit studie i nærleiken i staden. Det kan sjåast som at det var naturleg å sikre alle i familien først, før det passa seg å gjere noko

for sin eigen del – fordi det var rett då. Livet som husmor, prosessen mot utdanning og arbeidserfaringar tolkast òg som integritet.

## 6.3 Initiativ

Dette delkapitlet handlar om korleis respondentane i intervjuet tek ansvar og viser seg handlande både i forhold til eige liv og korleis dei bryr seg om samfunnet dei lev i. Dette handlar om å tru på seg sjølv, bakgrunnskunnskap og ferdigheiter, og det å gjere idear til handlingar.

### 6.3.1 Evna til å ta initiativ for fellesskapet

Fleire av respondentane tek i bruk tidlegare erverva kunnskapar og ferdigheiter til å skape noko fleire kan tene noko på, anten for seg sjølv, eller finne forståing via kunnskapen. Fleire av dei eldre beskrev noko dei såg som svært viktig, som dei brukte energi og tid på, men som ikkje nødvendigvis var retta mot menneskje i deira eigen situasjon. Omsorg for menneskje generelt, lyser igjennom som ein raud trå. Som tidlegare nemnt, får stereotypiar fritt vekserom dersom dei ulike gruppene ikkje møter kvarandre. Erfaringar og kunnskap om kvarandre poengterar òg at me er enkeltindivid, og ikkje reine refleksjonar av andre i gruppa. Respondentane viser ynskje om å arbeide mot eit nærare fellesskap på tross av generasjonar, og fortel om fleire tiltak dei arbeider for i håp om å endre på dette. Heldigvis er det flotte organisasjonar og aktivitetar å ta del i, i både Byen og Bygda. Sjølv om utvalet aktivitetar naturleg nok er større i Byen, er det ingen klar vektforskjell mellom tal tiltaksskapande respondentar per heimkommune. I Bygda eksisterer eit prosjekt-samarbeid der ei gruppe elevar frå vidaregåande jamleg besøkjer omsorgsheimen, og Bendik kan fortelje om hans endring av timeplanen til grunnskule-elevar i Byen, der dei fekk i gang det same, ei gong i veka. Engasjement er så absolutt eksisterande blant eldre, og sosiale arenaer er ei opning for å kunne la det blomstre.

”For oss som har så mange gode ideer som vi gamle bringer på banen.. Vi har et program der besteforeldre skal få med seg barnebarn, å oppleve ting i fellesskap (...) Det er vorte ein suksess og det.. Det er noko... Eg veit ikkje om nokon andre stader i landet som har det slik.”

- Bendik

Caroline på si side fortel at ho brenn for å skape ein arena der generasjonar møtes jamleg, i form av ein park tilrettelagt for både rullestolar og barnevogner, med benkar og sandkasser. Dina tek del i arbeid med å skape rusfrie alternative møtestader til unge. Bjørn fortel at han å kona var med å starte greiner frå fysisk aktiviserande organisasjonar, slik at dei og blir representerte i si bygd, sjølv om dei ikkje i dag er faste deltakerar i nokon av dei. Caroline fortel om tiltak ho arbeider med, der den eine er nokre faste som samlast for å besøkje eldre på ein omsorgsheim, med mål om å auke trivsel. Her tek dei seg god tid til kaffe, og ei god samtale. Ho fortel om eldre som har det berre fint, sidan dei ikkje vil klage, men at dei opnar opp når ein spør litt meir detaljert, som til dømes om ein søv om natta. Gjengen trives med dette, og det har blitt til noko jamleg dei gjer saman. Dina er med i interessegrupper og er aktiv i diskusjonsforum. Den eine organisasjonen ho er ein del av gjev økonomisk støtte til aktivitetar som tilrettelegg for at ungdom skal ha ein stad å være, utan alkohol. Dette er noko ho brenn for. Bendik fortel om gleda av å kunne bruke forskning til å kartleggje og gje råd, med det resultat av at menneskje som fylgjer råda fortel at dei kjenner seg fysisk betre, men òg frustrasjon over at metodane han tek i bruk blir motarbeida offentleg. Slik tek han i bruk kunnskap og ferdigheiter, for fellesskapet, og protesterar med å arbeide for det han syns er rett. Nettopp dette med å *meine noko*, er også teke opp i radiointervjuet tidlegare nemnt, som valet om ein vil ta del i eit samfunn enn ikkje. Generelle interessefelt kjem ingen veg om ingen tek initiativ til å starte opp.

### 6.3.2 Ansvar for eget liv

Med kunnskap om kva det betyr å bli eldre, og at ein må arbeide på fleire plan for å sikre god helse, viser respondentane korleis dei tek ansvar for eget liv. Som eit heilheitleg syn på samfunnet som at me alle er ein del av noko større, og har effektar på kvarandre sine liv. Som døma over viser; det å støtte nokon får positive effektar, også for den som er med på å gjere støtta tilgjengeleg, eller fysisk utføre det. Det å kunne arbeide med ein lidenskap, ta i bruk kunnskap ein sit med, og oppnå eigne mål kan også sjåast som sjølvutvikling. Alle respondentane poengterte at ein treng mental stimuli, for ikkje å bli sløv. Ved å ta i bruk erfaringar og kunnskap ein sit med kan ein både friske opp gammalt, og lære nytt stoff. Slik sett kan ein også koma nærare fellesskap der fleire har liknande interesser, og sosialt samvær er også eit positivt påfyll i tilværa. På spørsmål om kva Anneli kan ha gjort for å ha det bra i dag, trur ho at ho ikkje har gjort noko spesielt, men at ho har born, barnebarn og oldebarn. Undervegs i intervjuet forklarar ho likevel at det er viktig å møte andre for ikkje å sitja inne å bekymra seg

medan ein kun har sitt eget selskap, men at ho ògså trives i eget selskap. Anneli gjer det ho har lyst til.

”Jo, altså men då må du finne på eit eller anna. Du må.. Du må faktisk gjera noko sjølv, for eg trur ikkje det du kan sita å vente at andre skal koma å ta seg av deg. Nei. Du må rett og slett, sånn som her! Her kan du møte opp. Berre på noko sont, sant. Det e heilt uforbeholdent.”

(Anneli)

Ho fortel vidare at ho går til treningssenter to gonger i veka, i tillegg til turgåing åleine og i selskap med andre. Dei aller fleste respondentane uttrykte klar forståing for at det er heilt naturleg at kroppen treng ekstra fysisk støtte når ein blir eldre, og dei la alle til korleis dei sjølve tek hand om dette, som oftast ved ei form for fysisk aktivitet. Dans, pilates, turgåing og eigentrening på treningssenter er dømer på aktivitetar nemnte i intervjuet. David poengterte kosttilskot som eit behov, å la vekt på korleis eit godt kosthald har vore særskilt viktig i hans familie frå han var liten, og gjev inntrykk av at dette har nær samanheng med at han ikkje kan hugse å ha måtte vore hjå doktor for anna enn militærtjenesta si helseskjekk. For å kunne bruke kunnskap til noko godt, beskriv Anna korleis ein kan finne den først, og presenterer slik ein måte å kartleggje seg sjølv på:

”(...) jeg tenker, du må stanse opp litt, og finne ut "hva, hvor, hva tid har jeg det best?" ” (Anna)

Ved å lære seg sjølv å kjenne, kan ein altså ta gode avgjersler for eiga helse. Anna fortel vidare om opplevingar av andre sine vanskar ved å gå på ein psykisk knekk, og poengterar at ho meiner at det å setje realistiske mål kan ha mykje å bety for eigen psyke.

”Men vi er jo ikke like noen selvfølgelig, men jeg tror det har veldig mye å si "hva mål setter du deg, hva oppnår du". Det betyr mye. ” (Anna)

Sitatet ovanfor presenterer ein måte å øve seg på meistring. Ved å bestemme seg for å gjere det beste for seg sjølv ikkje berre når ein står opp om morgonen men og i det lange løp – kan det verke som om Anna og fleire respondentar investerer i lykke, og meistringstillit. Vidare kan ein glede seg over fordelane av å ha tilgang på ein slik innflytelsesrik personlig ressurs (Bandura, 1997) som trua på at ein kan handtere uventa livshendingar, situasjonar og påkjenningar utanom det vanlege. I p2 sitt radioprogram fortel også den eine intervjuet om korleis ho såg føre seg kor

gamal ho vart og la planen og innsatsen deretter. Det same gjer Caroline, i det ho ser på si mors alder, forventar noko lunde same alder som henne. Ho bestemmer seg for å nyte det ho då ser føre seg blir hennar 7 siste leveår, og gjer avgjersler om bruk av ressursar, tid og levesett deretter. Med eit tilbakevend blick på underkategorien 6.1.1 : ”God fysisk helse”, kan ein sjå at respondentane investerer i eigen helse, fordi dei er klare over at denne prioriteringa løner seg over tid.

Ja, jeg vil ikke ha grå dager (eg markerer eit poeng ved tydeligare augekontakt og eit pungtert nikk). Jeg kler meg i sterke farger.. Og jeg... For meg betyr det litt "hva tar jeg på meg i dag?" Jeg har litt forskjellig son, det går litt på hummøret det altså, men jeg er veldig redd for å få en grå dag (held augekontakten og trekkjer til seg haka).. Det vil ikke jeg oppleve.. (Anna).

- "ein grå dag"..

At jeg tror... Syns noe er kjedelig.. Selvfølgelig er det, men det skal ikke ta knekken på meg.. Da må jeg gjøre noe, da må jeg bearbeide det. Og da, da har farver veldig mye å si for meg, og naturen. Jeg har det best når jeg er på fjellet. (Anna).

Anna beskriv ei bevisstheit angående faren ved å ikkje ta hensyn til eige psykiske helse. Ho har lært at farger påverkar ho, og knyter metaforen direkte til opplevinga av ein grå dag – og skrekken ved den. Skrekken kan tolkast dit hen at den grå dagen skal vera den siste, og ta knekken på henne, at alt blir ”kjedelig”. Dette poengterer korleis respondenten opplever sitt liv som spennande på noko vis – at ho har noko å tape på å ”la det skure og gå”. Anna gjer eit bevisst val når ho står opp, og kler seg bevisst både fysisk og innstillingsmessig, og det viser til ein liten del av korleis ho aktivt handlar for å ha det bra. Samtala nedanfor beskriv eitt av tiltaka Anneli har gjort i sin kvardag, fordi ho set pris på det;

Det e berre nokon gamle så syns det e veldig kjekt å seie dei har det travelt, for det bestemmer du faktisk sjølv. No heng ikkje eg i klokka lenger. (Anneli)

- Nei. Er ikkje det greit?

Jo, veldig greit. Eg syns, eg gjere akkurat sånn som eg vil sjølv. (Anneli)

Sitatet nedanfor er beskrivande for mykje av det som verkar til å halde Bjørn positiv; eit aktivt og sterkt nettverk, fint vær og generell takksemnd for god helse og kona. På same tid etterlyser han evna til å verbalt vise takksemnd for tilværa. Ved å beskrive dette tek han initiativ til **refleksjon omkring dette, viser sjølvinnst** og opnar moglegheita til å endre ei gamal vane til tross for at han har passert 80 år.



”Hehe, ja... (...) - Gjer han innhaldsrik, ja... (...) Ein god start det e jo (#me begge ler. fint ver. )#  
 Eg trur nok det atte, atte.. At det blir fint ver først om morgon det, (...) Nei.. nei det... Det e jo .. Nå, så er eg jo komen så langt at.. femogåtti år. Ehm.... Så er eg glad kvar morgon\* eg kjenner\* at eg er\*#. frisk og ikkje noko ekstra, og eg kan setja føtene# på golvet og reisa meg opp. (...) Ja. Det er eg. Er takksam for det. (...) - Eg trur nok gjedne det, at me, ikkje set nok pris på det. Eg er slik at eg , eg gjev nok ikkje nok uttrykk for det eg har..”

(Bjørn)

Christine uttrykkjer gleda av det å ikkje vera ei byrde for familien i samanheng med at poengterer at dei i sin familie har sterke band, og ingen store familiekonflikter. Eg får inntrykket av at dette, og hennar store lykke over familiefreden, er av dei sterkaste årsakane til positiviteten.

### 6.3.3 Isolerte eldre

Kor stort behovet og ynskje er for samhald og kommunikasjon er individuelt, men at det at det har ein positiv effekt på livet til informantane er tydeleg. Dei viser til innsats for ikkje å stenge seg inne i eigne tankar og bobler, og ikkje gje slepp på verda dei er ein del av. Respondentane beskriv korleis dei held seg oppdaterte på nyheiter og bryr seg om kva som skjer rundt seg, og slik sett opplev meir glede enn frå sofaen med mest eigne bekymringar å tenkje på. Daatland (Den søte alderdom? 2011) forklarar at midtlivets aktiviteter og engasjement passar som ideal i den tredje alder, i motsetnad til den fjerde alder, som han og kallar den djupe alderdomen. Respondentane sine beskrivingar av engasjement kan tolkast til at alle er i den tredje alder.

Fleire av respondentane tek i bruk tidlegare erverva kunnskapar og ferdigheiter til å skape noko fleire kan tene noko på, både for seg sjølv og for fellesskapet. Som Dina beskriv; alle har noko å tilby. Hobbyar blir til verkstader, foreiningar blir til besøksgrupper og stadene tilrettelagte for eldre blir møtesstader for diskusjonar og lunsj. Respondentane beskrev aktivitetar dei var med på for gjere einsemda litt mindre for eldre, som besøk på omsorgsheimar der dei drakk kaffe og steikte vaflar med god tid for samtale. Bjørn reflekterte høgt om at kanskje dei han saman med dei han sosialiserte seg med kanskje kunne besøkt omsorgsheimane. For einsame eldre vart det føreslege fleire variantar for å gjere dei sosiale moglegheitene tilgjengelege for alle - for å koma seg til sentrum, til tilboda og samlingspunkta som befann seg der. Dina meinte at om ein kunne fått ein organisasjon eller eit lag til å skape ei oppleving av tilhøyring, kunne dette vore bra.

Dette blir støtta i uttala om at sosiale arenaer får offentleg støtte grunna dei positive effektane av sosial støtte, og fellesskapet det tilrettelegg for, i eit innspel til folkehelsemeldinga i april 2014.

”Det fyrste du må, du må no iallfall begynna å smila te folk, og nikka på de, og helsa og... Det er jo sånn som du ser på butikken, plutselig kjem det eit menneskje bort å snakkar til deg. Og eg tenkjer det, altså kanskje du bur åleine og har bruk for å snakke med nokon, og då, stoppar eg opp, for eg har tid.”

-Anneli

Anneli poengterer her korleis ein sjølv bør gje ein innsats for ikkje å bli isolert frå samfunnet, og saman med eit lokalt tilbod er deltaking gode forslag for å kunne oppleve gleder ved sosiale lag. Dersom ein er god på å bli kjend med nye eller ikkje, kan ein sjå føre seg at det er ei ypperleg moglegheit for modellering ved å delta på arenaer og møte andre. Fleire respondentane etterlyste forenkla tilgjengeligheit til sosiale arenaer som eit ynskja tiltak til eldre som kan verke isolerte. Slik bemerkar respondentane det faktum at alderdomens tilvære er særskild individuell, både med tanke på geografisk plassering av nettverk og sosiale arenaer, men òg med tanke på helse og økonomi.

#### 6.3.4 Respekt for ulike levestil

Anna forklarte at ho ikkje trur på eit liv etter døden, og ikkje plager seg med bekymringar om det. Då ho fekk spørsmål på om ho trudde religiøse har det vanskelig med dette, svart Anna slik:

” Nei det vet jeg ikke. Nei det. De tror jeg har det godt på sin måte. Så det gjør ikkje.. Det tror jeg ikke. Alle må finne sin måte å leve på.” (Anna)

Nettopp der ligg det ein respekt og aksept for menneskje, ulike syn på tilvære og forskjellige levde liv. Ho verkar til å tru på ulike måtar å nå eit godt liv, at fleire ulike subjektive meiningar kan opplevast godt. Ein kan også forstå det som at ho opplever det som eit must – det å finne sin eigen subjektive meining om dette.

Anneli oppfordrar til å smile til folk, og forklarar at ein ved sosialt selskap tek vare på seg sjølv ved å unngå litt bekymringar før dei veks. Det krev ikkje mykje av ho, det at ho tek seg tid til menneskje som ser pratsame ut på butikken.

Caroline beskriv at ho trur alderdommen og korleis ein har det, og handterer saker delvis har med kva ein har opplevd tidlegare å gjere, og legg til at ho trur ”det går på nervar”. I same stund ho beskriv si meining om dette, poengterer ho det at me ikkje er like, og at ho trur det òg har noko med kva val ein set seg og kva ein oppnår. Hennar forklaring kan sjåast som eit fokus på at ein forståing av at det som skjer i verda på ei side er ukontrollert i forhold til opplevingar, men at ein òg har ein finger med i spelet i forhold til om ein set seg oppnåelege mål, og vidare korleis ein handterer det. Når Anna får eit spørsmål om ho trur hennar alderdom liknar foreldra hennar sine, bring ho òg inn miljøpåverking som eit element i korleis livet utviklar seg, imens ho forklarar at foreldra hadde det mykje tøffare i sin alderdom.

Så kan ein undre seg om kjønnsforskjellar i dette med å ta delta i arrangement på hobbybasis. Ein respondent undra seg over om eldre menn ikkje var kjende med sosiale samankomstar. Tanken var at dersom dei kun hadde vore fornuftige arbeidskarar igjennom livet, kunne det hende dei ikkje nødvendigvis opplevde nokon trong til å møtast slik, eller at det rett og slett ikkje var noko dei hadde erfaring med. Ein kan tolke Anneli sitt sitat nedanfor til at mangel på deltaking, ikkje nødvendigvis betyr mangel på behov for sosial støtte.

”Dei kan jo berre sitja heima å strikke litt. Ja for damene.. Menn, det e jo mest synd på dei menn som ikkje har ein hobby å gå til. (...)Ja, for dei kan det nok bli lange dagar. For å.. dei berre går jo berre der å irriterar seg over kjerringa. Ho har jo hus å ta seg av om ikkje noko anna.”

(Anneli)

Caroline fortel litt oppgitt om at ho ikkje kan forstå kva hennar mann skulle kunne bedrive tida si med dersom han ikkje fekk fortsetja å arbeide, og gav inntrykket av å irritere seg over aldersbegrensingar. Medan Bjørn poengterer at han i tidleg pensjonstid var sterk nok til å være med på å byggje sonens hus, fortel Anneli om mannens mange bygge-prosjekt for deira sin del:

”Ja, så me har nok å gjer på sånt sett då kan du sei. Eg får lov å gjer litt eg og.” (Anneli)

Dette kan lede mot tankar om at kvinners arbeid igjennom livet, med husmor-rolla som naturleg, har lettare overgang til å bruke erfaringar til hobbybasis. Dømer på dette kan være handarbeid og matlaging, og sitatet ovanfor: Ho fortel at ”dei” har nok å gjera, fordi det er eit felles prosjekt. Det at Anneli informerer ho om at ho får litt tilgang til å arbeide med dette ho

òg kan vise til kjønnsfordelinga av oppgåver frå gamalt av der det var naturleg at dette var mannens ansvarsområde. Ein o8 pensjonistarmsorgsheim med snikkarverkstad hadde vore noko for bebuarane der, meiner Caroline. På den andre sida kan ein minnst om at foreiningar eksisterte også i deira yngre dagar, og at arbeid med metall og treverk har og er framleis hobbyverksemd. Men det er altså kun eit tilgjengeleg tilbod i Byen. David kan på si side ikkje forstå kvifor så få menn dukkar opp på dans, men konkluderer med at det er klart flest damer der. Bjørn har selskap i kona når han vil ut på dans. Caroline trur omsorgsheimsbearar set pris på konsertar med musikk dei kjenner att frå gamalt av, samt bytte av lokale dei til dagleg sit i.

## 6.4 Meistring

Christine sin respons på kvifor nokre isolerer seg meir frå aktivitetar og samvær, er at ho trur at nokre kan vera litt redde for å måtte prestere noko. Enten dei kjenner dei ikkje kan, orkar, eller tør. Meistringskategorien handlar om kor relevant meistringstillitt er, og meistring generelt.

### 6.4.1 Tilretteleggje og oppretthalde det å ha oppgåver

Å vera til nytte gjev oss meining, meistring og noko å fylle dagane med, samt inspirasjon til vidare arbeid og utvikling. Kollektive meiningar, samt arbeidslinja i politikken, understreker kor viktig det er for måten ein ser seg sjølv og andre som kapable til å vera til nytte. Deltaking kan tolkast som eit krav for å oppleve fellesskap. Bjørn fortel med eit fornøgd uttrykk at han i tidlig pensjonist-tid var sterk nok til å vera med sonen då hans hus vart bygd, Christine fortel tidlig i intervjuet kor godt det er å ikkje vera ein byrde for familien, og Caroline legg til ein kommentar som ein merknad i margin, om at familien ikkje treng ho lengre. Det interessante her er ikkje ein diskusjon om dette er fakta eller ikkje, dette er ei bekrefting på korleis hennar oppleving er angående kor mykje ho ”trengs”. Me har alle eit behov for å kjenne oss nyttige og det er fleire respondentar som er bevisste på dette.

”Alle har alltid noko dei kan dele med nokon andre, og det betyr òg at ein opplev at ”Ja ja, då er det bruk for meg altså, likevel.” Det å kjenne at du høyrer til ein plass. Det å kjenne at det er nokon som har bruk for deg. At du kan gjer litt i denne verda.” (Dina)

Dina gjev dømer som at nokon sender strikka-genserar dei lager til Ukraina, andre donerer pengar og/eller tid, og slik kjenner at dei bidreg. Vidare kan ein undre seg over om mangel på mogelege tilbod til støtte, kan vera årsak til å ikkje ville møte opp på sosiale arenaer. Om ein ikkje finn nokon måte å bidra på, dersom ein verken har pengar til garn, eller strikkeferdigheiter. På spørsmål om kvifor eldre kan utebli frå sosiale arenaer kom eit svar om mangel på meistringstillit:

”Eg trur nokon er litt redde for at dei skal måtte vise at dei må prestere noko. Eg trur nok det gjer noko atte dei, føler ikkje at dei kan noko. Atte dei orkar noko.. Noken tørr ikkje prøve.” (Christine)

Sosial støtte kan vera kuren for dette. Som Dina beskriv i eit døme frå då barnebarnet forklarte kvifor det torde å setja utfor skibakken; ho torde fordi ho visste at uansett korleis det gjekk så ville det vera nokon der til å trøste henne om nødvendig.

Når ein har opplevd eit heilt liv, og lært så mykje, er det noko ein mest sannsynleg har funne meir interessant enn anna. Om det ikkje er noko som er hovudlidenskapen frå tidlegare tider, er det andre ferdigheiter og kunnskap som ligg latente, og på eit eller anna vis kan dette antakelig brukast til fordel for motivasjon til aktivisering.

“...viss du er i eldre-omsorgen òg, att det har noko med det å prøve å nå inn til.. Å høyre på kva folk set pris på i livet, og det kan vera veldig forskjellig frå den eine til den andre.” (Dina)

Dina poengterer at dersom andre ikkje greier å formidle sjølv, kva dei set pris på, kan ein observere og leggje merke til når den enkelte verkar til å vera glad, og ha det bra.

Opplevinga av å vera til nytte, at nokon ser deg og set pris på det du kan gjere, er positiv, men kanskje kan redselen vera for stor, for å ikkje få til noko, til å delta i fyrste omgang. Christine nemner at kanskje prestasjonsangst kan vera ei årsak til at nokre ikkje deltek på tilgjengelege aktivitetar. Dina poengterer at det ikkje nødvendigvis treng å vere hendene du tek i bruk, sjølv om å strikke genserar å sende til kalde land er flott, men at òg ei god songstemme er brukbart.

”...og så må du ha noko så du kan halde på med, noko som du interesserer deg for, om det er lese, eller skrive eller. Det med å vere til nytte, det høyrer eg så mange gonger mange eldre seier. At "ingen har jo bruk for meg", seie dei. Og då er det til å prøve finne ut kva dei har bruk for, sant? (ja.) For alle har alltid noko dei kan dele med nokon andre. Og det betyr og atte.. at ein opplev at "jaja, då e der bruk for meg

altså, likevel". Og det å føle at du høyrer til ein plass. Det å føle at der er nokon som har bruk for deg. At du kan gjera litt i denne verden. ”

(Dina)

### 6.4.2 Meistringstillit

Eit tydeleg forklart poeng frå Anna si side, er dette med å setje seg mål ein kan klare. Realistiske mål kan hjelpe med å unngå å miste motet undervegs, og heller drive seg framover steg for steg. Spesielt for meistringstrua er det kritisk å skape gode erfaringar, for å hugse opplevinga av meistring ved neste behov for krisehandtering. Nett dette dreg oss tilbake til spenningsfeltet som er spesielt relevant for eldre, i følgje Erikson (Helgesen, 2011) å kunne sjå tilbake på livet som ei mengde meistra punkt med *integritet*, i staden for *fortvilning*.

”...jeg tror at viss du har, viss du.. Du trenger ikke ha så veldige ambisjoner, men viss du er fornøyd: viss du oppnår det du har satt deg. Du får den eksamen du hadde tenkt deg, du får jobben og du... syns du ordner opp og sånn, så har du det veldig greit .(!) Så må du selvfølgelig innpasse økonomi og sånn, det må du jo innpasse son som det passer ikke sant. Det er jo ikke noe.. Må ikke sette deg høyere mål enn du kan klare. (...) Men vi er jo ikke like noen selvfølgelig, men jeg tror det har veldi mye å si "hva mål setter du deg - hva oppnår du". Det betyr mye. ”

-Anne

Angående dette å være den som deltek i aktivitetstilbod i staden for den som arrangerer det, poengterer Bendik at sjølv om han og kona ikkje ser behovet for å delta på kommunale tiltak, utelukker han ikkje at dei kan koma til å ta del i det ved ein seinare anledning. Med dette poengterer han ei bevisstheit av at energinivået dei no har, ikkje er sjølvsagt, verken no eller seinare, men at dei no tener meir på å ta del i noko der dei deler kunnskap. Kanskje er dette og fordi han har ei meir ledande rolle, og mest sannsynleg difor opplever meir meistring med det. Opplevinga av meistring er positiv. Eit anna døme frå Bendik på dette er hans glede over taknemlege tilbakemeldingar frå dei som søker råd hjå han, samt opplevinga av å framleis kunne bruke og lære bort teknikkar av andre hobbyar, til glede for fleire med felles interesser. Døme frå respondent Caroline er når ho ser dei eldre herrane på omsorgsheimen, som viser glede og engasjement av hennar aktivitetsforslag, og korleis ho trist beskriv korleis dei stilnar att, når det ikkje skjer noko som aktiviserer dei. At ho ser det er nyttar for den enkelte underbyggjer opplevinga av nytte.

At sjukdom kan resultere i ei klar oppleving av mangel på å kjenne seg nyttig, mangel på sjølvverd, er ei tolking av dette sitatet:

” Eg har nemlig vore så sjuk at eg ikkje va verdt fem sure sild...” (Bendik)

Bendik viste til ei tid opplevd som sitt eget dødsleie, og beskriv heilt klart fortviling. Han beskriv ei nær-døden oppleving der han ser seg sjølv ovanfrå, livlaus og med kona på si side. Bendik får i denne tida besøk av ein kollega som oppgitt fortel om at prosjektet dei arbeidde for vart sabotert. Bendik beskriv sinne han opplevde då informasjonen nådde han, som svært sterk motivasjon. Dette sinnet, og lengselen til kona og familien ellers, opplevdes som motivasjon som fekk han til å velje som han sjølv sa «å gå tilbake til smerte-helvette». Ein kan undre seg om hans meistringstru hadde noko med dette å gjere, og opplevinga av å ha vore nyttig. Bendik opplevde det altså som at han kunne velje å gå tilbake til sin eigen kropp. Om valet var reelt eller ein illusjon av noko slag, blir ikkje teke stilling til her, men faktumet er at han opplevde det som dette gjer det reelt for han. Det kan tolkast dit hen at styrka han henta frå dei og det som var viktig for han gav energi nok til å kjempe hardare. I dag lev Bendik i beste velgåande, saman med kona. Han brukar erfart kunnskap om korleis han sjølv vart betre, i tillegg til kunnskap og teknikkar frå utdanning og arbeidsliv, til å hjelpe andre i same situasjon. I dag har ikkje Bendik har nok timar i døgnet til å arbeide med alle interessene sine og møteverksemd angående desse. Imens tida då sjukdom opptok all hans tid og energi kan symbolisere essensen av fortviling, kan det å sjå tilbake på den vellykka krisehandteringa og notidas tilvære symbolisere essensen av integritet.

#### 6.4.3 Skreddarsydde tilbod om støtte

Dina poengterer fleire gonger at ein må snakke med mennesket ein ynskjer å hjelpe. Ikkje setje i gang ein heil masse før ein får oversikt over situasjonen, og får funne ut om mennesket faktisk synest det sjølv treng hjelp. «Gå direkte til kjelda», som Anneli sa. Om ein skulle vera både blind og døv er det framleis mogleg å finne ut noko om nett dette med observasjon og ein innsats i å finne ut av det dersom ein observerer når dei er tilfredse meiner Dina. Dina er tydeleg på at me er flinke til å gje råd, antakeleg òg utan at det er ynskja, men etterlyser meir samtala der ein blir kjend med den det gjeld, og let den avgjera om støtte er ynskjeleg.

“Nei altså.. Det som er viktig er at ein viser respekt for kvar enkelt eldre. Ehm. Å vise respekt det er jo, òg å ikkje... Ikkje legge våre synspunkt om det me syns er rett på den enkelte, men prøve å bli så kjend at ein forstår kva det er den enkelte har lyst å gjere, eller korleis ein tenkjer og alt sånn. Det har noko med respekt å gjere. At me ikkje pålegg andre våre synsmåter og våre ... det me syns e rett. (...) Trur ikkje me kan hjelpe nokon eg, viss me ikkje bli kjend me dei, viss me ikkje forstår dei. For du kan ikkje gjera det same ovanfor ei gruppe eldre, ikkje sant? Dei er jo alle individ, enkeltindivid. (...) Viss folk ikkje treng hjelp, så treng dei ikkje hjelp. Og viss du då ... pådyttar dei hjelp altså, så respektere du dei ikkje.”

- Dina

Som Bendik poengterte i punkt 6.1.2 bør ein heller ikkje sjå vekk frå at det også er mindre samsynleg at ein tek del i noko om smerter overskuggar alle andre behov. Difor meiner han at nett dette med å få orden på helsa kan være eit viktigare fokus dersom ein har moglegheit til å hjelpe. Slik bekreftar han behovet for å sjå individet i sin kontekst, og at god helse både psykisk fysisk og sosialt heng saman.

”...eg trur atte det e så mye ein kunne gjort for å fått folk friske, for då kunne de fått lov å få dyrke sine særinteresser. Men sjuke folk klarer ikkje det.” (Bendik)

Byen har eit tilbud til alle eldre om gratis trening første semester, på treningssenter. Deretter kjem ein heilt overkommelig pris dersom dette er noko den eldre sjølv opplever som nyttig. Slik kan ein leggje til rette for invistering i helsa for den enkelte, samt ei økonomisk invistering for kommuna i framtida, sidan det i teorien kan minske og utsetje hjelpebehovet til den enkelte.

Det bør heller ikkje sjåast vekk frå at liten bruk av tilbod på sosiale arenaer kan være fordi ein kanskje ikkje finn eit tiltak interessant.

”Men når me snakkar om ein meningsfylt alderdom så meiner eg det att å halde på med noko som liknar på det som ein har halde på med før, for eg trur ikkje det e så enkelt å begynna og.. kurse dei eller finne på noko sånt.”

- Caroline

Når ein har opplevd eit heilt liv, og lært så mykje, er det noko ein mest sannsynleg har funne meir interessant enn anna. Om det ikkje er noko som er hovudlidenskapen frå tidlegare tider, er det andre ferdigheiter og kunnskap som ligg latente, og på eit eller anna vis kan dette antakelig



brukast til fordel for motivasjon til aktivisering. Dina poengterar at dersom andre ikkje greier å formidle sjølv, kva dei set pris på, kan ein observere og leggje merke til når den enkelte virkar til å vera glad, og ha det bra.

## 6.5 Oppsummering

*Eldre* er eit belasta omgrep, negativt lada grunna stereotypiaro og aldrisme. Difor kan det vera nyttig å nyansere dette bilete ved å bruke uttrykket *den tredje alder*, og poengtere funksjonell alderdom som meir relevant kunnskap enn faktisk kronologisk alder. Det handlar om aldrismens effekt på enkeltindivid, og forsøket på å gjere det faktum om at aldring er ein individuell prosess kjent. Både Bendik, Caroline og Christine arbeider mot stereotypiar i samfunnet ved å arbeide for at menneskjer skal møtes på kryss av generasjonar, og nett her er eit viktig haldningsarbeid for å motarbeide aldersdiskriminering.

*God helse* er å leva utan smerter og sjukdom, anten dei er psykiske eller fysiske, som gjer ein ute av stand til å tenkje på noko anna, som Bendik (jmf.pkt.6.1.2) forklarte. Dei eldre viser bevisstheit angående fysiske og psykiske endringar ved å sjølve poengtere kva som er anleis. som til dømes då Bjørn beskreib ei endring i den flytande intelligens, angående seinare oppfatting av informasjon, og at Anna poengterer at plager med syn og hørsel ikkje kom som noko overrasking. Alle respondentane fortel at dei må arbeide for helsa, og tek ikkje si gode helse som sjølv sagt.

Det å ha tilgang på *sosial støtte* er ei investering for alle, og eit teikn på at ein kan oppleve å *høyre til*. Einsame eldre vart ikkje kun nemnde som eldreheimsbebuerar, men òg heimebuande med mindre nettverk. Føreslegne årsakar til at nokre eldre isolerer seg, eller blir isolerte frå sosiale arenaer har vore fleire. Christine la til at det kunne vera ei prestasjonsfrykt knytta til det å muligens måtte kunne noko for å delta. Kanskje er det ofte prestasjon knytt til sosiale arenaer, på eit eller anna plan. Dersom ein opplever ein ikkje eksisterande meistringstillitt, er det ikkje naturleg å utsetje seg for endå eit forsøk på noko som kan gå galt. Det gjeld å leggje merke til korleis ein kan tilføye støtte og ressurser i stadenfor å påføre stemping. Rekonstrueringsspiralen er ynskjeleg å sjå i praksis fordi det omhandlar korleis me kan påverkar kvarandre positivt, mot optimal aldring.

Caroline poengterer at vener kan være vell så gode som familie, fordi familien egentleg har ei viss plikt til å være der. Bjørn fortel med grøss om eldre som blir «plasserte» på omsorgsheim. Familie er ikkje nødvendigvis dei næraste, men det kan dei òg være. Det vikitgaste er at dei nære eksistere, uansett kven det er som tek rolla, og kva ledd i familietreet eller nettverket det er. Anneli referer til avslag, men legg til at ho trives i eget selskap. Ho svarer òg at for å kunne oppleve ein meningsfull kvardag er det viktig å trives med den du bur med, å ha det godt heime. Anneli kommenterer og at ho har fått avslag, sosialt sett av travle damer, men dette betyr ikkje at ho sit heime å sturar av den grunn. Respondentane fortel alle om nytta ved sosial samhandling, anten det er for dei djupe samtalene enn om er for oppdatering av kvardagen.

Sjølvvinnst, bruk av livskunnskap og bevisste val av tilretteleggjing og førebygging er fruktbart. Det har respondentane poengtert ved å forklart eigne tankesett, og handlingsval. Elementa i ein meningsfull alderdom er element for å oppnå eit meningsfullt liv. Eg konkluderer med at god helse, nære relasjonar, oppnåelege mål, samt noko interessant å halde på med av ein eller an sort gjev trivsel og ein meningsfull alderdom. Å få "leve livet ut" er optimal aldring. Resultata gjev inntrykk av at livserfaringane til pensjonistane inneheld kunnskapen om kva som gjev dei glede og ikkje – i ein meningsfull alderdom kan det tyde på at dei har lært å ta i bruk den kunnskapen. For å finne ut av dette krevs individuell refleksjon, og forsøk på å forklare dette sjølv, gjerne høglydt, og gjerne med dømer. Ved å ta i bruk denne kunnskapen, sett i lys av funksjonell alder, kan moglegheitene for å nyte tilværa maksimerast, og eventuelle behov for støtte og ressurser tydeleggjerast.

## 7 Det avsluttande og konkluderande kapitlet

For å runde av og setje ein knute på den raude tråden, er kapittel 7 oppsummerande for oppgåva, vidare idear og konklusjonen. Eg seier meg enig i Columbia Ageing Center sitt motto, etter å ha stilt eldre spørsmål om kva ein meningsfull alderdom handlar om, og funne store likheiter med kva som er viktig for oss uansett alder:

*«Living is Ageing, Ageing means Living»*

### 7.1 Teori, metode, forforståelse og funn

I dag veit me at eldre aukar i mengd, og at det er å blir færre i arbeidsstyrka til å støtte per eldre, både fysisk og økonomisk. Me veit at ubrukte ressurser ligg latent i eldre, at aderisme kan ligg i samfunnet og i individet sjølv, og at aldring er ein sær individuell prosess. Me veit at å investere i å gjere eldre sjølvhjulpne er ei økonomisk smart investering for framtida, og me veit at det her krevs motivasjon og kunnskap om korleis.

Denne oppgåva er skrive med utgangspunkt i sosialgerontologi som hovud teori-kjelde. Respondentane er søkt etter med eit klart positivt syn på aktivitetsteorien, og til dels kontinuitetsteorien, sidan dei vart etterlyste i diverse aktivitetsforum. Subjektive meiningar om ein meningsfull alderdom er hovudtema i intervju. Med opne spørsmål søkjast eit mål om å kun laga ein definisjon på kva som er viktig i alderdommen, og forslag på manglande støtte.

Dei samfunnsengasjerte respondentane meiner at det å kunne få ta del i eit fellesskap er særleg viktig. Forslag om fysisk og økonomisk hjelp til å gjere dette tilgjengeleg, som til dømes med billigare transport til sentrum eller bustadsmoglegheiter i sentrum av distriktet vart særleg poengtert. Respondentane er takksemd over god helse, og tek ikkje den som ei sjølfølgje, men har og fortsett med å arbeide for det, både psykisk og fysisk.

*«Vi har alle et ikkje-realisert reservepotensial, og framtidige generasjoner av eldre vil kunne leve lenger og betre enn de tidligare, forutsatt at de får leve sitt liv under meir menneskevennlige vilkår» (Daatland & Solem, Aldring og samfunn, 2011, s. 28)*

## 7.2 Tankar om vidare forskning

Eg kan ikkje finne forskjellar på kva som definerer ein meningsfull alderdom og kva som definerer eit meningsfullt liv. Sidan eg laga skilnader ved dette frå starten av, ved å ordleggje meg slik i problemstillinga – tyder dette på at eg og utviser aldrisme? Idear til vidare studiar kan vera å lære meir om aldrisme, både med tanke på divers grupper tankar og i insititusjonar. Her er nokre dømer angående dette;

- Korleis er aldersstereotypiar hjå servicepersonell som arbeider med og for eldre, som t.d. kommuneansette, omsorgsarbeiderar og frivillige?
- Er generasjonsgapet erkjend som eit problem? Og i så fall er tiltak er sett i gang for å forminske generasjonsgapa og skape diskusjon rundt emnet?
- Korleis arbeidsast det mot aldersdiskriminering på kommunalt nivå, i både instillingsfokus og faktiske fysiske tiltak?

Det hadde òg vore interessant å gå inn i diskusjonen om kva det negative inntrykket av omsorgsheimar har å seie for dens brukarar og for arbeiderar ved institusjonane – samt korleis stereotypiar er knytta til dette og kva ledd av ei opprustning som krevs for å endre inntrykket. Sidan det går att hjå respondentane i denne oppgåva, hadde vore interessant å undersøkje kor mykje som skal til for å stille ei rimeleg og nyttig skyssmoglegheit tilgjengeleg for eldre via t.d. frivillighetssentralen eller andre påfunn.

## 7.3 Kva er definisjonen på ein meningsfull alderdom?

Dette er min konklusjon: Det respondentane ynskjer - er det me alle ynskjer i våre liv, uansett kva alder. Alle ynskjer den nære, alle ynskjer å få fortsette med noko som gjev dei glede og meistring, alle ynskjer å greie seg sjølve utan å oppleve å vera nokon si byrde. Det å kunne oppleve den tredje alder lengst mogleg, er derimot eit klart mål slik eg ser det. Slik set godtek ein aldring, med forståing for potensielle kommande plager, førebygging og førebuing.

## 8 Kjelder

Aarø, L. E. (2013, 01 31). *Innspill til folkehelsemeldingen*. Henta 04 04, 2014 frå Helse og omsorgsdepartementet:

[http://www.regjeringen.no/upload/HOD/Dokumenter%20FHA/Leif\\_Edvard\\_Aaroe\\_Folkehelseinstituttet.pdf](http://www.regjeringen.no/upload/HOD/Dokumenter%20FHA/Leif_Edvard_Aaroe_Folkehelseinstituttet.pdf)

Bandura, A. (1997). *Self-efficacy, The Exercise of Control*. New York, USA: W. H. Freeman and Company.

Cobb, S. (1976). Social support as a moderator of life stress. *Psychosomatic Medicine*.

Henta frå

<http://garfield.library.upenn.edu/classics1985/A1985ABM0600001.pdf>

Columbia University. (2015, 03 20). *Legacy of Dr. Robert N. Butler*. Henta frå Columbia ageing center: <http://aging.columbia.edu/about-columbia-aging-center/legacy-dr-robert-n-butler>

Daatland, S. O. (2011). Den søte alderdom? I S. Næss, T. Moum, & J. Eriksen, *Livskvalitet. Forskning om det gode liv* (ss. 184-189). Bergen: Fagbokforlaget Vigmostad & Bjørke AS.

Daatland, S. O., & Solem, P. E. (2011). *Aldring og samfunn* (2.. utg.). Bergen: Fagbokforlaget Vigmostad og Bjørke AS.

Fag Organisasjonen. (2013, 08 27). *www.FO.no*. Henta 01 25, 2014 frå Sosionomer - tekster og brosjyrer - Sosionomer og sosialt arbeid: <https://www.fo.no/publikasjoner/sosionomer-og-sosialt-arbeid-article8361-159.html>

Finansdepartementet. (u.d.). *www.regjeringen.no*. Henta 06 26, 2014 frå Finansdepartementet:

<http://www.regjeringen.no/nb/dep/fin/dok/nouer/2004/nou-2004-1/2/9.html?id=383375>

FN-sambandet. (2013, 08 16). *FN-sambandet*. Henta 06 29, 2014 frå Tema - Befolkning - Verdens befolkning: <http://www.fn.no/Tema/Befolkning/Verdens-befolkning>

Fonda, J. (Forfattar), & Www.TED.com (Regissør). (2011). *Life's Third Act* [Film].

Granlå, K. E. (2006, 02 06). *Analyse og tolkning av data - manus til forelesning*. Frydenlund.

Helgesen, L. A. (2011). *Menneskets dimensjoner, lærebok i psykologi*. Kristiansand: Høyskoleforlaget.

Levin, I. (2006). *hva er SOSIALT ARBEID* (2.. utg.). Oslo: Universitetsforlaget AS.

Levy, B. (2009, 12 01). *Stereotype Embodiment: A Psychosocial Approach to Aging*. Henta 12 02, 2014 frå US National Library of Medicine. National Institutes of Health: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2927354/pdf/nihms155298.pdf>

Norsk Riks Krinkasting. (2014, 10 13). *Ekko - et samfunnsprogram. Hovedsending* . Henta 10 14, 2014 frå radio.nrk.no: <http://radio.nrk.no/serie/ekko-hovedsending/MDSP25020314/13-10-2014#t=1m45s>

Senter for seniorpolitikk. (2010). *www.seniorpolitikk.no*. Henta frå Historikk: <http://seniorpolitikk.no/informasjon/om/historikk>

Sosial- og helsedepartementet. (1998, 11 17). *NOU 1998:18*. Henta frå [www.regjeringen.no](http://www.regjeringen.no): <https://www.regjeringen.no/nb/dokumenter/nou-1998-18/id141324/?q=empowerment+er+et+m%C3%A5l&docId=NOU199819980018000DDDEPIS&ch=4>

Statistisk sentralbyrå. (2014, 01 08). *www.ssb.no*. Henta frå statistiske analyser - Seniorer i Norge 2010: [https://www.ssb.no/sosiale-forhold-og-kriminalitet/artikler-og-publikasjoner/\\_attachment/157022?\\_ts=14370df7000](https://www.ssb.no/sosiale-forhold-og-kriminalitet/artikler-og-publikasjoner/_attachment/157022?_ts=14370df7000)

Stephen F. Barnes, P. (u.d.). *Third Age – The Golden Years of Adulthood*. Henta 06 2014, 27 frå California booming - Informational resources - Babyboomers: <http://calbooming.sdsu.edu/documents/TheThirdAge.pdf>

Store Norske Leksikon. (2015, 02 02). *Store norske leksikon*. Henta 06 2014, 27 frå Store medisinske leksikon: <https://snl.no/gerontologi>

Svendsen, K. E. (2010, 10 04). Dansk suksess i hjemmetjenesten. *Verdighet i eldreomsorgen*. Henta frå <http://www.google.no/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=2&ved=0CC0QFjAB&url=http%3A%2F%2Fwww.fagforbundet.no%2Ffile.php%3Fid%3D14254&ei=jWPYU7GuKifXyQP7IYGyAQ&usg=AFQjCNFnuYQkQULlay8kQEg70D8XEnKaWA>

Sørensen, T. (2011). Sosial støtte, lokalsamfunn. I M. & Næss, *Livskvalitet, forskning om det gode liv* (ss. 199-205). Bergen : Fagbokforlaget Vigmostad og Bjørke AS.

Törnblom, M. (2014). *Alt om selvfølelse*. (I.-J. Sæterdal, Omset.) Litauen: Cappelen Damm AS.

Vi over 60. (2014, 03 27). *Vi over 60*. (w. Ingrid Aasen Lødemel, Redaktør) Henta 03 27, 2014 frå om oss: <http://www.viover60.no/om-oss/>

## **9 Vedlegg**

- 1: Forespørsel om informanter**
- 2: Førstegangskontakt**
- 3: Intervjuguide**
- 4: Skriftlig informert samtykke**



## 9.1 Forespørsel om informanter

(Sendast på både bokmål og nynorsk)

*Hei!*

*Kjenner du til en pensjonist eller to, som kan være interessert i å fortelle om sin alderdom og hva som gjør den meningsfull? Kriteriene er at informanten er pensjonist, bor i kommunen du arbeider i og er interessert i emnene. Altså at en har lyst til å snakke om dette, og er villige til å drøfte sin egen alderdom.*

*Intervjuet vil antakelig vare i ca. 1 time. Informantene blir anonymiserte, slik at ingen andre enn jeg vet hvem de er. Mitt mål er å intervju ca. 8 stykk fordelt på to kommuner, og sammenligne svarene med hverandre for å se om de nemner de samme faktorene. Jeg ønsker å høre forskjellige personlige meninger om hva som er viktige element, og finne deres definisjoner på hva en meningsfull alderdom er. Antakelig vil jeg også måle svarene opp mot faktisk tilbud, og idemyldre om framtidige tilbud. Siden jeg er ute etter personlige meninger så kan de ikke gi "feil" svar.*

*Jeg er Lisbeth, forresten. Sosionom og student ved Universitetet. Intervjuene kan hjelpe meg i arbeidet med å skrive min avsluttende masteroppgave. Tidligere har jeg arbeidet med psykisk utviklingshemmede, eldre og psykisk syke, i deltidsstillinger. I fjor skrev jeg en oppgave der jeg sammenlignet aktivisering av beboere på 2 sykehjem, og ble interessert i arbeidet rundt "aktiv aldring" som Verdens Helseorganisasjon har jobbet mye med. Jeg arbeider alene med prosjektet, og har bil så jeg er ganske fleksibel angående når det skulle passe å møtes, men håper å kunne gjøre intervjuene ferdig innen februar er omme. Dersom du har spørsmål om oppgaven eller meg, kan jeg ringe forklare mer. Send da gjerne en tekstmelding til mobilen min 99 57 27 42, eller en epost til [L.BUAJORE@LIVE.NO](mailto:L.BUAJORE@LIVE.NO) .*

*Jeg tror du kan kjenne til noen, og håper å høre fra deg. Takk for tiden din!*

*Mvh Lisbeth Buajore*

## 9.2 Fyrstegongskontakt

Hei!

*Hva trengs i en meningsfull alderdom? Jeg vil høre din mening om hva som er viktig for deg, og andre om du har ideer om det. Hovedmålet med intervjuet er å finne personlige definisjoner på hva en "meningsfull" alderdom er, slik sett kan du ikke svare feil. Kanskje vil jeg måle det opp mot eksisterende tiltak, og forslag om tilrettelegging mottas med glede. Alder er ikke viktig, så lenge du er pensjonist og interessert i å bidra med dine meninger.*

*Jeg er Lisbeth, forresten. Sosionom og student ved Universitetet i Stavanger, og ditt bidrag kan hjelpe meg i arbeidet med å skrive min avsluttende masteroppgave. Tidligere har jeg arbeidet med psykisk utviklingshemmede, eldre og psykisk syke, i deltidsstillinger. I fjor skrev jeg en oppgave der jeg sammenlignet aktivisering av beboere på 2 sykehjem, og ble interessert i arbeidet rundt "aktiv aldring" som Verdens Helseorganisasjon har jobbet mye med. Viss du vil hjelpe meg, hadde det vært flott om vi hadde klart å møtes innen februar er omme. Jeg arbeider alene med prosjektet, og har bil så jeg er ganske fleksibel angående når det skulle passe å møtes. Dersom du har spørsmål om oppgaven eller meg, kan jeg ringe forklare mer. Send da gjerne en tekstmelding til mobilen min 99 57 27 42, eller en epost til L.BUAJORE@LIVE.NO . Intervjuet vil antakelig vare i ca. 1 time. Dersom det blir brukt i oppgaven vil jeg gi deg tilbakemelding på dette når oppgaven er godkjend. Du kan også få tilsend det endelige resultatet, om det er ønskelig, etter at den er bestått.*

*For å få svarene som er viktig i min oppgave er det du som er eksperten.*

*Håper du vil være med.*

*Med vennlig hilsen,  
Lisbeth Buajore*

### 9.3 Intervjuguide

<i>Intervju tema</i>	<i>Hjelpespørsmål</i>	<i>Forsknings - tema</i>
<b>Tankar om ein meningsfull alderdom</b>	Kva er viktig? Dersom du ser for deg at nokon verkele har lykkast med dette, korleis har dei greid det?	<i>Definering av ein "meningsfull" alderdom</i>
<b>Tankar om eigen alderdom</b>	Er din alderdom meningsfull for deg? - Kvifor? - Kva manglar? -	<i>Evaluering av eigen alderdom Idemyldring angående manglar</i>
<b>Idear om korleis ein kan arbeide med dette</b> (og ta opp igjen det denne informanten har nemnt som viktige emne innan defineringen...)	Kva hadde vore det verste som kunne mangla, som du har? Kva kunne vore gode endringar for deg? Har du idear for positive moglege endringar for andre pensjonistar?	<i>Idemyldring angående tiltak</i>
<b>Idear om samarbeidspartnerar</b>	- Kommune - Familie - Andre organisasjonar/institusjonar	<i>Nettverk og samarbeid</i>
<b>Kjønn &amp; kommune</b> <b>Deltakande eller ikkje, på aktivitetar</b>		<i>Kort demografisk info</i>

## 9.4 Skriftlig informert samtykke

### Informert samtykke

Ved å signere på dette godtar du at jeg ved hjelp av en båndopptaker tar opp lyden av intervjuet. Dette er for at jeg skal kunne følge 100% med i intervjuet, og sikre å gjengi dine meninger korrekt. Kun jeg vil høre intervjuet. Du vil bli anonymisert i oppgaven slik at ingen skal kunne kjenne deg igjen. Når masteroppgaven er godkjent, vil alle rådata; notater og lydopptak, slettes.

---

(Dato)

(Ditt navn)

---

(Lisbeth Buajore)