

Maria Veske

Kreativitet i hverdagen

**En kvalitativ studie av kreative aktiviteter i hverdagen til
unge eldre**

Masteroppgave i Sosialt arbeid

Høgskolen i Oslo og Akershus, Fakultet for Samfunnsfag

Sammendrag

Denne oppgaven retter oppmerksomheten mot mulighetene som ligger i bruk av kreative aktiviteter som en del av den gode aldringen. Eldre i dag er friskere, mer resurssterke og vil leve lenger enn eldregenerasjonene før. Dette innebærer et hav av muligheter for samfunnet, samtidig som det krever endringer innen blant annet eldrepolitikken. En personlig interesse for at bruk av kreativitet, i større grad enn i dag, kan være en del av forebyggende sosialfaglig arbeid med eldre, er bakgrunnen for denne oppgaven.

Oppgaven tar for seg betydningen av kreativitet i hverdagen til fem unge eldre. Med kvalitative intervjuer og portrettering som metode, forsøker oppgaven å svare på følgende forskningsspørsmål:

Hvilke kreative aktiviteter opptar unge eldre? Hva oppleves som viktig med disse aktivitetene? Hvordan kan denne kunnskapen bidra til utviklingen av dagens eldresentre?

De teoretiske perspektivene som er brukt i oppgaven, er med på å belyse hvordan forståelsen av aldring kan påvirke synet på eldre og deres behov i samfunnet. Ved å knytte informantenes fortellinger til teorier som tar for seg aktivitet som en del av aldring, håper jeg å bidra spesielt til å øke forståelsen av mulighetene ved kreative aktiviteter i hverdagen etter endt arbeidsliv.

Analysen er delt i fire kapitler som tar for seg følgende temaer: overgangen til pensjonisttilværelsen; kreativitet i den nye hverdagen; å binde seg i den nye hverdagen; og seniorsentre for unge eldre.

Gjennom fortellingene til informantene mine, kommer det fram at et mangfold av kreative aktiviteter opptar unge eldre. De er opptatt av aktiviteter av skapende art, som strikking, tekstskriving og maling; underholdende aktiviteter, som korsang og revy; og opplevelse av andres kreativitet, for eksempel gjennom opera, kunstutstillinger og teater. Betydningen disse aktivitetene har i hverdagen er mange; noen utvikler sitt talent og sine ferdigheter gjennom kreativitet, noen vektlegger underholdning av andre og noen bruker kreativitet i forbindelse med stressmestring i hverdagen. Fordi eldre trolig er den mest heterogene gruppen i samfunnet, er behovet for mangfoldig tilbud tydelig. I tillegg kommer viktigheten av aktivitetenes kvalitet og tilgjengelighet fram gjennom fortellingene til informantene mine.

Høgskolen i Oslo og Akershus, Fakultet for Samfunnsfag

Oslo 2015

Abstract

This thesis is a result of a personal interest in the use of creativity as a part of preventive social work, focusing on the possibilities in the use of creative activities as a part of successful ageing. Elderly today are healthier, more resourceful and will live longer than earlier generations. This involves a sea of opportunity for society, but it also demands a change in the Public Policy for elderly.

Through qualitative interviews with five older adults, the thesis examines the significance of creativity in everyday life through the following research questions:

What kind of creative activities are older adults interested in? What is important about these activities? How can this knowledge contribute to the development of today's senior centres?

The theoretical perspectives used in this thesis are meant to shed light on how the understanding of ageing can affect the way we think of elderly and their needs in society. Through introducing theories that deal with activity as a part of ageing, and through the stories of my interview subjects, I hope to increase understanding of the many possibilities creative activities offer to the daily life of a pensioner.

The analysis is divided into four chapters that cover the following topics: experiences with retirement; creativity in daily life; commitment to serious leisure; and senior centres for older adults.

This study finds that older adults fill their days with a diversity of creative activities. They are interested in creative cultural activities such as knitting, writing, painting, singing and cabaret, and receptive cultural activities such as opera, art exhibitions and theatre. The participants variously used creativity as a way to develop their talent and skills, entertain others, or deal with everyday stress. Because elderly are, assumably, the most diverse group in society, there is also a need for a variety of creative activities offered to this age group. In addition to the variety, my interview subjects underline the importance of quality and accessibility of creative activities offered through senior centres.

Oslo and Akershus University College of Applied Sciences, Faculty of Social Sciences

Oslo 2015

Forord

Kreativitet som en del av sosialt arbeid har engasjert meg i flere år. Arbeidet med denne oppgaven har gitt meg mulighet til å utforske kreative aktiviteter innenfor eldrefeltet. Jeg vil benytte anledningen til å takke alle som har bidratt til at denne oppgaven har blitt til.

Først og fremst ønsker jeg å takke informantene mine som har delt sine historier og vært med på å forme oppgaven. Jeg vil takke Tone Bye og Pensjonistforbundet for å ha inkludert meg i prosjektet *Morgendagens Aktivitetssenter*. En stor takk til min veileder Bennedichte C. R. Olsen som har hjulpet meg med å komme i mål.

Jeg vil også takke Marit, Sissel og Torhild for oppmuntrende ord, gjennomlesing og korrektur, og Håvard for støtte og kunstneriske bidrag. Sist, men ikke minst, vil jeg takke Anita og Esmeralda som har gjort dagene på lesesalen morsomme og lærerike, og som har bidratt med råd og støtte gjennom hele prosessen.

Oslo, 17. mai 2015

Maria Veske

Innholdsfortegnelse

SAMMENDRAG	I
ABSTRACT	II
FORORD	III
1. INNLEDNING	1
1.1 HVORFOR ER SENIOSENTRE OG ELDRES AKTIVITETER VIKTIG FOR SOSIALT ARBEID? OPPGAVENS BAKGRUNN	2
1.2 AVGRENSNING OG UTDYPING AV OPPGAVENS MÅL	3
1.2.1 Den tredje alder	3
1.2.2 Seniorsentre.....	3
1.2.3 Hva er kreative aktiviteter?	4
1.2.4 Forebyggende sosialt arbeid.....	5
1.3 OPPGAVENS VIDERE OPPBYGGING	5
2. METODOLOGISK TILNÆRMING	7
2.1 MEG SOM FORSKER.....	7
2.2 FRA IDÉ TIL FERDIG PRODUKT.....	7
2.2.1 Hvordan kom jeg i kontakt med informantene?.....	8
2.2.2 Gjennomføring av intervjuene	9
2.2.3 Transkripsjon av intervjuene	10
2.2.4 Analyse av materialet	11
2.3 ETISKE UTFORDRINGER.....	11
3. ELDRE OG AKTIVITET. KUNNSKAP PÅ FELTET	14
3.1 TEORI PÅ FELTET. SOSIAL ALDRING	14
3.1.1 Tilbaketrekningsteorien og aktivitetsteorien.....	14
3.1.2 Kritikk av tilbaketrekningsteorien og aktivitetsteorien.....	15
3.1.3 Kontinuitetsteorien.....	17
3.1.4 Vellykket aldring	17
3.2 KUNNSKAP PÅ FELTET	18
3.2.1 Kreative aktiviteter	20
3.2.2 Seniorsentre.....	22
4. FEM PORTRETTER	23
4.1 "LAILA"	23
4.2 "SOLFRID"	24
4.3 "FINN"	25

4.4 "SOLVEIG"	25
4.5 "RIGMOR"	26
5. DEN NYE HVERDAGEN.....	27
5.1 MER ELLER MINDRE AKTIV ETTER YRKESAVGANG?	29
5.2 HVORDAN HAR FORHOLDET TIL KREATIVE AKTIVITETER ENDRET SEG ETTER YRKESAVGANG?.....	29
6. KREATIVITET I HVERDAGEN	33
6.1 KREATIVITET I ELDRE ÅR.....	33
6.2 BILLEDKUNST.....	34
6.2.1 Kreativitet og selvutvikling.....	35
6.2.2 Tegning og maling som aktivitet i hverdagen.....	37
6.3 MUSIKK OG DRAMA	39
6.3.1 Humor og underholdning.....	40
6.3.2 Korsang og revy som aktivitet i hverdagen	42
6.4 HÅNDARBEID	43
6.4.1 Frustrasjonsmasker	44
6.4.2 Strikking som aktivitet i hverdagen.....	45
7. Å BINDE SEG I DEN NYE HVERDAGEN	47
7.1 FRIVILLIGHET OG HOBBY.....	47
7.1.1 Pliktfølelse og fritidstidsklemma.....	49
8. SENIORSENTER FOR UNGE ELDRE?	51
8.1 DRØMMESENTER.....	52
8.2 REKRUTTERING AV UNGE ELDRE	53
9. OPPSUMMERENDE DISKUSJON	56
10. FOREBYGGENDE SOSIALT ARBEID OG KREATIVITET	59
10.1 OMSORG GJENNOM KREATIVITET	59
10.1.1 Kreativitet og helse.....	59
10.1.2 Mot en forebyggende eldrepolitikk.....	61
10.1.3 Samarbeid på tvers av departementene.....	62
10.2 FREMTIDEN ER I AKTIVITETSSENTRE	63
10.2.1 Fra helse- og velferdssenter til aktivitetssenter.....	63
10.2.2 Kreativt sosialt arbeid på aktivitetssenter.....	63
11. AVSLUTNING	65
12. LITTERATURLISTE	67

VEDLEGG 1: GODKJENNING AV STUDIEN	76
VEDLEGG 2: INVITASJONSBREV	78
VEDLEGG 3: INTERVJUGUIDE	80

DEL I

Kapittel 1: Introduksjon

Kapittel 2: Metodologisk tilnærming

Kapittel 3: Eldre og aktivitet. Kunnskap på feltet

1. INNLEDNING

”Ofte tenker man jo framover, at når man blir pensjonist, da skal man begynne å male og ... , og jeg gledet meg sånn. Det er mange som bare har det i seg og ikke gjør noe med det, men de som går på seniorsentre har jo i hvert fall tatt tak.”

Laila, 63 år

Jeg har gitt ordet til ”Laila” som på en god måte får fram hva som er målet med denne oppgaven, nemlig å utforske hvilken betydning kreative aktiviteter kan ha for unge eldre i deres hverdag etter endt arbeidsliv.

Å forlate arbeidslivet er blant de største aldersrelaterte overgangene i livet. I motsetning til mange andre overganger som gjerne strukturerer og fyller tiden vår, frigjør pensjonering mye tid (Solem 2013, 177). Rollen som pensjonist kan oppleves fremmed uansett om den er etterlengtet eller ikke. Noen erfarer kanskje befrielse; endelig har man tid til aktiviteter som tidligere måtte bortprioriteres. I andre vekkes kanskje uro; hva skal man fylle fritiden sin med?

Folk er forskjellige når det gjelder fritidsinteresser, uansett alder. Eldre, i alderen 67-79¹ år, bruker gjennomsnittlig over åtte timer av dagen sin på fritidsaktiviteter (Vaage 2010, 46). Det kan være tale om å bruke tid på alt fra sosialt samvær og friluftsliv til hobbyer og frivillig arbeid. Det vi fyller hverdagene våre med kan påvirke både helse og livskvalitet. Kreative aktiviteter, eksempelvis kulturaktiviteter finner sted på en rekke arenaer. I denne oppgaven vil jeg rette oppmerksomheten mot unge eldre som bruker deler av sin fritid på senior- eller eldresentre.

¹ Aldergruppen 67-79 brukes her, da dette er gruppen som stort sett har gått ut av arbeidslivet (Vaage 2010, 46).

1.1 Hvorfor er seniorsentre og eldres aktiviteter viktig for sosialt arbeid? Oppgavens bakgrunn

Jeg har hatt interesse for eldreomsorg helt siden jeg begynte å jobbe på sykehjem som pleieassistent, ved siden av videregående skole. Gjennom bachelorstudium i sosialt arbeid har interessen min økt, selv om det var ytterst lite om aldring og eldre i studiet. Mitt syn på og forståelse av eldreomsorg har endret seg gjennom arbeidserfaring fra sykehjem og hjemmesykepleie, samt praksisopphold på et seniorsenter. Det har imidlertid vært mye problem- og sykdomsfokus, både i utdanningen og på jobb. Jeg velger derfor i denne oppgaven å ta for meg forebyggende sosialt arbeid som en del av eldreomsorgen.

I snart to hundre år har levealderen økt i Norge, og dette vil fortsette i årene framover (Barstad mfl. 2012, 29). I 2011 var cirka 15% av befolkningen i Norge over 65 år, i 2040 vil dette tallet være nærmere 22% (Veenstra 2012, 27). Økt levealder og mulighet for tidlig pensjonering betyr at man i dag lever flere år som pensjonist enn tidligere (Solem 2012, 46).

Det er ofte fokus på at en aldrende befolkning vil utfordre både lokalsamfunn, eldrepolitikk og helse- og omsorgstjenester (Barstad mfl. 2012, 29), men man må være klar over at stadig flere eldre ikke er synonymt med stadig flere syke. Den nye generasjonen eldre har bedre helse og flere ressurser i møte med alderdommen enn eldregenerasjonene før. Mange har bedre økonomi, bedre boforhold og høyere utdanning (Meld. St. 29 (2012-2013), 55).

Samfunnet må legges til rette for sterkere deltakelse, slik at den nye seniorbefolkningen kan utnytte sine ressurser både i politikk, samfunnsliv, kulturliv og kanskje også i arbeidsliv (ibid.). Dette vil være til gode for både samfunnet og den enkelte.

Oppgaven min er knyttet til Pensjonistforbundets² forskningsprosjekt *Morgendagens aktivitetssenter*³. I prosjektet har oppmerksomheten blitt rettet mot unge eldre. Et underliggende spørsmål for Pensjonistforbundet er: Hvordan morgendagens seniorsentre skal se ut, for at unge eldre i større grad enn i dag skal ønske å delta i aktiviteter og bruke sine ressurser på sentrene.

² Pensjonistforbundet er en organisasjon som jobber for å gi tydelig stemme til landets pensjonister. De engasjerer seg innenfor helse, økonomi, kultur, trygghet og tilgjengelighet: <http://pensjonistforbundet.no> (03.05.2015).

³ Om prosjektet *Morgendagens aktivitetssenter*: <http://pensjonistforbundet.no/side/24-morgendagens-aktivitetssenter>. (06.01.2015).

1.2 Avgrensning og utdyping av oppgavens mål

Som allerede nevnt, er målet å få fram hvilken betydning det kan ha for unge eldre å drive med kreative aktiviteter i hverdagen som pensjonist. Jeg begrenser meg i oppgaven til det en i gerontologien gjerne betegner som *den tredje alder* (Hjort 2010, 17; Lunde 2012, 29), som representerer den friske og spreke gruppen av eldre. Jeg ønsker å rette søkelyset mot forebyggende sosialfaglig arbeid med unge eldre, ved å ta utgangspunkt i de muligheter som kan ligge i kreative aktiviteter.

Forskningsspørsmålene for oppgaven er følgende:

Hvilke kreative aktiviteter opptar unge eldre? Hva oppleves som viktig med disse aktivitetene? Hvordan kan denne kunnskapen bidra til utviklingen av dagens eldrecentre?

1.2.1 Den tredje alder

”Eldre” utgjør en stor og heterogen gruppe. Bernice Neugarten (1974, sitert fra Daatland og Solem 2011, 27) skilte allerede på 1970-tallet mellom ”yngre eldre” og ”eldre eldre” for å tydeliggjøre de store forskjellene i eldre år. I dag består kategorien *eldre* av minst to generasjoner, med et aldersspenn på over 40 år (Daatland og Solem 2011, 27). *Den tredje alder* omfatter eldre som er spreke og opplever helsen som god. *Den fjerde alder* betegner perioden av alderdommen da mange erfarer helsesvikt og blir avhengige av andres hjelp. Grensene for alder i den tredje og fjerde alder er uklare, da befolkningen stadig blir eldre og friskere (Hjort 2010, 17-18; Lunde 2012, 29). Fordi jeg er opptatt av forebyggende sosialt arbeid og ønsker å ta utgangspunkt i det friske hos mennesket, fokuserer jeg på eldre i den tredje alder i oppgaven min.

Med utgangspunkt i fem samtaler med eldre i alderen 63 til 75 år, håper jeg å belyse hvordan ulike former for kreativitet i hverdagen kan ha betydning for den enkelte.

1.2.2 Seniorsentre

I Oslo kommune⁴ er det i dag 41 senior-, eldre-, og aktivitetssentre⁵. Seniorsentre kan være forskjellige fra bydel til bydel, og fra kommune til kommune. Noen sentre er frittstående, andre er knyttet til bo- eller institusjonstilbud. Det som imidlertid er likt for sentrene er at de har en daglig leder, ofte med bakgrunn som sosionom (Pettersen og Laake 2000, 9). Ellers er det få fast ansatte på sentrene, riktignok leies det inn profesjonelle på timebasis. Bak sentrenes drivkraft er for det meste frivillige, som jobber i resepsjonen, på kjøkkenet og som ledere av

⁴ Grunnet oppgavens omfang, har jeg begrenset meg geografisk til Oslo.

⁵ Oslo kommune: <https://www.oslo.kommune.no/natur-kultur-og-fritid/seniorsenter/> (13.03.2015).

klubb og aktiviteter (ibid.). Det er her unge eldre har mulighet til å bruke sine ressurser på ulike måter.

Sentrene tilbyr et mangfold av aktiviteter, blant annet tilbud og aktiviteter av kreativ art, noe som kan ha ulik funksjon eller betydning for forskjellige personer. Sentrene er i tillegg en viktig arena for frivillig arbeid (Solem 2013, 188). Å jobbe som frivillig kan gjøre det mulig å innta nye roller etter endt arbeidsliv. For noen kan dette være viktig, fordi de opplever tap av roller og posisjoner i tilknytning til pensjonering. For andre er det en måte å fortsette å bruke kompetansen sin på. Ulike former for frivillig arbeid kan være et alternativ for de som savner en arbeidslignende hverdagsstruktur (Solem 2013, 178, 188). Andre igjen kan være opptatt av å utvikle sitt talent, eller lære noe helt nytt. Sentrene kan også være et møtested for de som søker fellesskap gjennom sosiale aktiviteter.

I norsk eldreomsorg finnes det ikke mange tjenestetilbud å velge mellom, som både friske og skrøpelige pensjonister kan bruke. Eldresentre, eller seniorsentre, er faktisk det eneste forebyggende velferdstilbud som alle eldre kan benytte seg av, uavhengig av helsetilstand eller livssituasjon (Helset og Solem 2008, 7). Sentrene egner seg, etter min mening, ypperlig for lavterskeltilbud som bidrar til kreativitet, læring og fortsatt vekst, og fortjener større oppmerksomhet innenfor organisering av sosialfaglig arbeid med eldre i deres nærmiljø.

1.2.3 Hva er kreative aktiviteter?

I likhet med fysisk aktivitet, kan kreative aktiviteter brukes mer bevisst som en del av forebyggende helse- og sosialfaglig arbeid med eldre. For å kunne gjøre dette trenger man mer kunnskap om slike aktiviteter i hverdagen til folk. Spørsmålet blir da: Hva legger man i kreativitet, og hva er kreative aktiviteter?

Det finnes mange ulike måter å beskrive eller definere kreativitet på. Tre sentrale komponenter kommer likevel fram i de fleste definisjonene: kreativitet som resultat, kreativitet som prosess og kreativitet som opplevelse (Frosth og Nordvik 1996, 9-10). Uansett hvordan man velger å definere kreativitet, er disse tre elementene tett knyttet til hverandre. ”En prosess som defineres som kreativ, fører ofte til et kreativt resultat. Både prosessen i seg selv og resultatet kan gi en kreativ opplevelse.” (Frosth og Nordvik 1996, 10). Likevel oppleves kreativiteten forskjellig fra person til person; det du opplever som kreativt er ikke nødvendigvis kreativt for noen andre.

Gjennom fortellingene til fem unge eldre, ønsker jeg å bidra til økt forståelse av hva kreativitet kan bety for den enkelte. Ved å koble kreative aktiviteter til seniorsentre, ønsker jeg også å få fram hvordan slike aktiviteter kan benyttes i forebyggende sosialt arbeid.

1.2.4 Forebyggende sosialt arbeid

Forebygging innenfor sosialfaglig arbeid med eldre, er ofte tett knyttet til helseutfordringer. Eksempler kan være å hindre fall eller tap av kognitive evner. Mange eldre vil imidlertid leve lenge uten helsesvikt. Dette gjelder ikke minst unge eldre. Sosiale møtesteder som seniorsentre, gir mulighet for å ivareta flere behov enn det rent sykdoms- og sviktrelaterte.

Sosialt arbeids historie har røtter i forebyggende filosofi. Fokuset på forebygging har imidlertid ikke hatt en sentral plass under utviklingen av profesjonen. Sosialarbeidere har i liten grad grepet muligheter til å forebygge som en del av sin praksis (Bracht 2000; Woody 2006 sitert fra McCave og Rishel 2011, 226). Målet med forebyggende arbeid er å unngå store livsproblemer. For å gjøre dette må man komme i gang før problemene har gjort seg fullstendig synlige (McCave og Rishel 2011, 227). Arbeidet kan foregå på ulike nivåer: Primærforebygging går på populasjonsnivå, rettet mot alle i samfunnet; ved sekundærforebygging jobber man med spesielt utsatte grupper; ved tertiærforebygging retter man seg mot enkeltindivider i risikogrupper som viser tidlige tegn til problemer (Rishel 2007 sitert fra McCave og Rishel 2011, 227).

Forebygging gjennom hele livet, også i eldre år, er gunstig for samfunnet. Derfor er det fordelaktig å bevege seg fra dagens lindrende helsepolitikk til en helse- og sosialpolitikk som i større grad har fokus på forebyggende arbeid. Dette kan bidra til å bygge ned barrierer og i større grad åpne for en aktiv aldring (Ervik og Helgøy 2005, 46).

1.3 Oppgavens videre oppbygging

Jeg har valgt å dele oppgaven min i tre hoveddeler. Videre i den første delen skal jeg redegjøre for den metodologiske tilnærmingen (kapittel 2), der jeg går nærmere inn på valgene jeg tok og utfordringene jeg møtte underveis i oppgaveprosessen. Deretter skal jeg presentere kunnskap på feltet i kapittel 3. Jeg skal redegjøre for relevant forskning og sentrale teorier knyttet til aldring og aktivitet: *tilbaketrekningsteorien, aktivitetsteorien, kontinuitetsteorien og teorien om vellykket aldring*.

I del II av oppgaven skal jeg plassere informantenes historier inn i en større kontekst. Gjennom portrettering vil informantene bli presentert i kapittel 4. Videre i kapittel 5 tas overgangen fra yrkesaktivitet til pensjonisttilværelse opp, samt endringer i aktivitetsnivå, med

særlig fokus på kreative aktiviteter. Ulike måter kreative aktiviteter kan være en del av hverdagen, skal presenteres i kapittel 6. Dette gjøres gjennom presentasjon av konkrete aktiviteter som opptar informantene: billedkunst, korsang, revy og strikking. I kapittel 7 går jeg nærmere inn på hvilken plass fritidsaktiviteter kan ha i strukturering av den nye hverdagen. I kapittel 8 vil fokuset være på seniorsenteret som arena for unge eldre. Til slutt, i kapittel 9 oppsummerer jeg analysekapitlene.

Del III av oppgaven går nærmere inn på forebyggende sosialt arbeid og kreativitet (kapittel 10). Oppgaven avsluttes med en oppsummering i kapittel 11.

2. METODOLOGISK TILNÆRMING

I denne delen av oppgaven skal jeg redegjøre for metodene jeg har vært inspirert av, samt hvilke utfordringer jeg har møtt underveis i prosessen. Aller først ønsker jeg å redegjøre for min posisjon i feltet.

2.1 Meg som forsker

Jeg har møtt mange eldre mennesker i ulike situasjoner. Da jeg bestemte meg for å skrive masteroppgaven min om eldre, tenkte jeg ikke så nøye over hvem som faktisk ville være informantene mine. Da jeg kom i kontakt med Pensjonistforbundet, ble det klarere at de som skulle utgjøre interessegruppen for oppgaven, slett ikke var mennesker jeg vanligvis ser på som eldre. Selv om jeg gledet meg til intervjuene, var jeg urolig med tanke på å skulle ha en forskerrolle. Jeg er jo bare en student i tjueårene; hvordan skulle informantene reagere på det?

Ifølge Johannessen, Tufte og Christoffersen (2010, 143) spiller personlige egenskaper ved intervjueren inn på hvordan han eller hun oppfattes. Både kjønn, alder, etnisk tilhørighet og klær kan påvirke avstanden mellom informanten og forskeren. I tillegg kan intervjuerens usikkerhet og manglende intervjutrening ha en negativ påvirkning på intervjuet (ibid.). Egenskapene jeg problematiserte mest i forkant av intervjuene, var min egen manglende erfaring med å intervju og den relativt store aldersforskjellen mellom meg og informantene. Jeg var veldig nøye med å tydeliggjøre at jeg skrev om *unge* eldre, når jeg presenterte oppgaven min for potensielle informanter. Jeg ville understreke at jeg ikke så på dem som gamle. Mange av de jeg snakket med reagerte imidlertid med et smil og var glade for å tilhøre kategorien *unge eldre*. Det må nevnes at jeg møtte informantene mine på eldre- eller seniorsentre. Dette kan tenkes å ha en betydning for hvilket forhold de hadde til alderskategorisering. Fordi jeg aldri har hatt en intervjuerrolle før, gjorde jeg dette tydelig da jeg møtte informantene mine. Jeg fant ut at situasjonen var ny også for de fleste av informantene, noe jeg opplevde var med på å skape nærhet mellom oss. Selv om det hadde vært naturlig å problematisere min etniske bakgrunn, fordi jeg ikke er opprinnelig fra Norge, gjorde jeg ikke det. Jeg opplevde heller ikke at det hadde innvirkning på intervjugangen. Forstyrrelsesmomenter jeg opplevde under intervjuene handlet heller om generasjonsforskjeller enn etnisk bakgrunn.

2.2 Fra idé til ferdig produkt

Gjennom mastertorget på høgskolen, der ulike prosjekter man kunne knytte seg til ble presentert, kom jeg i kontakt med Pensjonistforbundet. Deres prosjekt *Morgendagens*

aktivitetssenter interesserte meg på grunn av dets engasjement for forebyggende arbeid med eldre. Etter litt fram og tilbake og vurdering av ulike temaer og vinklinger, utformet jeg intervjuguide, invitasjonsbrev og sendte søknad til Norsk Samfunnsvitenskapelig Database (NSD)⁶. Da studien ble godkjent av NSD, satte jeg i gang med å finne informanter.

2.2.1 Hvordan kom jeg i kontakt med informantene?

Pensjonistforbundets prosjekt har særlig fokus på gruppen *unge eldre*, derfor valgte jeg å begrense oppgaven min til denne gruppen. Jeg fikk tilbud om å bruke Pensjonistforbundets medlemsdatabase for å kontakte potensielle intervjupersoner. Underveis i prosjektet fant jeg imidlertid ut at det var enklere å komme i kontakt med informanter gjennom å besøke seniorsentre. Jeg ble invitert med på flere seniorsenterbesøk av prosjektlederen fra Pensjonistforbundet.

Til sammen besøkte jeg tre forskjellige seniorsentre. To av dem var vest i Oslo og en i øst. Kontaktetableringen varierte fra senter til senter. På et senter presenterte jeg oppgaven min i en tegne- og malergruppe. En gruppe unge eldre var deltakere, og det var derfor et bra sted for meg å starte. På de andre sentrene pekte dagliglederne ut folk de mente kunne vært interessert i å delta. Jeg snakket også selv med noen jeg møtte tilfeldig på sentrene.

I begynnelsen var jeg opptatt av å snakke med unge eldre i alderen 64 til 74 år, da dette var alderen Pensjonistforbundet interesserte seg for i prosjektet sitt. Det viste seg å være vanskelig å vurdere alder på personer, og jeg opplevde det som ubehagelig å åpne samtalene med spørsmål om alder. Jeg møtte en del personer som var utenfor denne aldersgruppen. Etter å ha snakket med Pensjonistforbundet og min veileder, bestemte jeg meg for å i mindre grad å la alder være en begrensende faktor. Jeg snakket til sammen med åtte personer som viste interesse for oppgaven min og ønsket å delta. På grunn av sykdom, utsettelse og knapphet med tid, gjennomførte jeg til sammen fem intervjuer. Informantene er i alderen 63 til 75 år, fire kvinner og én mann.

Alle informantene har gjennom hele livet drevet med ulike kreative aktiviteter. Jeg ønsket variasjon i aktiviteter, derfor passet det fint at kontakt med intervjupersoner ble etablert på forskjellige måter. På forhånd visste jeg at noen av informantene drev med tradisjonelle kunstneriske aktiviteter, slik som damene fra tegne- og malergruppen. Andre fikk jeg først senere vite hva drev med. Fordi sentrene tilbyr et mangfold av kreative aktiviteter, kom jeg fort i kontakt med personer som daglig drev med enten kunst, musikk, revy eller håndarbeid.

⁶ Vedlegg 1: Godkjenning av studien.

Dette gav et godt utgangspunkt til å gå nærmere inn på betydningen av slike aktiviteter i hverdagen til unge eldre.

2.2.2 Gjennomføring av intervjuene

Ettersom målet med masterprosjektet mitt er å utforske hvilken betydning kreative aktiviteter kan ha for unge eldre i deres hverdagsliv, har jeg latt meg inspirere av fenomenologi og kvalitativ forskningsintervju som metode. Det er interessen for å forstå sosiale fenomener ut fra aktørenes egne perspektiver, som ligger til grunn for fenomenologien. Fokuset er på informantenes opplevelse av fenomenet (Kvale og Brinkmann 2009, 45).

Jeg ønsket et ”ansikt til ansikt” intervju med mine informanter. Siden jeg har et samarbeid med Pensjonistforbundet, fikk jeg tilbud om å bruke deres lokaler til gjennomføring av intervjuene. Jeg var glad for å få tilbudet, men jeg innså etter hvert at det kunne oppleves som vanskelig å komme til og som fremmed for intervjupersoner. Jeg ønsket isteden å la informantene selv bestemme hvor vi skulle møtes. Jeg foreslo alltid å komme hjem til dem, både for at det skulle være enklere for informantene, for å skape en avslappet atmosfære, og for å få et mer nyansert bilde av personene. To av informantene var positive til forslaget om å ha intervjuene hjemme hos seg, mens de tre andre syntes det var enklest å møtes på seniorsentre, da de uansett skulle være i området. I ettertid ser jeg at dette kan ha en sammenheng med personenes tilknytning til seniorsentrene.

Kvalitative intervjuer kan ha mer eller mindre fastsatte strukturer. Jeg valgte å bruke *delvis strukturert intervju*, for å gi rom for variasjon. Det er vanlig å benytte seg av en overordnet intervjuguide⁷ som utgangspunkt i denne intervjuformen. Jeg ønsket å få fram historier som kunne illustrere betydningen av kreative aktiviteter, uten å lede samtalen for mye inn på temaer farget av min forforståelse. Det var likevel noen sentrale hovedtemaer jeg håpet å få dekket under intervjuene. Da egnet intervjuguide seg som hjelpemiddel (Johannessen, Tufte og Christofferssen 2010, 137, 139). Måten jeg brukte intervjuguiden varierte fra intervju til intervju. På første intervju var jeg i større grad bundet til guiden enn på siste. Selv om intervjuguiden var til hjelp under alle intervjuene, hadde den mangler. Noen ganger savnet jeg konkrete spørsmål, ikke fordi jeg ville ha en mer strukturert form på intervjuet, men fordi det ikke alltid var like lett å finne riktig ord og formulere seg tydelig nok.

Under transkripsjonen av mitt første intervju, oppdaget jeg at jeg stilte enkelte spørsmål noe utydelig. Jeg ble i tillegg oppmerksom på at jeg ikke benyttet meg av utdypende spørsmål på

⁷ Vedlegg 3: Intervjuguide

flere interessante deler av intervjuet. Selv om jeg forsøkte å justere intervjuguiden og være mer bevisst på måten jeg stilte spørsmål, føler jeg ikke at jeg rakk å forbedre meg betydelig i løpet av kun fem intervjuer. Alle intervjuene hadde sine mangler; noen var rotete, noen ble overfladiske på enkelte områder og på noen fikk jeg ikke alle svar jeg var ute etter. Det er lett å fokusere på det som kunne vært bedre, men jeg sitter likevel igjen med følelsen av at jeg klarte å få interessante fortellinger til tross for min manglende intervjuerfaring.

Intervjuene varte fra cirka 30 minutter til 1,5 time. Jeg synes det var både spennende og utfordrende å ha rollen som intervjuer. Da jeg ikke hadde noe intervjuerfaring fra før, var jeg ganske nervøs før de første intervjuene. Denne nervøsiteten forsvant imidlertid fort, fordi det virket som om informantene syntes det var spennende å være med i prosjektet.

Den største forskjellen mellom intervjuene jeg hadde hjemme og intervjuene på sentrene, var samtalens gang. Hjemme hos informantene var det lettere å ikke være bundet til intervjuguiden, fordi intervjuene lignet mer på hverdagssamtale. Dessuten var det mer naturlig å ta opp temaer som ikke var i intervjuguiden, fordi det blant annet var bilder og ting i hjemmet som ble utgangspunkt for nye temaer. Fordi jeg fikk se hvordan de hadde det hjemme, fikk jeg også et bedre bilde av deres relasjon til kreativitet. Intervjuene jeg hadde på seniorsentre var noe stivere, fordi intervjuformen var tydeligere, men atmosfæren var fortsatt avslappet.

2.2.3 Transkripsjon av intervjuene

Jeg brukte lydopptager på intervjuene og transkriberte dem i etterkant. Det var viktig for meg å transkribere intervjuene selv for å komme nærmere materialet. I tillegg skrev jeg sammendrag og umiddelbare refleksjoner etter hvert intervju, basert på notatene jeg tok underveis. Widerberg (2001, 102) skriver at "[...] sammendrag utgjør en fortolkning av det som forskeren husker og som framstår som viktig i intervjuet." Dessuten er denne teksten bearbeidet og et viktig komplement til intervjuteksten. Sammendragene hjalp meg til å holde bilder av informantene levende i hukommelsen og inneholdt informasjon som ikke var med på lydopptageren (ibid).

Jeg transkriberte det første intervjuet ordrett inkludert pauser og latter, samt pauseord som "mmm" og "eee". Dette gjorde jeg for å ligge så tett opptil det muntlige intervjuet som mulig og for å bli mer bevisst på mitt eget språk. De følgende intervjuene transkriberte jeg også ordrett, men jeg valgte å hoppe over deler jeg oppfattet som ikke relevante for analysen. I den videre gjengivelsen i oppgaven har jeg valgt å redigere bort noen feil ved setningsoppbygging

for å gjøre sitatene mer sammenhengende og for å få bedre flyt. Jeg har likevel prøvd å ligge nært opp mot den muntlige fremstillingen, for å beholde portrettenes særpreg.

2.2.4 Analyse av materialet

Innenfor fenomenologisk design er analyse av meningsinnholdet vanlig. Det innebærer å fokusere på innholdet i intervjuet. Man skal organisere datamaterialet i kategorier basert på temaer som kommer opp i intervjuet (Johannessen, Tufte og Christoffersen 2010, 173). For å få oversikt over datamaterialet jeg hadde samlet, gjorde jeg en grovsortering av temaene som dukket opp. Jeg lagde en tabell med disse temaene, og fylte denne med sitater fra intervjuene. Det gav meg en bedre oversikt over materialet. Ved hjelp av tabellen ble det klarere for meg hvilke temaer som hadde vært sentrale i intervjuene. Det var spesielt fire temaer som jeg ønsket å gå nærmere inn på: overgangen til pensjonisttilværelsen; kreativitet i den nye hverdagen; å binde seg i den nye hverdagen; seniorsentre for unge eldre.

Fordi jeg er inspirert av portrett som metode, har jeg portrettert informantene mine. Hensikten med denne metoden er å gi et sammensatt bilde av virkeligheten gjennom sammendrag av informantenes liv (Widerberg 2001, 123). Selv om jeg ønsker å få fram de mange sidene ved livene deres i presentasjonene, har jeg vært nødt til å forenkle noen deler av fortellingene. Dette både på grunn av etiske hensyn knyttet til anonymitet og oppgavens omfang (ibid.).

For å få fram det vesentlige, ønsket jeg å gå nærmere inn på de ulike temaene hver for seg. I intervjuene har temaene blitt vektlagt forskjellig, noe som gjenspeiles i presentasjonen og analysen.

Jeg ønsker å skape økt forståelse for kreativitet i hverdagen gjennom informantenes fortellinger, derfor har jeg brukt portretthistoriene som utgangspunkt for analysekapitlene. De fire temaene jeg har valgt å presentere i denne oppgaven, må ses i sammenheng med hverandre; aktivitetene informantene driver med og betydningen disse har for dem, er knyttet til både deres interesser, erfaringer med yrkesavgang og seniorsenter som arena for slike aktiviteter.

2.3 Etiske utfordringer

Kvale og Brinkmann (2009, 80-81) skriver om syv forskningsstadier: *tematisering*, *planlegging*, *intervjuing*, *transkribering*, *analysering*, *verifisering* og *rapportering*. I alle disse stadiene er etiske problemstillinger til stede. De mest gjennomgående problemstillingene i forskning er konfidensialitetshensynet og vurdering av konsekvenser de ulike fasene kan ha for intervjupersonen og gruppen den representerer. Utfordringene jeg møtte underveis var

knyttet til avsporinger under intervju, politiske og religiøse meninger, anonymisering og konfidensialitet.

Konfidensialitet eller *fortrolighet* handler om at private data, som noen kan identifisere deltakerne ved, ikke avsløres (Parker 2005 i Kvale og Brinkmann 2009, 90). Da jeg møtte informantene mine, fikk de både skriftlig og muntlig informasjon om oppgaven min. Selv om det stod skrevet i invitasjonsbrevet⁸ at alle opplysninger ville bli behandlet konfidensielt og anonymiseres i den ferdige oppgaven, understreket jeg det også muntlig, både ved første møte og før intervjuene. Selve arbeidet med anonymisering begynte jeg allerede under transkriberingen. Det gjaldt navn på informantene, andre personer som ble nevnt, stedsnavn og arbeidssteder. Jeg fant imidlertid fort ut at det ikke var nok.

Ved portrettering skal man ikke bare garantere intervjupersonens anonymitet, man skal også være oppmerksom på at det man skriver ikke skal virke krenkende (Widerberg 2001, 123-124). På grunn av aktivitetenes og alderens sentrale plass i denne oppgaven, ønsket jeg ikke å endre på disse opplysningene, men jeg har retusjert flere andre personlige kjennetegn. Denne prosessen var ikke så enkel som jeg så for meg i begynnelsen. Mange av opplysningene opplevde jeg som viktige for å kunne male fyldige og rike portretter av informantene mine. Selv om det ikke skal være problematisk å retusjere uvesentlig kjennetegn (Widerberg 2001, 124), følte jeg at ved å endre på fakta, endret jeg også informantenes historie. Etter flere runder med redigering av portrettene, mener jeg imidlertid at jeg har klart å endre på det som gjorde det mulig å identifisere informantene mine, samtidig som essensen i deres fortellinger beholdes.

Det er ikke kun faktaopplysninger og personlige egenskaper man må ta hensyn til ved portrettering. Som nevnt over, valgte jeg å redigere sitatene i den ferdige oppgaven, for å få bedre flyt. I tillegg er det viktig å tenke på reaksjonene informantene kan få, når de ser det de har sagt i skriftlig form (Widerberg 2001, 124; Kvale og Brinkmann 2009, 91). Å se utdrag fra sitt eget intervju publisert ordrett, kan oppleves sårende og krenkende, fordi hverdagspråk sjelden er helt korrekt og sammenhengende. Muntlig språk inneholder i større grad parasittord, gjentakelser og oppbyggingsfeil enn skriftspråk, og kan dermed gi inntrykk av at man er ”dum”, dersom det gjengis uendret (ibid.). Derfor må man være klar over forskjellen mellom talespråk og skriftspråk, og vurdere i hvilken grad man vil redigere sitater (ibid.). Jeg har forsøkt å endre på så lite som mulig.

⁸ Vedlegg 2: Invitasjonsbrev

Under selve intervjuene var det spesielt to etiske utfordringer. Den første var håndtering av avsporinger og den andre var knyttet til informantenes politiske meninger. Jeg synes informantene hadde mye spennende å fortelle, og det var viktig for meg å ikke begrense temaene for mye. Noen ganger skled imidlertid samtalen for mye ut. Jeg opplevde det som frekt å avbryte informanten midt i fortellingen, og forsøkte derfor heller å lede samtalen inn på mer relevante temaer så fort informanten var ferdig med å fortelle.

Under noen av intervjuene kom enkelte av informantene inn på politikk og religion som tema. Det i seg selv var uproblematisk for meg, det oppstod imidlertid ubehag da jeg skjønnte at informantene ønsket enten bekreftelse på det de mente, eller mine meninger om temaet. Jeg følte meg ikke komfortabel i disse situasjonene, og forsøkte å gi en vag bekreftelse på at jeg har fått med meg det som ble sagt, og prøvde å lede intervjuet tilbake på riktig spor ved hjelp av intervjuguiden.

3. ELDRE OG AKTIVITET. KUNNSKAP PÅ FELTET

Aldring er noe som pågår gjennom hele livet. Likevel knyttes begrepet oftest til endringer man gjennomgår i den seinere delen av livet. Aldring er ikke en ensformig prosess. Det er stor variasjon både hos enkeltindivider og mellom individer. Dette kan ha ulike årsaker, alt fra medfødte forutsetninger til levekår. Gjennom hele livet foregår både vekst og nedbryting, men svekkelse blir etter hvert dominerende (Daatland og Solem 2011, 20-21).

Svein Olav Daatland og Per Erik Solem (2011, 24-26) deler aldringen i tre kategorier: biologisk, psykologisk og sosial aldring. Den sosiale aldringen er av interesse i oppgaven min. Den handler om hvordan samfunnet påvirker aldring og eldre år (ibid). I store deler av midtlivet og i tidlig eldre år, altså i den tredje alder, er mange ikke bevisst den kroppslige aldringen. Den merkes gjennom andres reaksjoner og holdninger. Aldring er derfor først og fremst en sosial realitet. Den sosiale aldringen erfares før andre typer aldring (Daatland og Solem 2011, 21, 26).

3.1 Teori på feltet. Sosial aldring

Det finnes en rekke teoretiske perspektiver på sosial aldring. Disse teoriene er spesielt opptatt av å finne forbindelser mellom alder og endringer i sosial deltakelse. Jeg skal først presentere to grunnleggende ulike perspektiver som tar for seg *aktivitet* som en del av aldring: *tilbaketrekningsteorien* og *aktivitetsteorien*. Videre skal jeg kort redegjøre for *kontinuitetsteorien* som regnes som et forsøk på å bygge bro mellom de to første teoriene (Daatland og Solem 2011, 144 og 147). I tillegg vil jeg redegjøre for teorien om vellykket aldring.

3.1.1 Tilbaketrekningsteorien og aktivitetsteorien

Elaine Cumming og William Henry publiserte i 1961 boken *Growing Old*. I boken presenteres tilbaketrekningsteorien (disengagement theory), som er en av de første forsøkene på å utarbeide en formell teori om aldringsprosessen (Daatland og Solem 2011, 144).

Utgangspunktet for utformingen av denne teorien er ifølge Cumming og Henry (1961, 14) logiske beslutninger, bygget på observasjoner av at eldre menneskers tilknytning til samfunnet er svakere enn da de var yngre. I boken deres (Cumming og Henry 1961, 16-23) problematiseres indirekte teorier om aldring som antyder at aktivitet skal være en del av det å bli gammel. Ifølge Cumming and Henry (1961, 18) er det feil å gå ut fra at livet i høy alder må være så likt som mulig som da man var yngre. De mener at studier basert på slike antagelser ikke klarer å forholde seg til ideen om døden (ibid.).

Ifølge tilbaketrekningsteorien foregår det en uunngåelig og gjensidig tilbaketrekning mellom samfunnet og enkeltindividet. Tilbaketrekningen resulterer i mindre integrasjon mellom den aldrende personen og andre i hans eller hennes sosiale system (Cumming og Henry 1961, 14). Denne prosessen ses på som gunstig for begge parter, fordi enkeltindividet gjennom dette forbereder seg symbolsk til døden, mens samfunnet, ved å trekke seg tilbake fra de eldre, frigjør rom for de yngre (Baltes og Lang 1997, 433; Daatland og Solem 2011, 145).

Datamaterialet Cumming og Henry (1961, 27) baserer teorien sin på, er hentet fra en studie gjennomført i Kansas City i 1955. Av samme datamateriale som deres teori baserer seg på, ble også en helt annen fortolkning utviklet – den såkalte *aktivitetsteorien* (Daatland og Solem 2011, 145).

Allerede på 1950-tallet ble aktivitetens betydning for tilpasning i aldringsprosessen vektlagt. Havighurst og Albrecht (1953 sitert fra Katz 2000) var opptatt av at alderdom kunne være en vital og kreativ erfaring, og at kun sykdom var årsak til tilbakegang, ikke alder i seg selv. På 1960- og 1970-tallet kom reaksjoner og kritikk på tilbaketrekningsteorien. Tanken om en aktiv, travel, sunn og kreativ aldring ble rådende (Katz 2000).

Aktivitetsteorien ser ikke tilbaketrekning fra sosiale sammenhenger som en naturlig del av aldring. Ytre faktorer og strukturelle praksiser forklares her som årsaker til at man trekker seg tilbake. Også uunngåelige aldersrelaterte problemer, for eksempel knyttet til helse, kan føre til tilbaketrekning. Ifølge aktivitetsteorien er aktivitet, sammen med erstatning av tapte roller, engasjement i samfunnet og mellommenneskelige relasjoner, nøkkelen til vellykket aldring (Baltes og Lang 1997, 433).

Til tross for at helsen og kroppen endrer seg, har eldre stort sett de samme psykologiske og sosiale behov som de hadde da de var middelaldrende (Havighurst 1968, 20).

Tilbaketrekningen som likevel skjer, skyldes at samfunnet trekker seg fra individet. De fleste mennesker ønsker ikke å trekke seg fra sosiale sammenhenger selv om de blir eldre. Ifølge Havighurst (ibid.) er opprettholdelse av sosiale relasjoner og aktivitet nøkkelen til en optimal aldring. Gjennom å finne alternativer for tapte roller i forbindelse med pensjonering, og ved å danne nye sosiale kontakter som erstatning for venner og familiemedlemmer man mister, får man en vellykket aldring.

3.1.2 Kritikk av tilbaketrekningsteorien og aktivitetsteorien

Tilbaketrekningsteorien møtte en del kritikk allerede fra starten. Hochschild (1975) tar opp flere problemer med tilbaketrekningsteorien. Et sentralt område Hochschild retter

oppmerksomheten mot, er mangelen på menneskenes subjektive opplevelse av aldring og tilbaketrekning, i teorien til Cumming og Henry (Hochschild 1975, 560-562). Også utvalget empirien bygger på har møtt kritikk. Lars Nygård (1974, 25) understreker at det ikke er mulig å utarbeide en universell teori om aldring basert på et hvitt middelklasseutvalg med god helse, som var tilfellet for Cumming og Henry. Den eneste faktoren som varierte i deres utvalg var alder, mens sosiale og biologiske faktorer ble holdt konstante (ibid.).

Både aktivitetsteorien og tilbaketrekningsteorien er endimensjonale og reduksjonistiske ifølge Daatland og Solem (2011, 146). Aktivitetsteorien ser på individet som et passivt offer for ytre påvirkninger, mens tilbaketrekningsteorien vektlegger indre drifter som setter i gang en uunngåelig tendens til tilbaketrekning (ibid.). Mens den observerte positive sammenhengen mellom aktivitet og tilfredshet med livet, kan støtte aktivitetsteorien, kan en annen hypotese støtte tilbaketrekningsteorien: Det er ikke sosial aktivitet i seg selv, men samsvaret mellom faktisk og ønsket deltagelse som er viktig (Knapp 1977, 554). Også Havighurst (1968, 20, 23) konstaterer med at verken aktivitetsteorien eller tilbaketrekningsteorien gir en tilfredsstillende forklaring på vellykket aldring. Hovedgrunnen til dette er at ingen av teoriene går virkelig inn på personlige særpreg hos enkeltindivider (ibid.).

Travelhetsetikken, eller *busy ethic*, representerer en av de mange kritikkene aktivitetsteorien møtte. David Ekerdt (1986a sitert fra Katz 2000) mente at det pågikk en aktiv konstruksjon av travelhetsetikk etter pensjonering. Denne etikken har ifølge Ekerdt likhetstrekk med arbeidsmoral (ibid.). Travelhetsetikken har flere funksjoner. Den er med på å forsvare et liv med inntekt og uten arbeid. Den bidrar også til å definere rollen som pensjonist og legitimerer fritiden som pensjoneringen bringer med seg (Ekerdt 1986b, 255). Ifølge Ekerdt er det tre lag i travelhetsetikken: den eldre selv; hans eller hennes venner og familie; og institusjoner. Personen selv opprettholder denne etikken ved å være opptatt med aktivitet, barn og barnebarn, frivillig arbeid, hobbyer og ved å være sosial. Aktiviteten i seg selv er ikke like viktig som at man faktisk er opptatt. Personer rundt den eldre bidrar til opprettholdelse av etikken ved å snakke om pensjonisttilværelsen. På den måten holdes fokus på fritiden og hva den fylles med av aktiviteter. Institusjoner på sin side, har en normativ rolle ved å forme modeller av hvordan pensjonisttilværelsen burde se ut og ved å vektlegge aktivitetens viktighet (Ekerdt 1986b, 256). Til tross for kritikk av teorien, har aktivitet og dens betydning fortsatt en sentral plass i aldersforskning (Katz 2000).

Daatland og Solem (2011, 146) knytter dagens eldrepolitikk til den aktivitetsteoretiske tankegangen, der det understrekes hvilke konsekvenser de ytre begrensningene kan ha for den

enkelte. Derfor er en av de sentrale målene å tilrettelegge for aktivitet og sosial deltakelse i eldre år. Problemet med denne tankegangen kan være overdreven og ugjennomtenkt bruk av aktivitet. Dette kan føre til aktivisering for aktiviseringens skyld, og bidra til at betydningen av hvile og ro oversees (ibid.).

3.1.3 Kontinuitetsteorien

Kontinuitetsteorien vektlegger betydningen av å bevare sammenheng og kontinuitet i livet (Baltes og Lang 1997, 433; Daatland og Solem 2011, 147). Det er Robert C. Atchley (1989) som står bak kontinuitetsteorien, og som nevnt innledningsvis regnes denne teorien som en brobygger mellom tilbaketrekningsteorien og aktivitetsteorien (Daatland og Solem 2011, 144 og 147). Atchley (1989, 183) understreker at begrepet *kontinuitet* kan være misvisende dersom man bruker begrepet i statisk betydning. Da refererer kontinuitet til noe som ikke endres. Dette er, ifølge Atchley (ibid.), ikke anvendelig for aldringsprosessen hos mennesker. Han bruker isteden den dynamiske betydningen av kontinuitetsbegrepet i teorien sin. Tanken som ligger bak denne forståelsen er at grunnleggende strukturer holdes fast over tid, samtidig som variasjon og endringer finner sted innenfor grunnstrukturens rammer (ibid.).

Den sentrale antagelsen for kontinuitetsteorien er at middelaldrende og eldre mennesker forsøker å bevare sine eksisterende indre og ytre strukturer, ved å ta tilpassede valg. De bruker kontinuitet som en strategi for å tilpasse seg endringer assosiert med aldring. Når man bygger forandringer på egne erfaringer, blir endring en del av kontinuiteten (Atchley 1989, 183).

Kontinuitetsteorien skiller seg fra både tilbaketreknings- og aktivitetsteorien ved at den tar høyde for individuelle forskjeller. Teorien forventer en utvikling hos personer i møte med endringer knyttet til aldring, og ikke en opprettholdelse av tidligere aktivitet. Den er altså ikke statisk. Dette er med på å integrere forandringer i ens egen livshistorie uten at det nødvendigvis skapes kaos eller ubalanse ved overganger i livet (Atchley 1989, 183).

3.1.4 Vellykket aldring

Det er mange teorier som forsøker å beskrive hvordan en optimal aldring skal se ut, og det finnes ulike betegnelser for å beskrive en slik aldringsprosess. *Vellykket aldring*, eller *successful ageing*, er en av de vanligste betegnelse (Daatland og Solem 2011, 28). Begrepet knyttes til John W. Rowe og Robert L. Kahn som i 1987 la fram et forslag om å skille mellom vanlig og vellykket aldring på ikke-patologisk grunnlag (Rowe og Kahn 1987 sitert fra Rowe og Kahn 1997, 433). Det er tre sentrale komponenter i deres definisjon av vellykket aldring:

god helse, høy kognitiv og fysisk funksjonsevne og aktiv livsstil. Den siste komponenten er i tråd med aktivitetsteorien (Daatland og Solem 2011, 151). En balansert kombinasjon av alle tre komponenter er imidlertid viktig for at man kan ha det bra i eldre år, ifølge Rowe og Kahn (1997, 433). Vellykket aldring er med andre ord mer enn fravær av sykdom og mer enn opprettholdelse av funksjon, selv om begge komponentene er viktige. Det er god helse og funksjonsevne sammen med aktiv livsstil som er nøkkelen til vellykket aldring (Rowe og Kahn 1997, 433; Daatland og Solem 2011, 151). I denne trefaktormodellen er kontinuitet fra midtlivet et ideal (Daatland og Solem 2011, 151).

Rowe og Kahn (1997, 433-434, 437) er spesielt opptatt av to former for aktiv livsstil, nemlig opprettholdelse av mellommenneskelige relasjoner og produktiv virksomhet. Den første handler om sosiale relasjoner og konkret bistand, mens den andre handler om aktivitet som har samfunnsmessig verdi, enten i form av betalt arbeid eller frivillig innsats (ibid.).

I en norsk kontekst er betegnelsen *vellykket* kanskje uheldig å bruke, det kan virke fremmed fordi det fort kan kobles til konkurranse, noe som betyr at alternativet er mislykket aldring (Daatland og Solem 2011, 28). Uansett hvilket begrep man bruker, varierer forståelsen av den gode aldringen fra person til person. Noen er opptatt av objektive aspekter som langt liv og god helse. Andre er kanskje mer opptatt av å beholde aktivitetsnivå fra midtlivet, se ungdommelig ut og være produktiv. Dette er i samsvar med aktivitetsteorien. Men det finnes også de som assosierer aldring med tilbaketrekning fra sosiale aktiviteter og ønsker å rette oppmerksomheten mot sitt indre liv (Daatland og Solem 2011, 276). Ifølge Daatland og Solem (2011, 276) henger ikke livskvalitet og trivsel i eldre år kun sammen med aktivitet eller tilbaketrekning. Hverdagen formes ut fra livsstil og personlighet, for noen betyr det å være innadvendt, for andre utadvendt.

3.2 Kunnskap på feltet

Norsk institutt for forskning om oppvekst, velferd og aldring (NOVA⁹) har gjennomført og publisert flere studier knyttet til aldring, eldre og aktivitet. To ledende forskere innenfor aldersforskningsfeltet i Norge er sosialpsykologen Svein Olav Daatland og psykologen Per Erik Solem. Begge er seniorforskere ved NOVA, og sammen har de utgitt *Aldring og samfunn – Innføring i sosialgerontologi* (2011). Boken gir en samlet framstilling av sosialgerontologien med særlig fokus på psykologi og samfunnsvitenskap, og er den eneste av sitt slag i Norge.

⁹ I dag er NOVA en del av Høgskolen i Oslo og Akershus. (<http://www.hioa.no/Om-HiOA/Senter-for-velferds-og-arbeidslivsforskning/NOVA/Om-NOVA>) (02.04.2015).

Den norske studien av livsløp, aldring og generasjon (NorLAG) er en tverrfaglig og longitudinell studie, som blant annet gir opplysninger om helse og livskvalitet i andre halvdel av livet. Det har blitt publisert tre¹⁰ rapporter siden oppstart i 2002: Den tredje rapporten tar for seg aldringens forløp og samspill med endringer på samfunnsplan, blant annet i velferdsstatens tjenester og tilbud (Daatland og Slagsvold 2013). Også endring i aktivitet etter pensjonering tas opp i denne rapporten: *Etter pensjonering – mer eller mindre aktiv?* (Solem 2013); *Alder og aktiviteter – hva bruker man fritida til?* (Daatland og Koløen 2013).

Solem (2013, 177-188) skriver at for å kunne si noe om endringer i aktivitetsnivå, er det en fordel å kunne følge de samme personene over lenger tid, istedenfor å sammenligne to grupper, yrkesaktive og pensjonister. Fordi de to gruppene ikke nødvendigvis har samme utgangspunkt (Solem 2013, 178). Finseraas, Solem og Nicolaisen (2009 i Solem 2013, 178) har fulgt endringer på fire aktivitetsområder knyttet til fritid, deriblant frivillig arbeid og kulturaktiviteter, over tid. De fulgte to grupper¹¹, hvor deltakere i den ene gruppen pensjonerte seg i løpet av studien, mens deltakere i den andre fortsatt var i arbeid. Resultatene viser at selv om det er noe økning i frivillig arbeid etter pensjonering, er ikke økningen bemerkelsesverdig sammenlignet med gruppen som fortsatt var i arbeid. Det samme gjelder kulturaktiviteter, som å gå på kino, teater, konserter og utstillinger. Selv om det er noe økning i kulturell deltakelse etter yrkesavgang, er den ikke stor nok til at det kan knyttes til pensjonering. Økning i deltakelse skjedde i begge grupper på alle aktivitetsområder (ibid., 179). Dette kan skyldes en bedring innen helse og levekår blant gruppene i undersøkelsen. Ifølge Solem (2013, 188) kan nedtrappingen som skjer på slutten av yrkeslivet gjøre det vanskelig for opptrapping av aktivitetsnivå utenfor hjemmet etter pensjonering. Isteden ser man økt aktivitet i hjemmet etter pensjonering (ibid.).

Fordi aktivitet i seg selv blir sett på som et gode ifølge Daatland og Koløen (2013, 200), er *aktiv aldring* ansett som et mål for en moderne alderdom. I tillegg forventes det ofte at man skal ha *produktiv aldring*, noe som innebærer at en bør være aktiv ikke bare for sitt eget beste, men også for noen andres beste (Daatland og Koløen 2013, 200-201).

Daatland og Koløen (2013) har studert hvordan bruken av ulike fritidsaktiviteter varierer mellom generasjoner. Dataene analysen bygger på, er hentet fra den norske studien av Livsløp, generasjon og kjønn (LOGG), et samarbeid mellom Statistisk sentralbyrå (Daatland

¹⁰ Den første sammenligner dagens og morgendagens eldre (Slagsvold og Solem 2005), den andre tar for seg lokale variasjoner i eldre år (Slagsvold og Daatland 2006).

¹¹ I alderen 40-79 år. (Finseraas, Solem og Nicolaisen 2009, sitert fra Solem 2013, 179).

og Koløen 2013, 202). Det kommer fram at kulturelt konsum avtar jevnt med stigende alder. Flere aktiviteter er inkludert i denne kategorien: kino, teater, utstillinger, konserter, fritidsreiser til utlandet, deltagelse på kurs og foredrag, kafé- og restaurantbesøk. Det er imidlertid spesielt to typer aktiviteter som trekker ned kulturaktivitetsnivået hos eldre: Kafébesøk og kino. Til tross for at det er de yngste som er dominerende på kafé- og kinofronten, er det ifølge statistikken også en økende tendens blant eldre (Vaage 2012 sitert fra Daatland og Koløen 2013, 206). Sivilt engasjement, deriblant frivillig arbeid, viser seg å stige fra ca. 60 årsalderen fram til man er midt i 70-årene. Daatland og Koløen (2013, 207) ser på noen faktorer som kan påvirke variasjon i aktivitetsnivå. Når det gjelder kulturelle aktiviteter, påvirkes disse, som nevnt over, negativt av *alderen*, mens sivil engasjement blir påvirket positivt. *God helse og høy utdannelse* påvirker både kulturelle aktiviteter og frivillig arbeid positivt. Det er interessant å merke seg at utdannelse har mer å si enn helse for aktivitetsnivå, ifølge studien. Også *bosted* har betydning for hvor høyt aktivitetsnivå en har. I bygda er det tendens til mer sivil engasjement enn i byen. Kulturelle aktiviteter derimot, er lettere tilgjengelig i byen, noe som betyr at flere engasjerer seg i slike typer aktiviteter i byen enn på landet (ibid.).

Sivilt engasjement er den eneste fritidsaktiviteten som er økende med alderen, ifølge denne studien. Dette kan ha en sammenheng med at eldre søker erstatning for arbeid, blant annet i form av frivillig arbeid (Daatland og Koløen 2013, 208). Studier som følger de samme personene over tid, fra yrkesaktivitet til pensjonering, støtter imidlertid ikke dette (Finseraas, Solem og Nicolaisen 2009 sitert fra Daatland og Koløen 2013, 208). Daatland og Koløen foreslår at denne problemstillingen må studeres nærmere, da man altså ikke finner det samme mønsteret ved studier på individnivå (Daatland og Koløen 2013, 208).

3.2.1 Kreative aktiviteter

Vi vet lite om den forbyggende effekten av kreative aktiviteter, fordi dette er vanskelig å vise gjennom forskning. Internasjonale studier viser imidlertid positiv effekt av kulturelle opplevelser i behandlings- og rehabiliteringssammenheng (Nationella folkhälsokommittén 2000 sitert fra Knudtsen, Holmen og Håpnes 2005a, 3434). Det finnes også undersøkelser som tyder på at det er en sammenheng mellom levealder og kultureldeltakelse (Bygren, Konlaan og Johansson 1996 sitert fra Knudtsen, Holmen og Håpnes 2005a, 3434), og at det kan ha en sykdomsforebyggende og helsefremmende effekt å drive med kunst- og kulturuttrykk (Pennebaker 1997 sitert fra Knudtsen, Holmen og Håpnes 2005a, 3434).

Helse- og kulturarbeid har utviklet seg i alle land i Norden, men fokuset har vært noe ulikt i de forskjellige landene. I Finland har interessen vært på kunstprosjekter på institusjoner. I Sverige har det vært satsing både på forskning og utvikling av tiltak på institusjoner. I Norge har folkehelsearbeid vært det sentrale (Knudtsen, Holmen og Håpnes 2005a).

På slutten av 1990-tallet ble det satt i gang en del regionale og lokale småprosjekter som skulle fokusere på sammenhengen mellom kultur og helse (Knudtsen, Holmen og Håpnes 2005a, 3434). Bakgrunnen for satsingen kan knyttes til samfunnsendringer tidlig på 90-tallet; økende sykefravær, stigende antall uføretrygdede, økte økonomiske forskjeller. Behovet for nye former for virkemidler og et større fokus på forebyggende tiltak ble klarere. Det sentrale var å utjevne de sosiale helseforskjellene ved å trekke inn kulturelle virkemidler (ibid.). Fordi sammenhengen mellom kultur og helse ble konstatert gunstig, begynte aktiv igangsetting av prosjekter. Loga (2010, 77) mener dette skjedde uten å bli fulgt opp med forskning, noe som er grunnen til at det fortsatt finnes lite norsk forskning om samspillet mellom kultur og helse.

Satsingen på 1990-tallet har imidlertid bidratt til forskning lokalt i Norge. Helseundersøkelsen i Nord-Trøndelag, HUNT, et unikt datamaterialet i europeisk kontekst, som blant annet omfatter spørsmål på individnivå om forholdet mellom helse og kulturdeltakelse (Loga 2010, 77). Nylig kom nyheten om at program for kultur og helse i Nord-Trøndelag fylkeskommune avvikles¹². Programmet hadde et tett samarbeid med blant annet HUNT undersøkelsen. Mye av arbeidet blir imidlertid videreført av Nasjonalt kompetansesenter for kultur, helse og omsorg, som offisielt ble åpnet i april 2015¹³.

Kompetansesenteret ønsker at tiltak innen kultur og helse skal være forskningsbasert og i sin tur skal generere ny kunnskap. For å støtte opp om dette, skal senteret være et samlingspunkt for praksis, utdanning og forskning innen kultur, helse og omsorg i Norge. (Nasjonalt kompetansesenter for kultur, helse og omsorg, ukjent dato¹⁴).

Selv om kreative aktiviteter, som kunst og kultur, har blitt brukt som en del av hjelpetiltak innen rehabilitering og psykiatri i internasjonal sammenheng, er interessen for sunn aldring gjennom kreative aktiviteter relativt ny (Noice, Noice og Kramer 2014, 741). Noice, Noice og Kramer (2014) har sett på 31 ulike studier som tar for seg sunn aldring hos eldre gjennom

¹² Nasjonalt kompetansesenter for kultur, helse og omsorg. 02.03.2015. *Slutt for program for kultur og helse i Nord-Trøndelag fylkeskommune*. <http://kulturoghelse.no/2015/03/slutt-for-program-for-kultur-og-helse-i-nord-trondelag-fylkeskommune/> (10.04.2015).

¹³ Nasjonalt kompetansesenter for kultur, helse og omsorg. 27.03.2015. *Offisiell åpning av kompetansesenteret 28. April*: <http://kulturoghelse.no/2015/03/offisiell-apning-av-kompetansesenteret/> (28.04.2015).

¹⁴ Nasjonalt kompetansesenter for kultur, helse og omsorg. ukjent dato. *Om oss*: <http://kulturoghelse.no/om-oss/> (27.04.2015).

aktiv deltakelse i kreative aktiviteter. Gjennomgangen deres viser en utvilsomt positiv sammenheng mellom livskvalitet og deltakende kunstformer, som dans, musikk, sang, teater og maling. Deltakelse knyttes i tillegg til motivasjon, glede og sosial støtte gjennom gruppeaktiviteter (ibid.).

3.2.2 Seniorsentre

NOVA har publisert flere rapporter som handler om seniorsentre. Rapporten *Eldresenteret nå og framover* (Daatland, Guntvedt og Slagsvold 2000) tar for seg kunnskap om eldresentre og hva som er ønskelig for videreutvikling. Rapporten konkluderer med at kompetansen og innsatsen i forebyggende arbeid må styrkes, og at eldresentrene må brukes mer bevisst i forbindelse med dette. Rapporten *Eldresenter på ukjent vei. Flerkulturelle møter mellom eldre mennesker* (Moen 2002) retter oppmerksomheten mot samhandlinger mellom ansatte og brukere med ulik etnisk bakgrunn i et tradisjonelt eldresenter.

Den nyeste undersøkelsen publisert av NOVA er fra 2008 *Seniorsentre i innsparingenes tid. En studie av samarbeid om innsparing mellom kommunen og seniorsentrenes brukere* (Helseth og Solem 2008). Denne studien er et resultat av misnøye som oppstod i Bærum kommune, da det ble foreslått budsjettkutt til seniorsentrene i 2005. Helseth og Solem (2008) fulgte forhandlingene mellom Bærum kommune og seniorsentrenes brukerrepresentanter om omstilling av seniorsentrene. Noen sentrale temaer som blir tatt opp i studien er menneskers stedstilknytning og viktigheten av små nærmiljøsentre fremfor store og fjerne (ibid., 7-9). I tillegg problematiseres sentrenes utsatte stilling som mulig resultat av manglende statlig oppfølging og interesse. De ønsker en fornyet debatt om hvem som skal ha ansvar for sentrene og større politiske og faglig engasjement for dette forebyggende tilbudet innen norsk eldreomsorg (2008, 10).

Pensjonistforbundets prosjekt *Morgendagens aktivitetssenter* vil ved inngangen til 2016 være det nyeste forskningsbidraget i Norge som direkte omhandler sentere for eldre.

DEL II

Kapittel 4: Fem portretter

Kapittel 5: Den nye hverdagen

Kapittel 6: Kreativitet i hverdagen

Kapittel 7: Å binde seg i den nye hverdagen

Kapittel 8: Seniorsenter for unge eldre?

4. FEM PORTRETTER

I den første delen av oppgaven gjorde jeg rede for bakgrunnen for valg av tema, og gikk nærmere inn på valg jeg tok og utfordringer jeg møtte gjennom arbeidet med oppgaven. Jeg har også gitt en presentasjon av teori og forskning på feltet som er aktuelt for forskningsspørsmålene mine og målet med denne oppgaven.

Før jeg går nærmere inn på de fire sentrale analysetemaene, ønsker jeg å gi en presentasjon av informantene mine. Jeg vil først presentere dem gjennom portretter. Disse vil følge resten av oppgaven og blir dermed mer nyansert underveis.

4.1 “Laila”



”Så når jeg da fikk trekke pusten og slutta (i jobben) og fikk en dag i uka med maling [...]

Åååååh. Ja, det var en glede. En innvendig fryd.”

Laila er opprinnelig fra Trøndelag, i dag bor hun i Oslo-vest sammen med mannen sin. Hun er 63 år gammel og har vært pensjonist omtrent ett års tid. Interesse for kunst har Laila alltid hatt, og mens andre gjerne spilte håndball, gikk hun på tegne- og keramikk-kurs ved siden av skolen. Senere, mens hun jobbet som grafisk formgiver, fikk hun tilbud om å videreutdanne seg innen kunsthøgskolen gjennom jobben. Dette har bidratt til at kunstinteressen hennes har økt. I tillegg til tegning og keramikk, har Laila drevet med både foto, silketrykk og maleri.

Lailas kunst- og kulturinteresse er ikke begrenset kun til aktiviteter der hun selv lager noe. Hun er også opptatt av å oppleve andres verk. Hun liker å gå på utstillinger og oppsøker alltid gallerier når hun er på reisefot. I tillegg liker hun å gå på kunst- og kulturforedrag.

Da Laila pensjonerte seg fikk hun brosyren til det lokale seniorsenteret i posten. Hun var ikke veldig begeistret over det. Det var ”noe med bare navnet”. Hun assosierte seniorsenter med et sted der ”det er bare sånne gamle” som er der ”for å spise lunsj og middag.” Men da hun så at det var tegne- og malerkurs der, kunne hun ikke la være å melde seg på. Forventningene Laila hadde til tegne- og malerkurs ble imidlertid ikke oppfylt. Selv om hun synes det er et fint møtested, savner Laila en ordentlig kursoppbygging med en kompetent veileder.

4.2 “Solfrid”



“Også synes jeg at det er veldig morsomt når vi gjør noe sammen, det er mye latter og dette er mitt nummer en. [...] det er humoren før alt annet.”

Solfrid er født og oppvokst i Oslo. Hun er 75 år gammel og bor vest i Oslo sammen med mannen sin. Hun har alltid vært glad i musikk og har vokst opp i en familie med kunst- og kulturinteresserte foreldre, særlig far drev med både sang og tekstskriving. Solfrid gikk hos en pianolærer da hun var ung. Læreren hennes var ikke så streng og det hadde stor betydning for hennes sanginteresse. Selv om Solfrid var glad i å synge, har hun aldri likt å drive med det særlig alvorlig. Det var også grunnen til at hun ofte meldte seg ut av kor like fort som hun meldte seg inn. Det ble for seriøst.

Etter lærerskolen begynte Solfrid å jobbe på en barneskole. Dette så hun på som en alternativ scene. Hun likte jobben sin godt, det var fint å se barn utvikle seg, spesielt barn som endret seg fra sjenerte til selvsikre gjennom bruk av blant annet teater i undervisningen.

Solfrid pensjonerte seg da hun var 66 år. Hun bestemte seg for å begynne som frivillig på kjøkkenet på det lokale seniorsenteret, men så langt kom hun ikke før hun ble dratt med i diverse kulturelle aktiviteter de hadde der. I dag deltar hun både på Line Dance, kabaret, kor og går i tillegg på språkkurs på senteret. Hun liker også å gå på kulturelle foredrag og skulle ønske det var mer av dette. Solfrid er dessuten glad i å gå på teater, opera og kino.

4.3 “Finn”



”[...] det jeg liker best ved å være her (på seniorsenteret) er at jeg får kontakt med andre mennesker og kan sitte og prate med dem og sånn. Kontakt med mennesker, det liker jeg.”

Finn bor sammen med sin kone på Oslo-øst. Han er 72 år gammel, delvis alderspensjonist og delvis i arbeid. Hele livet har Finn vært interessert i både frivillig arbeid og idrett, og selv om idretten alltid har vært hovedinteressen hans, har også sang vært en del av hverdagen.

Finn er glad i å synge sammen med andre, han ble første gang med i kor da han var 17 år. Det tok imidlertid ikke lang tid før han og noen andre ble kastet ut av koret, fordi de ikke tok det seriøst nok. De startet et nytt kor sammen. I løpet av de neste 55 årene har Finn vært med i mange ulike kor. Han har sunget i kor knyttet til både jobben sin og frivillig arbeid, til og med i koret på konas arbeidsplass har han sunget. I dag er han frivillig på det lokale seniorsenteret og deltar selvfølgelig også i kor knyttet til senteret. Han liker å underholde andre, spesielt gamle som bor på sykehjem.

Finn liker også selv å bli underholdt, men da må det være morsomt, ikke tungt og kjedelig. Opera for eksempel er ikke en av hans favoritter, han synes ” det blir for mye gauling.”

4.4 “Solveig”



“Og når du setter deg med strikketøy så nytter det ikke å være stressa altså, det er akkurat som det renner av deg.”

Solveig er født og oppvokst i Oslo. I dag er hun 64 år, enke og bor i Oslo-øst. Hun er interessert i husflid og driver først og fremst med strikking. Håndarbeid har vært en vanlig del av oppveksten hennes. Dessuten har hun utdannet seg innen håndarbeid og utvidet sine ferdigheter gjennom å ta kreative kurs som voksen.

Solveig drev to hobby-, gave- og interiørbutikker. Ved siden av butikkene holdt hun også hobbykurs. Selv om hun likte å lage ting fra bunnen av og lære det bort til andre, var det krevende å jobbe for seg selv. Det førte til at hun ble utslitt, og etter ett år møtte hun veggen og ble ufør. Butikkene måtte legges ned.

For fem år siden ble mannen til Solveig syk. Da det ble klart at mannen hennes var terminal, visste Solveig at hun måtte ha noe å gå til etter at mannen gikk bort. Det var også noe mannen

hennes ønsket. Hun hadde noen venninner som var i en håndarbeidsgruppe på det lokale seniorsenteret. Gjennom dem fikk hun kontakt med resten av gruppa og senteret mens mannen hennes fortsatt levde. I dag er hun aktiv på senteret. Hun går i håndarbeidsgruppe tre ganger i uka, deltar i kurs og underholdningskvelder og stortrives.

4.5 “Rigmor”



“Det er veldig viktig for meg å få ut noe av det kreative i meg, fordi at det tror jeg jeg har en del av.”

Rigmor bor i Oslo-vest sammen med mannen sin. Hun er 64 år gammel og har vært pensjonist i cirka ti år. Rigmor har jobbet som flyvertinne og purser¹⁵. Denne jobben hadde mye å gi av muligheter, blant annet har hun fått anledning til å se mange andre kulturer. Men slik som på mange andre arbeidsplasser påvirket den teknologiske utviklingen måten man jobbet på.

Rigmor opplevde de mange endringene og lange arbeidsdagene som slitsomme. Dessuten har samfunnet endret seg på en måte som tok bort noe av gleden ved å jobbe på fly. En del av det ble erstattet med uro, spesielt etter ellefte september. Derfor valgte hun å førtidspensjonere seg og har ikke angret på valget sitt.

Hun fyller dagene med ting som å gå turer i skogen, og være sammen med barna og barnebarna sine. Før hun pensjonerte seg begynte hun på dekorasjonsmaling sammen med ei venninne. Dette holder hun på med fortsatt. I tillegg har hun gått på det lokale seniorsenteret på tegne- og malergruppe, men fordi det ikke helt lever opp til forventningene hennes, har hun tenkt å slutte å gå der.

Rigmor har alltid hatt interesse for gamle ting, antikviteter og kunst. I tillegg er hun engasjert i andres kunst. Hun liker å gå på museum og utstillinger, det synes hun er en fin inspirasjonskilde, selv om hun ikke er begeistret over alt som kalles kunst.

¹⁵ Purser er regnskapsfører på fly: <http://www.ordnett.no/search?search=purser&lang=no> (15.02.2015).

5. DEN NYE HVERDAGEN

Å gå ut av arbeidslivet er for de fleste en viktig overgang i livet. For mange kan denne overgangen innebære tilpassing til en fremmed hverdag. Endringene i pensjoneringsprosessen de siste årene har imidlertid bidratt til at mange ikke opplever en total omveltning i hverdagen sin. Pensjonen har blitt bedre, det betyr at de fleste som har jobbet i mange år klarer seg fint økonomisk også etter yrkesavgang. I tillegg har reglene rundt avgangen blitt mer fleksible. Det gir i større grad frihet til selv å bestemme når man er klar for avgang (Daatland og Solem 2011, 183). Dessuten er det i dag mulig å kombinere arbeid med pensjon, slik at overgangen er gradvis. På grunn av dette er mer riktig å snakke om pensjoneringsperiode isteden for pensjonsalder, i dagens samfunn (Solem 2012, 84). Valgfriheten disse endringene i pensjoneringsprosessen gir, har stor betydning for hvordan hver enkelt opplever yrkesavgangen sin. Dette i sin del har virkning på hvordan en tilpasser seg den nye hverdagen (Solem 2012, 85). For flere av de jeg har snakket med, er ikke den nye hverdagen så ny lenger. Mange av dem har allerede vært borte fra yrkeslivet en del år. Under intervjuene så derimot flere av informantene tilbake på overgangstiden og reflekterte over hvordan hverdagen deres endret seg.

Rigmor har på grunn av yrket sitt vært pensjonist i mange år. Flexibiliteten som gjorde det mulig for henne å pensjonere seg tidlig, har hatt stor betydning for hennes opplevelse av overgangen. ”Og det (muligheten til tidlig pensjonering) takket jeg ja til, og det har jeg faktisk ikke angret på altså, det har jeg ikke, fordi jeg synes jeg har så mye annet å fylle hverdagen med.” Selv om Rigmor ikke ser på seg selv som gammel, opplevde hun at alderen hennes hadde betydning for avgangen. “[...] jeg føler jeg at jeg skulle gå rundt i den kabinen som en sånn maskot.” I tillegg gjorde endringer i sikkerhetsrutinene og økt bruk av data valget til å pensjonere seg enklere:

[...] det skjedde veldig mye årene før jeg sluttet. Ellevte september ... du skulle låse cockpitdøren, alt dette sikkerhetsmessig og alt det. Pluss at jeg synes det ble en veldig omveltning på jobben med data og sånn styr, [...] data har kommet veldig fort på veldig mange, og spesielt i min generasjon.

Hverdagen endret seg mot det positive for Rigmor. Hun måtte ikke lenger stå opp klokka tre eller fire om natta for å rekke jobben. Isteden kunne hun bruke tiden sin på hundene, hagen, hytta si og etter hvert barnebarna. “[...] for jeg synes det er veldig viktig at jeg kan, altså bli kjent med barnebarna mine, de bor jo ti minutter ned i veien.”

Også for Laila var endringer i arbeidsforhold hovedgrunnen til yrkesavgang. Først og fremst handlet det om nedskjæringer på arbeidsplassen og krav til økt effektivitet mens tidsrammen ble strammet inn. Som det kommer fram i innledningen til oppgaven, gledet Laila seg til å bli pensjonist. Å få mer tid til maling spilte en sentral rolle i den gleden.

For Solfrid var det første året som pensjonist uvant: "[...] jeg savnet jo fryktelig de fine øyeblikkene som nesten du ikke kan ha noe annet sted enn med barn tror jeg. [...] Men så all den der oppdragelsen og maset, det synes jeg var deilig å slippe." Selv om jobben hennes var givende og hun likte seg godt, skjønnte hun en dag at tiden var inne for å si opp jobben. Solfrid er glad for at beslutningen om å slutte kom fra henne selv, og at hun ikke ble sagt opp; "Nå var jeg herre over min situasjon, jeg bestemte dette selv." Hun tror at det må være det aller verste å bli bedt om å slutte når man ikke er klart for det selv.

Finn og Solveig har litt annerledes erfaring med yrkesavgang enn de andre informantene mine. Begge har hatt problemer med helse, og dette førte til at de ble uføre. Finn er den av informantene som har kombinert pensjon og arbeid, og fortsatt gjør det, til tross for at han er 72 år gammel. Han er den eneste av informantene som uttrykker motstand mot å pensjonere seg: "Dem har ikke lov til å ansette meg i kommunen vet du, jeg er for gammel. [...] Nei jeg mener at hvis folk er villig til å jobbe så skal dem få lov til å jobbe. Det er min mening om det."

Ifølge Daatland og Solem (2011, 183) bærer pensjonsovergangen preg av kontinuitet i større grad enn før, fordi den ikke lenger oppleves like kritisk som før i tiden. Overgangen til den nye hverdagen har vært relativt ukritisk for damene. For Laila, Solfrid og Rigmor var det en ventet og ønsket overgang, noe som kan ha hatt mye å si for hvordan de strukturerer hverdagene sine i dag. Solfrid er den som i størst grad har kunnet styre yrkesavgangen sin selv. Det var ikke endringer i arbeidsforhold eller i helse som førte til avgangen hennes. Hun er også den av informantene som virker mest opptatt og aktiv som pensjonist. Hun gjør mye og skulle ønske hun hadde tid til å gjøre enda mer. Også Rigmor og Laila valgte selv å avslutte yrkeskarrierene sine, men utløsende faktor for dem kom ikke like mye innenfra som for Solfrid. Det var først og fremst forandringene i arbeidsforhold som satte i gang prosessen for dem. I likhet med Solfrid er de aktive på flere arenaer i dag, samtidig som begge er tydelige på at de ikke ønsker å binde seg for mye. Dette både fordi de vil ha mulighet til å være sammen med familien, spesielt barnebarna, og for å kunne ha en fleksibel hverdag. Dette kan ha en sammenheng med erfaringer fra arbeid som stjal fleksibiliteten fra hverdagen. Finn er som sagt fremdeles delvis i arbeid og er dermed *yrkesaktiv pensjonist* (Solem 2012,

84). Det virker som om han ikke har sterke ønsker om å pensjonere seg, til og med fritidsaktiviteten hans er en form for arbeid, nemlig frivillig arbeid.

5.1 Mer eller mindre aktiv etter yrkesavgang?

Ifølge Solem (2012, 88-89) er det minst to mulige følger av pensjonering. Den ene er at man blir mer aktiv på områder man før ikke hadde tid til på grunn av arbeid, den andre er at man i større grad trekker seg tilbake og blir mer passiv. Det sistnevnte utfallet har blitt forsøkt forklart med tilbaketrekningsteorien, der redusert aktivitet er et biologisk forankret behov i hver enkelt av oss, som en naturlig del av aldring. Ifølge aktivitetsteorien derimot, er tilbaketrekning et resultat av ytre strukturer som begrenser menneskers mulighet til fortsatt aktivitet i eldre år. Stabilt eller økt aktivitetsnivå etter yrkesavgang, kan forklares med kontinuitetsteorien. Det er viktig å bemerke at kontinuitetsteorien ikke utelukker gradvis reduksjon i aktivitetsnivå (Atchley 1976 sitert fra Solem 2012, 89). Økt aktivitet kan også forklares med teorien om travelhetsetikk (Jf. Ekerdt 1986b).

Til tross for at de fleste av informantene mine har opplevd et hektisk arbeidsliv, spesielt mot slutten av karrieren, gir ingen uttrykk for behov for å trekke seg tilbake fra. Tvert imot har flere av dem gledet seg til friheten til selv å velge hva de fyller dagene sine med.

Yrkesavgangen ser de på som en mulighet til å være mer aktiv på arenaer de ikke hadde tid til tidligere. Jeg har ikke undersøkt helheten i aktivitetsnivå hos mine informanter, derfor kan jeg ikke med sikkerhet si om de generelt har blitt mer eller mindre aktive. Flere gir imidlertid uttrykk for at de er veldig opptatte, både med familien sin, spesielt barnebarn, sine interesser og hobbyer, frivillig arbeid og sosiale relasjoner. Derfor ser det ikke ut til at aktivitetsnivået har endrer seg betydelig etter pensjonering. Det som derimot er tydelig, er at aktivitetsnivået, eller travelheten, i den nye hverdagen ikke oppleves som slitsom eller uønsket. Dette er kanskje fordi travelheten bestemmes av en selv, ikke av noen andre, og gir muligheten til å styre fritidens tempo selv.

5.2 Hvordan har forholdet til kreative aktiviteter endret seg etter yrkesavgang?

Jeg skal videre gå nærmere inn på hvordan informantenes forhold til kunst og kultur har endret seg over tid. Jeg vil fokusere særlig på overgangen til pensjonisttilværelsen og endringene denne overgangen har medbrakt.

Alle informantene mine har drevet med noe kunstnerisk eller kulturelt helt siden de var barn, derfor har kreativiteten alltid vært en del av hverdagen til både Laila, Rigmor, Solfrid, Finn og Solveig. Også under yrkeslivet har de funnet tid til å være kreative. Laila har tatt kunstfaglig

utdannelse ved siden av jobben, Rigmor har vært opptatt av antikviteter og dekorasjonsmaling, Finn har sunget i mange ulike kor, Solveigs hobbyer ble til jobben hennes og Solfrid brukte sin revykjærlighet i arbeid med barn. Etter pensjonering har alle informantene fortsatt med interessene sine, og flere har utvidet mangfoldet av aktiviteter. Selv om interessen for kreativitet alltid har vært der, betyr ikke det at den har vært statisk gjennom hele livet.

Tidsmangel har vært en gjennomgående årsak til at informantene har gjort mindre av ønskede aktiviteter. Både Laila, Rigmor og Solfrid nevner at de har fått mer tid til å drive med kunstneriske- og kulturelle aktiviteter etter pensjonering.

Laila har hele livet gitt uttrykk for kreativiteten sin gjennom ulike visuelle medier som tegning, fotografi, maling og silketrykk. Selv om jobben hennes var kreativ, var det ikke hennes indre kreativitet som styrte arbeidet. Moderniseringen og teknologien bidro til endringer i arbeidshverdagen for Laila, noe som påvirket både innholdet og tempoet av jobben hennes. Jobben ble mer krevende og tok mye energi. Hun hadde ikke tid eller krefter til å drive med så mye kunst som hun ønsket ved siden av. Dette hadde også innvirkning på kreativiteten hennes: ”Jeg var jo helt uten noe uttrykk. I den siste tida hadde jeg bare jobba og jobba og jobba [...]. Så, jeg var så sliten at jeg hadde ikke noe inspirasjon som jeg orka å ta inn etterpå når jeg kom hjem, så ble jeg sittende så mye.” Etter pensjonering gikk Laila gjennom malesakene sine og kjøpte inn det hun manglet. Selv om hun har kunstutdannelse, opplevde hun noe uro ved å ta opp maling igjen, fordi det følte ukjent. Den uroen forsvant imidlertid fort. I dag er malingen blitt del av hverdagen til Laila igjen. ”[...] og hvis jeg har noen timer ledig, så tar jeg det fram og står her (på kjøkkenet) og koser meg og maler ett eller annet.”

Rigmor opplevde noe lignende. Endringene på jobben påvirket hennes fritid. Rigmor sier at det var mer enn nok å følge opp med barn og jobb. Derfor var pensjoneringen en aldeles positiv opplevelse for henne. Tidsaspektet henger også sammen med kreativiteten hennes.

Jeg synes at det har jo litt med tiden min å gjøre. At jeg er mere kreativ nå enn jeg var før. [...] Så jeg var så lykkelig over å kunne få lov til å slutte. Fordi at da hadde jeg så mye kreativitet inni meg, som jeg hadde lyst til å gjøre, og som jeg ikke hadde overskudd til når jeg jobbet.

Selv om Rigmor nå har vært pensjonist i ti år og har drevet med dekorasjonsmaling i alle år, søker hun nye måter å få ut kreativiteten sin på. Dette blant annet gjennom å oppsøke nye

teknikker innen kunstuttrykk: "[...] jeg er ikke ferdig med å utvikle meg jeg." Selvutvikling var også grunnen til at Rigmor meldte seg på det lokale seniorsenteret.

Som nevnt vokste Solfrid opp i en musikalsk familie, men selv om Solfrid var gald i sang og teater, kunne hun ikke tenke seg å drive med dette profesjonelt. Som barneskolelærer benyttet hun seg aktivt av kreativiteten sin.

[...] og hvis jeg har gjort noe positivt i min lærergjerning, så er det å få barn som nesten ikke har turt å åpne munnen til å opptre. Hvor du måtte bruke molte for å få barn til å snakke, også etter hvert var det å få de til å ikke snakke. Men det der å være på en scene Det var veldig morsomt å se noen blomstre der.

Tidsmangel da hun var yrkesaktiv, gjorde at Solfrid ikke fikk gått på teater med barna sine noe særlig. Yrkesavgangen frigjorde imidlertid tid til barnebarn.

[...] og de har jeg tatt mer i teateret enn jeg gjorde med mine egne barn. Og vi har spilt mye hjemme, og jeg har veldig mye utkleddingstøy, jeg kaster nesten aldri noe jeg. Så de tar en hatt på hodet og så gir jeg dem noen oppgaver. Og jeg har hatt veldig mye sånn opptreden hjemme da.

Den nye hverdagen åpnet flere dører for Solfrid. Hun meldte seg inn på det lokale seniorsenteret og begynte med flere kreative aktiviteter. I tillegg til gruppeaktiviteter synes hun det er morsomt å skrive tekster, men fordi faren hennes var veldig kresen, var Solfrid alltid forsiktig med tekstskriving så lenge han levde. I dag oversetter hun ofte engelske sangtekster eller skriver sine egne, og disse brukes i ulike kontekster i grupper på seniorsenteret. Til tross for at yrkesavgangen har frigjort tid, skulle Solfrid ønske hun hadde mer tid til kulturopplevelser som teater, opera og ballett. I tillegg skulle hun også gjerne vært med i flere grupper på seniorsenteret, som for eksempel litteraturklubb.

Solveig begynte med husflid tidlig og har alltid hatt det i hverdagen sin. I tillegg er hun ekspert på porselen. Fordi hun gjorde hobbyene sine, spesielt porselen, til jobben sin, har det alltid hatt en stor del i hverdagen hennes. Dessverre var dette også grunnen til at det en dag ble for mye. Det er kanskje derfor porseleninteressen har dabbet av med årene.

Håndarbeidsinteressen derimot, er fortsatt like sterk som før. Det som har endret seg med tiden, er interessens karakter.

Og jeg syntes det var veldig morsomt å sy om ting, og da var det egentlig for å få mest mulig klær. Fordi vi hadde jo ikke så mye penger på den tida når jeg vokste opp som vi har nå. [...] jeg sydde jo for å ha mest mulig moteriktige klær den gangen. Nå er det jo billigere å kjøpe nytt enn å sy. [...] og strikking er jo også litt sånn [...] Så det er jo gleden ved å ha lagd det selv da, som ligger der.

I dag er Solveig en aktiv deltaker i håndarbeidsgruppen på det lokale seniorsenteret. Der går det for det meste i strikking. Hun er i tillegg medlem i Husflidslaget, og der får hun utfordret seg selv med å lære nye teknikker.

Også Solveig tar opp tidsaspektet. For henne handler det midlertid ikke om tidsmangel. Etter at mannen hennes gikk bort, var det viktig for henne å forbli aktiv, hun ville finne noe hun kunne fylle dagene sine med. Håndarbeid i seg selv var ikke noe nytt i hennes hverdag, men måten hun drev med dette på, endret seg. Hun brukte hobbyen sin som inngang til sitt lokale seniorsenter, som ble en ny arena for både sosialisering og frivillig arbeid. Dette var med på å gjøre fritiden hennes meningsfylt.

Finn har gjennom hele livet drevet med sang, selv om det aldri har vært hovedinteressen hans. Han sier at forholdet til korsang ikke har endret seg noe særlig. Slik som før er også i dag hovedfokuset, når det gjelder sang, å ha det gøy. I barndommen sin drev Finn også med teater, men det driver han ikke med nå lenger, isteden går han på teateret for å se på andre. Som nevnt over er Finn fortsatt delvis i arbeid, og i tillegg er han frivillig på seniorsenteret. Mye av tiden hans går derfor på arbeid og frivillighet, men han finner fortsatt tid til både korsang og teaterbesøk.

6. KREATIVITET I HVERDAGEN

I dette kapittelet skal jeg se nærmere på hvordan kreativitet kan være en del av hverdagen til unge eldre. Jeg vil presentere forskjellige aktiviteter og illustrere disse gjennom historiene til informantene mine. Aller først skal jeg gå inn på kreativitet i eldre år for å belyse sammenhengen mellom alder og kreativitet.

6.1 Kreativitet i eldre år

Det er vanlig å tenke at kreativitet er noe man driver med i ungdommen. Mindre oppmerksomhet rettes mot at også eldre mennesker vil være opptatt av kreative aktiviteter. Alderdom blir ofte sett på som både fysisk og psykisk tilbakegang. Leger har vært opptatt av at hørsel og syn går tilbake, styrken i muskulatur avtar og blodtrykket stiger. Psykologene viser til tilbakegang i læring og hukommelse, samt reduksjon i intelligens (Seim 1994, 1). Slike *bevis* baserer seg ofte på tverrsnittsundersøkelser, som tar utgangspunkt i ulike personer i samme tidsrom. Longitudinelle undersøkelser derimot, følger de samme personene fra ungdom til alderdom. Disse undersøkelsene har vist at mange beholder sin intelligens og skaperevne mye lenger enn det tverrsnittsundersøkelser viser. Det er viktig å huske at det finnes store individuelle forskjeller i alle aldersgrupper, også når det kommer til kreativitet. ”Den skapende evne synes ikke å være avhengig av den kronologiske alder” (Seim 1994, 2). Så lenge man er intellektuelt og kunstnerisk interessert og har evne og ressurser til å utøve interessen, vil dette kunne vedvare hele livet (ibid.).

Man lærer mye om seg selv gjennom kreativt engasjement. For eldre kan den kreative prosessen være til hjelp i plassering av meningen med livet, så vel som meningen med aldring (Hickson og Housley 2006, 542). Fisher og Specht (1999) har studert forholdet mellom kreativitet og vellykket aldring. De har snakket med 36 eldre, både kvinner og menn, i alderen 60-93 år, og undersøkt hva de knytter til begrepet vellykket aldring og relasjonen mellom aldring og kreativitet (ibid., 457). De konkluderer med at det er en sterk relasjon mellom kreativitet og vellykket aldring, fordi man gjennom aktivitet og kreativitet opplever mening i tilværelsen, føler at man presterer og har noe å glede seg til. Kreativt engasjement hindrer tilbaketrekning, fordi det krever en aktiv kognitiv og fysisk tilstedeværelse, der man gjennom anvendelse av ressurser får uttrykke seg selv (ibid., 469). Mange av informantene til Fisher og Specht (1999, 469-470) understreket at de fleste mennesker driver med noe kreativt i hverdagen sin, uten at de selv er klare over det. Det kan være alt fra synging og skriving, til matlaging og hagearbeid. Kreativ aktivitet innebærer å være engasjert i noe man selv opplever

som meningsfullt, bli bedre kjent med seg selv og komme i kontakt med andre. Det kan også bidra til at man holder seg aktiv og får en god selvfølelse (ibid.).

Kreativitet er tydelig en del av hverdagen til både Laila, Rigmor, Solveig, Finn og Solfrid. Aktivitetene de engasjerer seg i og forhold til disse er derimot varierende. Jeg møtte alle mine informanter i forkant av intervjuene, og fikk da et førsteinntrykk av deres relasjon til kreative aktiviteter. Allerede etter andre intervju ble jeg oppmerksom på at det var tydelig forskjeller mellom informantenes forhold til det å drive med kunst- og kulturaktiviteter. Dette fikk jeg bekreftet da jeg var ferdig med intervjuene og begynte å sortere materialet mitt. Det formet seg tre ulike kategorier for meg: De som bruker kunst til å *utvikle* seg selv og gi uttrykk for *kreativiteten* sin, de som setter *humor* og *underholdning* først og hun som bevisst bruker hobbyen sin til *håndtering av stress* i hverdagen. Det er viktig å presisere at disse kategoriene ikke er gjensidig utelukkende. Noen elementer finnes på tvers av kategoriene, selv om de ikke er like sterkt til stede i alle. Videre presenterer jeg noen konkrete kreative aktiviteter og illustrere hvordan disse brukes av informantene.

6.2 Billedkunst

Tegning er den mest utbredte metoden innenfor kunstterapi. Det henger sammen med at det er lett å bruke og er mobilt. Også bruk av maling, collage og leire er vanlig i kunstterapi, selv om materialene ikke alltid er like mobile (Malchiodi 2012a, 28). Tegning og maling kan brukes til å gi uttrykk for følelser. Man trenger faktisk ikke mer enn å tegne linjer for å billedlig gjøre det man føler. Denne teknikken brukes gjerne i terapi, fordi en linje kan sette i gang kommunikasjon med ens indre verden (Gladding 2012, 266). Andre teknikker man kan bruke er å tegne eller male kart over livet sitt, for å se tilbake på levd liv eller planlegge fremtid. Opplever man derimot noe vanskelig i livet, kan en visuell representasjon av denne situasjonen hjelpe en til å se løsninger, noe som videre kan skape mestringfølelse (ibid., 266-267).

Når man blir eldre kan selvbildet endre seg, og man kan møte psykologiske utfordringer knyttet til aldringsprosessen (Malchiodi 2012b, 280). Tradisjonelt har man, i kunstterapi med eldre, brukt maling eller tegning for å utforske og tilpasse seg disse endringene, noe som kan gjøre det lettere å akseptere denne prosessen. Nye perspektiver på vellykket aldring og erkjennelsen av at aldring ikke stanser utviklingen og læringen, har imidlertid satt i gang en utvikling når det gjelder bruk av kreative aktiviteter i eldre dager (ibid.). Med andre ord, kreativt uttrykk trenger ikke nødvendigvis å ha en sammenheng med problemer og utfordringer. Kunst kan også brukes som en form for kommunikasjon, der eldre gis mulighet

til å dele livsvisdom og erfaringer (Malchiodi 2012b, 281). Dessuten er kunstneriske prosesser, der man skaper noe nytt, med på å forsterke opplevelsen av at man lever, at livet ikke er over. Dette har stor betydning for livskvalitet og levealder (Malchiodi 2012b, 286).

6.2.1 Kreativitet og selvutvikling

Laila og Rigmor er opptatt av det man tradisjonelt forstår med kunst og kultur. De driver begge med visuelle kunstuttrykk og er interessert i finkultur som teater, opera, kunstutstillinger og museum. I tillegg er de opptatt av å gå på forskjellige kulturelle og litterære foredrag.

Kunst er noe de driver med primært for seg selv. De har et personlig forhold til kunst som uttrykksform, og det er gjennom visuelle uttrykk de gir stemme til sin kreativitet. Hjemme hos Laila er det mange lerreter, både hvite og ferdigmalte. Maleriene hennes er fargerike og motivene hennes litt abstrakte.

Jeg kan ikke se en bedre hverdag enn å stå og kose meg med farger. Er man litt trist så går tiden, men er man glad så kommer det en sky og det, ja ... det er fantastisk. Det er en veldig, veldig sunt for helhetsterapi [...] i hvert fall i min hverdag, ja. Det gir meg vanvittig mye.

Å uttrykke seg gjennom kunst har også en viktig plass i hverdagen til Rigmor: ”Jeg gleder meg veldig hver gang jeg skal gå og male. Og når jeg kommer hjem da så er jeg gira, for jeg synes det er så gøy. Det er så kjempemorsomt.” Hun ønsker også å lære nye teknikker innen maleri, derfor meldte hun seg på tegne- og malerkurs.

Begge er opptatt av å utvikle seg innenfor tegning og maleri blant annet ved å gå på kurs. Inspirasjon og kulturelt påfyll får de også av å høre på andre og av å se andres verk. I tillegg treffer man andre mennesker og holder seg oppdatert på kulturlivet. Laila liker å gå på utstillinger og foredrag både hjemme og når hun reiser:

Også går jeg på utstillinger og ser hva andre gjør. Det er sosialt å gå på foredrag, høre om og se ting. Og bestandig, nesten bestandig når jeg reiser, så må jeg ha et mål sånn at jeg får opplevd noe med kunst. [...] så, det er veldig viktig. Og jeg vet jo at det ikke er bare meg som har det sånn, det er jo veldig mange.

Nylig fant Laila ut at Nasjonalgalleriet har en forening som arrangerer foredrag. Sammen med ei venninne har hun meldt seg på der. ”Da betaler du femhundre kroner i året, og så får du til og med et glass vin hver gang. Det er ikke derfor vi går der da, men det er jo hyggelig ... da er det liksom en sånn ordentlig tilstelning, at du kommer og sitter der og hører på.”

I likhet med Laila liker Rigmor å komme seg ut og oppleve kultur.

Jeg opplever det som en glede. Jeg opplever det som å komme meg ut, se andre mennesker. Jeg opplever det på den måten at jeg kan pynte meg litt og ja ... sånn liker jeg. Jeg synes det er veldig morsomt å se masse mennesker. Det gir meg noe, også er det ... ja, altså hvis det er god musikk og, og i Operaen, flotte oppsetninger og sånt noe, gir det meg veldig mye altså. Jeg synes det er fantastisk å sitte og høre på.

De gleder seg over å komme seg ut og møte andre mennesker med lignende interesser, dessuten gir det mulighet å oppdatere seg på kunst- og kulturlivet. Tilbudets kvalitet og tilgjengelighet er også av betydning for damene.

Kunst- og kulturtilbud generelt mener Laila er for dårlig. Hun mener at mye handler om sykdom og at kunst og kultur nedprioriteres. Hun synes det er greit at det er ens eget ansvar å ta tak når det kommer til deltagelse, men tilbudet må være der, ellers har man ingenting å ta tak i. Laila synes det er flere arenaer som egner seg til kulturaktiviteter, men for mange er seniorsentrene de mest tilgjengelige stedene, og da burde også tilbudene finnes der.

Jeg møtte Rigmor og Laila på samme seniorsenter. De går i tegne- og malergruppen, og begge er som nevnt misfornøyd med tilbudet. Grunnen til misnøyen er den manglende kvaliteten på tilbudet. Da de begynte på kurset, var det en kunstner som ledet det, men på grunn av økonomi, ble tilbudet endret fra *kurs* til *gruppe* og veilederen forsvant. Kunstneren kommer likevel på frivillighetsbasis cirka annenhver uke. Dette mener imidlertid både Laila og Rigmor ikke er tilstrekkelig. Å ha en veileder på kurs er et minstekrav for dem. Laila sier: ”Nei, de behøver ikke å ha erfaring med å undervise, men de må ha erfaring og ha lært det grunnleggende, ja. Sånn at de kan formidle det videre.” Rigmor har lignende tanker om veilederens rolle:

Det må jeg si, at det burde jo være en som har drevet med da, en som kan undervise deg litte grand, [...]. Det er jo litt av vitsen. Så det burde jo absolutt ha vært en som da enten er utdannet, eller som er kunstner. Noe kan man jo lese seg til, men nå er det jo en gang sånn at det som er praksis, det er ikke alltid like enkelt å forstå ut av det teoretiske.

Selv om Laila liker seg godt alene når hun maler, og selv om hun har en kunstfaglig utdanning, er også innspill fra andre viktig for henne:

Ja, det er veldig viktig. For når du maler og har en idé, også skal du jo få den ut, også sitter du veldig nært [...] det er du og maleriet, også er det ting som du ikke klarer å se og løse. Og da, hvis du har en veileder som har bakgrunn og som kan ting, da får du en dialog og så åpner det seg plutselig. Men hvis det sitter bare sånne som er på stadiet ... og ikke ordentlig har lært å blande farger og sånn enda ... og strever der, så har du ikke så mye å få av hjelp og innspill og sånt, for å komme deg videre.

Rigmor mener at ansvaret for å sørge for ressurser til kunst- og kulturtilbud for eldre ligger hos myndighetene.

Jeg synes det burde vært organisert av de som er litt profesjonelle, de som kan undervise. Og dette her er en oppgave for myndighetene også, og for kommunene. De har så mye ressurser at de kan la det komme de eldre til gode. Og bare nå, man blir jo rasende når man hører at de skal ta bort den spaserstokken ikke sant.

Laila og Rigmor representerer kategorien som er opptatt av å uttrykke seg gjennom kunst, og utvikle seg ved å gå på kurs, foredrag og utstillinger. Kunst og kultur er en del av hverdagen for dem. De er opptatt av å holde seg oppdatert, og de er opptatt av kvaliteten på det som finnes av tilbud. Kvalitetskravet gjelder også tilbudet på seniorsenteret. De vil få det de betaler for, og hvis det er kurs de melder seg på, forventer de også en ordentlig gjennomført organisering.

For Laila og Rigmor er seniorsenteret først og fremst et sted der de kan *shoppe* ulike tjenester. Som for eksempel ulike kurs. Det sosiale fellesskapet er noe som følger med, men absolutt ikke grunnen til at de har valgt å gå på et seniorsenter. Dette kommer tydeligst fram hos Rigmor, som har tenkt å melde seg ut av tegne- og malergruppen på grunn av manglende veiledning. Laila synes det er hyggelig å gå på seniorsenter, selv om også hun savner veiledning. Det kan tenkes at Laila lettere kan omstille seg fra kurs til gruppeopplegg på grunn av sin personlige kompetanse på kunstfeltet.

6.2.2 Tegning og maling som aktivitet i hverdagen

Maling, og tegning, er kreativt skapende aktiviteter som hjelper å få fram den indre symbolverdenen (Horwitz 2011, 70). Som fritidsaktiviteter kan disse ha ulik betydning for ulike personer. Dessuten er betydningen gjerne avhengig av sammenhengen den praktiseres i. Maler man hjemme alene, er fokuset kanskje først og fremst på seg selv og sitt indre. Maler man derimot i en gruppe, kan andre aspekter som sosialt samvær, gjøre seg mer gjeldene enn kommunikasjon med sin indre verden. Hvis man maler på kurs er man antageligvis mest opptatt av å utvikle sine ferdigheter og kunnskaper om ulike teknikker.

Disse aspektene kommer både Laila og Rigmor inn på. De forteller om viktigheten av å få ut kreativiteten sin, for å gi uttrykk for sitt indre. Laila liker å sette på musikk og male hjemme på kjøkkenet sitt. Hun sier at hun koser seg med farger, og at det er noe av det beste hun vet. Rigmor drømmer om å ha eget verksted eller atelier en gang, der hun har plass til å jobbe med blant annet maling. De snakker også om betydningen av å være sammen med andre som har lignende interesse, og de er begge opptatt av å utvikle seg selv gjennom kunst.

Noen ganger kan det være vanskelig å sette ord på sine tanker og følelser. Maling, eller tegning, kan da brukes som alternativ til verbalt språk (Horwitz 2011, 70). Bilder og symboler gjør det ofte enklere å få fram budskapet, dessuten kan det være lettere å finne ord når man snakker ut fra et verk man har skapt. Det hjelper å transformere det abstrakte indre til noe konkret. Fordi man skaper med utgangspunkt i seg selv og sine følelsesuttrykk, blir det en spesiell relasjon mellom skaperen og verket (Horwitz 2011, 70-71).

Både Laila og Rigmor har behov for å gi uttrykk for sitt indre. Rigmor sier at hun er ”gira” når hun kommer hjem etter å ha malt, mens Laila sier at det kommer ”en sky” når hun maler. Horwitz (2011, 70) skriver at i tillegg til å åpne for tolkning av ens indre, kan maling være stimulerende og gi energi. Selv om verken Laila eller Rigmor bruker ordet *energi*, tolker jeg at det er nettopp det de legger i ordene gira og sky; de blir fylt med noe som kan forstås som energi eller drivkraft. Ifølge Horwitz (2011, 70) reduserer maling som aktivitet stresshormoner og gir økt selvfølelse. Når Laila snakker om at maling kan få tiden til å fly når man er trist, kan det tenkes å ha en sammenheng med aktivitetens positive effekt på stressnivået, ved at det senkes. Hun nevner også at det å drive med maling er viktig for ”helhetsterapi”. Hun går ikke nærmere inn på hva hun legger i dette, men det kan tenkes å ha en sammenheng med hennes psykiske helse.

Kommunikasjon gjennom kunst, varierer i karakter. Noen ganger kan denne kommunikasjonen være bevisst, andre ganger ubevisst. Det er heller ikke uvanlig at skaperen av et maleri eller et bilde ikke har noe konkret å kommunisere gjennom verket sitt. Gleden en får ved å lage noe, eller følelser som oppstår i en skapende prosess, kan være viktigere enn kommunikasjonen utad.

Laila har en del malerier på veggene hjemme som hun har malt selv. Det er fargerike, litt abstrakte malerier av mennesker. Jeg fikk også se et maleri hun har laget til barnebarnet sitt. Også dette er fargerik men motivene er typisk barnevennlige. Etter intervjuet, fant hun plutselig fram enda et lerret. Det var en collage der hun hadde benyttet seg av ulike teknikker. Det var utklipp, tegning og maling. Innholdet i verket bar preg av samfunnskritikk. En ny viktig side ved hennes forhold til kunst kom fram. Laila er opptatt av forholdet mellom samfunnsengasjement og kunst. Hun sier at dagens kunstnere er for lite politisk engasjerte. Dette tror hun kan ha sammenheng med at samfunnskritikk ofte oppfattes som rasisme, noe som i sin del er med på å begrense ytringsfriheten. Hun mener at et samfunn må kunne vises gjennom kunst, og dessuten at det er lettere å få fram et samfunnskritisk budskap gjennom kunst enn gjennom verbalt språk.

Rigmor kom også inn på kunst i samfunnet da vi snakket sammen. Hun synes at det finnes mange dyktige folk på ulike kunstneriske og kulturelle områder, slik som opera, ballet og maleri, men hun er kritisk til noe av det som kalles kunst: ”[...] altså det er greit å være kreativ, men hvor skal du sette grensen, sier jeg. Det er mange som ikke har grenser i det hele tatt. [...] behøver ikke å bli helt ... se ut som Nerdrum og oppføre seg som Nerdrum, selv om du liker kunst altså, ikke sant.”

Kommunikasjon gjennom kunstverk er noe begge er opptatt av. *Å få ut kreativiteten sin* gjennom maling er en måte å kommunisere på, kanskje først og fremst med sin indre verden? Laila virker å være den som er mest opptatt av kommunikasjonen utad gjennom verkene sine. Begge er imidlertid opptatt av budskap i kunsten de møter blant annet gjennom gallerier og museum.

6.3 Musikk og drama

Musikk kan være profesjonell eller amatørmessig, underholdning eller terapi, og den kan både lyttes til og utøves. Musikkens terapeutiske virkninger er grunnen til at man gjerne benytter seg av det i psykiatri. Det brukes i arbeid med ulike aldersgrupper, også eldre, og i tillegg til psykiatri, er det ofte brukt i rehabilitering, intensivmedisin og mot kroniske smerter (Knudtsen, Holmen og Håpnes 2005b, 3419). I noen sammenhenger brukes det som hjelpemiddel for aktivisering av pasienter, i andre sammenhenger kan det ha en beroligende effekt (ibid.). I tillegg kan musikk ha en positiv virkning ved behandling av depresjon, det kan lindre smerte og dempe angst (Myskja og Lindbæk 2000 sitert fra Knudtsen, Holmen og Håpnes 2005b, 3419). I eldreomsorg kan tilpasset musikkstimulering bedre livskvaliteten for de som er rammet av forskjellige former for demens (Myskja 2004 sitert fra Knudtsen, Holmen og Håpnes 2005b, 3419). Lista over påviste positive effekter av musikk i behandlingssammenhenger er uten tvil mye lenger. Senter for Musikk og Helse har undersøkt i hvilken grad amatørmusikkaktiviteter er med på å øke livskvalitet, utvikle sosiale nettverk og tilhørighet (Loga 2010, 81-82). Musikkens betydning i lokalsamfunn, i sosiale sammenhenger og i arbeid med inkludering og sosial utjevning har begynt å få mer oppmerksomhet i musikkterapifagfeltet. Et eksempel på dette er økt interesse for korsang innenfor forskning (Loga 2010, 82). Ser man derimot på bruken av musikk i forebyggende arbeid med ulike aldersgrupper finnes det færre studier (Knudtsen, Holmen og Håpnes 2005b, 3419).

Ordet *drama* refererer til en pedagogisk form for teater. I arbeid med drama benytter man seg av forskjellige virkemidler, som dans, bevegelse, fortelling, lek og sang (Knudtsen, Holmen

og Håpnes 2005b, 3419). I forebyggende arbeid brukes drama gjerne i forbindelse med helseopplysning¹⁶, for å øke kunnskap og endre atferd (ibid.). I Norge er dramapedagogisk arbeid lite brukt i arbeid med eldre. I undersøkelser gjennomført i Sverige, har man imidlertid sett at dramaopplegg med forskjellige kulturuttrykk kan ha en positiv virkning på livskvalitet og kommunikasjon. Det kan også påvirke demens og øke mestringsfølelse hos enkeltindivider (Lepp mfl. 2003 sitert fra Knudtsen, Holmen og Håpnes 2005b, 3419).

6.3.1 Humor og underholdning

Finn og Solfrid setter humor og latter høyt. Underholdning gjennom revy eller korsang er derfor aktiviteten for dem. De setter pris på å glede andre, men er samtidig opptatt av å ha det gøy selv. Solfrid bruker ordet ”tull” for å beskrive revy som fritidsaktivitet:

Så drev vi med mye med tull da. Det har ikke vært mye sånn alvorlig. Det har det ikke vært. [...] Jeg har alltid vært veldig glad i å synge og alle lærere ville ha meg i koret. Kom aldri til det. Men da jeg var nygift, da gikk jeg på konservatoriet ett år. Musikkonservatoriet hvor man skulle lære å synge. Og da skjønnte jeg at stemmen var nok god nok, men jeg har mistet mye av det nå da. Men jeg klarte ikke å ta det helt alvorlig. Så hvis jeg sprakk litt [...] så begynte jeg å le, ikke sant, så jeg skjønnte at det jeg var egnet til var revy. Og det er det jeg kaller tullen. Men det er ikke tull det heller. Det gir folk mye glede, det har vi jo opplevd.

Også Finn legger vekt på å ha det gøy sammen med andre: ”Så lenge vi ikke er noe sånn kor som skal være så seriøst og sånn vet du, så går det så mye bedre, synes jeg i hvert fall.” Dessuten trenger man ikke å bekymre seg for å ha perfekt sangstemme, når man synger sammen med andre.

Jeg drev med sang fordi jeg syntes det var moro å synge. Jeg har alltid sunget. Jeg har ikke noe operastemme, for å si det på den måten. Jeg kan godt synge i kor, for da synger jeg sammen med andre, men jeg er ikke noen solist, selv om jeg har prøvd meg noen ganger [...] Og flaks må jeg hatt da, for det gikk bra. (Finn)

Det finnes ulike kreative aktiviteter der man er sammen med andre mennesker. I noen grupper driver man selvstendig samtidig som man er sammen med andre. Kor, revy og dans krever samarbeid og er utgangspunkt for en litt annerledes måte å være sammen på, enn når man driver hver for seg i en gruppe. Solfrid liker flere ting ved denne typen kreative aktiviteter:

Jeg synes jo at det er veldig morsomt når vi gjør noe sammen, det er mye latter [...]. Og det blir det mye i dansen også, når vi kommer gjerne veien og sånn, ikke sant. Du blir godt kjent med folk når du gjør dumheter. Det er ikke sånn så mange andre steder

¹⁶ Helseopplysning: ”Formidling av informasjon til enkeltpersoner eller grupper for å fremme helse og forebygge sykdom.” <http://www.ordnett.no/search?search=helseopplysning&lang=no> (05.03.2015).

[...], også synes jeg det er forferdelig morsomt når vi opptre og vi merker at det går bra.

Både Finn og Solfrid liker å ha det gøy sammen med andre, og da må det være rom for feil. Derfor har verken Solfrid eller Finn klart å drive for seriøst med kulturaktivitetene sine. Hvis hobbyen blir for seriøs, er det ikke gøy lenger. Dette betyr imidlertid ikke at de ikke gjør en innsats. Det gjør de absolutt. Har man bundet seg til noe så må man også stille opp. De er opptatt av å øve og av å være dyktige underholdere, samtidig er det viktig at stykkene eller sangene er fylt med humor. Dette gjelder både innhold, kroppsspråk og kostymer.

De er de opptatt av at underholdningen faktisk er underholdende og ikke noe man kan sovne av. Solfrid sier at det er forskjell på publikum, hun liker best når hun kan gi alt av seg selv, slik at hun kjenner det i hele kroppen:

[...] du merker at publikum er med. Det snakker skuespillere alltid om, at de (publikum) er så forskjellige, og det er virkelig sant, noen stråler det varme av, så du tør å fjolle ... eller kjøre det helt ut da. Vi er veldig fornøyde og glade når vi drar derfra, slitne og glade. Så det var det jeg tenkte at jeg skulle finne ... noe jeg syntes var morsomt, da jeg ble pensjonist. Og når du også gleder noen andre, da synes jeg jo at det er veldig bra.

Finn forteller at koret han er i opptre i forskjellige sammenhenger, men spesielt sykehjemsoppdrag betyr mye for han: ”Jeg må kanskje innrømme at det er, ... å underholde for eldre som du ser har det litt vanskelig, for de er jo på et sykehjem ikke sant.” Uansett sammenheng skal sangene være lette, unntaket er noen kjente klassikere som de vet de gamle på sykehjemmene får glede av å høre. ”Og vi er et sånt kor som synger bare muntre sanger. Det er ikke noen sånne tunge sanger, det er bare lette muntre sanger og noen eldre sanger som dem husker, for å si det sånn.”

Seniorsenter som arena for slike typer aktiviteter er godt egnet for folk som Solfrid og Finn, fordi man slipper å drive for seriøst. Det er nettopp hobby som er det sentrale her, ikke profesjonalitet. Man får mulighet til å komme sammen med andre mennesker, bruke sitt talent og ikke minst kroppen sin, ha det gøy sammen og øve på en måte som gir rom for feiling. I tillegg får man mulighet til å utfordre og utvikle seg selv og sitt talent gjennom å opptre. Men kanskje er det gleden de gir publikum som betyr mest for dem. Seniorsenteret er dessuten et sted for hverdagslig sosialisering for Solfrid og Finn. De er aktive og synlige individer der og har en viktig plass i senterets miljø. Seniorsenteret er ikke kun et sted for deltagelse i én aktivitet, men en viktig sosial arena i hverdagen både i dag og i fremtiden for dem.

6.3.2 Korsang og revy som aktivitet i hverdagen

Ifølge Horwitz (2011, 52) har korsang mange positive virkninger for deltakere. Det å møte andre mennesker og få til noe sammen, gjør at følelser av mening og glede vokser. Man tar kontroll over seg selv og sin situasjon ved å la sin stemme bli hørt (ibid.). Fordi det er sammenheng mellom stemme og selvfølelse, kan trening av stemme bidra til et mer positivt bilde av seg selv (Horwitz 2011, 53). Både Solfrid og Finn er opptatt av å øve i forkant av opptredener, men ingen av dem henger seg opp i å ha perfekt sangstemme. I aktiviteten står gruppen som helhet og underholdning sentralt.

Mange som synger i kor opplever ro, og denne følelsen sitter i kroppen også en stund etter at man har sunget. Dette kan forklares med blant annet økning av velvære-hormonet oksytocin og hormoner som bidrar til økt ro i kroppen. Forskning viser også at det å drive med musikk, for eksempel i form av korsang, aktiverer ulike deler av hjernen. Dette har videre en positiv effekt på andre kognitive funksjoner (Horwitz 2011, 53). Jo flere positive følelser man får gjennom musikken, jo mer energi får man til å utføre andre aktiviteter. Dessuten øker musikkens og sangens positive påvirkning på helse, når det utøves sammen med andre mennesker (ibid.). Også pusten blir positivt påvirket av sang, fordi man lærer å puste dypere, noe som videre kan ha en beroligende effekt. Gjennom korsang som fritidsaktivitet lærer man å være til stede i nuet, man blir mer oppmerksom og føler at man blir fylt av energi (Horwitz 2011, 53-54).

Gjennom revy eller teater som aktivitet deler man opplevelser med andre, noe som i likhet med korsang, knytter mennesker sammen (Horwitz 2011, 55). Helsefremmende effekter som revy bringer med seg, knyttes blant annet til bekreftelse fra andre (Horwitz 2011, 55). Solfrid nevner hvor stor betydning tilbakemelding fra publikum har. Også for Finn er gleden som spres gjennom sang noe av det viktigste ved å underholde.

Gjennom revy får man i tillegg utfordret sine grenser, slippe vanemessig atferd og gå inni fremmede roller. Det krevet improvisasjon, noe som gjør det lettere å utforske nye sider ved seg selv (Horwitz 2011, 56). Revy er nyanserende for følelsene, fordi det fremmer eksperimentering med følelsesuttrykk. Man får dessuten kanalisere negative følelser og få kontakt med det tause i seg selv. Man kan også vise sin kreativitet og lekenhet, og får mulighet til å fleipe og le sammen med andre (ibid.). Latter og lek sammen med andre har en sentral plass for Solfrid. Hun mener revy gir en unik mulighet til å bli kjent med mennesker. Det å gjøre feil eller ”dumheter” sammen, skaper et litt annerledes utgangspunkt for vennskap enn man får i andre sosiale sammenhenger. Det siste er ikke begrenset til revy som aktivitet.

Finn setter også fleip og latter høyt i korsangen. Å velge muntre sanger er et bevisst valg for koret han synger i:

Vi har jo også sunget på konsert med flere sangere eller sanggrupper. Og alle har jo vært så streite vet du. [...] vi kan stå oppe der, vi kan fleipe litt, og ta på oss luer, [...] og vi har da lettere sanger enn det alle andre har. Selv om vi er i kirker og sånt, så har vi lettere sanger. Så sånn er det.

Han nevner også at dersom noen gjør feil, blir ikke han eller hun hengt ut: ”Vi kan godt skeie ut en gang vi altså, med en eller annen stemme ... eller en eller annen av korets medlemmer som plutselig bommer på en tone eller noe sånt. Da gliser vi, også fortsetter vi... .”

Verken Solfrid eller Finn forteller mye om effekten sang eller revy har på deres indre, bortsett fra viktigheten ved å ha det morsomt. De legger for det meste vekt på underholdningsaspektet ved hobbyene sine.

6.4 Håndarbeid

Den vanligste formen for kunst som produseres i samfunnet vårt, er kanskje kunsten som blir til i hjemmene våre; veving, søm, snekring, strikking, maling og annet håndarbeid er noen eksempler (Seim 1994, 3). Slike kreative aktiviteter gir skaperglede så lenge man er fysisk i stand til å drive med dem (ibid.). Mange som driver med for eksempel strikking, har ikke noe dypere forhold til håndarbeid enn for eksempel gleden over å lage seg et par votter. Økt interesse for kreativitetens terapeutiske virkning, har imidlertid økt interessen også for håndarbeid, deriblant strikking som en terapeutisk aktivitet (Riley, Corkhill og Morris 2013, 50).

Strikking har blant annet blitt brukt i gruppeterapi med kvinner som sliter med rus- og alkoholmisbruk (Duff 2007). Studien viser en positiv sammenheng mellom strikking og gruppemiljø, utvikling av ferdigheter og håndtering av stress og emosjoner (ibid., 67). Riley, Corkhill og Morris (2013) har undersøkt strikking gjennom et virtuelt strikkesamfunn. Også deres studie viser en sammenheng mellom følelse av velvære og strikking. Studien viser at strikking som aktivitet brukes for å være kreativ, slappe av og håndtere stress. I tillegg ser de en positiv sammenheng mellom hyppigheten av strikking og følelse av ro og lykke. Strikking som gruppeaktivitet har en betydning for opplevd glede, forbedring av kommunikasjon og kontakt med andre (ibid., 50, 53-55). Riley, Corkhill og Morris (2013, 50, 56) konkluderer med at strikking som aktivitet kan bidra til velvære og økt livskvalitet. På grunn av strikkingens psykologiske og sosiale fordeler egner det seg i en terapeutisk kontekst.

6.4.1 Frustrasjonsmasker

Solveig bruker hobbyen sin til å mestre stress i hverdagen. Strikking er en hverdagslig aktivitet for henne. Hun går ikke ut av huset uten å ha med seg en halvferdig sokk eller skjert i veska. Hun bruker strikking som avbrekk fra vonde tanker. Det gir mulighet til å konsentrere seg om noe annet.

Solveig forteller at hun på grunn av jobben sin har vært mye stresset. Strikkingen har vært hennes måte å koble av på. Når hun strikker ”renner” stresset av henne, fordi hun må konsentrere seg om det hun gjør. Strikkingen brukte hun også aktivt, da mannen hennes ble syk. Da satt hun ved sykesenga og strikka. Strikkemaskene kaller hun for *frustrasjonsmasker*. ”For meg er det sånn som jeg sier, frustrasjonsmasker altså. Det er avslappende, avkoblende, du glemmer alt annet altså.” Hun kunne ikke strikke hva som helst men hun satt ved mannen sin. Prosjektene hennes kunne ikke være for store, fordi hun ikke visste om hun skulle klare å fullføre dem. Derfor valgte hun å strikke småting isteden.

Og da strikka jeg de julekulene. Jeg strikka fire fem stykker om dagen. Jeg satt ved den sykesenga, ... jeg orka ikke noe stort prosjekt. Men jeg tenkte at hver julekule hadde liksom sin mening. Etter det har jeg ikke tålt dem. Jeg måtte bare kvitte meg med dem. Men altså, da betydde det veldig mye.

Det er fire år siden mannen hennes gikk bort. Solveig bruker fortsatt frustrasjonsmasker i forbindelse med stressmestring i hverdagen. Selv om det stort sett går bra, har hun tunge dager innimellom. Men med strikkesøy i hånda får hun tankene over på andre ting.

Hun tror ikke hun er den eneste som bruker strikking som terapi i hverdagen. Hun er med i strikkeklubb på Internett. Der legger folk ut bilder av ting de lager. ”Det er veldig mange som sitter rundt omkring i landet og bruker sånne frustrasjonsmasker altså, jeg tror det. Det kan komme mye nådig glede og sorg ut av de maskene altså.” Hun sier også at hobby generelt, ikke bare strikking, kan ha terapeutisk effekt. Fordi da får man tankene over på noe annet, og det er nettopp tankene som gjør at man kan bli deprimert, mener Solveig.

I tillegg til den terapeutiske betydningen, har strikkingen hatt en strukturskapende funksjon i hverdagen til Solveig, spesielt etter at mannen hennes ble syk. Å planlegge overgangen fra å ha ektefelle til å bli enke var viktig for henne. Hun syntes muligheten til å planlegge overgangen gjorde det enklere, fordi ”livet må gå videre, uansett.”

”Så tenkte jeg... Nå må jeg ha noe som jeg liksom kan ta tak i på morran, ikke bare vite at du våkner klokka åtte også har du ikke noe du må.” Solveig var 60 år da hun begynte å gå på seniorsenteret. Hun går der tre dager i uka, men sier at hun kan gå dit hver dag om hun vil.

I likhet med de andre damene, er også hun opptatt av å utvikle og utfordre seg selv, noe hun gjør ved å oppsøke kompliserte mønstre og ved å lære nye teknikker innenfor strikking. Dette gjør hun imidlertid ikke på seniorsenteret. Selv om senteret blant annet er et sted for kurs og læring, ser hun ikke på håndarbeidsgruppen som en slikt arena. Der fungerer hun først og fremst som frivillig. På seniorsenteret kan hun gi noe tilbake til lokalsamfunnet gjennom hobbyen sin, noe som er viktig for henne.

6.4.2 Strikking som aktivitet i hverdagen

Strikkingen som aktivitet innebærer gjentakende bevegelse. Å gjenta en bevegelse reduserer hjernens aktivitet og kan gi sinnsro, som i sin del frigjør plass for nye tanker og idéer (Horwitz 2011, 46). Når man skaper noe som forandres, selv om hendene stort sett gjør den samme bevegelsen, gir man hjernen en mulighet til å skape nye kombinasjoner av nettverk, dette er med på å øke kreativiteten (ibid.).

Strikkingens enkelthet og gjentakelse av den samme bevegelsen, gjør at kroppen føler seg trygg og fortrolig med aktiviteten. Denne tryggheten gjør at uroen man har i seg, lettere kan slippes (Horwitz 2011, 47). Når man kjenner igjen mønstre, blir aktiviteten automatisert, noe som bidrar til kroppens indre harmoni. Friheten av å være her og nå, virker stimulerende samtidig som det er avslappende (ibid.). Frustrasjonsmaskene til Solveig har nettopp denne funksjonen for henne. Hun opplever det avslappende, og hun sier at stresset forsvinner, eller ”renner av”, når hun holder på med strikking. Man må være til stede i strikkingen, og da er det ikke plass til bekymringer eller uro.

Solveig har hatt flere vanskelige overganger i livet. Den største overgangen å bli enke. Strikking hadde en viktig rolle for mestring i denne overgangen. Når man sitter fast med tanker som tar energi og som man ikke bevisst kan bryte, kan håndarbeid hjelpe en til å komme videre (Horwitz 2011, 47). Det man strikker kan bli et slags overgangsobjekt, og kan gjøre det lettere å gi slipp på det vanskelige. Ofte kjører man seg fast i et spor når man møter vanskeligheter, og repetisjon av maskene i strikkingen kan symbolisere det vanskelige man har bearbeidet. Dette kan resultere i at man lettere får tilgang til seg selv; å skape egen rytme som er i samsvar med følelser her og nå, forbindes med helsebringende indre kontroll

(Horwitz 2011, 47). Julekulene som Solveig strikket på under mannens sykdom, kan ses på som en type overgangsobjekter og hennes forsøk på å skape egen rytme.

Strikking er i tillegg en finmotorisk ferdighetstrening og bidrar til reduisering av stresshormoner. Man skaper noe konkret med utgangspunkt i seg selv og sitt tempo. Dessuten bidrar det til trygghetsfølelse under forandringer (Horwitz 2011, 47).

7. Å BINDE SEG I DEN NYE HVERDAGEN

7.1 Frivillighet og hobby

I 1982 innførte Robert A. Stebbins begrepet *serious leisure* (Stebbins 2001a, 54). Han skiller mellom *casual* og *serious leisure*. *Casual leisure* refererer til fritidsaktiviteter som ikke krever trening eller kompetanse for at de kan oppleves. Utbyttet slike aktiviteter gir er umiddelbar. *Serious leisure* derimot er fritidsaktiviteter som fenger med sin kompleksitet og mange utfordringer. De varer over lenger tid og krever ferdigheter, kunnskap eller erfaring, om ikke en kombinasjon av alle tre (Stebbins 2001a, 53-54). Slik jeg forstår disse begrepene kan man tolke *serious leisure* som frivillig arbeid eller hobby, mens *casual leisure* refererer til mer hverdagslige aktiviteter som tv-titting eller kafébesøk med venner. Videre ønsker jeg å gå nærmere inn på positive og negative sider ved *serious leisure*, ifølge Stebbins (2004).

Det vi fyller fritiden vår med henger tett sammen med livskvalitet. Stebbins (2004, 206) presenterer fire komponenter ved *serious leisure* som påvirker livskvaliteten positivt. For det første understreker Stebbins at det ikke er kun gjennom lønnet arbeid at en opplever *framgang og måloppnåelse*. Det skjer også gjennom fritidsaktiviteter. Å få uttrykke seg selv, få til noe som gruppe eller bidra til framgang gjennom fritidsaktiviteter, oppleves berikende, og har en betydning for hvordan vi opplever livskvaliteten (ibid.). For det andre *oppleves skjønnhet i natur og kunst* gjennom friluftaktiviteter og kunstneriske aktiviteter (ibid.). Eksempler kan være å gå på ski, stelle i hagen, synge i kor og male. Den tredje positive siden ved *serious leisure* er den *sosiale inkluderingen* og opplevelsen av *tilhørighet*. Alle former for *serious leisure* knytter seg til flere ulike miljøer, noe som gjør at man tydeligere blir en del av samfunnet. Vi har behov for selvrealisering, og fritidsaktiviteter kan åpne både for utvikling av talent og bygging av kompetanse. Derfor knytter Stebbins (2004, 206-207) den siste komponenten til *realisering av potensiale*.

Sosial inkludering er kanskje det aspektet informantene tydeligst trekker frem, når de forteller om å drive med kreative ting i grupper, enten det er knyttet til et seniorsenter eller ikke. Solveig kaller damene i håndarbeidsgruppen for ”*venninnegjeng*”. Det er tydelig at det ikke er kun selve strikkingen som har betydning for henne, men også relasjoner som oppstår i en frivillig gruppe. Kontakten mellom damene i håndarbeidsgruppen er ikke begrenset til seniorsenteret, men senteret var utgangspunkt for at venninnerelasjoner kunne utvikle seg. Solveig forteller at det er hyggelig å møte gruppen, men det er ikke alltid det skjer så mye spesielt: ”Vi sitter jo bare rundt og prater og drikker kaffe, strikker og syr og prater vås.” Og

det er nettopp små hverdagslige samtaler som betyr mye for Solveig:”[...] for det er det som du savner når du blir alene, jeg har jo ingen å diskutere hva som skjer på dagsrevyen med engang. Og du savner til og med de små kranglene vet du.” Også Solfrid har knyttet nære relasjoner til dem hun har møtt gjennom hobbyene sine på seniorsenteret.

Jeg har mange virkelig gode venner, et par av de jeg har truffet er jeg blitt veldig glad i. [...] ektefellen, han dekker ikke alle fasettene dine, og det gjør kanskje ikke venner heller, men de er liksom til forskjellig bruk. Her har jeg møtt noen som jeg godt kan tenke meg å se resten av livet.

Følelsen av *fremgang* og *måloppnåelse* er også tilstedeværende hos alle. For Solveig betyr det mye å bidra til julemesse med strikking, fordi pengene som samles inn, kommer til gode for alle senterets brukere. Også for Finn og Solfrid betyr det mye å glede andre gjennom hobbyen sin.

Flere av informantene er inne på *selvrealisering* eller *realisering av potensiale*. For Laila og Rigmor er kurs en måte å realisere seg på. Også Solveig oppsøker kurs, men i hverdagen er det først og fremst gjennom nye strikkemønstre hun utfordrer seg selv. For Solfrid er tekstskriving en vei til selvrealisering.

Opplevelse av skjønnhet i natur og kunst er tydeligst hos Laila, Rigmor og Solfrid. De setter pris på både visuell og musikals skjønnhet i kunst og kultur. Solfrid forteller at musikk for henne betyr å ”få en opplevelse sånn at jeg enten griner eller ler eller får lyst til å danse.” Laila legger mye vekt på betydning av farger, det er noe hun ”koser” seg med, mens Rigmor er opptatt av skjønnhet i antikviteter.

Når det kommer til negative sider ved *serious leisure* knyttes de først og fremst til frivillig engasjement, ikke til hobbyaktiviteter. Også her er det fire sentrale aspekter (Stebbins 2001b sitert fra Loga 2010, 72). Hoveddelen av mistrivselen i frivillig engasjement har en sammenheng med personens privatliv. For det første handler det om *planlegging*; frivillighet blir en belastende faktor i en tidsklemt hverdag. Dette knyttes først og fremst til småbarnsfamilier. Videre handler mistrivsel om at frivillighet utenfor hjemmet kan gå utover *relasjonene i egen familie*. *Pliktfølelse* er det tredje aspektet; frivillige aktiviteter kan føre til plikt som kan oppleves mer som tvang enn frivillighet. Det siste aspektet Stebbins (Stebbins 2001b sitert fra Loga 2010, 72) trekker fram dreier seg om *fritidstidsklemme*. Dette handler om at én aktivitet kan ta mer tid enn planlagt og resulterer i at man ikke får tid til andre ønskede aktiviteter (ibid.).

Dersom disse negative sidene er dominerende i frivillighet, kan man ikke lenger snakke om lykke, men om plikt som kan føre til skyld og skamfølelse. Mangel på tid er ofte årsaken til at aktiviteter som i utgangspunktet stort sett bidrar til økt livskvalitet, i stedet trekker den ned og bidrar til utbrenthet (Stebbins 2001 i Loga 2010, 72-73). Det er spesielt de to siste aspektene jeg nå går nærmere inn på: *pliktfølelse* og *fritidstidsklemma*.

7.1.1 Pliktfølelse og fritidstidsklemma

Både Laila, Solfrid og Rigmor nevner at de ikke vil binde seg for mye. Selv om Rigmor er opptatt av å lære nye ting gjennom kurs, er det viktig for henne at det ikke er så intensivt at det tar over hverdagen hennes: ”Jeg kunne jo selvfølgelig ha tatt et kurs, men det blir tiltak når du skal binde deg. Det skal jo være glede og en hobby, og ikke noe jeg skal leve av ikke sant, så det er ikke noe jeg må.” Også Laila synes det er problematisk å binde seg for mye:

Jeg kunne godt tenkt meg å gå to dager i uka (på tegne- og malergruppe). Det kunne jeg godt, men det er klart det at det er nok vanskeligere å få til fast to ganger i uka enn én. For det er jo ting som skjer som man plutselig skal og må. Én dag er nok kanskje det som er det reelle.

Solfrid er, som nevnt tidligere, opptatt med flere aktiviteter på senteret. Men heller ikke hun ønsker å binde seg for mye:

Nei, alt som er sånn forpliktelser ... sånn vil jeg ikke, nå har jeg jo en forpliktelse for denne kabareten, og vi skal øve og vi skal skrive nye sanger og vi skal øve inn dem. Og det tar mye tid det også altså. Så jeg tror ikke jeg vil veldig mye sånne ting her, nei.

Også når det gjelder frivillig arbeid opplever Solfrid og Laila det noe problematisk å binde seg. Laila forbinder frivillig arbeid på seniorsenteret med husarbeid:

De som er frivillige der nede er liksom dem som står bak disken og lager mat. Det er ikke noe for meg. Nei, jeg kunne ikke tenkt meg å stå og lage mat og rydde og vaske og ordne sånn. Når jeg endelig har blitt fri. [...] Nei, det har jeg gjort nok synes jeg.

Finn virker å være fornøyd med forpliktelsene frivillig arbeid bringer med seg. Han sier at han har ”alltid har vært den som har stilt opp og hjulpet folk.” Dessuten har han ”vært frivillig omtrent hele livet.” Han føler seg hjemme i en hverdag der arbeid, både frivillig og lønnet, spiller en sentral rolle.

Det er ikke uvanlig å forbinde ordet *pliktfølelse* med noe negativt. For Solveig er det imidlertid forbundet med noe positivt. Gjennom hobbyen har Solveig strukturert ukene og dagene sine. Viktige elementene i denne strukturen er pliktfølelse, at noen forventer noe av henne, og at hun kommer seg ut fra huset og tar tak i ting selv.

Det er helt frivillig, men samtidig så føler du forpliktelsen. Og den tror jeg er god å ha. Fordi du vet at du har noe å gå til når klokka ringer klokka åtte [...] når du kommer ut av dusjen om morgenen så er det bare å kle på seg og gå. Du har noe å gå til. Og jeg tror det er viktig for mennesker altså. Jeg tror det er viktig at noen forventer noe av deg. Ellers kunne jeg satt meg rett i sofaen og sittet der og se på tv til jeg skulle gå og legge meg.

Solveig er veldig tydelig på at selv om det er plikt, har man påtatt seg det frivillig, noe som i større grad gir rom for selvbestemmelse.

8. SENIORSENTER FOR UNGE ELDRE?

”Istedenfor å endre navnet på eldresentre burde man gjøre det populært å være gammel.”

Solfrid

Fåtallet av seniorsenterbrukere er under 70 år (Bøen 2008, 14). Da jeg besøkte sentrene i Oslo, sa imidlertid to av lederne at deres sentre hadde mange unge brukere. Det er vanskelig å si hva de legger i ordet *mange*, og hvor de drar grensen mellom unge og eldre brukere, men det synes å være viktig å ha en ung profil. I Oslo har seniorsentre mange ulike navn. Det vanligste navnet i dag er seniorsenter, men det finnes også navn som aktivitetssenter, aktivitetshus, treffsenter, eldresenter, ressurscenter og dagsenter. Hvor stor betydning har egentlig navnet?

Som det kommer fram, synes Laila at navnet *seniorsenter* er uheldig fordi man ikke kjenner seg igjen i det. Rigmor var også litt i tvil før hun tok kontakt med seniorsenteret: ”[...] du nesten grøsser bare ved å høre ordet vet du. [...] jeg var jo ikke akkurat så veldig ivrig på å begynne der for å være helt ærlig. Men jeg ble jo litt overrasket over at det var så mange folk på min alder som går der.” Selv om verken Laila eller Rigmor identifiserer seg umiddelbart med ordet *senior*, var de nysgjerrige på tilbudet med tegne- og malerkurs. Verken Solfrid, Solveig eller Finn problematiserte navnet på sentrene de går på. Solfrid synes ordet *eldresenter* er noe alle kjenner igjen og vet hva innebærer, samtidig som det kanskje ikke er særlig attraktivt for unge eldre: ”[...] aktivitetssenter kaller de det noen steder. [...] men vi har selvfølgelig stemt mot det, fordi det er fremmed. Men jeg tror nok at det er noe i det.” Også senteret Finn bruker har gjennomgått en navneendringsprosess: ”[...] ja vi har jo prøvd, vi har jo bytta navn fra eldresenter til treffsenter. Det har hatt effekt, men ikke mye.” Solveig har tatt opp navneproblematikken i håndarbeidsgruppen. Hun mener at det handler om andre ting enn hva man kaller sentrene:

Det diskuterer vi på håndarbeidsgruppa. For der er vi litt yngre [...]. Unge gamle. [...] Her heter det jo nå 60 pluss. Men vi ser jo at det er vanskelig å få inn dem som er litt yngre, fordi sånn som venninna mi sa: ”Nei, der står jo bare rullatorer utafør. Så der er det jo bare gamle folk.” [...] Jeg tror ikke de vet hva som foregår (på sentrene). Det står at det er mye kurs og sånn, men da tenker dem vel kanskje at der sitter det bare åttiåringer.

Flere av informantene mener at det ikke kun handler om navnet. Solfrid tror at ”det er mange som kvier seg for å gå på eldresenteret, for de mener at da viser de at de ikke har nok i privatlivet sitt.” Finn synes det er utfordrende å gjøre sentrene attraktive for unge eldre. Han sier at yngre kommer dersom det blir arrangert noe spesielt, for eksempel rebusløp, men det er

vanskelig å få dem til å bli faste brukere. ”Mesteparten av dem som går av ved to-og-seksti, dem har ting som dem driver med og da er dem ikke avhengig av å komme hit. Et eldresenter er dem ikke avhengig av.”

8.1 Drømmesenter

Jeg ba informantene mine se for seg et drømmesenter. Det var vanskelig å ikke tenke på mulige begrensninger for et slikt senter, men de fram til noen forslag som jeg ønsker å presentere.

Solveig ser for seg noen forbedringer:

Åhh, ja da hadde det ikke sett sånn som her ut, hvis det ikke hadde vært noe pengestopp holdt jeg på å si. Da kunne det vært mer aktiviteter for dem som sitter her. [...] klart det kan være enda flere kurs, men det skal jo være nok folk til å gå på dem da. [...] mer underholdning kanskje? Noe som kanskje skjer hver dag. Men det koster jo for mye penger. Det er jo ikke budsjett til det.

Også Laila og Solfrid har tanker om aktiviteter på sentrene. Laila synes sentrene og tilbudene burde bli mer tilgjengelig: ”Det må åpnes litt mere. Jeg føler at tilbud ikke er synlige. [...] Og det er virkelig noe vi trenger.” Hun har også forslag til konkrete aktiviteter: ”[...] Tenk bare en formiddag med poesi. At noen satt og deklamerte dikt og sånt, så satt du og koste deg med en te og en kake og ... mmm.” Solfrid synes at det er viktig at tilbud skal ha bra kvalitet, for eksempel foredrag som holdes på senteret: ”[...] for det er jo en del som er pensjonister, og noen er jo ikke himla gode til å legge det frem, for å si det pent. Så det er klart, akkurat der kunne det vært bedre.” Også eksisterende kurs har forbedringspotensial synes Solfrid: ”Altså der er det klart at hvis man hadde fått tilskudd, så ville nok franskgruppen dratt litt ned på Alliance Francaise og hørt på foredrag og sånne ting, at vi kunne hatt utflukter. Vi har en del utflukter, men da er det egenbetaling.”

Informantene har ulike meninger om hvordan gruppene som er på sentrene burde ledes. Som det allerede har kommet fram over, synes både Laila og Rigmor at særlig malekursene burde ledes av noen med praktisk erfaring som er gode til å lære bort. Med andre ord kan man si at de ønsker et kompetanseløft på kursholderne. Slik kan sentrene bli mer attraktive for unge eldre. Finn er mer opptatt av brukerstyrte grupper: ”Jeg synes at de eldre som er brukere her, bør få mulighet til å lede det selv, hvis dem er interessert i det.” Solveig synes at grupper generelt skal være brukerstyrte, men hvis det er kurs der man skal lære noe konkret, burde ledelsen leie inn folk: ”[...] fra private eller kommunen eller hva som helst altså.” Solfrid synes ikke man trenger profesjonelle til å lede grupper: ”[...] fordi de er så drivende flinke

disse her. Så jeg har ikke savnet det i et øyeblikk. Det er klart du, hvis det er noen som ikke skjønner når de skal slutte, så er det jo et lite problem.” Men hun legger til at: ”Hvis noen har lyst til å begynne med noe de aldri har prøvd på før. Da må man ha veldig gode lærere, da skulle man kanskje ikke ha bare pensjonister. Det vil jeg innrømme.”

Interiør og lokaler ble også et tema da vi snakket om hvordan de så for seg at et drømmesenter ville sett ut. Laila legger mye vekt på utseende:

[...] møbleringa er nok til å at du ikke går dit asså, du setter deg ikke der. Da går du heller på Deichmann, setter deg på Deichmanske og koser deg der. For det er noe med å se ut som det ikke er et gamlehjem du skal inn på. Jeg tror faktisk gamlehjem er bedre noen ganger. [...] Det virker ikke innbydende, det virker satt og gammelt. Man skal få lyst til å gå inn.

Solveig liker, i motsetning til Laila, lokaler som ser litt eldre ut: ”Nei, det må være det gamle. At vi har eplehage, disse gamle husa, litt skakke, skeive.” Solfrid kommer til at: ”Du aldri kan få alle til å synes det samme. Noen synes hvite vegger er grusomme, og jeg synes det er OK, jeg synes det er veldig fint for da kan du gjøre akkurat hva du vil med det andre.” I tillegg synes Solfrid at det hadde vært fint med større lokaler:

[...] det kunne vært en virkelig liten gymsal, som bare ble brukt til det, og hvor alle ting (til gymsalen) kunne stå. Nå er det jo foredragssalen som blir brukt som gymsal og du skal ha masse ting der, så det blir litt utrivelig. Kanskje kunne en hatt en liten scene også. Hadde jeg fått tenkt meg om, så kunne jeg sikkert funnet på mange ting.

Selv om trivelige omgivelser er viktig, legger ingen hovedvekten ved et drømmesenter på interiør. Først og fremst handler forbedringene om variasjon og kvalitet av tilbudene og tilgjengelighet for de fleste.

8.2 Rekruttering av unge eldre

Seniorsentrene skal være et møtested for alle eldre, uavhengig av alder, livssituasjon og helsetilstand (Helset og Solem 2008, 7). Likevel er noen grupper av eldre mer aktive på sentrene enn andre. De over 70 år er den mest aktive aldersgruppen på sentrene, mens de under 70 år utgjør kun 19 prosent av brukere (Bøen 2008, 14). Også sosioøkonomisk status har vist å være av betydning (Bøen 2008, 28). Som med andre tilbud som finnes både i omsorgs- og kultursektoren i dag, har også seniorsentre rom for forbedringer. Det er flere områder man kan jobbe med for at tilbudet skal bli mer attraktivt for eldre, ikke minst unge eldre.

Sosioøkonomisk status, spesielt utdanning og inntekt har en større betydning enn tidligere antatt, for om man er bruker av seniorsentre (Bøen 2008, 28). De med lav eller middels utdanning er oftere brukere av tilbud enn de med høyere utdanning (Bøen 2008, 26). En undersøkelse som sammenligner brukere og ikke-brukere av seniorsentre i Oslo, viser at mange av de med høy utdanning, høy inntekt og lav alder ikke er brukere av sentre fordi de har andre ting de fyller tiden sin med (Bøen 2008, 26). Likevel viser denne gruppen interesse for eldresentre, og forventer at det kan være et meningsfullt tilbud også for dem i fremtiden. Hege Bøen (ibid.) mener at på grunn av deres gode økonomi og utdanning, er ikke denne gruppen av unge eldre avhengig av organiserte tilbud for å skape et meningsfylt liv. Hun stiller derfor spørsmålet om forskjeller mellom brukere og ikke-brukere kan uttrykkes som et klassefenomen (ibid.).

Eldre som er selvhjulpne og aktive og har en tilværelse der egne behov er tatt vare på, er gruppen som kanskje kunne tenkt seg å gjøre en frivillig innsats ved sentre. Etter hvert som de blir eldre blir de selv brukere av andre tilbud (Bøen 2008, 28). Det kan godt være at dette er en måte for unge eldre å komme i kontakt med sentrene på. Solveig trives som frivillig: ”Så jeg har sagt at jeg skal være frivillig så lenge jeg orker. Jeg kommer sikkert til å strikke til jeg ikke klarer å holde strikkepinner lenger.” Men hun ser for seg en fremtid som bruker på senteret: ”Jeg kommer til å ende som en bruker tenker jeg. Det gjør jeg nok.” Selv om frivillighet uten tvil er en fin måte å rekruttere unge eldre, har jeg fått inntrykk av at det ikke er den eneste måten. Som det kommer fram i kapittel 7 ønsker ikke alle å binde seg for mye, det gjelder både frivillig innsats og fritidsaktiviteter. Mange ønsker å ha mulighet til å være spontane i hverdagen sin. Da kan en variasjon av tilbud med god kvalitet, som fremmer læring og utvikling, og gir mulighet for selvrealisering og sosialisering, være et like bra utgangspunkt for rekruttering. Laila og Rigmor er fine eksempler på unge eldre som ikke ønsker å binde seg for mye, men gjerne bruker tilbud på seniorsenter.

Etter min mening er en blanding av mennesker med ulike bakgrunn gunstig for forebyggende arbeid. Dette fordi mennesker utfyller hverandre på ulike måter. Seniorsentre egner seg som arena for læring, vekst og selvutvikling for alle eldre, uansett bakgrunn. Derfor er det kanskje spesielt viktig at tilbud som gjøres tilgjengelig gjennom slike sentre er godt gjennomtenkte og har høy kvalitet, slik at de møter behovene for potensielle brukere. Krav til kvalitet reduseres ikke med alderen (Bøen 2008, 28).

Dersom eldresentre skal oppfylle sine virksomhetsmål og være et tilbud til alle, også til dem som vanligvis ikke går der, kreves det nok en aktiv rekrutteringsprosess og

svært differensierte tilbud. Eldre har ulike behov for ulikt tilfang av aktiviteter som stimulerer og utfordrer både intellektuelt, kunstnerisk, praktisk og sosialt. (Bøen 2008, 28).

Et annet viktig aspekt ved rekruttering er hvordan folk blir møtt når de besøker senteret for første gang. Solfrid har gjort seg noen tanker om dette:

Jeg tror det er hardt for mange mennesker som kommer hit og ikke kjenne noen. Jeg har foreslått at det kunne vært noen faddere her eller noe. [...] Som går litt rundt og ser om noen alltid sitter alene. For jeg ser jo at det er sånne bord som er helt fast der (i kantina). Da, da er det ikke lett å komme inn der. [...] Det er en som hadde gått på strikkeklubben. Og der var det ingen som snakket til henne en hel time. Det er merkelig, når det sitter noen få mennesker og du ikke snakker til den nye som kommer.

Også Bøen (2008, 28) understreker viktigheten av å bli møtt på en god måte ved første besøk. Opplever man at man ikke blir tatt mot av de andre besøkende på en god måte, da kommer man ikke tilbake.

9. Oppsummerende diskusjon

Erfaringer knyttet til overgangen fra en, mer eller mindre strukturert, yrkesliv til en hverdagen preget av mye fritid, har betydning for hvordan man utformer dagene sine (Jf. Solem 2012, 85). Selv om informantene alltid har hatt en interesse for kreative aktiviteter og bruk av kunst- og kulturtilbud, har dette kommet til uttrykk i forskjellig grad gjennom livet og etter pensjonering. For Laila, Rigmor og Solfrid har yrkesavgang medbrakt merkbare endringer. Dette mest på grunn av at de har fått mer tid til å drive med interessene sine. For Solveig har overgangen hatt en litt annerledes betydning enn for resten av damene; hun har alltid hatt tid til å drive med hobbyen sin, så for henne innebar overgangen først og fremst arenaendring. Finn er den av informantene som opplever mest stabilitet i sin kulturinteresse.

Forskningen presentert i innledningen til oppgaven (Daatland og Koløen 2013; Solem 2013) tyder på at yrkesavgang ikke påvirker engasjement i kulturelle aktiviteter. Disse resultatene baserer seg på kvantitative data, noe som sier oss lite om hvordan engasjementet er på individnivå. Både Laila, Rigmor og Solfrid har fått mer tid til kunst og kultur etter pensjonering, mens Finn og Solfrid ser ut til å ha beholdt det samme aktivitetsnivået som de har hatt hele livet. Dette kan ha en sammenheng både med karakteren av aktivitetene de er opptatt av og det faktum at begge ble uføre før pensjonsalder. Deres overgang til pensjonisttilværelsen har dermed hatt en annen form enn overgangen til Laila, Rigmor og Solfrid.

Kreative aktiviteter som informantene mine driver med er ulike. Også betydningen de legger i disse aktivitetene skiller seg fra hverandre. Aktiv bruk av fantasi i eldre år åpner for nye måter å bli kjent med seg selv, sine relasjoner til andre og verden rundt seg på (Sherman 2006, 43). Noen møter komplekse emosjoner knyttet til eksistensialistiske utfordringer når de blir eldre. Disse følelsene kan være vanskelig å uttrykke. Da kan det man lærer gjennom for eksempel kunstneriske aktiviteter gjøre det lettere å gi uttrykk for slike emosjoner (ibid.).

Informantene mine forbinder kreative aktiviteter med glede for seg selv og andre. De fleste får en opplevelse av økt energi så vel som ro som et resultat av slike aktiviteter. Dessuten åpner alle hobbyene dører til sosialt samvær; å være sammen med mennesker med samme interesse og ikke minst mennesker som er på samme alder som en selv, virker viktig for alle. Dette forsterker følelsen av tilhørighet (Jf. Stebbins 2004, 206-207). Også kommunikasjon er en sentral del av aktivitetene; noen bruker slike aktiviteter til å gi uttrykk for sin indre verden, mens for andre er kommunikasjon utad viktig. Noen er opptatt av å underholde og å ha det gøy gjennom slike aktiviteter, og noen bruker det for å få avbrekk fra tunge tanker;

kunstneriske aktiviteter kan hjelpe en til å komme over sykdom eller bearbeide tap, håndtere stress og bygge opp selvfølelsen (Sherman 2006, 43).

Felles for alle, direkte eller indirekte, er selvutvikling. Laila og Rigmor er riktignok de som er tydeligst på dette aspektet, men det er også til stede for de andre. Kreative aktiviteter gir muligheter innenfor læring, og åpner for utforsking av muligheter i eldre år (Sherman 2006, 42). Ved å drive med for eksempel kunst, kan man utvikle gamle ferdigheter eller oppdage nye, dessuten kan man gjennom kunst sette livserfaringer i meningssammenhenger (ibid.).

Disse aspektene er, etter min mening, viktige komponenter for en meningsfull hverdag, noe også informantene gir uttrykk for. Gjennom kunst- og kulturlivet blir man dessuten inkludert i samfunnet på en litt annen måte enn gjennom arbeid eller arbeidslignende forpliktelser.

Ut fra intervjuene jeg har hatt, virker det som overgangen fra yrkesaktivitet til pensjonisttilværelse har hatt en betydning for hvordan informantene har valgt å strukturere hverdagen sin. Uforventet uførhet kan være grunnen til at man ikke er veldig begeistret over å slutte å arbeide. Finn har for eksempel valgt å kombinere arbeid og pensjon, til tross for at han er over pensjonsalder. Solveig, som også ble ufør, har derimot funnet arbeidslignende struktur i frivillig arbeid. For henne henger pliktfølelse og andres forventninger tett sammen med livskvalitet. En hektisk slutt på yrkeskarrieren synes derimot å henge sammen med et ønske om fleksibilitet i hverdagen. Dette gjelder spesielt Laila og Rigmor som i dag ikke ønsker å binde seg i særlig stor grad, verken med hobbyaktiviteter eller arbeidslignende aktiviteter. Å kunne være spontan i den nye hverdagen synes å være viktig for dem. Dette gjelder til en viss grad også Solfrid. Hennes erfaring med yrkesavgangen var mindre kritisk enn Laila og Rigmor sine, noe som kan være grunnen til at hun har tatt på seg flere forpliktelser. Men ønsket om å kunne være spontan er også til stede hos henne.

Til tross for at flere ønsker frihet i hverdagen sin, synes den såkalte travelhetsetikken å være til stede hos alle. Alle informantene er veldig tydelige på at selv om den nye hverdagen har frigjort tid, er de fremdeles travle. Ifølge Ekerdt (1986b, 225) hører denne travelheten sammen med rollen som pensjonist, noe som absolutt virker å være tilfellet også hos mine informanter. Alle er opptatt med enten barnebarn, hobby, frivillig arbeid eller samvær med venner. Fordi det virker som om det er vanlig å nevne sin egen travelhet, er denne etikken uten tvil opprettholdt også i hos mine informanter, og kanskje resten av samfunnet? Dette betyr at aktivitet, uansett type, har en viktig plass i den nye hverdagen og ses på som en gode i seg selv (Jf. Daatland og Koløen 2013, 200).

For å skape en yngre profil for sentrene, har mange gått navneendringsveien. Dette kan ha en virkning, men flere ting er av betydning. Ut fra mine informanternes fortellinger ser jeg behovet for godt gjennomtenkte tilbud. Det gjelder allerede ved første møtet med senteret. Kommer man inn døra uten å bli møtt på en god måte, er det lite sannsynlig at man kommer tilbake (Jf. Bøen 2008, 28). Det samme gjelder møtet med de ulike aktivitetene som tilbys på sentrene. Det holder ikke å lage aktiviteter for aktivitetenes skyld, kvalitet må gå hånd i hånd med tilbud, også på lavterskeltilbud. Måten denne kvaliteten sikres på derimot, kan med fordel variere fra sted til sted. I noen nærmiljøer er det drevne eldre som kan veilede og lære bort ting til andre. På andre steder finnes det kanskje interesse for en aktivitet der profesjonell veiledning utenfra er nødvendig. Derfor er det naturlig at noen tilbud er bygget på frivillighet, mens andre ikke er det. Samtidig finnes det behov for mindre organiserte aktiviteter og grupper, der det kan være riktig med løse struktur; en turgruppe trenger ikke nødvendigvis ha en fast leder for at medlemmene skal kunne gå tur i skogen sammen.

Uansett utseende, aktiviteter og tjenester som tilbys gjennom sentrene, kan man ikke lage en mal som vil passe for alle. Ved å være bruker eller frivillig ved et senter, er man selv med på å forme og utvikle dette senteret. Det mener jeg må være et av de viktigste utgangspunktene for videreutvikling av dette forebyggende tilbudet. Bare ved å ta utgangspunkt i mennesker som faktisk bruker senteret på en eller en annen måte, kan man bygge opp et godt fungerende og forebyggende tilbud. Derfor må heller ikke målet være å tilby absolutt alt; tilbudet må møte behovet.

DEL III

Kapittel 10: Forebyggende sosialt arbeid og kreativitet

Kapittel 11: Avslutning

10. FOREBYGGENDE SOSIALT ARBEID OG KREATIVITET

Hvordan den enkelte møter overgangen fra jobb til pensjonisttilværelsen avhenger av en rekke faktorer. Personlige interesser, livsstil, helse og samfunnet rundt oss vil være av betydning i utformingen av den nye hverdagen. Unge eldre i dag vil ha flere år som friske og spreke pensjonister enn generasjonene før. Samfunnspolitikk og instanser må gjenspeile og endre seg i takt med befolkningen. Med en voksende eldrebefolkning blir også behovet for å ivareta det friske hos mennesker tydeligere. Dette innebærer endringer innen helse- og omsorgssektoren.

Omsorgstrappen er et begrep som ofte blir brukt for å illustrere de ulike nivåer av tjenester som er tilgjengelig i kommuner, eller bydeler (Aksøy 2012, 147). På laveste trinn finner vi seniorsentre og trygghetsalarm, på mellomtrinnet hører praktisk bistand, hjemmesykepleie og rehabiliteringstjenester til, og på øverste trinn befinner langtidsopphold på sykehjem seg (ibid.). For at flest mulig skal befinne seg lengst mulig på det laveste trinnet av omsorgstrappen, er utvikling av forebyggende arbeid innen eldresektoren nødvendig. Ved å utvikle tilbud på laveste nivå, kan man bidra til en optimal, eller vellykket, aldring for flere. “Eldresenter er et godt eksempel på et allmennforebyggende tiltak som motvirker ensomhet, passivitet og sosial tilbaketrekning, og som skaper aktivitet og sosialt fellesskap” (Meld. St. 29 (2012-2013, 69)).

10.1 Omsorg gjennom kreativitet

10.1.1 Kreativitet og helse

Flere av informantene kommer inn på kreativitetens helsebringende virkning. Forskning som baserer seg på HUNT-undersøkelsen viser at personer som deltar i kulturaktiviteter har mindre forekomst av depresjon og angst, opplever helsen sin som bedre og er mer tilfreds med livet. Dette gjelder både aktiv kreativ kulturdeltagelse og kultur som opplevelse (Cuypers mfl. 2012, 698). *Kreative kulturelle aktiviteter* er aktiviteter der en aktivt deltar i en kreativ prosess, gjerne i form av sang, maling eller spill av musikkinstrument, ifølge Pratt (2004 sitert fra Cuypers mfl. 2012, 698). *Kultur som opplevelse* er derimot aktiviteter der en får en

opplevelse uten å være deltaker selv. Eksempler kan være museumsbesøk, kunstutstillinger, konserter eller teaterbesøk (Turpin 2004 sitert fra Cuypers mfl. 2012, 698). Både hyppigheten i kulturdeltagelse og antall forskjellige aktiviteter viser seg å ha betydning for blant annet opplevd helse og tilfredshet med livet (Cuypers mfl. 2012, 702).

Men hva er det ved disse aktivitetene som gir helsegevinst? Er det den sosiale rammen rundt slike aktiviteter, eller er det aktivitetene i seg selv som påvirker helse? Knudtsen, Holmen og Håpnes (2005a, 3436) problematiserer dette og viser til evalueringsrapporten for den nasjonale satsingen (Jf. Kapittel 3.2.1 *Kreative aktiviteter*) som konkluderte med at kultur har en sammenheng med helse både direkte og indirekte. Direkte ved deltakelse i kulturelle aktiviteter eller ved å oppleve kultur, og indirekte gjennom den sosiale rammen rundt slike aktiviteter (Knudtsen, Holmen og Håpnes 2005a, 3436).

Gjennom portrettpresentasjoner har jeg forsøkt å vise hvilken plass kreative aktiviteter har i hverdagen til mine informanter, hva de vektlegger ved forskjellige aktiviteter og hvilken betydning disse aktivitetene har for dem. Selv om de fleste ikke knytter disse opplevelsene direkte til helse, handler mye om nettopp det – spesielt psykisk helse. Solveig er den som er mest bevisst den helsemessige virkningen hobbyen gir henne i hverdagen. Laila nevner at kunst har sammenheng med helhetsterapi, noe som kan knyttes til helse i hverdagen. I tillegg kom Laila, Solfrid og Finn inn på viktigheten av kreative aktiviteter under sykdom, både egen og andres. Laila har gjennomgått en operasjon. I rekreasjonstiden prøvde hun seg på kreative aktiviteter, blant annet silketrykk. For henne var det viktig å se at hun klarte å lage noe, og få resultater. Det gav energi og var bevis på at hun kunne bli bedre, og gjorde det lettere å stå på. Også Solfrid har vært veldig syk. Hun sier: "[...] humor hadde betydning for hverdagen min. Men ikke for at jeg ble frisk, det var legene." Finn har hatt det tøft hjemme det siste året, fordi kona har vært syk: "[...] da er det deilig at du kan bryte av med noe sånt (gå på teater) når det har vært litt tøft." Solveigs frustrasjonsmasker hadde lignende betydning for henne da mannen hennes var syk.

Kreative aktiviteter, enten gjennom aktiv deltakelse eller som opplevelse, kan uten tvil ha en betydning for helse. I hverdagen kan kulturell stimulering minske indre stress, utvikle kommunikasjon og bidra til nyansering av følelser (Knudtsen, Holmen og Håpnes 2005a, 3436). Også under egen eller andres sykdom kan kreativitet og aktivitet være viktig. "Å koble seg fra sykdommen kan bety en stund uten smerte og uten angst for smerten." (Tellnes 2014, 39).

10.1.2 Mot en forebyggende eldrepolitikk

Tidligere har vi manglet bra dokumentasjon knyttet til forebyggende arbeid (McCave og Rishel 2011, 228). I dag finnes det undersøkelser som viser at forebygging er virkningsfylt i arbeid med å redusere problemer. Likevel praktiserer ikke de fleste sosialarbeidere dette i sitt arbeid. Det sterke fokuset på diagnosevurderinger og behandling i klinisk praksis, gjennom historien, kan forklare dette (ibid.). *Personen-i-situasjonen* er et grunnleggende perspektiv i utøvelsen av sosialt arbeid, noe som gjør at sosialarbeidere har et godt utgangspunkt for å kunne bidra til en mer forebyggingsrettet praksis. Som forkjempere for endring, er profesjonen i stand til å igangsette og fremme forandring i politikk og praksisutøvelse (McCave og Rishel 2011, 228).

”Kunst og kultur kan brukes innovativt til å utvikle nye metoder og faglige tilnærminger til omsorgstjenestene” (Meld. St. 29 (2012-2013), 24). I stortingsmelding 29 (2012-2013, 85) understrekes viktigheten av forebyggende og helsefremmende arbeid. Det legges også vekt på at kunst og kultur ikke kun skal oppleves, men også skal formidles. Vi er alle kulturbærere og gjennom ulike kunstneriske og kulturelle aktiviteter kan opplevelser, reaksjoner, tanker, erfaringer og inntrykk formidles. Sang og dans er blant de aktivitetene som skaper meningsfulle fellesskapsopplevelser i hverdagen og er dermed en del av den gode omsorgen (ibid., 85).

Utvikling mot en framtidrettet og god omsorgstjeneste innebærer større vektlegging av aktivisering både fysisk og sosialt (Meld. St. 29 (2012-2013), 24). Samtidig må oppmerksomheten på individenes sosiale, eksistensielle og kulturelle behov økes. Det er nødvendig med et tverrfaglig samarbeid mellom kultur og omsorg som stimulerer kroppen og aktiviserer tanke- og følelsesliv (Meld. St. 29 (2012-2013), 24). Kunst og kultur er en kilde til opplevelser, og gir mulighet til formidling av reaksjoner, inntrykk, tanker og erfaringer som det ellers kan være problematisk å sette ord på. Som en del av den gode omsorgen kan kultur ha en forebyggende og behandlende effekt (NOU 2011:11, 65-66).

Slik som det på 1990-tallet var behov for nye virkemidler og større fokus på forebyggende tiltak (Jf. kapittel 3.2.1 *Kreative aktiviteter*), trenger vi det også i forbindelse med dagens eldreomsorg, for å bidra til fortsatt vekst i eldre år. Det er viktig å huske at behov for fysisk og sosial aktivisering, samt behov knyttet til kultur deltakelse er tilstedeværende hos alle individer, også friske, unge eldre. Jeg mener at den gode omsorgen begynner med forebygging, ikke reparering. Selv om det i dag finnes mer forskning på området enn tidligere, trengs mer samarbeid på tvers av departementene og ikke minst samsvar mellom

forskning, utdanning og praksis; forskningen har ingen betydning, dersom funnene ikke flettes inn i utdanning og praksis.

10.1.3 Samarbeid på tvers av departementene

Stortingsmeldingen (Meld. St. 10 (2011-2012)) *Kultur, inkludering og deltaking* har som visjon å skape en inkluderende kultursektor, der alle har like muligheter til deltagelse og kan utvikle sine skapende evner og ressurser, uavhengig av funksjonsevne, sosioøkonomisk, kulturell og religiøs bakgrunn. Det er ikke tilstrekkelig med formelle rettigheter for å nå dette målet. Noen oppsøker ikke kulturtilbud fordi de opplever å ikke ha en reell tilgang til disse tilbudene, selv om det formelle tyder på det motsatte. Derfor står nedbygging av barrierer sentralt. (Meld. St. 10 (2011-2012), 8). Det finnes fortsatt store forskjeller mellom dem som bruker og dem som ikke bruker de eksisterende kulturtilbudene. Personer med høy utdanning og høy inntekt deltar mest. Til tross for at man har prøvd å jevne ut forskjellene, har mønsteret i kulturbruk holdt seg relativt stabilt de siste tiårene (Meld. St. 10 (2011-2012), 7-8). Dette betyr at det fremdeles er mange som faller utenfor viktige arenaer for læring, kreativitet, samvær, opplevelser og identitetsskaping (ibid.).

For at flest mulig skal få tilgang til kulturtilbud, er det viktig med samarbeid på tvers av departementene (Meld. St. 10 (2011-2012), 9). Ved å flytte tilbud til folk, blir de lettere tilgjengelig for flere. Dette er med på å demokratisere tilgangen til kunst- og kulturtilbud (Meld. St. 10 (2011-2012), 9). Seniorsenter som et viktig samlingssted i lokalmiljø, kan bringe kulturaktiviteter nærmere eldre.

Den kulturelle spaserstokken er et eksempel på en ordning hvor det er opprettet samarbeid mellom kultursektoren og Helse- og omsorgsdepartementet. Ordningen ble etablert som en del av *Omsorgsplan 2015* og skal bidra til å gi eldre tilgang til kunst- og kulturtilbud på arenaer de befinner seg i dagliglivet (NOU 2011:11, 66). Dette er et enestående tilbud som bringer profesjonell kulturutøvelse nærmere eldre. Det er derfor ikke overraskende at regjeringens forslag om å avvikle den kulturelle spaserstokken, skapte stor debatt høsten og vinteren 2014 (for eksempel: Jordbakke 2014; Larsen 2014; Husby 2014). Selv om regjeringen tapte kampen om kuttet, skriver *Magasinet for kultur og kreative næringer* (03.12.2014) at Audun Myskja, lege og musikkterapeut, mener at vi vet for lite om ordningen slik den er i dag. For å få et best mulig tilbud ønsker Myskja mer debatt rundt ordningen, samt en systematisk kartlegging av behovene til brukere (ibid.).

10.2 Fremtiden er i aktivitetssentre

10.2.1 Fra helse- og velferdssenter til aktivitetssenter

På 1950-tallet ble de første helse- og velferdssentraler for eldre, med faglig forankring i samfunnsmedisin og sosialt arbeid, etablert i Oslo (Helset og Solem 2008, 7).

Nasjonalforeningen for folkehelsen åpnet det første senteret på Majorstuen i 1952 (Daatland, Guntvedt og Slagsvold 2000, 15). Helt fram til slutten av århundret økte sentervirksomheten sterkt i utbredelse. Kommuneøkonomiens innstramminger og at tiltaket ikke er lovpålagt, kan være årsaken til at utviklingen stanset mot slutten av århundret (Helset og Solem 2008, 17-18).

Med mangfold av tjenester og tilbud har sentrene en forebyggende effekt når det kommer til psykososiale problemer som isolasjon, ensomhet samt fysiske problemer som følge av dette (Helset og Solem 2008, 7). Det sosiale fellesskapet ved sentrene gjør det mulig å oppdage endringer i brukernes psykisk eller fysisk helse tidlig. Dette bidrar til at man tidlig kan komme inn med hjelp og støtte og videre henvisning til helse- og omsorgstjenester ved behov. Dette kan forebygge, hindre eller utsette mer omfattende tiltak som for eksempel innleggelse på sykehjem (Helset og Solem 2008, 17).

Fordi eldresentre bærer preg av å være et velferdstilbud framfor et omsorgstilbud, regnes de ikke som en del av det offentliges ansvar. Derfor er ikke nedskjæringer, sammenslåinger og nedleggelse uvanlig for slike sentre (Bøen 2008, 10). Dette skaper usikkerhet og frustrasjon blant brukerne. De føler seg maktesløse i en situasjon der de må kjempe mot nedlegging av forebyggende tilbud som fungerer godt (Helset 2008 sitert fra Bøen 2008, 28). For at seniorsentre skal fungere som helsefremmende og forebyggende også i praksis, må uforutsigbarheten unngås. Dette er spesielt viktig med tanke på sårbare grupper som er velkomne på sentrene, men kanskje ikke følges bra nok opp (Bøen 2008, 28).

I flere år har Pensjonistforbundet krevd at eldresentre skal være en del av kommunale planer for helse- og sosialsektoren (Helset og Solem 2008, 18). Lovfestet rett til aktivitetssenter vil gjøre det tilgjengelig for alle eldre (Pensjonistforbundet 2013). Prosjektet *Morgendagens aktivitetssenter* er forhåpentligvis et skritt nærmere dette målet.

10.2.2 Kreativt sosialt arbeid på aktivitetssenter

Som sosialarbeider trenger man ikke å være profesjonell kunst- eller kulturutøver for å kunne jobbe kreativt (Payne 2012, 126). Det finnes mange fordeler ved å jobbe med kreative aktiviteter i eldreomsorg. Ifølge Payne (ibid., 127) er hovedgrunnen knyttet til selvrealisering

gjennom læring. Som samfunnsborgere har eldre en rett til å opprettholde personlig utvikling, samtidig som de skal bidra til kulturlivet gjennom både aktiv kulturdeltakelse og som tilskuere. Hvis vi har en enighet om at sosialt arbeid med eldre skal ta utgangspunkt i muliggjøring av et helhetlig liv, må også kreativitet være en del av dette arbeidet (Payne 2012, 128-129). En mangesidig kreativ praksis med eldre inkluderer kunst som terapi, kreative grupper og kurs, og kulturelle og kunstneriske felleskap der man er kreativ sammen med andre (ibid., 129). Det finnes utallige muligheter for bruk av kreativitet som en del av sosialt arbeid med aktivitetssenter som arena. Payne (2012, 138) understreker viktigheten av å behandle eldre som fullverdige samfunnsmedlemmer, ved å åpne for personlig utvikling og kreativitet som videre bidrar til bedre livskvalitet (ibid.).

For å kunne tilby eldre i alle aldre, uavhengig av sosioøkonomisk bakgrunn og helsetilstand, mulighet til å delta og bidra i samfunnet, må det tilbys stor variasjon av meningsfulle aktiviteter innen læring, sivilengasjement, kulturelle opplevelser og rekreasjon (Walker mfl. 2004, 354). For å oppnå disse målene, egner seniorsentre, eller aktivitetssentre, seg ypperlig. Jeg mener ikke målet er å lage en oppskrift på hvordan et sånt senter skal være. Jeg mener at tilbudet må være der, men måten det utformes på må gjenspeile nærmiljøet. Mennesker er forskjellige både som individer og som fellesskap, derfor må de som bruker sentrene selv være med på å forme disse. For å ivareta forskjellige behov, må man likevel ha et rammeverk som muliggjør utviklingen på forskjellige områder; både frivillig engasjement, kreative aktiviteter knyttet til kunst- og kulturlivet, fysisk aktivitet, læring og selvutvikling og praktiske tilbud og tjenester. Som sosialarbeider på et aktivitetssenter har man en viktig oppgave i tilrettelegging av senterutforming som tar vare på behovene til alle brukere, både yngre og eldre.

Med økt fokus på unge eldre, deres behov og ikke minst ressurser, kan aktivitetssentre som lavterskeltilbud utvikles på en måte som er helsefremmende og forebyggende for alle generasjoner eldre i nærmiljøet.

11. AVSLUTNING

Hvordan en god aldring ser ut, har sikkert like mange svar som det er mennesker. I store trekk kan man skille mellom en aktiv og en mindre aktiv hverdag i eldre år. Selv om det finnes mange som ønsker å ta det rolig på sine eldre dager, er tanken om en aktiv aldring rådende i samfunnet.

Forskningsspørsmålene som har formet denne oppgaven er: *Hvilke kreative aktiviteter opptar unge eldre? Hva oppleves som viktig med disse aktivitetene? Hvordan kan denne kunnskapen bidra til utviklingen av dagens eldreentre?*

Gjennom fortellingene til Laila, Rigmor, Solveig, Finn og Solfrid har jeg forsøkt å bidra til økt forståelse av hvilken betydning kreative aktiviteter kan ha i hverdagen til unge eldre. Til tross for at mitt empiriske materiale er begrenset til fem informanter, kommer det fram et mangfold av kreative interesser. De er opptatt av aktiviteter av skapende art, som strikking, tekstskriving og maling; underholdende aktiviteter, som korsang og revy; og opplevelse av andres kreativitet gjennom opera, kunstutstillinger og teater. Kreativitet er ikke aldersavhengig, derfor er aktiviteter som opptar unge eldre først og fremst avhengig av den enkeltes interesser.

Betydningen av kreative aktiviteter i hverdagen er ikke alltid like lett å sette ord på. Hva den enkelte vil vektlegge ved akkurat det han eller hun driver med, vil være avhengig av både aktiviteten og personen. Gjennom fortellingene til informantene mine, kan jeg presentere kun en brøkdel av betydninger slike aktiviteter kan ha i hverdagen til folk. Noen utvikler sitt talent og sine ferdigheter gjennom kreativitet, noen vektlegger underholdning av andre og noen bruker kreativitet i forbindelse med stressmestring i hverdagen. Det er klart at det er flere aspekter enn hva den enkelte trekker fram, som er av betydning i slike aktiviteter. Noen aspekter er det ikke lett å være bevisst på selv, andre ønsker man kanskje ikke å snakke om.

For alle informantene har kreativiteten åpnet dører til sosialt samvær med andre på samme alder og med lignende interesser. De er på ulike måter knyttet til seniorsentre som arena for deltakelse i kunst- og kulturaktiviteter. Dette gir dem et godt utgangspunkt til å kunne bidra til forståelsen av hvordan sentrene burde utvikles for å bli et møtested for flere. Det de legger størst vekt på, er viktigheten av å bli møtt på en bra måte, ønsket om et mangfold av aktiviteter og ikke minst krav til kvalitet på de ulike aktivitetene.

Fordi alle informantene mine hele livet har drevet med noe kreativt, har jeg ikke empiri til å trekke generelle konklusjoner. Likevel mener jeg, som informantene til Fisher og Specht

(1999, 469-470), at mange flere, om ikke alle, driver med kreative aktiviteter uten å være klar over det. Det kan være alt fra hagestell og matlaging til yoga og roing. Derfor er det spesielt viktig å åpne for et mangfold av kreative aktiviteter som en del av forebyggende arbeid. Ved å nyansere vår forståelse av kreativitet og ved å tilby ulike aktiviteter på lavterskelarenaer, som seniorsentre, er vi med på å inkludere et større mangfold av mennesker.

Kreative aktiviteter er, etter min mening, et område forebyggende sosialt arbeid i større grad burde benytte seg av. På grunn av demografiske endringer over store deler av verden, og det faktumet at eldre stadig utgjør en større andel av befolkningen, er det naturlig å rette helsefremmende oppmerksomhet nettopp mot denne gruppen. Forebygging ved hjelp av noe kjent og naturlig som kreativitet, vil ha positive konsekvenser både på samfunnsnivå og individnivå. Jeg håper denne oppgaven kan gi inspirasjon til videre utvikling av gode forebyggende tilbud til alle eldre.

12. LITTERATURLISTE

- Aksøy, Helene. 2012. "Inn i sykehjemmet. Trinn for trinn eller i store sprang? Pårørendes fortellinger om en eldre slektnings omsorgsforløp fram til tildeling av sykehjemsplass." I *Bærekraftig omsorg? Familien, velferdsstaten og aldringen av befolkningen*, red. Svein Olav Daatland og Marijke Veenstra. Rapport 2/2012. Oslo: Norsk institutt for forskning om oppvekst, velferd og aldring.
- Atchley, Robert. C. 1976. *The sociology of retirement*. New York: Schenkman. Sitert i Solem, Per Erik. 2012. *Ny kunnskap om aldring og arbeid*. Rapport 6/2012. Oslo: Norsk institutt for forskning om oppvekst, velferd og aldring.
- Atchley, Robert C. 1989. "A Continuity Theory of Normal Aging." *The Gerontologist* 29(2):183-190.
- Baltes og Lang. 1997. "Everyday Functioning and Successful Aging. The Impact of Resources." *Psychology and Aging* 12(3):433-443.
- Barstad, Anders, Helge Brunborg, Frode Brunvoll, Tor Petter Bø, Jon Epland, Hilde Hollås, Kristine E. Kolshus, Jorun Ramm og Nils Martin Stølen. 2012. "Sosial- og humankapital". I *Indikatorer for bærekraftig utvikling 2012*, red. Frode Brunvoll, Svein Homstvedt og Kristine E. Kolshus. Oslo-Kongsvinger: Statistisk sentralbyrå. http://www.ssb.no/a/publikasjoner/pdf/sa_129/sa_129.pdf (23.04.2015).
- Bracht, N. 2000. "Prevention: Additional thoughts." *Social Work in Health Care* 30:1-16. Sitert i McCave, Emily L. og Carrie W. Rishel. 2011. "Prevention as an Explicit Part of the Social Work Profession: A Systematic Investigation." *Advances in Social Work* 12(2):226-240.
- Bygren L. O., B. B. Konlaan og S. E. Johansson. 1996. "Attendance at cultural events, reading books or periodicals and making music or singing in a choir as determinants for survival." *BMJ* 313:1577-80. Sitert i Knudtsen, Margunn Skjei, Jostein Holmen og Odd Håpnes. 2005a. "Kulturelle virkemidler i behandling og folkehelsearbeid." *Tidsskrift for den norske legeforening* 125(24):3434-3436. <http://tidsskriftet.no/pdf/pdf2005/3434-6.pdf> (05.03.2015).
- Bøen, Hege. 2008. *Hvem er brukere av eldresentrene? En sammenligning av hjemmeboende over 65 år som er brukere av eldresentrene med dem som ikke er brukere i to bydeler i Oslo*. Oslo: Folkehelseinstituttet. <http://www.fhi.no/dav/e22e4d263d.pdf> (15.04.2015).
- Cumming, Elaine og William E. Henry. 1961. *Growing Old*. New York: Basic Books.
- Cuypers, Koenraad, Steinar Krokstad, Turid Lingaas Holmen, Margunn Skjei Knudtsen, Lars Olov Bygren og Jostein Holmen. 2012. "Patterns of receptive and creative cultural

- activities and their association with perceived health, anxiety, depression and satisfaction with life among adults: the HUNT study, Norway." *Journal of Epidemiology and Community Health* 66:698-703. doi: 10.1136/jech.2010.113571.
- Daatland, Svein Olav og Kristine Koløen. 2013. "Alder og aktivitet – hva bruker man fritida til?" I *Vital aldring og samhold mellom generasjoner. Resultater fra Den norske studien av livsløp, aldring og generasjon (NorLAG) – runde 1 og 2*, red. Svein Olav Daatland og Britt Slagsvold. Rapport 15/2013. Oslo: Norsk institutt for forskning om oppvekst, velferd og aldring.
- Daatland, Svein Olav, Odd H. Guntvedt, Britt Slagsvold (red.). 2000. *Eldresenteret nå og framover*. Rapport 17/2000 Oslo: Norsk institutt for forskning om oppvekst, velferd og aldring.
- Daatland, Svein Olav og Britt Slagsvold (red.). 2013. *Vital aldring og samhold mellom generasjoner. Resultater fra Den norske studien av livsløp, aldring og generasjon (NorLAG) – runde 1 og 2*. Rapport 15/2013. Oslo: Norsk institutt for forskning om oppvekst, velferd og aldring.
- Daatland, Svein Olav og Per Erik Solem. 2011. *Aldring og samfunn. Innføring i sosialgerontologi*. 2. Utgave. Bergen: Fagbokforlaget.
- Duffy, Kathryn. 2007. "Knitting Through Recovery One Stitch at a Time." *Journal of Groups in Addiction & Recovery* 2(1):67-83. doi: 10.1300/ J384v02n01_04.
- Ekerdt, David J. 1986a. "The Busy Ethic: Moral Continuity Between Work and Retirement" *The Gerontologist* 26(3):293-244. Sitert i Katz, Stephen. 2000. "Busy Bodies: Activity, Aging, and the Management of Everyday Life." *Journal of Aging Studies* 14(2):135-152. doi: 10.1016/S0890-4065(00)80008-0.
- Ekerdt, David J. 1986b. "The Busy Ethic: Moral Continuity Between Work and Retirement" I *Aging Concepts and Controversies*. 2006. 5. utgave, red. Harry R. Moody. CA: Pine Forge Press, Thousand Oaks.
- Ervik, Rune og Ingrid Helgøy. 2005. *Overcoming the Barriers and Seizing the Opportunities for Active Ageing in Norway: Report from an Expert Panel Meeting*. Stein Rokkan Centre for Social Studies. <https://bora.uib.no/handle/1956/1331> (20.04.2015).
- Finseraas, H., P. E. Solem og M. Nicolaisen. 2009. "Pensjonering og fritidsaktiviteter," *Aldring og livsløp* 26(3-4):32-35. Sitert i Solem, Per Erik. 2013. "Etter pensjonering – mer eller mindre aktiv?" I *Vital aldring og samhold mellom generasjoner. Resultater fra Den norske studien av livsløp, aldring og generasjon (NorLAG) – runde 1 og 2*,

- red. Svein Olav Daatland og Britt Slagsvold. Rapport 15/2013 Oslo: Norsk institutt for forskning om oppvekst, velferd og aldring.
- Fisher, B. og D. Specht. 1999. "Successful aging and creativity later in life." *Journal of Aging Studies* 13(4):457-472. doi:10.1016/S0890-4065(99)00021-3.
- Forsth, Leif-Runar og Bodil Nordvik. 1996. *Kreativ undervisning*. Oslo: Aquarius Forlag AS.
- Gladding, Samuel T. 2012. "Art in Counseling." I *Handbook of Art Therapy*, red. Cathy A. Malchiodi. 2. utgave. New York: Guilford Press.
- Havighurst, R. J. 1968. "Personality and patterns of aging." *Gerontologist* 8:20-23.
- Havighurst, R. J. Og R. Albrecht. 1953. *Older People*. New York: Longmans, Green. Sitert i Katz, Stephen. 2000. "Busy Bodies: Activity, Aging, and the Management of Everyday Life." *Journal of Aging Studies* 14(2):135-152. doi: 10.1016/S0890-4065(00)80008-0.
- Helset, Anne. 2008. "Kapmen om seniorsentrene." *Aldring og livsløp* 2. Sitert i Bøen, Hege. 2008. Hvem er brukere av eldresentrene? En sammenligning av hjemmeboende over 65 år som er brukere av eldresentrene med dem som ikke er brukere i to bydeler i Oslo. Oslo: Folkehelseinstituttet. <http://www.fhi.no/dav/e22e4d263d.pdf> (15.04.2015).
- Helset, Anne og Per Erik Solem. 2008. *Seniorsentre i innsparingens tid. En studie av samarbeid om innsparing mellom kommunen og seniorsentrenes brukere*. Notat 5/2008 Oslo: Norsk institutt for forskning om oppvekst, velferd og aldring.
- Hickson, Joyce og Warren Housley. 1997. "Creativity in later life" *Educational Gerontology* 23(6):539-547. doi:10.1080/0360127970230604.
- Hjort, Peter F. 2010. *Alderdom – helse, omsorg og kultur*. Oslo: Universitetsforlaget.
- Hochschild, Arlie Russel. 1975. "Disengagement Theory: A Critique and Proposal." *American Sociological Review* 40:553-569. <http://www.jstor.org/discover/10.2307/2094195?uid=2&uid=4&sid=21106854115263> (10.03.2015).
- Horwitz, Eva Bjoner. 2011. *Kultur för hälsans skull*. Stockholm: Gothia förlag.
- Husby, Per. 03.11.2014. *Uverdige å avvike Den kulturelle spaserstokken*. <http://www.aftenposten.no/meninger/debatt/Uverdige-a-avvike-Den-kulturelle-spaserstokken-7771133.html> (10.11.2014).
- Johannessen, Asbjørn, Per Arne Tufte og Line Christoffersen. 2006. *Introduksjon til samfunnsvitenskapelig metode*. 3. utgave. Oslo: Abstrakt forlag.

- Jordbakke, Tale. 22.10.2014. *Pensjonistforbundet kjemper for å få tilbake den kulturelle spaserstokken*. <https://pensjonistforbundet.no/nyhet/1263-pensjonistforbundet-kjemper-for-arang-faring-tilbake-den-kulturelle-spaserstokken> (10.11.2014).
- Katz, Stephen. 2000. "Busy Bodies: Activity, Aging, and the Management of Everyday Life." *Journal of Aging Studies* 14(2):135-152. doi: 10.1016/S0890-4065(00)80008-0.
- Knapp, Martin R. J. 1977. "The Activity Theory of Aging. An Examination in the English Context." *The Gerontologist* 17(6):553-559.
- Knudtsen, Margunn Skjei, Jostein Holmen og Odd Håpnes. 2005a. "Kulturelle virkemidler i behandling og folkehelsearbeid." *Tidsskrift for den norske legeforening* 125(24):3434-3436. <http://tidsskriftet.no/pdf/pdf2005/3434-6.pdf> (05.03.2015).
- Knudtsen, Margunn Skjei, Jostein Holmen og Odd Håpnes. 2005b. "Hva vet vi om kulturdeltakelse og helse?" *Tidsskrift for den norske legeforening* 125(24): 3418-3420. <http://www.impulssenteret.no/Dokmntr/medisin%20og%20vitenskap.pdf> (05.03.2015).
- Kvale, Steinar og Svend Brinkmann. 2009. *Det kvalitative forskningsintervju*. 2. Utgave. Oslo: Gyldendal Akademisk.
- Larsen, Henrik Berg. 23.10.2014. *De gamle kan ikke bare ta bussen til Nationaltheateret*. <http://www.aftenposten.no/meninger/debatt/De-gamle-kan-ikke-bare-ta-bussen-til-Nationaltheateret-7756380.html> (01.11.2014).
- Lepp M., K. C. Ringsberg, A. K. Holm mfl. 2003. "Dementia – involving patients and their caregivers in a drama programme; the caregivers experiences." *Journal of Clinical Nursing* 12:873–81. Sitert i Knudtsen, Margunn Skjei, Jostein Holmen og Odd Håpnes. 2005b. "Hva vet vi om kulturdeltakelse og helse?" *Tidsskrift for den norske legeforening* 125(24): 3418-3420. <http://www.impulssenteret.no/Dokmntr/medisin%20og%20vitenskap.pdf> (05.03.2015).
- Loga, Jill. 2010. *Livskvalitet. Betydning av kultur og frivillighet for helse, trivsel og lykke. En kunnskapsoversikt*. Oslo/Bergen: Senter for forskning på sivilsamfunn og frivillig sektor. <http://www.sivilsamfunn.no/Ressurser/Publikasjoner/Rapporter/2010/2010-001> (26.02.2015).
- Lunde, Linn-Heidi. 2012. *Alder ingen hindring. Vekst og utvikling hele livet*. Oslo: Gyldendal akademisk.
- Magasinet for kultur og kreative næringer. 03.12.2014. "Ønsker debatt om spaserstokkene." <http://www.kultmag.no/2014/onsker-debatt-om-spaserstokkene> (04.03.2015)

- Malchiodi, Cathy A. 2012a. "Art Therapy Materials, Media, and Methods." I *Handbook of Art Therapy*, red. Cathy A. Malchiodi. 2. utgave. New York: Guilford Press.
- Malchiodi, Cathy A. 2012b. "Creativity and Aging. An Art Therapy Perspective." I *Handbook of Art Therapy*, red. Cathy A. Malchiodi. 2. utgave. New York: Guilford Press.
- McCave, Emily L. og Carrie W. Rishel. 2011. "Prevention as an Explicit Part of the Social Work Profession: A Systematic Investigation." *Advances in Social Work* 12(2):226-240.
- Meld. St. 10. (2011-2012). *Kultur, inkludering og deltaking*. Kulturdepartementet.
- Meld. St. 29. (2012-2013). *Morgendagens omsorg*. Helse- og omsorgsdepartementet.
- Moen, Bjørg. 2002. *Eldresenter på ukjent vei. Flerkulturelle møter mellom eldre mennesker*. Rapport 16/2002. Oslo: Norsk institutt for forskning om oppvekst, velferd og aldring.
- Myskja A. 2004. "Kan musikkterapi hjelpe pasienter med nevrologiske sykdommer." *Tidsskrift for den Norske Lægeforening* 124:3229–30. Sitert i Knudtsen, Margunn Skjei, Jostein Holmen og Odd Håpnes. 2005b. "Hva vet vi om kulturdeltagelse og helse?" *Tidsskrift for den norske legeforening* 125(24): 3418-3420.
<http://www.impulssenteret.no/Dokmntr/medisin%20og%20vitenskap.pdf>
(05.03.2015).
- Myskja A, Lindbæk M. 2000. "Hvordan virker musikk på menneskekroppen?" *Tidsskrift for den Norsk Lægeforening* 120:1182–5. Sitert i Knudtsen, Margunn Skjei, Jostein Holmen og Odd Håpnes. 2005b. "Hva vet vi om kulturdeltagelse og helse?" *Tidsskrift for den norske legeforening* 125(24): 3418-3420.
<http://www.impulssenteret.no/Dokmntr/medisin%20og%20vitenskap.pdf>
(05.03.2015).
- Nasjonalt kompetansesenter for kultur, helse og omsorg. ukjent dato. *Om oss*:
<http://kulturoghelse.no/om-oss/> (27.04.2015).
- Nationella folkhälsokommittén. 2000. *Hälsa på lika villkor – nationella mål för folkhälsan*. Slutbetenkande av Nationella folkhälsokommittén; Bilagsdel B. Stockholm: Nationella folkhälsokommittén. sitert i Knudtsen, Margunn Skjei, Jostein Holmen og Odd Håpnes. 2005a. "Kulturelle virkemidler i behandling og folkehelsearbeid." *Tidsskrift for den norske legeforening* 125(24):3434-3436. <http://tidsskriftet.no/pdf/pdf2005/3434-6.pdf>
(05.03.2015).

- Neugarten, Bernice. 1974. "Successful aging." I *Growing Older*, red. M. H. Huyck. New Jersey: Prentice Hall. Sitert i Daatland, Svein Olav og Per Erik Solem. 2011. *Aldring og samfunn. Innføring i sosialgerontologi*. 2. Utgave. Oslo: Fagbokforlaget.
- Noice, Tony, Helga Noice og Arthur F. Kramer. 2014. "Participatory Arts for Older Adults: A Review of Benefits and Challenges." *The Gerontologist* 54(5):741-753.
- NOU 2011:11. *Innovasjon i omsorg*. Helse- og omsorgsdepartementet.
- Nygård, Lars. 1974. "Kritikk av disengasjerings-teorien." I *Aldring – tilbaketreking og kontaktbehov*. Rapport nr. 6. Oslo: Norsk Gerontologisk Institutt.
- Parker, I. 2005. *Qualitative Psychology – Introducing Radical Research*. Buckingham: Open University Press. Sitert i Kvale, Steinar og Svend Brinkmann. 2009. *Det kvalitative forskningsintervju*. 2. Utgave. Oslo: Gyldendal Akademisk.
- Payne, Malcom. 2012. *Citizenship social work with older people*. Bristol: The Policy Press.
- Pennebaker J. W. 1997. *Opening up. The healing power of expressing emotions*. New York: Guilford Press. Sitert i Knudtsen, Margunn Skjei, Jostein Holmen og Odd Håpnes. 2005a. "Kulturelle virkemidler i behandling og folkehelsearbeid." *Tidsskrift for den norske legeforening* 125(24):3434-3436. <http://tidsskriftet.no/pdf/pdf2005/3434-6.pdf> (05.03.2015).
- Pensjonistforbundet. 2013. *Gir 10 millioner til satsing på aktivitetssentre*. <http://pensjonistforbundet.no/nyhet/478-gir-10-millioner-til-satsing-pa-aktivitetssentre> (04.02.2015).
- Pettersen, Anne Marie og Kunt Laake. 2000. *Hvem bruker eldresenteret? Hva er viktig for å ta senteret i bruk?* Oslo: Nasjonalforeningens forskergruppe i geriatri Universitetsseksjonen, Geriatrisk avdeling, Ullevål sykehus.
- Pratt, R.R. 2004. "Art, dance, and music therapy." *Physycal Medicine and Rehabilitation Clinics og North America* 15:827– 41. Sitert i Cuypers, Koenraad, Steinar Krokstad, Turid Lingaas Holmen, Margunn Skjei Knudtsen, Lars Olov Bygren og Jostein Holmen. 2012. "Patterns of receptive and creative cultural activities and their association with perceived health, anxiety, depression and satisfaction with life among adults: the HUNT study, Norway." *Journal of Epidemiology and Community Health* 66:698-703. doi: 10.1136/jech.2010.113571.
- Riley J, B. Corkhill og C. Morris. 2013. "The benefits of knitting for personal and social wellbeing in adulthood: findings from an international survey." *British Journal of Occupational Therapy*, 76(2): 50-57. doi: 10.4276/030802213X13603244419077.

- Rishel, C W. 2007. "Evidence-based prevention practice in mental health: What is it and how do we get there?" *American Journal of Orthopsychiatry* 77:153-164. Sitert i McCave, Emily L. og Carrie W. Rishel. 2011. "Prevention as an Explicit Part of the Social Work Profession: A Systematic Investigation." *Advances in Social Work* 12(2):226-240.
- Rowe, J. W. og R. L. Kahn. 1987. "Human aging: Usual and successful." *Science* 237:143-149. Sitert i Rowe, J. W. og R. L. Kahn. 1997. "Successful Aging" *The Gerontologist* 37(4):433-440. <http://gerontologist.oxfordjournals.org/content/37/4/433.short> (22.04.2015).
- Rowe, J. W. og R. L. Kahn. 1997. "Successful Aging" *The Gerontologist* 37(4):433-440. <http://gerontologist.oxfordjournals.org/content/37/4/433.short> (22.04.2015).
- Seim, Sol. 1994. *Alder og kreativitet. Ger Art nr. 2*. Oslo: Norsk gerontologisk institutt.
- Sherman, Andrea. 2006. "Towards a Creative Culture: Lifelong Learning Through the Arts." *Generations* 30 (1): 42-46. <http://connection.ebscohost.com/c/articles/21216503/toward-creative-culture-lifelong-learning-through-arts> (07.04.2015).
- Slagsvold, Britt og Svein Olav Daatland (red.). 2006. *Eldre år, lokale variasjoner. Resultater fra Den norske studien av livsløp, aldring og henerasjon (NorLAG) – runde 1*. Rapport 15/2006 Oslo: Norsk institutt for forskning om oppvekst, velferd og aldring.
- Slagsvold, Britt og Per Erik Solem (red.). 2005. *Morgendagens eldre. En sammenligning av verdier, holdninger og atferd blant dagens middelaldrende og eldre*. Rapport 11/2005. Oslo: Norsk institutt for forskning om oppvekst, velferd og aldring.
- Solem, Per Erik. 2012. *Ny kunnskap om aldring og arbeid*. Rapport 6/2012. Oslo: Norsk institutt for forskning om oppvekst, velferd og aldring.
- Solem, Per Erik. 2013. "Etter pensjonering – mer eller mindre aktiv?" I *Vital aldring og samhold mellom generasjoner. Resultater fra Den norske studien av livsløp, aldring og generasjon (NorLAG) – runde 1 og 2*, red. Svein Olav Daatland og Britt Slagsvold. Rapport 15/2013 Oslo: Norsk institutt for forskning om oppvekst, velferd og aldring.
- Stebbins, Robert A. 2001a. "Serious Leisure" *Society* 38(4):53-57. <http://web.b.ebscohost.com/ehost/pdfviewer/pdfviewer?sid=bfdefeba-1092-44f1-bb3e-64698e043bba%40sessionmgr112&vid=1&hid=106> (05.03.2015).
- Stebbins, Robert A. 2001b. *New Directions in the Theory and Research of serious Leisure*. Ontario/New York: The Edwin Mellen Press. Sitert i Loga, Jill. 2010. *Livskvalitet. Betydning av kultur og frivillighet for helse, trivsel og lykke. En kunnskapsoversikt*.

- Oslo/Bergen: Senter for forskning på sivilsamfunn og frivillig sektor.
<http://www.sivilsamfunn.no/Ressurser/Publikasjoner/Rapporter/2010/2010-001>
(26.02.2015).
- Stebbins, Robert A. 2004. "Serious Leisure, Volunteerism and Quality of life." I *Work and Leisure*, red. John T Haworth og A. J. Veal. Sussex: Routledge.
- Tellnes, Gunnar. 2014. "Forebygging og samhandling." I *Folkehelse i et norsk perspektiv*, red. Ursula Småland Goth. Oslo: Gyldendal Akademisk.
- Turpin, T. 2004. *Social Impacts of Participation in the Arts and Cultural Activities*. CINIS. Canberra, Australia: The Cultural Ministers Council of Australia. Sitert i Cuypers, Koenraad, Steinar Krokstad, Turid Lingaas Holmen, Margunn Skjei Knudtsen, Lars Olov Bygren og Jostein Holmen. 2012. "Patterns of receptive and creative cultural activities and their association with perceived health, anxiety, depression and satisfaction with life among adults: the HUNT study, Norway." *Journal of Epidemiology and Community Health* 66:698-703. doi: 10.1136/jech.2010.113571.
- Vaage, Odd Frank. 2010. "Tidsbruk og fritidsaktiviteter." I *Seniorer i Norge 2010*, red. Eiliv Mørk. Oslo-Kongsvinger: Statistisk sentralbyrå.
<http://www.ssb.no/a/publikasjoner/pdf/sa120/sa120.pdf> (14.01.2015).
- Vaage, Odd Frank. 2012. *Tidene skifter. Tidsbruk 1971-2010*. Oslo: Statistisk sentralbyrå. Sitert i Daatland, Svein Olav og Kristine Koløen. 2013. "Alder og aktivitet – hva bruker man fritida til?" I *Vital aldring og samhold mellom generasjoner. Resultater fra Den norske studien av livsløp, aldring og generasjon (NorLAG) – runde 1 og 2*, red. Svein Olav Daatland og Britt Slagsvold. Rapport 15/2013. Oslo: Norsk institutt for forskning om oppvekst, velferd og aldring.
- Veenstra, Marijke. 2012. "Lengre liv – bedre helse?" I *Bærekraftig omsorg? Familien, velferdsstaten og aldringen av befolkningen*, red. Svein Olav Daatland og Marijke Veenstra. Rapport 2/2012. Oslo: Norsk institutt for forskning om oppvekst, velferd og aldring.
- Walker, Jan, Carol Bisbee, Russell Porter, Joanne Flanders. 2004. "Increasing practitioners' knowledge of participation among elderly adults in senior center activities." *Educational Gerontology* 30: 353-366. doi:10.1080/03601270490433549.
- Wideberg, Karin. 2001. *Historien om et kvalitativt forskningsprosjekt- en alternativ lærebok*. Oslo: Universitetsforlaget.
- Woody, J. D. 2006. "Prevention: Making a shadow component a real goal in social work." *Advances in Social Work* 7:44-61. Sitert i McCave, Emily L. og Carrie W. Rishel.

2011. "Prevention as an Explicit Part of the Social Work Profession: A Systematic Investigation." *Advances in Social Work* 12(2):226-240.

Vedlegg 1: Godkjenning av studien

Norsk samfunnsvitenskapelig datatjeneste AS
NORWEGIAN SOCIAL SCIENCE DATA SERVICES



Benedichte C. R. Olsen
Institutt for sosialfag Høgskolen i Oslo og Akershus
Postboks 4 St. Olavs plass
0130 OSLO

Harald Hårfagres gate 29
N-5007 Bergen
Norway
Tel: +47-55 58 21 17
Fax: +47-55 58 96 50
nsd@nsd.uib.no
www.nsd.uib.no
Org.nr. 985 321 884

Vår dato: 16.10.2014

Vår ref: 40179 / 3 / AMS

Deres dato:

Deres ref:

TILBAKEMELDING PÅ MELDING OM BEHANDLING AV PERSONOPPLYSNINGER

Vi viser til melding om behandling av personopplysninger, mottatt 07.10.2014. Meldingen gjelder prosjektet:

40179	<i>Kreativitet i hverdagen - En studie av kunstneriske og kulturelle aktiviteter blant unge eldre</i>
Behandlingsansvarlig	<i>Høgskolen i Oslo og Akershus, ved institusjonens øverste leder</i>
Daglig ansvarlig	<i>Benedichte C. R. Olsen</i>
Student	<i>Maria Veske</i>

Personvernombudet har vurdert prosjektet og finner at behandlingen av personopplysninger er meldepliktig i henhold til personopplysningsloven § 31. Behandlingen tilfredsstiller kravene i personopplysningsloven.

Personvernombudets vurdering forutsetter at prosjektet gjennomføres i tråd med opplysningene gitt i meldeskjemaet, korrespondanse med ombudet, ombudets kommentarer samt personopplysningsloven og helseregisterloven med forskrifter. Behandlingen av personopplysninger kan settes i gang.

Det gjøres oppmerksom på at det skal gis ny melding dersom behandlingen endres i forhold til de opplysninger som ligger til grunn for personvernombudets vurdering. Endringsmeldinger gis via et eget skjema, <http://www.nsd.uib.no/personvern/meldeplikt/skjema.html>. Det skal også gis melding etter tre år dersom prosjektet fortsatt pågår. Meldinger skal skje skriftlig til ombudet.

Personvernombudet har lagt ut opplysninger om prosjektet i en offentlig database, <http://pvo.nsd.no/prosjekt>.

Personvernombudet vil ved prosjektets avslutning, 30.09.2015, rette en henvendelse angående status for behandlingen av personopplysninger.

Vennlig hilsen

Katrine Utaaker Segadal

Anne-Mette Somby

Kontaktperson: Anne-Mette Somby tlf: 55 58 24 10

Vedlegg: Prosjektvurdering

Dokumentet er elektronisk produsert og godkjent ved NSDs rutiner for elektronisk godkjenning.

Avdelingskontoret / District Offices

OSLO: NSD, Universitetet i Oslo, Postboks 1055 Blindern, 0316 Oslo. Tel: +47-22 85 52 11. nsd@uio.no
TRONDHEIM: NSD, Norges teknisk-naturvitenskapelige universitet, 7491 Trondheim. Tel: +47-73 59 19 07. kyrre.svarva@svt.ntnu.no
TROMSØ: NSD, SVF, Universitetet i Tromsø, 9037 Tromsø. Tel: +47-77 64 43 36. nsdmaa@svt.uit.no

Personvernombudet for forskning



Prosjektvurdering - Kommentar

Prosjektnr: 40179

Utvalget informeres skriftlig og muntlig om prosjektet og samtykker til deltakelse. Informasjonsskrivet er godt utformet.

Personvernombudet legger til grunn at man etterfølger Høgskolen i Oslo og Akershus sine interne rutiner for datasikkerhet. Dersom personopplysninger skal sendes elektronisk eller lagres på privat pc/mobile enheter, bør opplysningene krypteres tilstrekkelig.

Forventet prosjektslutt er 30.09.2015. Ifølge prosjektmeldingen skal innsamlede opplysninger da anonymiseres. Anonymisering innebærer å bearbeide datamaterialet slik at ingen enkeltpersoner kan gjenkjennes. Det gjøres ved å:

- slette direkte personopplysninger (som navn/koblingsnøkkel)
- slette/omskrive indirekte personopplysninger (identifiserende sammenstilling av bakgrunnsopplysninger som f.eks. bosted/arbeidssted, alder og kjønn)
- slette lydopptak

Vedlegg 2: Invitasjonsbrev

Forespørsel om deltakelse i forskningsprosjektet

”Kreativitet i hverdagen”

Mitt navn er Maria Veske og jeg er masterstudent i sosialt arbeid ved Høgskolen i Oslo og Akershus og holder nå på med min avsluttende masteroppgave. Oppgaven min vil fokusere på *betydningen av kunst og kultur i hverdagen til eldre i aldersgruppen 64-74 år*.

Pensjonistforbundet er min oppdragsgiver og oppgaven min skal knyttes til deres forskningsprosjekt *Morgendagens aktivitetssenter*.

Hensikten er å få kunnskap om bruken av kunstneriske og kulturelle aktiviteter blant dagens unge eldre. Jeg er interessert i å få mer kunnskap om deres erfaringer og opplevelser når det gjelder kunst og kultur; ***Hvilken betydning har kunstneriske og kulturelle aktiviteter i hverdagen til unge eldre? Hvilken type kunst praktiseres i hverdagen?***

Gjennom intervjuene ønsker jeg å få innblikk i hva du mener om kunst og kultur i hverdagen din, om aktiviteter som opptar deg og hva du synes om tilgjengelighet av ulike aktiviteter i dag, samt tanker om kunstens betydning i din fremtid.

Jeg vil intervju 6-8 pensjonister som er mellom 64-74 år. Jeg vil gjerne bruke båndopptaker og håper det er i orden for deg. I tillegg vil jeg ta notater mens vi snakker sammen. Intervjuet vil ta omtrent en time, og vi blir sammen enige om tid og sted.

Deltakelsen er frivillig og du kan når som helst trekke ditt samtykke uten å oppgi noen grunn. Dersom du trekker deg vil alle innsamlede data om deg bli slettet. Alle opplysninger som samles vil bli behandlet konfidensielt, og ingen enkeltpersoner vil kunne gjenkjennes i den ferdige oppgaven. Opplysningene anonymiseres og opptakene slettes når oppgaven er ferdig.

Dersom du ønsker å delta eller har spørsmål til studien, kan du sende en e-post til Maria Veske: mariaveske@gmail.com, mobil: 0047 466 77 237. Jeg får faglig veiledning gjennom hele prosjektarbeidet.

Studien er meldt til Norsk samfunnsvitenskapelig datatjeneste AS.

Med vennlig hilsen

Maria Veske

Samtykke til deltakelse i studien

Jeg har mottatt informasjon om studien, og er villig til å delta

.....

(signatur og dato)

Vedlegg 3: Intervjuguide

Intervjuguide

Introduksjon

- Introdusere meg selv og forklare hensikten med intervjuet og hvilke temaer jeg er interessert i å høre om.
- Kort om Pensjonistforbundets prosjekt og samarbeid.
- Anonymitet
 - Båndopptak (ingen får lytte lydopptakene).
 - Gå gjennom informert samtykke
 - Anonymisering
- Spørsmål til meg før vi begynner med intervjuet.

Kunst- og kulturaktiviteter og deres betydning

- **Få informanten til å fortelle om seg selv og sin kulturinteresse.**
 - Rolle man har i seniorsenteret (deltaker i gruppe, veileder, frivillig ...).
 - Hvilke kunst- og kulturaktiviteter er man interessert i?
 - Kjente aktiviteter vs. nye/ ukjente – hva foretrekkes?
 - Betydningen av kunst og kultur i livet.
 - Det sosiale, trivsel, personlig, helse, annet.
 - Har/ hvordan har forholdet til kunst- og kulturaktiviteter endret seg over tid hos den enkelte?
 - Betydningen av kunst- og kulturaktivitetene etter endt yrkeskarriere.
- **Dagens kunst- og kulturtilbud.**
 - Hva mener man om tilbudet som finnes...
 - ... på seniorsenteret.
 - ... der man bor/ i lokalsamfunnet.
 - Tilgjengelighet av ulike aktiviteter på seniorsenteret.
 - Mange nok, ofte nok?
 - Betydningen av det sosiale aspektet (i gruppeaktiviteter).
 - Hva er viktig? (aktivitet i seg selv, det sosiale, annet)
- **Morgendagens aktivitetssentre.**

- Hva kan gjøre aktivitetssentre (mer) attraktive for informanten med utgangspunkt i kunst- og kulturtilbud?
- Hvilken rolle kunne vedkommende tenke seg å ha i aktivitetssenter i tiden som kommer.
- Hvem burde drive ulike aktiviteter? Hvorfor?
 - Profesjonelle.
 - Pensjonister som er eksperter på spesielle områder.
 - Spesielt interesserte.
 - Brukere av senteret (pensjonister selv).
 - Andre.

Avslutning

- Oppsummere hovedmomentene i intervjuet.
- Spørre om det er noe annet/ mer informanten ønsker å si om kunst- og kulturaktiviteter, noe jeg ikke har dekket.
- Spørsmål til meg.
- Takke for intervjuet.