

Prosess

INNHALD

FØR MASTEROPPGÅVA	4
STORD KOMMUNALE REHABILITERINGSSENTER SOMMARJOBB I STORD KOMMUNE SOMMARJOBB HOS ABO PLAN OG ARKITEKTUR AS	
I ARBEID MED MASTEROPPGÅVA	11
SEMESTERPLAN SYNFARING AKTIV TIL 100 MEIR RESEARCH HEIMEKONTOR TOMT BESTEMT SONEINDELING TOMTEANALYSE - KVALITETAR UNIVERSELL UTFORMING VERN SÅ MYKJE SOM MOGLEG AKSONOMETRI AV KONSTRUKSJON	
PROSJEKTERING	29
FUNKSJONSPASSERING PLANFORSLAG 01.04.20 PLANFORSLAG 11.04.20 PLANFORSLAG 23.04.20 PLANFORSLAG 23.05.20	
VEDLEGG	41
VEDLEGG 1: GRUPPEOPPGÅVE FH3101 VEDLEGG 2: HEIMEEKSAMEN FH3101	

Denne rapporten presenterer korleis eg, gjennom ein lang prosess, kom fram til kva eg ynskja å skrive diplomoppgåve om. Valet fallt ikkje berre basert på åra mine ved arkitekturstudiet, men starta å forma seg gjennom arbeid og aktivitetar eg dreiv med lenge før den tid. Ei stor takk til alle aktørar som er presentert her, som har inspirert meg til å skrive ”Optimistisk aldring”.

STORD KOMMUNALE REHABILITERINGSSENTER

Mange av sumrane frå eg var 16 år har eg arbeidd ved Stord Rehabiliteringssenter. Dette er eit dagsenter for folk i vente på langtids plass ved sjukeheim, folk som har rehabiliteringsplass, eller folk som av andre grunnar treng litt ekstra hjelp til daglege gjeremål. Gjennom denne arbeidsplassen vart eg godt kjend med den eldre brukargruppa, og kva utfordringar dei møter til dagleg.

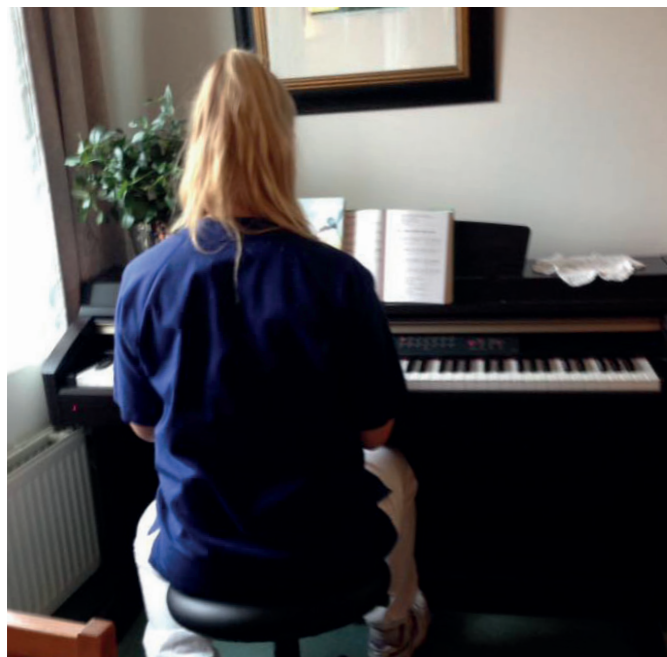


FOTO: PRIVAT



FOTO: PRIVAT

Fleirtalet av brukarane ved Stord Rehabiliteringssenter er mellom 80-100 år, og treng oppfølging og hjelp til det meste av dagens gjeremål. Dette var alt ifrå hjelp til påkleding, eting, toalettbesøk, eller berre det å reise seg ifrå ein stol.

I arbeidet mitt merka eg stor forskjell på brukarane ved senteret i forhold til mine eigne besteforeldre. Medan "Gro" på senteret satt tolmodig i stova dag ut og dag inn og venta på besøk frå slekt - er mi eiga bestemor i full stand til å sette seg i bilen og dra på besøk når ho vil. Etersom "Gro" si fysiske helse var noko svekka, endte det med at ho vart sitjande stille heile dagen, og dagane vart lange. Om nokon av pleiarane fann tid til å spørje om ho ville gå ein liten tur rundt bygningen, var jo gjerne med. Så det sto ikkje på vilja eller kreftene - det sto på fantasien.

Historia om Gro lærte meg at eit dårleg aktivitetstilbod fører til passivering. Sjølv om brukaren kan vere dårleg til beins, sengeliggjande eller dement, finnst det alltid ein form for aktivitet som kan halde hjernen aktiv på det nivået han eller ho evnar.



FOTO: KARMAN WHEELCHAIR

På rehabiliteringssenteren nytta dei fleste brukarane rullestol eller gåstol, og eg fekk skjønna kor viktig det er med romslege korridorar og store bad!

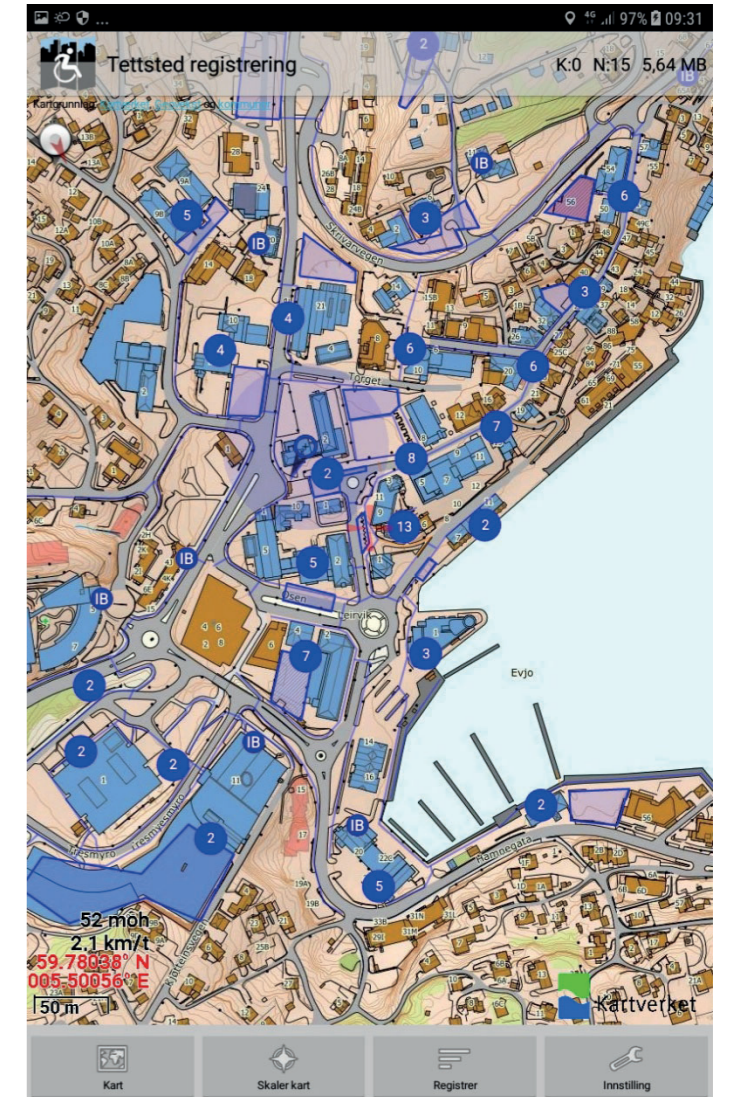
KARTLEGGING AV UNIVERSELL UTFORMING

Sommaren 2018 fekk eg arbeide med å kartlegge Leirvik sentrum og omegn for universell utforming. Saman med Yngvild Bakken Furunes, som studerar samfunnsplanlegging og kommunikasjon ved UiA, nytta me vaterstokk, måleband og linjal for å måle avstandar, helling i vegbana, tilgjenge til HC-parkering, dørstokkar inn til offentlege bygg, turstiar, fargekontrastar og mykje anna.



FOTO: SUNNHORDLAND AVIS

Jobben var svært givande, og gav meg innblikk i kva utfordringar folk med nedsett funksjonsevne, svaksynte og blinde møter på i løpet av kvardagen. Dessutan forsto eg at det ikkje berre er desse spesifikke gruppene som nyttar godt av universelt utforma løysingar. Måten vi beveger oss rundt er ulik for alle; nokon sykklar, nokon nyttar barnevogn, nokon går på krykker, og nokon går på syltynne stillethælar. Ein kan risikere å komme i ulykker der ein vil trenge å bruke rullestol, også i ung alder - eller at sin beste ven eller næraste slektning gjer det. Universell utforming gagnar alle.

A screenshot of a mobile application interface for road accessibility registration. The title is "Tilgjengelig veg". It features a "Ta bilde" button at the top. Below are several form fields: "Registrert" (Får du registrering), "Oppdatert" (Sist oppdatert), "Bygging pågår" (Pågår bygging?) with radio buttons for "Ja" and "Nei", "Gatetype" (Ikke valgt), "Veidekke" (Ikke valgt), "Veidekke tilstand" (Ikke valgt), "Bredde (cm)" (Lovlige verdier 40-5000), "Stigning (grader)" (Lovlige verdier 0.0-30.0), "Tverrfall (grader)" (Lovlige verdier 0.0-20.0), "Møteplass" (Ja/Nei), "Varmekabel" (Ja/Nei), "Ledelinje" (Ikke valgt), "Kommentar" (text input), "Tilgjengelighetsvurdering" (Rullestol and Synshemmede) with "Ikke valgt" options, and "Synshemmede" (Vurdering av tilgjengelighet) with "Ikke valgt" option. At the bottom are "Registrer" and "Avbryt" buttons.

Me nytta ein app på medbrakt Ipad for å dokumentere funna. Dokumentasjonen vart så registrert og publisert publisert på Stordkart sine nettsider.

RESEARCHARBEID VED ABO PLAN OG ARKITEKTUR AS

Sommaren 2019 vart eg tilsett ved ABO Plan og Arkitektur AS. Kontoret ynskja å prosjektere "Det moderne klyngetunet", eit bufellesskap for godt vaksne med fokus på delingskultur og fellesskap. Saman med Ingrid Grøteide Polden, som studerer plan og bygningslov ved HVL, skulle vi finne og undersøke andre slike prosjekt som var blitt realiserte, og korleis desse fungerte i praksis.



FOTO: SUNNHØRDLAND AVIS

Vi delte oppgåva i to deler, der den eine gjekk på research-arbeid om eksisterande prosjekt, og den andre på innsamlings av fakta for å kartleggja kva dei "godt vaksne" på Stord tenkte om ideen. Her fekk vi mange gode innspel.

For meg er brukarmedverknad ein stor del av det å vere arkitekt. Alle tenker ulikt, og det er spanande å sette seg inn i kva andre menneske fokuserer på og tenker om gitte idear. Ved å snakke med dei eg prosjekterer for, får eg alltid mange nye tankar om korleis prosjektet kan løftast enda litt til.

Ved spørsmål om dei trudde eit prosjekt som "Det Moderne Klyngetunet" kunne fungere, var svara for det meste positive. Ting dei gjerne var skeptiske til, var tanken på å bu tett på nokon dei kom til å mislike, eller at dei sjølv ikkje ville passe inn i fellesskapet. Det å dele reiskap skal graskløpper, verktøy og støvsugar var dei for det meste positive til.

PROSJEKT ME UNDERSØKTE:



Harbitz Torg, Skøyen



Doyen Eidsvoll, Eidsvoll



Vålandstun, Stavanger



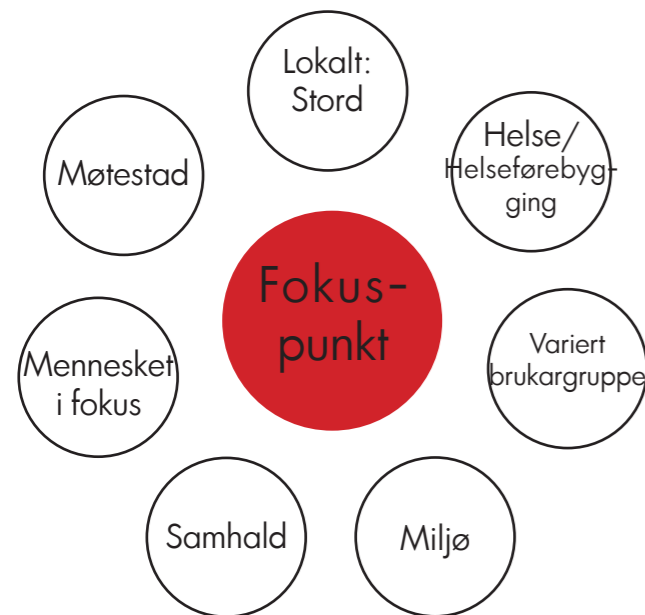
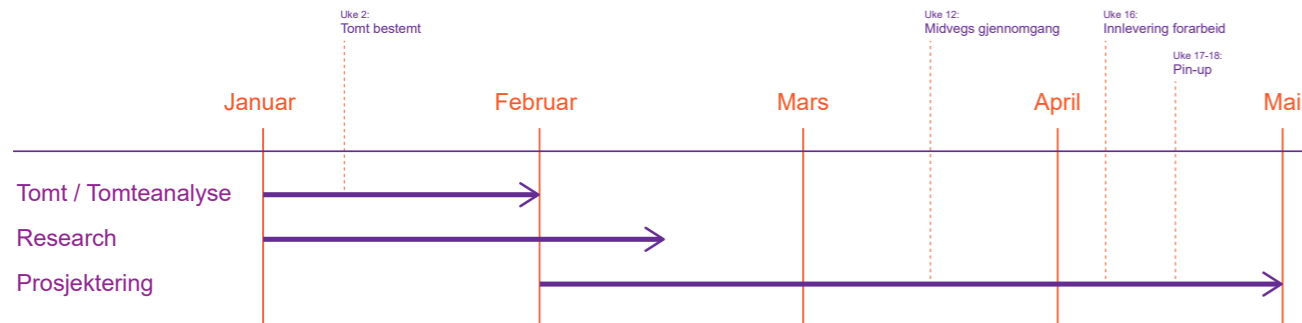
Dalaneset, Bømlo

ARBEID MED MASTEROPPGÅVA

SEMESTERPLAN
SYNFARING
AKTIV TIL 100
MEIR RESEARCH
HEIMEKONTOR
TOMT BESTEMT
SONEINNDELING
TOMTEANALYSE - KVALITETAR
UNIVERSELL UTFORMING
VERN SÅ MYKJE SOM MOGLEG
AKSONOMETRI AV KONSTRUKSJON

SEMESTERPLAN

I forarbeidet som skulle leverast for godkjenning før oppstart med oppgåva, laga eg ein tentativ semesterplan. Denne la fram korleis eg ynskja å fokusere arbeidet mitt gjennom semesteret, og korleis eg ville vektlegge dei ulike oppgåvene (sjå neste side).



I starten av arbeidet (januar 2020) hadde eg enda ikkje bestemt meg for kva brukargruppe eg ville fokusere på. Eg skreiv dermed ned ulike fokuspunkt som var viktige for meg, og som skulle med i prosjektet uansett kva gruppe eg valde å fokusere på. Nedanfor har eg lista opp ulike brukargrupper eg vurderte, med utheving av den eg bestemte meg for.

- Eldre (80+)
- **Godt vaksne (60+)**
- Yngre (30-)
- Folk med psykiske lidningar
- Folk med nedsett funksjonsevne
- Rusmisbrukarar
- Innvandrarar
- Barnehagebarn

Stadanalyse og val av tomt (Vektlagt 25/100)

Det første eg ville gjere i arbeidet med diplomoppgåva var å velje ei konkret tomt lokalisert på Stord. Dette kunne vere både ei ubebygd tomt, eller, dersom det var å finne, ein eksisterande bygning som kunne byggjast om til nytt bruk. Eg ville velje tomt basert på kunnskapen eg tileigna meg om målgruppa via intervju og research. Det var viktig at tomta naturleg ville passa til sitt bruk, så dette var noko eg ville bruke dei første vekene på å utforske før eg tok det endelege valet. Deretter ville eg nytta ei tid i forkant av prosjektering til å analysere tomta; dokumentere kringliggjande bygningar og deira bruk, solforhold, nærleik til ressursar av ulikt slag osv.

Research (Vektlagt 25/100)

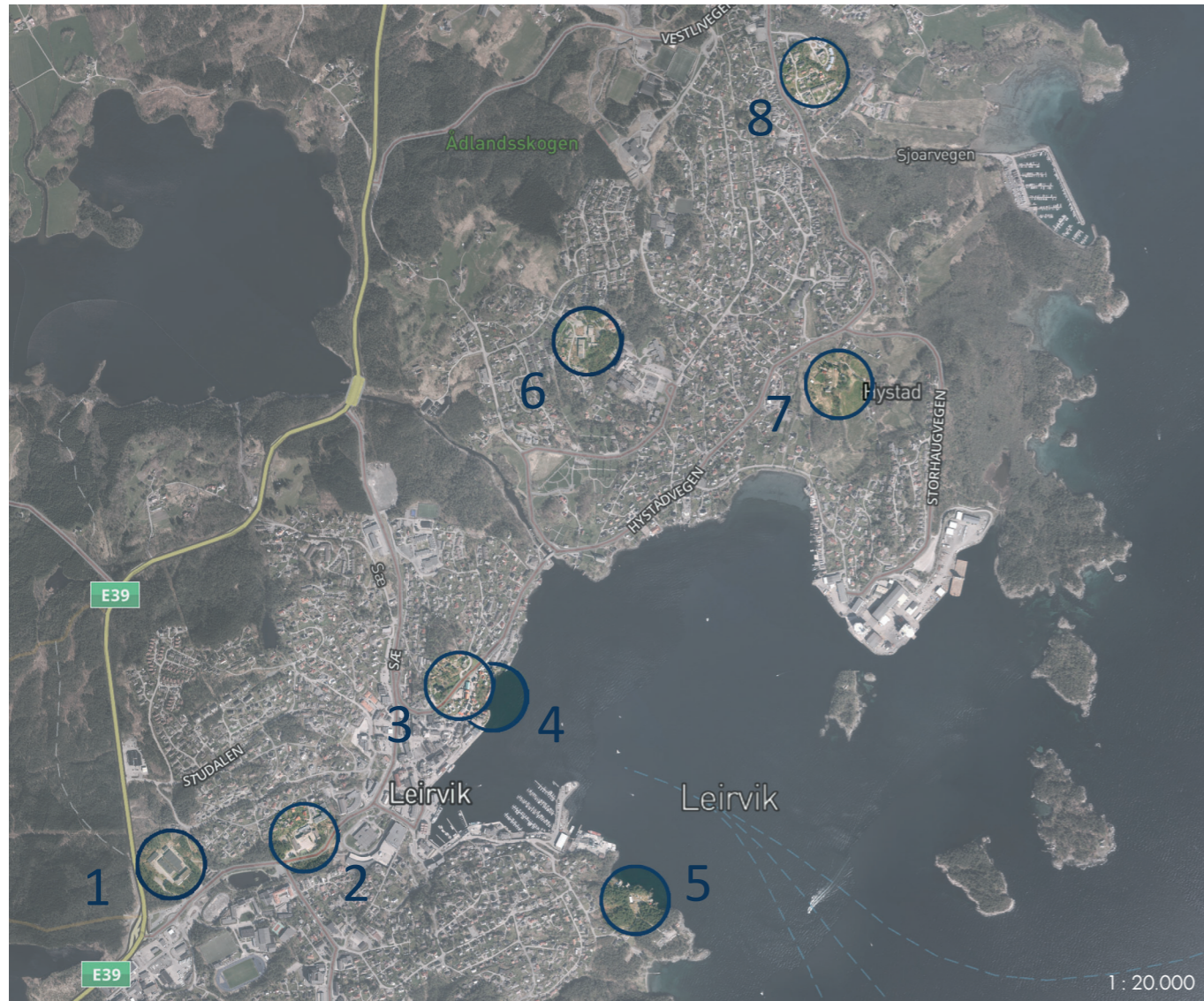
Eg ynskja å bli godt kjend med brukargruppa og deira behov og utfordringar. Eg planla difor at ein del av masteroppgåva skulle gå til dokumentering og faktainnsamling rundt dette. Hovudsakleg ville dette basere seg på intervju med folk i målgruppa, men også gjennom samtalar med aktørar som har arbeidd med liknande prosjekt som det eg ynskja å utvikle. I tillegg ville eg få til å besøke eksisterande prosjekt for å sjå korleis dei fungerer i praksis.

Prosjektering (Vektlagt 50/100)

Basert på val av tomt, tomteanalysering og innarbeidd kunnskap om brukargruppa og problemstillinga, skulle eg utarbeide eit fullstendig prosjekt som ville imøtekomme behov og kriterie på best mogleg måte.

SYNFARING

Dei første vekene i arbeidet med diplomoppgåva brukte eg til synfaring av mange ulike tomter på Stord. I samtale med folk i kommunestyret, familie, venar og andre, fekk eg mange gode innspel til tomter eg kunne undersøke. Ettersom eg no visste kva program eg ynskja å prosjektere, vart kriteria for tomta basert på dette. I tillegg til program, ynskja eg at tomta skulle kunne utviklast med omtanke for miljøet.



1 - YRKESSKULEN, VIKAHAUGANE



5 - DJUPAVIKNESET



2 - LEIRVIK SKULE



6 - SJUKEPLEIARHØGSKULEN



3 - VIDSTEENTUNET



7 - HYSTADBAKKANE



4 - LEIRVIK SJØ



8 - SÆVARHAGEN

AKTIV TIL 100

Då brukarmedmerknad er eit viktig punkt i prosessen mot eit ferdig produkt, prøvde eg å komme i kontakt med og få innspel av så mange "eldre" eg kunne. Deriblant deltok eg på turtilbodet til Stord-Fitjar Turlag, "Aktiv til 100". Tilbodet vert per i dag hovudsakleg nytta av folk i alderen 60-80 år.



FOTO: GERDA ØEN



FOTO: GERDA ØEN

Aktiv til 100

Turprogram
til Stuvikjø
vår og haust
2020

Turane er i nærmiljø og lette.

Stord-Fitjar Turlag
Bergen og Hordaland Turlag

TURTILODET

"Aktiv til 100" er eit lavterskeltilbod for **alle** som ynskjer å komme seg ut på tur saman med andre. Tilbodet vart oppretta av Stord-Fitjar turlag med Gerda Øen i spiss. Møtetidspunkt er annankvar torsdag kl. 11.00. Hovudsakleg har turen gått på skogsveg av relativ lav stigning inn til ein gapahuk, der det vert servert kaffe. Vinteren 2020 oppretta "Aktiv til 100" enda ein lavterskel-tur av same karakter, der turen gjekk langs Ådlandsvatnet på ein nyoppretta universelt utforma turveg. Også her enda turen i ein gapahuk med kaffe (bilete). Turtilbodet vert difor no gitt kvar torsdag, annankvar i skog og langs vatn.

Eg fekk mange gode samtalar og innspel til oppgåva på denne turen. Blant ann fekk eg innblikk i konseptet "rullatorangst" - at eldre føler seg mistilpass dersom dei er avhengige av hjelpemiddel, og det beint fram mest vert sett ned på av jamnaldrande. Ein av deltakarane kunne fortelje at då han sa til kompisane sine at han skulle på "Aktiv til 100"-tur, fekk han svaret "Skal du det? Er ikkje det berre slike med rullator som går der?"

Eg spurte turgåarane om tips til kva tomter dei sjølv kunne sett som attraktive å bu, og svara eg fekk, førte til at eg bestemte meg for Olvikvegen 76 som lokasjon for mi diplomoppgåve.

MEIR REASEARCH...

NAL-KURS: ALDERSVENLEG STADUTVIKLING

Torsdag 19.01 avhold Norske Arkitekters Landsforbund ei kurssamling som omhandla Aldersvenleg stadutvikling. Kurset vart holdt i Oslo, så eg følgde det på streaming heime på Stord. Her var mange gode føredragshaldarar, samt presentasjonar av eksisterande prosjekt som fokuserte på mangfald då dei vart designa.

FH3101: PSYKOLOGISK ALDRING

Eg fann interesse for eit fag undervist ved NTNU Gjøvik kalla Psykologisk aldring - Vekst, nedgang og meistring. Faget omhandla menneska sin psykologiske aldringsprosess, og tok opp mange interessante tema knytt til det å bli eldre. Faget haldt blokkundervisning i veke 12 (over nett, grunna Korona-viruset), og hadde ei obligatorisk gruppeinnlevering i tillegg til heimeeksamen.

Førelsingane gitt over nett var veldig informative og nyttige for oppgåva mi. I gruppeoppgåva skreiv eg saman med ei som studerte til å bli bioingeniør og ei som arbeidde som sjukepleiar, og me hadde mange gode samtalar kring temaet for oppgåva: Livskvalitet hos eldre.

I heimeeksamensoppgåva skreiv eg om sosial deltaking for eldre gjennom friviljuge organisasjonar. Begge oppgåvene er vedlagt i dette heftet.

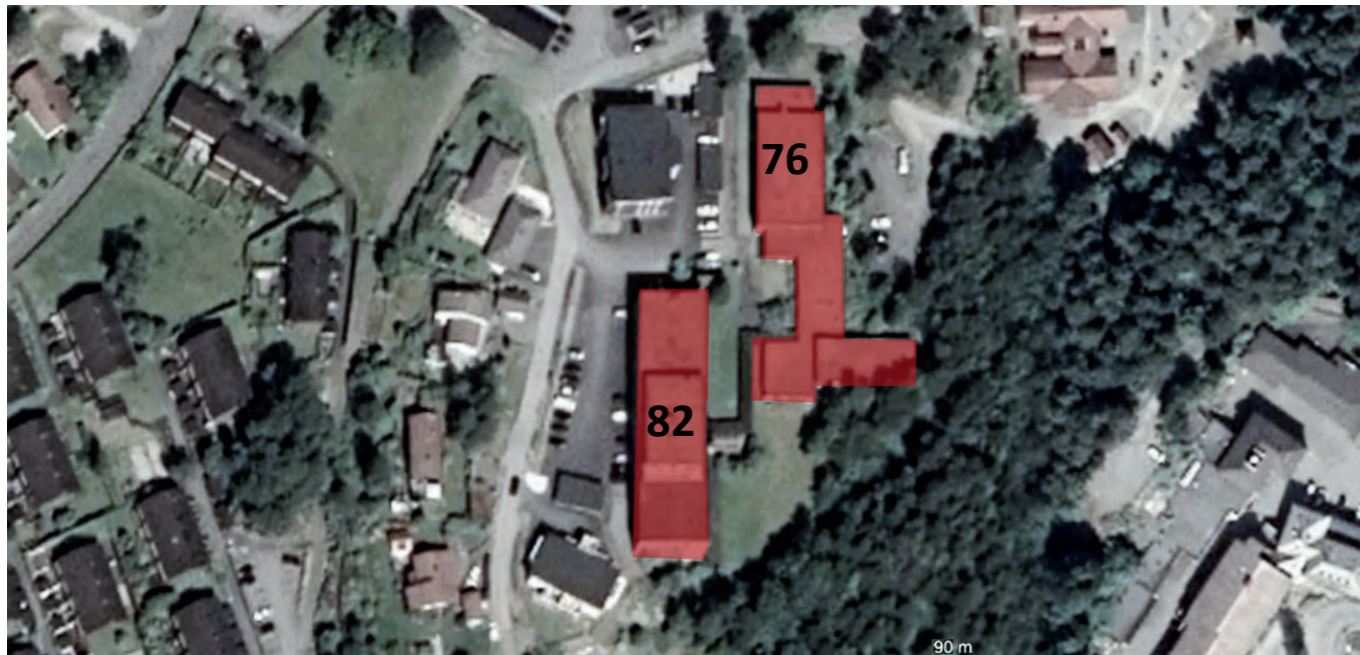
HEIMEKONTOR!

Då Korona-viruset braut laus og styresmaktene stengde universitetet, måtte eg, som dei fleste andre, arbeide heimefrå. Som åleinebuande vart det mangel på diskusjonspartnarar i umiddelbar nærleik, og dei tekniske hjelpemiddela som t.d printer, uteblei. Forutanom dette, har arbeidet på heimekontor frå 12. mars gått overraskande greit.



TOMT BESTEMT. VEGEN VIDARE

På grunnlag av samtalane eg hadde under turen med Stord Fitjar turlag, samt gode kvalitetsanalysar og eigen "good-feeling", bestemte eg meg for å arbeide med tomte Olvikvegen 76. I starten av prosjekteringa, ynskja eg å inkludere bygningen på nabotomta, Olvikvegen 82 - Ådlandtoppen internat, i prosjektet, og få til eit samarbeid mellom eldre bebuarar i Olvikvegen 76 og yngre leigetakarar ved internatet. Eg såg fort at dette ville bli ei for stor oppåve å gape over, og bestemte meg for å berre prosjektere i Olvikvegen 76



Analysane og research-arbeidet eg gjorde i Olvikvegen 82, Ådlandtoppen internat, var likevel verdifulle, då dei to bygningane vart oppført i same periode og teikna av same arkitekt. Originalt var dei to tomtene slått saman til ei, og vart oppført nettopp for å fungere ilag. Eg er takksam for at eg fekk lov å sjå meg om også i denne bygningen, og for oversiktsbileta og dokumentasjonen eg fekk ut av dette.

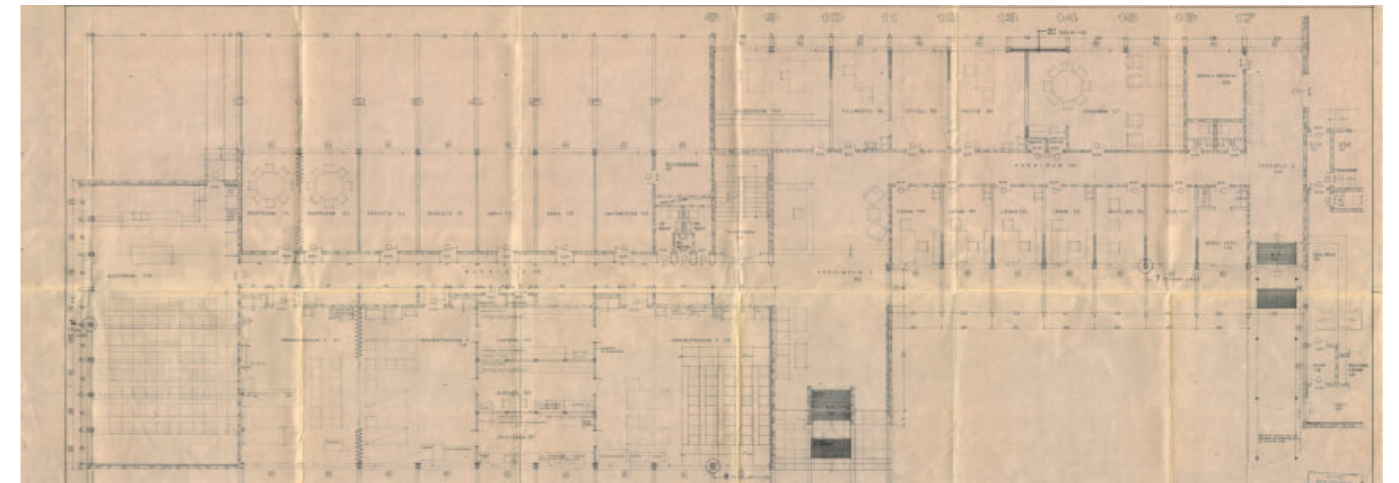
Etter å ha bestemt meg for berre å arbeide med Olvikvegen 76, tok eg kontakt med ulike aktørar som kunne hjelpe meg med informasjon om bygningen. Ei stor takk til:

PLANAVDELINGA VED STORD RÅDHUS, for
- originalteikningar og dokumentasjon om Olvikvegen 76 og Olvikvegen 82.
- situasjonkart over Stord i CAD-format

STATSBYGG, for
- omvisning i Olvikvegen 76
- utlån av nøkkel og fri tilgang til bygget over ein avtalt periode
- utlevering av originale planteikningar i CAD-format

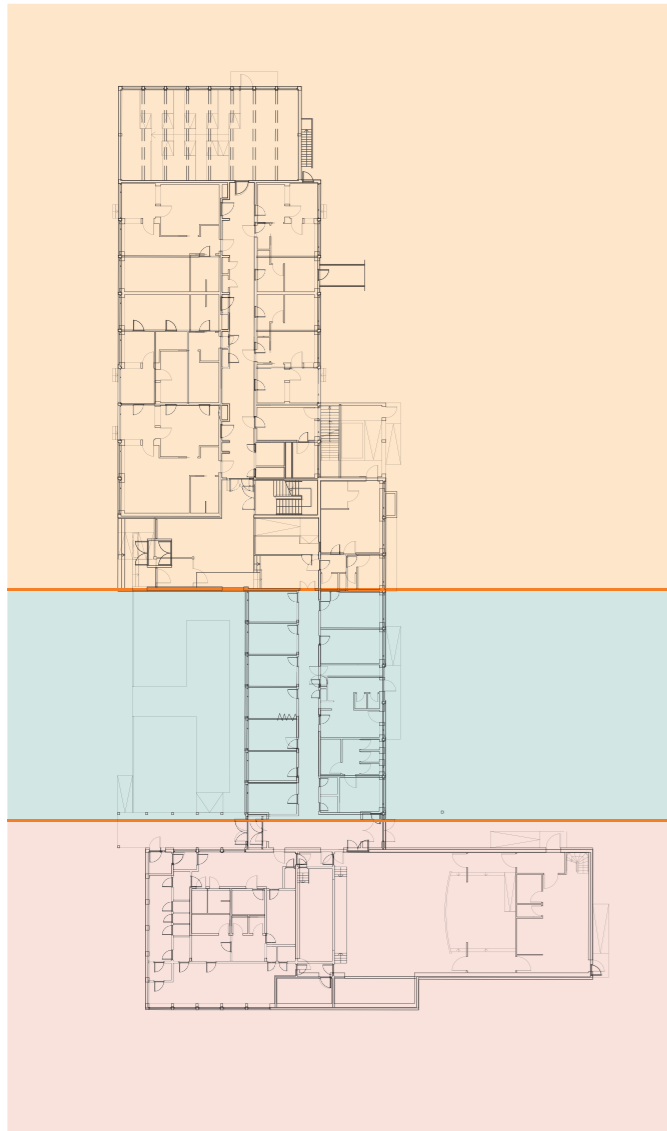
ÅDLANDTOPPEN AS, for
- omvisning i Olvikvegen 82, Ådlandtoppen internat
- teikningsmateriale for Olvikvegen 82, Ådlandtoppen Internat
- tilkomst til takterassen i Olvikvegen 82 for å få ta oversiktsbilete over Olvikvegen 76

ORIGINAL PLANTEIKNING FOR OLVIKVEGEN 76 - 1. ETASJE, UNDERVISNINGSDDEL



SONEINNDELING

Ganske tidleg i prosessen bestemte eg meg for ei tredelt sone-inndeling, som utvikla prosjektet frå å vere "berre eit bufellesskap" til å inkludere mange fleire funksjonar.



BUSTADSONE

Alle rom nord for eksisterande inngangsparti vert nytta til bustadar. Dette gjelder i både første og andre etasje. Den delen er kun for bebuarar og deira gjester. Romma i denne delen av bygningen har god kontakt ut mot gangveg og nabolag, noko som er kjekt for dei eldre. Det vil vere leilegheiter på både aust og vestsida av midtkorridoren, av ulik karakter og storleik. Dermed vert det ei breiare utval av leilegheitlar, slik at tilflyttande får eit breiare utval.

SOSIAL SONE

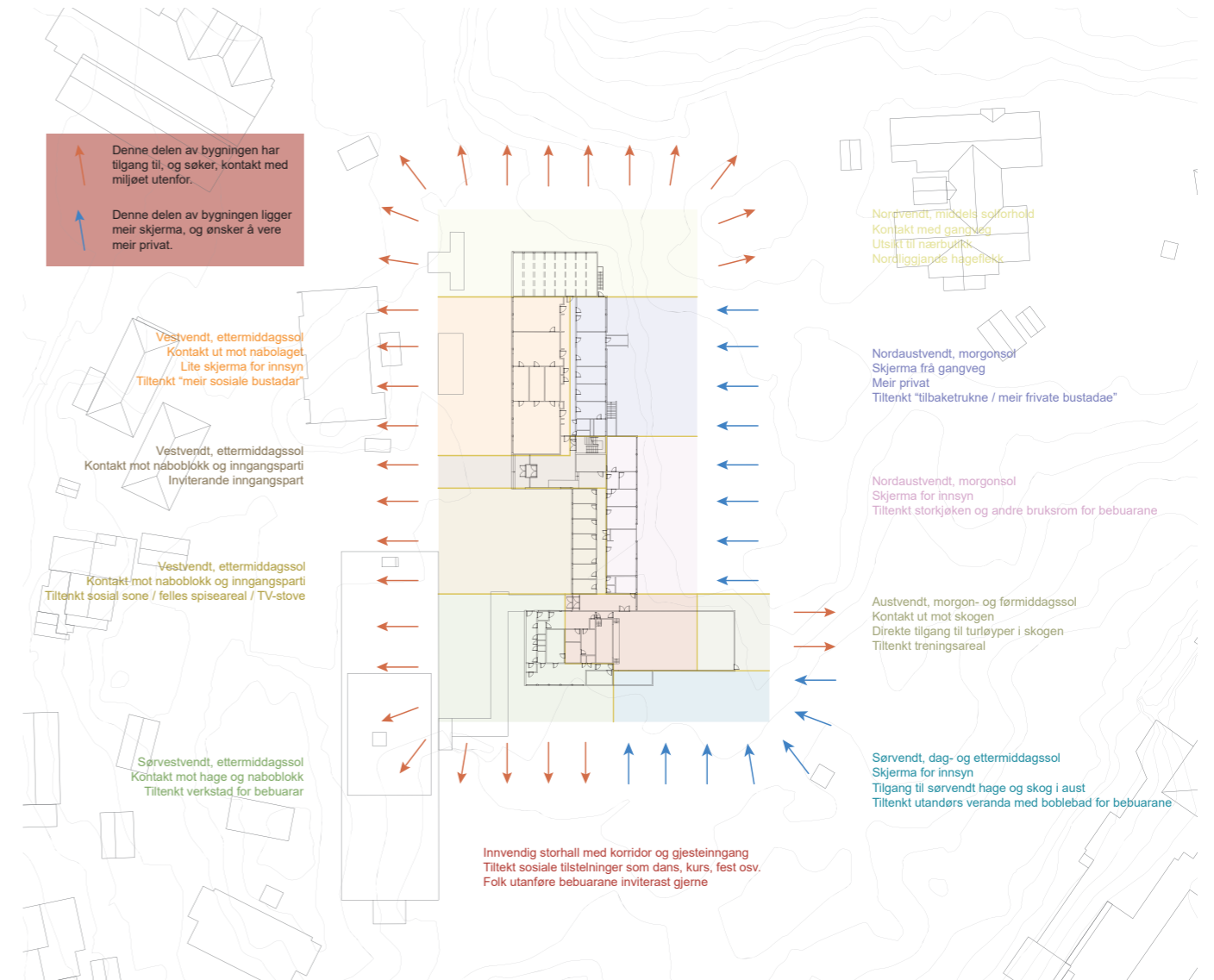
Sosial sone opnar for at bebuarane uoppfordra skal kunne få møte folk utanifrå. Midtfløyen vert nytta til fellesareal og kafé, med storkjøken mot aust. Her kan studentar komme for å gjere skulearbeid, eller barnefamiliar for ein kopp kakao etter ein tur i skogen. Her er også fint for bebuarane å sitte når dei har besøk, ettersom det er større plass enn inne i leilegheitane.

AKTIV SONE

Då den eksisterande gynastikkfløyen mot sør har stor takhøgde, er den tenkt å kunne nyttast til større tilstellingar som dans og feiringar. Salen kan også nyttast til fellestrening som yoga og andre gruppetimar, til føredrag og konsertar. I delen mot vest, er det tenkt å leggje til rette for treningsrom med diverse apparat, opent for alle.

TOMTEANALYSE - KVALITETAR

Etter å ha bestemt tredelt soneinndeling; bustadsone, sosial sone og aktiv sone, undersøkte eg kva kvalitetar dei ulike delane av bygningen bar på. Då vart eg inspirert til blant anna å lage nokre leilegheiter som vendte seg ut mot gata, som var opne og mindre private, og nokon på austsida som var meir skulte og tilbaketrekte.



UNIVERSELL UTFORMING

Universell utforming er svært viktig for dette prosjektet. Eg ynskjer generelt at alle bygningar skal vere universelt utforma, då dette ikkje berre kjem gamle folk til gode, men også til dømes folk som nyttar barnevogn eller folk som har vore utsett for ulykker og har midlertidig nedsett funksjonsevne.

TEK 17 - BYGGFORSKRIFTA SINE KRAV

1. Passasjer: minimum 900 mm
2. Dører: Minimum 900 mm
3. Snusirkel: diameter 1600 mm
4. Rampe: breidde minimum 900 mm, stigning optimalt 1/12, maks 1/10
5. Dørstokkar: max 25 mm



ASSISTEP



RAMPE SOM ESTETISK ELEMENT

INKLUDERING - KORLEIS UNIVERSELT UTFORMA LØYSINGAR KAN BIDRA TIL INKLUDERING

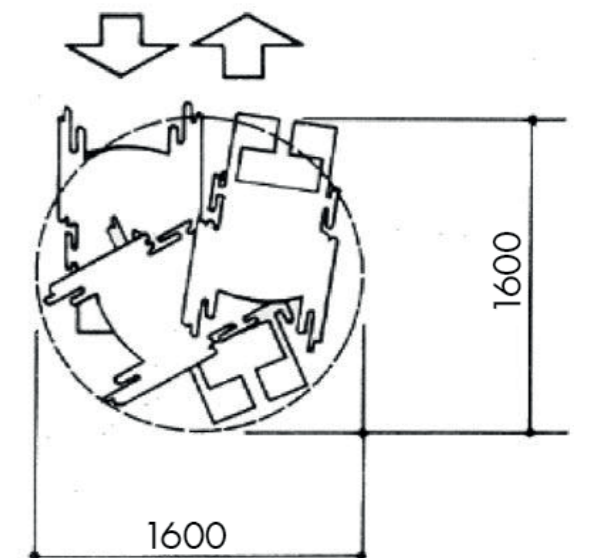
1. Trapper: Alle trapper skal vere utstyrt med rekkverk, og vis mogleg trappeheis / assistep
2. Rekkverk / handløparar: Det skal installerast handløparar i dei fleste gangsoner
3. Å nytte seg av universelt utforma alternativ skal ikkje kjennast krenkjande eller nedverdiggande for brukaren

ESTETIKK - KORLEIS UNIVERSELT UTFORMA LØYSINGAR SKAL IMPLEMENTERAST I PROSJEKTET

1. Universelt utforma løysingar skal inngå i prosjektet på naturleg vis, og ikkje som ei tilleggsløysing
2. Så langt det let seg gjere, vil hjelpande element som ramper, rekkverk og kontrasterande fargar nyttast til å heve estetikken i bygningen



TILGJENGELEG BADEROM

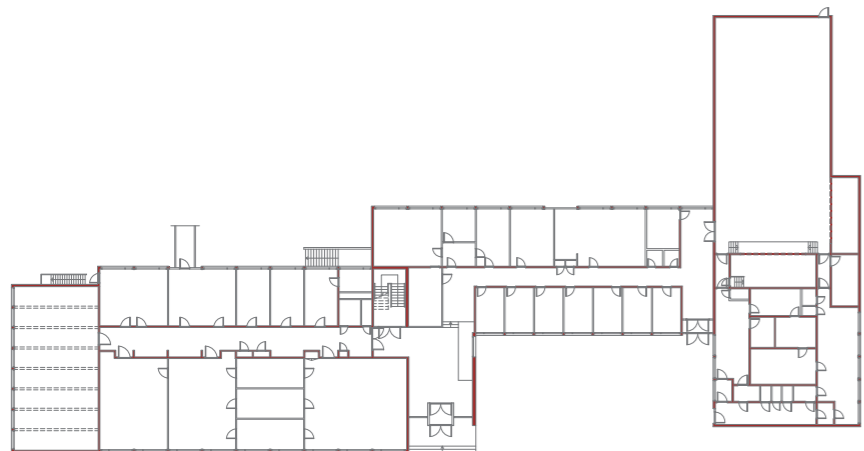


SNUSIRKEL

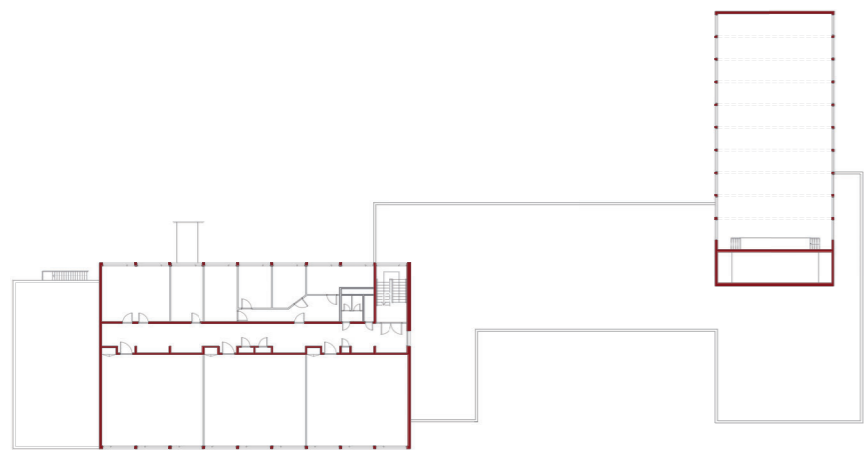
VERN SÅ MYKJE SOM MOGLEG

For å verne så mykje av bygningsdelane som mogleg, prosjekterte eg den nye planløyninga over den gamle i Revit og Autocad. Eg fokuserte hovudsakleg på vern av veggane oppført i betong, og vurderte nøye kvar dei berande veggane og punkta for bering var.

BERANDE VEGGAR

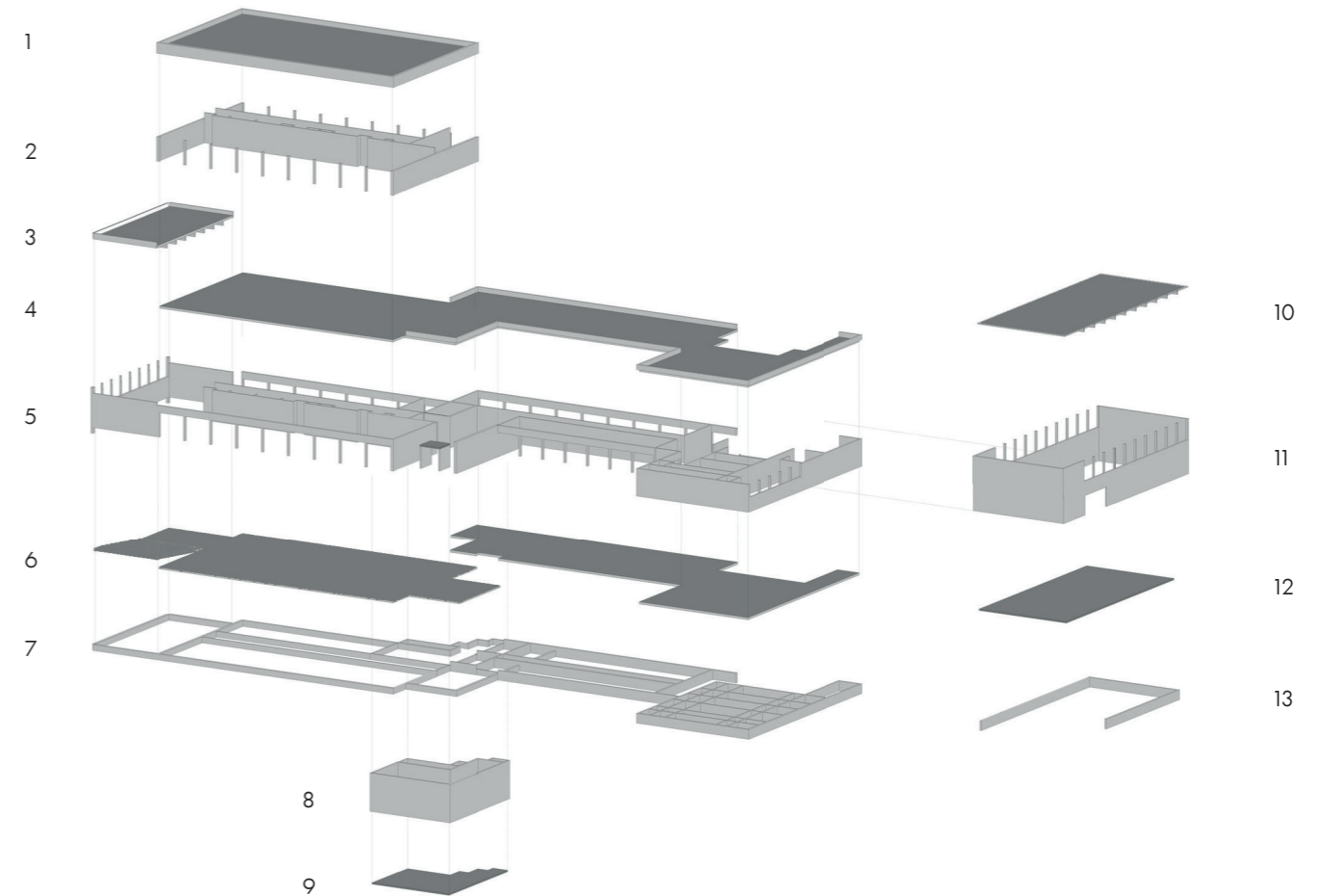
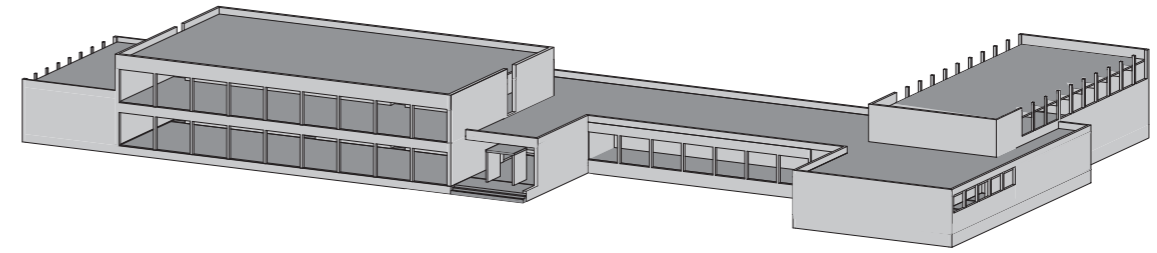


1. ETASJE



2. ETASJE

AKSONOMETRI AV KONSTRUKSJON



- 1. Tak over 2. etg
- 2. Berande element, 2. etg
- 3. Tak over auditorium

- 4. Etg.skiljar / tak over 1. etg
- 5. Berande element, 1. etg
- 6. Golv 1. etg (to nivå)

- 7. Fundament
- 8. Berande element, kjellar
- 9. Golv, kjellar

- 10. Tak over gymsal
- 11. Berande element, gymsal
- 12. Golv, gymsal
- 13. Fundament, gymsal

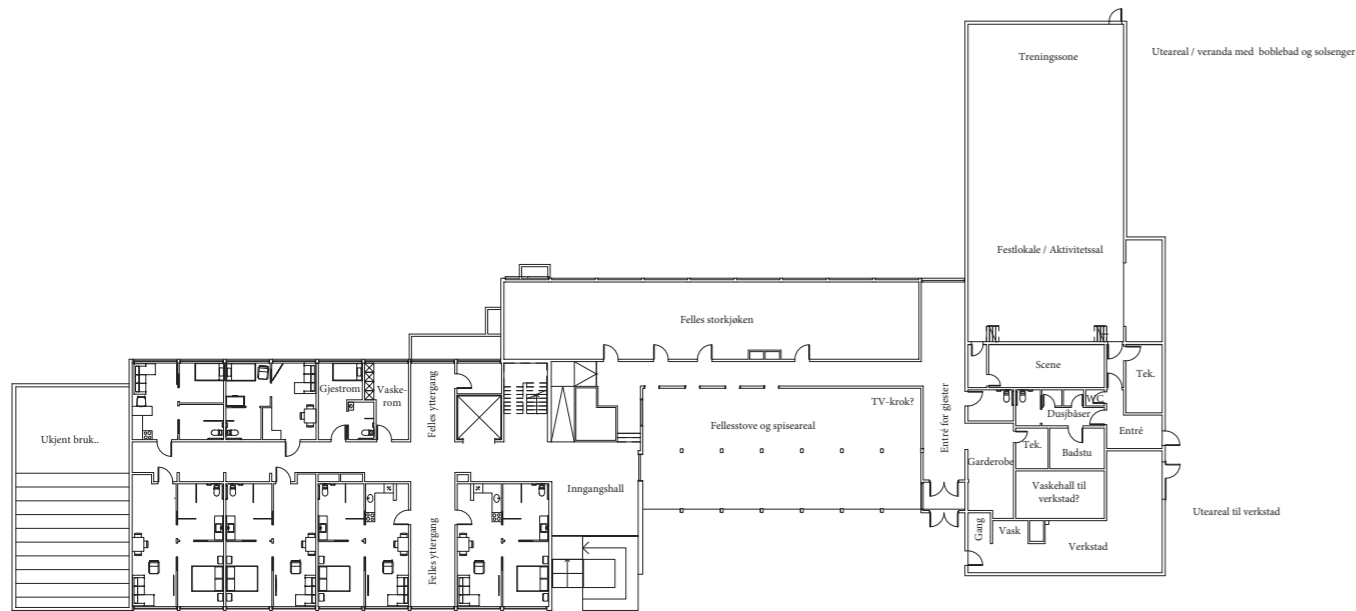
PROSJEKTERING

FUNKSJONSPASSERING
PLANFORSLAG 01.04.20
PLANFORSLAG 11.04.20
PLANFORSLAG 23.04.20
PLANFORSLAG 23.05.20

FUNKSJONSPLOSSERING

Plasseringa av leilegheiter i nord har eg holdt fast ved gjennom heile semesteret, men dei andre funksjonane eg ynskja inn i prosjektet har hoppa litt rundt omkring...

03.03.20: OVERORDNA PLANFORSLAG - 1. ETG

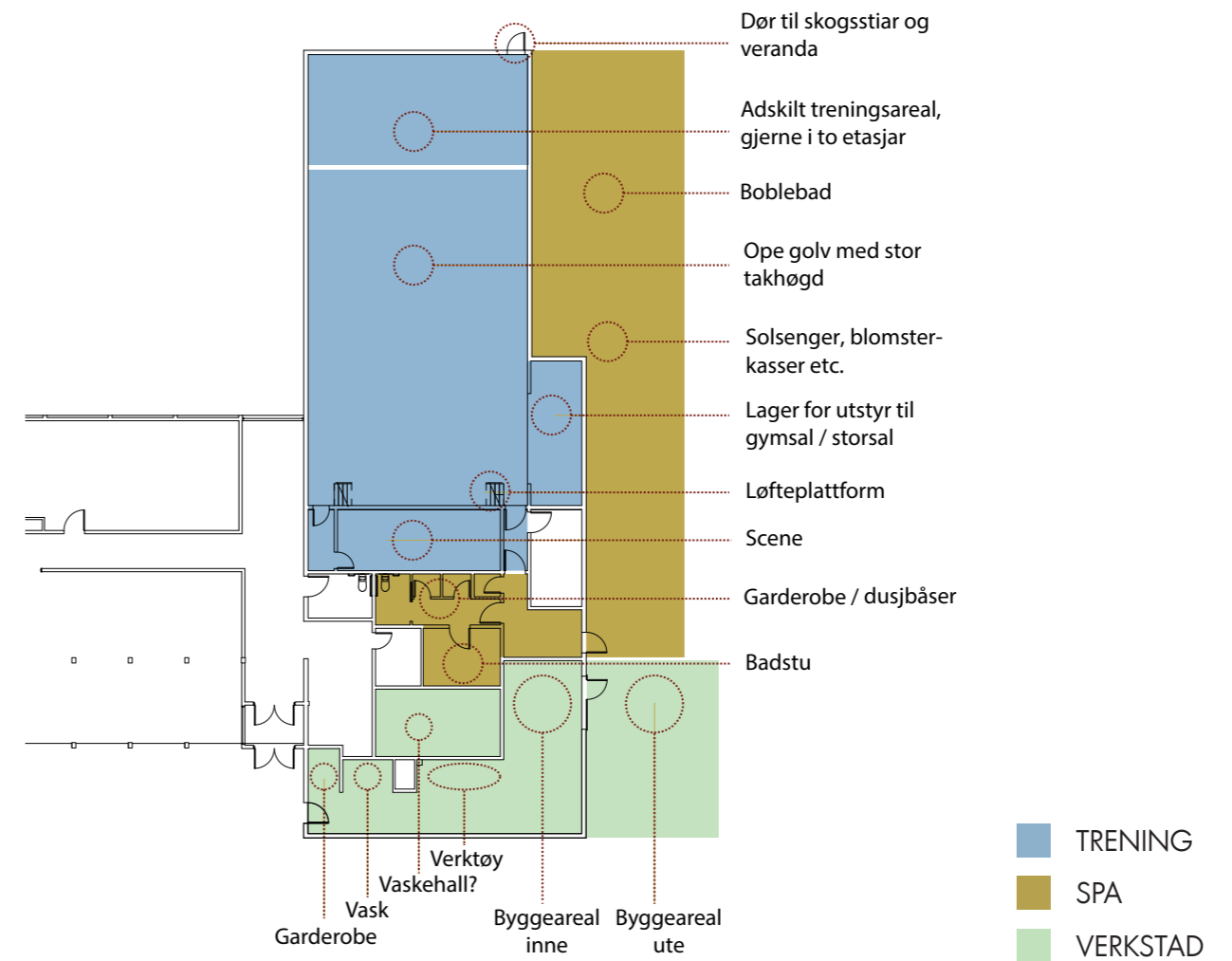


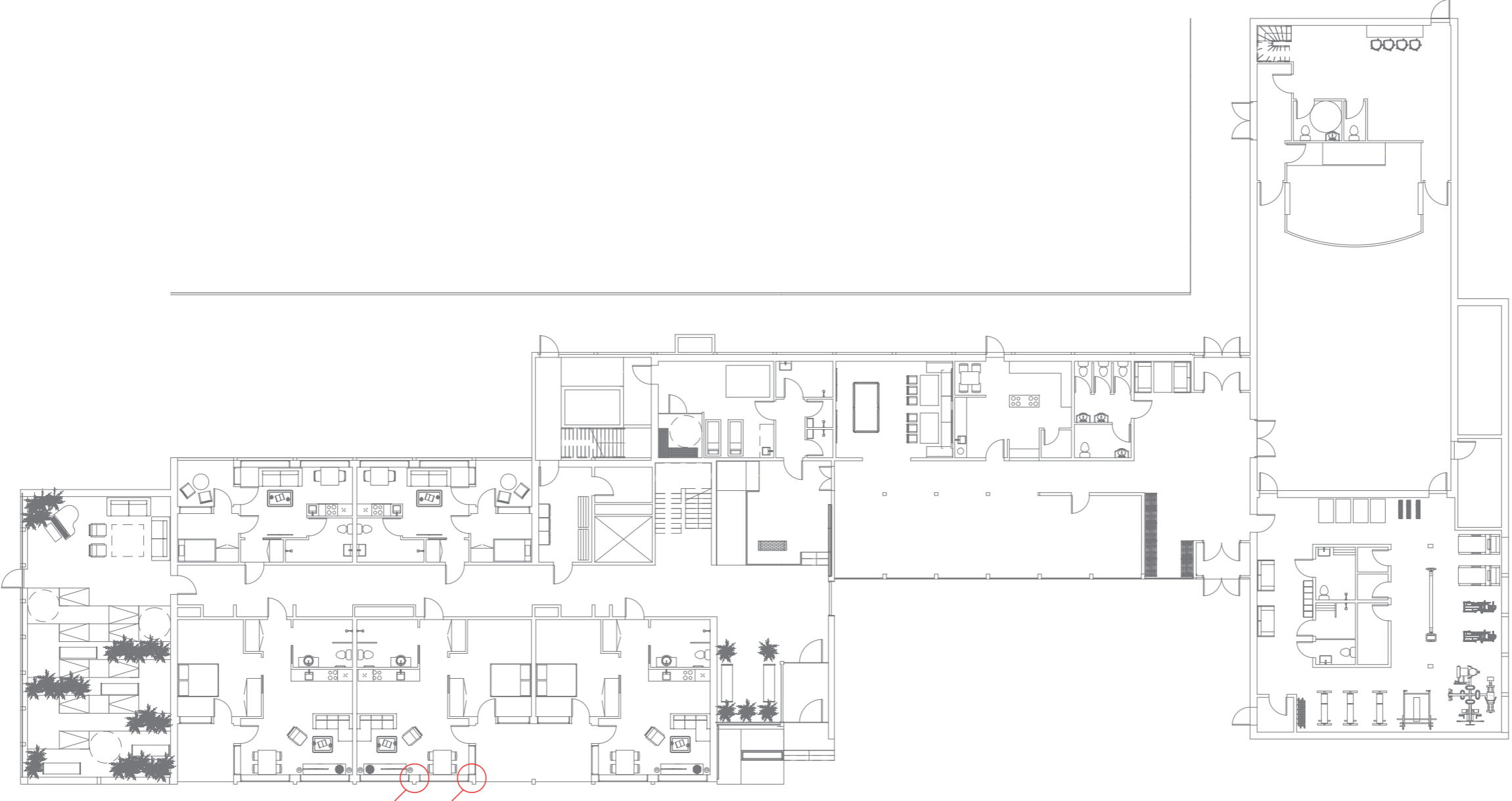
På eit tidspunkt ynskja eg å legge treningsarealet aust i storsalen, for å få utsikt ut mot skogen i aust. Det viste seg å bli problematisk med kryssande liner til treningsrommet medan korpskonsertane holdt på i storsalen, så dette gjekk eg bort ifrå.

Eg prøvde også å plassere spaavdeling vest i den søndre delen for å nytte den eksisterande badstova i det transformerte prosjektet. Eg kom fram til at å krysse gjennom fellesarealet / kaféen i berre badekåpa kanskje ikkje var det bebuarane helst ynskja, og flytta då heller spaet inn i bustadsona.

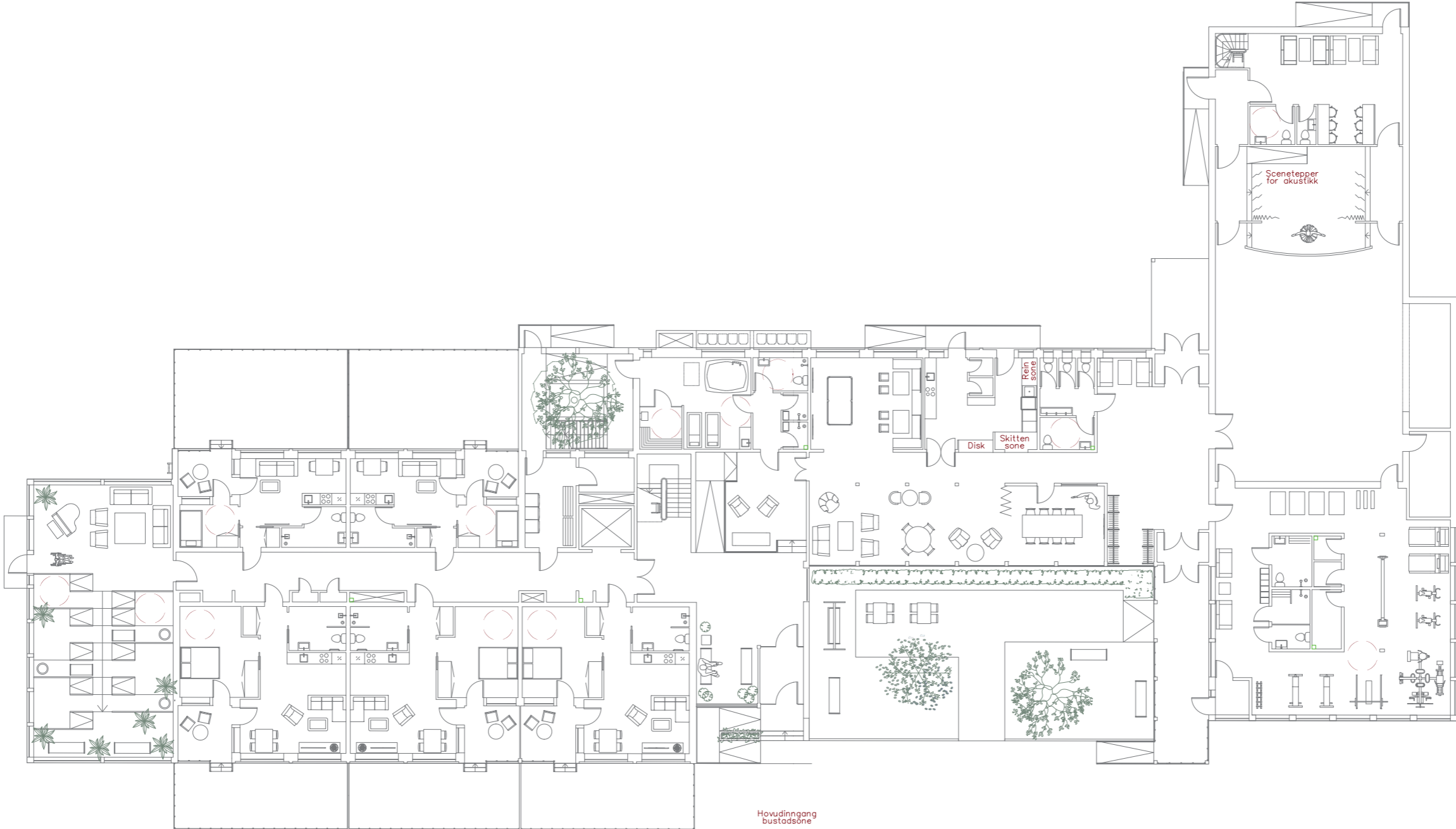
Som skissert under, var spa, treningsrom og verkstad plassert i den sørliggjande delen i dette forslaget. Det vart fort litt trangt!

PLANFORSLAG 03.03.2020 - SØRLIGGJANDE DEL





PLANFORSLAG 23.05.20



VEDLEGG

VEDLEGG 1: GRUPPEOPPGÅVE I FH3101 PSYKOLOGISK ALDRING
VEDLEGG 2: HEIMEEKSAMEN I FH3101 PSYKOLOGISK ALDRING

HVA ER DE VIKTIGSTE PREDIKTORENE FOR LIVSKVALITET I ELDRE ÅR?

Femten hundre og tjue høydemeter, seks tusen to hundre meter gange, mye svette og mange pulsslag så er du på toppen av Norge – toppen av Nord-Europa faktisk! Utsikten er spektakulær, og må bare oppleves. For ikke å snakke om følelsen det gir å få brukt kroppen på denne måten. Det er livskvalitet for meg. For andre, kan samme situasjon være et mareritt, og ikke forbundet med livskvalitet på noen måte.

Jeg er blitt bedt om å skrive om de viktigste prediktorene for livskvalitet i eldre år, og det får meg til å tenke over hva livskvalitet egentlig er. Det finnes sannsynligvis like mange definisjoner på livskvalitet som det finnes mennesker i verden. Ofte blir det å bli eldre forbundet med dårligere livskvalitet, blant annet på grunn av helsesvikt (Daatland & Solem, 2011, s. 261). Samtidig viser resultater fra undersøkelser i Norge at de fleste, også i den eldste aldersgruppen, er tilfredse med livet (FHI, 2018). Livskvalitet trenger altså ikke bare å være forbundet med helsetilstand, men med mange forskjellige faktorer, som til sammen utgjør hvordan man føler seg. FHI skriver at «livskvalitet handler både om materielle levekår og hvordan livet oppleves» (2019). Dette innebærer både den subjektive opplevelsen av positive følelser og funksjon (vitalitet, interesse, mestring og mening) uavhengig av helseplager, og objektive faktorer knyttet til livssituasjonen man har (helsetilstand, funksjonsevner, materielle levekår, arbeidsoppgaver og fritidssysler) (ibid.).

Også alder er et vidt begrep som defineres ulikt i ulike settinger (Daatland & Solem, 2011, s. 17-29). Da jeg var ti år husker jeg at jeg så på trettiåringer som nokså gamle, men denne «grensen» har økt mer enn proporsjonalt etter hvert som jeg har blitt eldre. En trettiåring kan dessuten være ung i arbeidslivet, men gammel i idrettssammenheng. Det er altså ingen klar grense for når en er å regne for eldre. Aldring er en prosess som starter når man er ung, og som varer livet ut. Begrepet omfatter dermed mennesker i mange ulike biologiske aldre og med ulike funksjonsevner (ibid.). Jeg vil dermed påpeke at når jeg videre omtaler eldre i denne oppgaven, mener jeg personer som er i en endret livssituasjon med bakgrunn i deres alder, for eksempel alderspensjonister eller personer med endret funksjonsevner på grunn av alder, men som ikke er kommet dithen at de er fullt pleietrengende.

En studie i forhold til livskvalitet hos eldre viser at livskvaliteten avtar over tid og påvirkes av forandringer i omstendighetene (Webb, Blane, McMunn & Netuveli, 2011). Som tidligere beskrevet, varierer det nok svært mye hva som oppleves å gi den enkelte trivsel og mening i livet. Helsetilstand, sosiale relasjoner, økonomi og nærmiljøet er faktorer som er forbundet med livskvalitet (ibid.), og faktorer vi ønsker å gå nærmere inn på her. Disse faktorene er også utsatt for forandringer som truer livskvaliteten, men dette er ikke entydig med dårlig livskvalitet. Tross alt viser rapporter at trivselen blant eldre i

Norge er rapportert å være nokså høy, noe som kan indikere at eldre har gode evner til mestring og tilpasning (Daatland & Solem, 2011, s. 272-278). Jeg lurer på om disse evnene til mestring og tilpasning kommer av endrede forventninger til livet, eventuelt at hva som er viktig faktisk har forandret seg, eller at man rett og slett er mer aksepterende ovenfor tingenes tilstand. Uavhengig av årsak, viser det seg at ved å tilpasse seg de ressursene en har, kan man ivareta sine behov og verdier, oppleve kontroll, mening i livet og derav livskvalitet på tross av tap (ibid., s. 99-106).

Hvordan ser så eldre på sin egen livskvalitet? I følge Helse- og levekårsundersøkelsen fra 2012 kan man se at selv om følelsen av mestring går ned med alderen, er vitalitet og livstilfredshet like stor blant de eldste aldersgruppene som blant de yngste. Det kan vitne om at eldre ser på sin egen livskvalitet som god selv om de kanskje ikke mestrer hverdagen på samme måte som før. Hele ni av ti eldre er mer fornøyd med egen tilværelse enn de yngre når det kommer til materielle levekår, nærmiljøet og sosiale relasjon med evt partner, familie og venner (Helse- og levekårsundersøkelsen 2012).

Både intensiteten og hyppigheten av positive og negative følelser ser ut synke noe med økende alder (Charles ST, 2001). Det at de emosjonelle reaksjonene svekkes med alderen, kan kanskje forklares med at eldre lettere tilpasser seg ytre forhold og er flinkere å justere ambisjoner og forventninger sammenlignet med da de var yngre. Man blir tryggere på seg selv og kan i større grad velge hvem man vil være sammen med og hvilke situasjoner man oppsøker. Så selv

om aktivitetene, opplevelsene og den sosiale omgangen går ned, vil man likevel kunne føle på en tilfredshet fordi man opplever at livet svarer til forventningene og gir mening (Hansen, T. & Slagsvold, B. 2013).

Selvaktelsen, altså hvordan man ser på seg selv, flater ut med alderen. Følelsen av kontroll, altså hvordan man mestrer hverdagen, går derimot ned jo eldre man blir. At følelsen av kontroll går ned kan forklares med at man i mindre grad kan påvirke sine omgivelser og dermed kan oppleve tap av ulike ressurser som individuelle (helse, fysisk styrke, kunnskap etc), sosiale (venner, familie, status etc) og materielle (økonomi, tekniske hjelpemidler etc) ressurser for de aller eldste (Helsedirektoratet 2016, s. 27). Når selvaktelsen ikke går ned med årene, kan det kanskje forklares med at man er mindre opptatt av å fremheve seg selv jo eldre man blir, og lettere aksepterer sine begrensninger.

Det er interessant å se på grafen i rapporten fra Helsedirektoratet om «Aldring, mestringsbetingelser og livskvalitet» som viser andel ensomme og deprimerte i ulike aldersgrupper. Den har en u-form hvor andelen som føler seg ensomme og deprimerte er høyest i ytterpunktene, altså for de yngste og de eldste. Midt i livet ser det ut til at det er en liten nedgang. Men hvis man ser på ensomhet og depresjon hver for seg så ser man at i den yngste aldersgruppa er det flere deprimerte enn ensomme, mens det i den eldste aldersgruppa er bildet omvendt (Helsedirektoratet 2016, s. 26). Kan det ha sammenheng med at de eldre i større grad undertrykker sine negative følelser og har et generelt mer positivt fokus?

Familien betyr mye og står sentralt for de aller fleste gjennom hele livet. Likevel er nok generasjonene her til lands mindre avhengige av hverandre under den moderne velferdsstaten enn de var før i tiden. ”Nært, men ikke for nært”, ser i dag ut til å være et ideal fra begge generasjoners side (Daatland og Herolfsen, 2003). Familien blir man tildelt, men venner velger man selv. Man kan dermed si at vennskap er preget av gjensidighet, balanse og tillit. Vennskap er ikke et middel for andre formål, men et mål i seg selv, og dermed viktig for livskvalitet – uansett hvilken livsfase man befinner seg i (Helsedirektoratet 2016, s. 57).

For de over 70 år er det kun litt over halvparten av både kvinner og menn som treffer sine venner regelmessig. Det kan skyldes at flere har mistet sine nære venner, eller at dårlig helse setter begrensninger. Men svært få er helt venneløse.

Ved å sammenligne kvinner og menn i hvem som har jevnlig kontakt med venner blant de eldste, ser man at det er flest kvinner som treffer vennene sine ukentlig eller oftere. Menn er oftere venneløse, men kan til gjengjeld ha en partner i livet som kan regnes som en venn. Menn får dekket sitt behov for nærhet gjennom sin partner. Mens kvinner har mer fortrolig kontakt med sine venninner og får dekket sitt behov for nærhet gjennom vennskap. Derfor kan det hende kvinner verdsetter vennskap mer enn menn. Menn ser og ut til å ha en annen relasjon til sine venner ved at de «gjør» ting sammen, mens kvinner «er» mer sammen (Helsedirektoratet 2016 s. 57).

Mennesker er altså så absolutt sosiale skapninger, men bygger ikke bare relasjoner

til andre mennesker. De bygger også sterk tilknytning til steder. Dette kan man finne eksempel på i studie av nærmiljøet og tilknytning til egen bolig. Mange studier har sett på om denne tilknytningen blir sterkere ettersom man blir eldre, og i så tilfelle om den har mer å si for eldres livskvalitet enn yngres.

Slagsvold og Solem (2006) har ved hjelp av NOVAs undersøkelse NorLAG, prøvd å finne svar på nettopp dette. Ved å ta til høyde for ulike faktorer som kan spille inn på hvordan folk bedømmer egen livskvalitet (slik som helsetilstand, sosiale status og utdanning), har de undersøkt om det finnes en sammenheng mellom stedstilknytning og sterk relasjon til egen bolig, og livskvalitet.

Med stedstilknytning menes i hvilken grad en person definerer et sted som viktig i sitt liv akkurat nå (Slagsvold & Solem, 2006, s. 181). I hvilken grad man føler tilknytning til hjemstedet sitt, påvirkes av flere faktorer, for eksempel stedets kvaliteter. Disse deles hovedsakelig i fysiske (natur, bolig og bygninger på stedet) og sosiale (familie, slekt, venner og naboer på stedet) (Hildalgo & Hernandez 2001). NorLAG spør deltakerne hvor mye de ville savnet «følgende» om de måtte flytte fra stedet, og jo flere ting man ville savnet, jo sterkere stedstilknytning. Resultatet fra undersøkelsen viste at det var langt flere av deltakere i den eldste aldersgruppen som ville savne flere ting ved hjemstedet sitt enn yngre. Oppsummert kom det frem at 70-åringene har 2,5 ganger så stor sjanse for sterk stedstilknytning som 40-åringene, og at denne tilknytningen særlig grunnes de fysiske sidene ved stedet.

Det kan være flere grunner til hvorfor det er slik. Tilknytning til steder utvikles over tid, og består til dels i personens historie på stedet (Slagsvold & Solem, 2006, s. 178). Stedene holder minner og historier en har opplevd i løpet av den tiden en har bodd der, og kan således være et argument for hvorfor man kan tenke seg at eldre kjenner sterkere stedstilknytning enn yngre. Generasjonen som er eldre i dag, har gjerne en mer langvarig tilknytning til stedet der de bor; åpenbart fordi de har levd lengre, men også fordi de har vokst opp i en kultur der det var mindre vanlig å flytte fra sted til sted. I nyere tid er dette blitt mer vanlig grunnet ønske for høyere utdanning og utbygd infrastruktur, så dagens unge vil gjerne ikke få den samme langstrakte historien med sitt nåværende bosted som det dagens eldre kanskje har fått. Andre argumenter for at stedstilknytningen er sterkere hos eldre enn yngre kan være aldringen i seg selv, ettersom forhold som følger aldringsprosessen bidrar til at man blir mer stasjonær, og dermed mer avhengig av de fysiske omgivelsene rundt seg. Ved lavere inntekt og mindre førlighet begrenses, dessuten muligheten til å påvirke de sosio-fysiske omgivelsene rundt en, og en blir mer avhengig av at nærmiljøet er tilrettelagt og kjennes trygt (Slagsvold & Solem, 2006, s. 185). I samme undersøkelse, NORlag, kommer det frem at rangering av viktigheten av egen bolig er det spørsmålet der eldre og yngre skiller seg mest fra hverandre (Helsedirektoratet 2016, s. 37). I likhet med tilknytning til stedet man bor, blir også ens egen bolig viktigere med årene av flere grunner. Jo eldre vi blir, jo mer tid tilbringer vi innendørs av både fysiske og samfunnsmessige grunner. Mange eldre har dessuten gjerne et sterkere bånd til boligen sin, da de har lagt ned

mye arbeid og opplevd mange av sine viktigste minner her. For mange er boligen og nærmiljøet en gjenspeiling av en selv, og en base for sosial identitet.

De fleste ønsker å bo hjemme så lenge som mulig, noe som generelt sett er positivt. Dessverre er ikke alle boliger tilrettelagt for en aldrende befolkning, og fysiske barrierer som tidligere ikke var noe problem – slik som trapper eller smale dører – kan nå bli store hindringer. Ettersom befolkningen i landet vårt tenderer til å få en økende grad eldre, blir det også stilt høyere krav til aldersvennlige boliger. Man kan dermed håpe at muligheten for å bo hjemme mesteparten av livet vil bli enklere realiserbart i fremtiden.

Det er altså mange faktorer med betydning for livskvalitet i eldre år, også utover de faktorene jeg har vært inne på. Blant annet spiller det økonomiske aspektet en viktig rolle for trygghet og generell levestandard. Jeg har i midlertidig valgt å fokusere på livskvalitet og helse i tilknytning til mestring og mening i livet, sosiale relasjoner og tilknytning til nærmiljø og egen bolig, og når jeg ser litt nærmere på hvordan de eldre vurderer disse faktorene, ser jeg at deres vurdering kanskje ikke er så forskjellig i forhold til hvordan folk på min egen alder ville vurdert dem. For min egen del vil jeg i alle fall si at alle de nevnte faktorene har betydning for min livskvalitet, men innholdet og idealet ved hver enkelt faktor er kanskje noe annerledes for meg nå enn det kommer til å være når jeg blir eldre.

LITTERATURHENVISNING

Charles ST, Reynolds CA, Gatz M. (2001) Age-related differences and change in positive and negative affect over 23 years. *Journal of personality and social psychology*

Daatland, S. O., & Slagsvold, B. (2006). Eldre år, lokale variasjoner (NOVA rapport 15/06). Hentet 26.03.2020 fra: <http://www.hioa.no/Om-OsloMet/Senter-for-velferds-og-arbeidslivsforskning/NOVA/Publikasjoner/Rapporter/2006/Eldre-aar-lokale-variasjoner>

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

FHI (2018, 23. mai). Helse hos eldre i Norge. Hentet 10.04.2020 fra: <https://www.fhi.no/nettpub/hin/grupper/eldre/#livskvalitet->

FHI (2019, 23. sept.). Fakta om livskvalitet og trivsel. Hentet 10.04.2020 fra: <https://www.fhi.no/fp/psykiskhelse/livskvalitet-og-trivsel/livskvalitet-og-trivsel/>

Hansen, T. & Slagsvold, B. (2013). Svekket livskvaliteten med alderen? I S. O. Daatland og B. Slagsvold (red.), *Vital aldring og samhold mellom generasjoner. Resultater fra Den norske studien av livsløp, aldring og generasjon (NorLAG) – runde 1 og 2* (s. 305–316). Rapport 15/2013. Oslo: Norsk institutt for forskning om oppvekst, velferd og aldring (NOVA).

Helsedirektoratet (06/2016). Aldring, mestringsbetingelser og livskvalitet. Hentet fra: <https://www.helsedirektoratet.no/rapporter/aldring-mestringsbetingelser-og-livskvalitet>

Hidalgo, M.C. & Hernandez, B. (2001). Place attachment: Conceptual and empirical questions. *Journal of Environmental Psychology*, 21, 273-281 <http://www.biblioteca.uma.es/bbldoc/articulos/16665764.pdf>

Webb, E., Blane, D., McMunn, A. & Netuveli, G. (2011). Proximal predictors of change in quality of life at older ages. *Journal of Epidemiology and Community Health*, 65(6), 542-547. <http://dx.doi.org/10.1136/jech.2009.101758>

SKRIVE AV:

Ane Agdestein
Nina Danielsen
Ragnhild Rasbjørgen

KAN SOSIAL DELTAKING I FORM AV FRIVILLIG ARBEID OG MEDLEMSSKAP I FRIVILLIGE ORGANISASJONAR BIDRA TIL AUKA LIVSKVALITET HOS ELDRE?

Alderdom. Den tek oss alle og er ikkje til å unngå. Det mest naturlege i heile verda, men likevel så frykta og avstytt. Håret grånar, knea knirkar. Og for ikkje å snakke om hovudet. Vi blir jo gløymste og surrete, dei fleste av oss. Ikkje har vi det bra om vi held oss friske, heller. For det sosiale nettverket, det som knyter oss til resten av verda, dør ut, anten biletleg eller bokstavleg. Og så blir vi sitjande der, då, i einsemda...

Det er mange som fryktar desse framtidsutsiktene. Forfall, pleietrengsel, einsemd. Sjølv om alderdommen, på lik line med resten av livet, er prega av både opp- og nedturar, har samfunnet ein lei tendens til å fokusere mest på dei negative sidene. Ein frykter å bli sitjande isolert heime, utan ting å gjere eller folk å prate med. Mange mister sine næraste til sjukdom eller død, og nær familie flytter kan hende vekk til andre stadar. Om ein sjølv er heldig og held seg frisk i kropp og sinn, er det ikkje sikkert eins næraste vener er like heldige. Dei regelmessige møta på kaféen med «karane», eller turane i skog og mark, er ikkje meir.

Det er eit tydeleg behov for tilbod som kan vere med på å løfte eldre ut av einsemda og bidra til høgare livskvalitet. Eg skal i denne oppgåva undersøke om deltaking i frivillige organisasjonar og frivillig arbeid kan vere eit slikt.

FRÅ ARBEID TIL PENSJON

Ved overgangen til pensjonsalderen mister ein ein stor sosial plattform ein gjerne har teke for gitt – nemleg arbeidsplassen. Ein mister kontakten med kollegaer som ein før såg dagleg. Mange eldre har gjerne jobba på same arbeidsplass i titals år, og bygd eit sterkt og trygt nettverk her, på ein arena som har gitt dei trivsel og kjensle av meistring.

Helsetilbodet blir stadig betre og forventa levealder aukar. Mange seniorar har i seinare tid uttrykt ynskje om å halde fram i arbeid lenger (Daatland & Solem, 2011, s. 186). Dette underbygger forståinga av at arbeidsplassen gir glede og auka livskvalitet til den enkelte, og gjerne har større verdi enn berre arbeidet i seg sjølv. Arbeidsgivarane har derimot ikkje vist tilsvarende interesse for eldre arbeidskraft (ibid).

Å gå frå å vere tilsett i fast arbeid til å bli pensjonist, kan vere vanskeleg. Rutinane forsvinn og dagane kan kjennast meiningslause. Ettersom dagens eldre generelt er ved betre helse og klarar seg lettare i kvardagen enn jamaldringane gjorde for relativt få år sidan (Otnes, 2011), pensjonerer dei seg ikkje nødvendigvis fordi dei treng det, men fordi normene tilseier det. Med framleis mykje vilje og energi i kroppen, kan ein kjenne seg tom og verdiløst om ein ikkje har noko å bruke energien på. Heimesitjande, og med få kontaktar rundt seg, risikerer ein etter

kvart å miste den livsgiven og vilja ein bar med seg i arbeidslivet.

FAKTORAR FOR GOD HELSE

I følgje Folkehelseinstituttet er det fire faktorar som er viktige for helsa i eldre år: Høg kognitiv aktivitet, høg fysisk aktivitet, eit godt kosthald og eit aktivt sosialt liv (Meld.St.15 (2017-2018):36). Det er godt dokumentert at både fysisk og psykisk aktivitet aukar trivselen, og at sosialt fellesskap gir betre fysisk og psykisk helse. Alderssamansetjinga i Noreg er i endring, og i følgje Statistisk sentralbyrå vil nær ein tredjedel av folkemengda vera over 60 år i år 2030 (Daatland & Hansen, 2016, s. 60). Det er difor svært viktig for samfunnet, både økonomisk og helsemessig, å leggje til rette for gode aldringskår.

REGJERINGA SITT BIDRAG

Regjeringa la i 2018 fram si stortingsmelding kalla Leve hele livet, som er eit nasjonalt program for utarbeiding av eit aldersvenleg Noreg. Det har som mål at folk får leve livet, heile livet (Meld.St.15 (2017-2018):79). For å nå visjonen, legg styresmaktene vekt på fem hovudpunkt. Det første er eldre sitt eige ansvar for eigen alderdom. Det peiker på behovet for å leggje til rette eigen bustad, investere i vener og sosialt nettverk, og å oppretthalde best mogleg funksjonsevne gjennom eit aktivt liv. Å vere medlem i ein frivillig organisasjon, kan medverke både til sosialt nettverk og vennskapsinvestering. Mange frivillige organisasjonar har dessutan

eit aktivt fokus, slikt som t.d. lokale turgrupper, og kan absolutt medverke til å oppretthalde eit aktivt liv.

BETYDNINGA AV FRIVILLIGHEIT

Jill Loga utarbeidde i 2010 ei kunnskapsorientering som såg på samanhengen mellom frivillig sektor og livskvalitet. Ho fann at frivillig sektor sin verdi for livskvalitet var spesielt tydeleg hjå eldre, og at organisasjonslivet er ein arena for å skape sosiale relasjonar og demokratiske verdier. Noreg er eit land med eit godt utbygd sivilsamfunn, og skil seg positivt frå andre land i Europa med sin høge grad av organisasjonstilhørsle (Friberg & Gautun, 2007). Å arbeide frivillig, eller å vere medlem i ein frivillig organisasjon, former den enkelte og samfunnet som heilskap gjennom sine initiativ og si rolle som fellesskapsbyggjar og identitetsskapar. Mange opplever å bli integrert og finne si sosiale tilhørsle gjennom desse organisasjonane. Det er liten tvil om at frivillig engasjement er viktig for folkehelsa og trivselen, og ein kan gjerne seie at medlemskap i frivillige organisasjonar er ei undervurdert kjelde til auka livskvalitet (Loga, 2010).

ELDRE OG FRIVILLIGHEIT

Blant eldre, er det mange som allereie er aktive i frivillige organisasjonar. Innanføre helse- og omsorgssektoren er rundt 75 % av dei frivillige over 50 år (Meld.St.15 (2017-2018):47). Dette er også den typen frivillig arbeid dei fleste frå minoritetsbakgrunnar vel å engasjere seg i. Innsatsen som vert lagt ned i helse- og

omsorgssektoren på frivillig bases vert forstått som eit supplement til den offentlege velferda. Av erfaring ser ein at desse to er sterkt knytt saman, og ikkje står til hinder for kvarandre. Tvert i mot, finn ein at eit redusert offentlig finansiert omsorgstilbod fører til redusert frivillig innsats (ibid.).

Medlemstala for frivillig engasjement held seg stabile i dei fleste aldersklassar, men går litt nedover med veldig høg alder, dvs frå 75-80 år (Normann 2011). At folk vel å melde seg ut i denne alderen, kan grunnjevast med svekking i kropp og ork, men kan òg botne i ei allmenn forventning organisasjonslivet har adoptert frå arbeidslivet, om at ein skal trekke seg tilbake når ein har passert ein viss alder. Dette kan gå ut over folk som framleis har mykje giv og vilje til å delta, men som kanskje treng annleis tilrettelegging enn tidlegare.

Frivillig sektor har eit breitt mangfald av arbeidspostar som treng å fyllast, og ein skulle soleis tru at det fantes plass til alle. Eit studie utført av Karl Henrik Sivesind (2005) finn derimot at dette ikkje er tilfellet. Det kan verke som at også frivillige organisasjonar er selektive til kven som får lov til å delta i gruppa. Deltakarane må oppfylle (uformelle) krav om erfaring, kompetanse, personlege eigenskapar og nettverk, og må vere mest mogleg lik dei dominerande figurane i miljøet. Dette fører til utestenging av grupper som allereie er marginaliserte, og pensjonistane er gjerne blant desse.

KOMPETANSEKRAV OG TILRETTELEGGING

Manglande tilrettelegging i organisasjonane kan dermed vere blant grunnane til at eldre vel å melde seg ut etter nådd ein viss alder. Som alt anna, oppnår ein trivsel i ein organisasjon ved rett balanse mellom miljøkrav og personleg kompetanse (Daatland & Solem, 2011, s. 210). Dersom miljøkrava blir for høge for eigen kompetanse, vil den enkelte oppleve stress og lite positiv gevinst ved å delta. Blir derimot miljøkrava for låge, risikerer den enkelte å bli passivisert grunna mangel på utfordringar. Dette er illustrert i M. Powell Lawtons (1980) krav-kompetanse-modell (sjå vedlegg 1). Det kan difor vere vanskeleg for organisasjonar å tilpasse seg alle aldersgrupper. Til dømes kan krava som passar pensjonisten sin kompetanse, bli keisame og lite utfordrande for unge.

Ei alternativ løysing for tilrettelegging kan vere å opprette fleire grupper av same slag, men med ulikt «kompetansekrav». Då kan den eine gruppa føre eit høgt tempo på aktivitetane sine som aktiviserer og engasjerer unge, medan «seniorgruppa» kan gjere det same i litt rolegare tempo. Faren er at ein då risikerer å innføre eit «forskjellssyn», der gruppene ikkje vert likestilte. Dessutan blir det fort til at den eine gruppa berre består av eldre, medan den andre får ei medlemsmasse med mykje større aldersspreiing. Ein mister då moglegheita til å møtast og utveksle kunnskap på tvers av alder, noko som er eit tap for begge grupper.

TILTAK FOR TILRETTELEGGING

Der det let seg gjere, er det difor størst gevinst i å prøve å leggje til rette best mogleg for alle aldersgrupper og kompetansar i éi og same gruppe. Her er det mykje å ta tak i. Eksempelvis må alle foreiningar som møtast bestemte stadar ha enkel tilkomst til møtelokalet. Dette inneber til dømes kort veg til offentlig transport for ikkje-bilkøyrande medlem, og at inngangspartiet til lokalet er lett tilgjengeleg. Mange eldre seier at dei har måtta slutte i foreiningar dei pleidde delta i fordi dei ikkje lenger har høve til å komme seg til møta (Meld.St.15 (2017-2018):81).

Det er også behov for å forhøyre seg med medlemmane i foreiningane om kvat tilrettelegging dei treng for å kunne utføre aktivitetane som organisasjonen driv. Syklubben må syte for god belysning i lokala og kordirigenten må snakke høgt så alle koristane får med seg beskjedane. Målet med tiltaka må vere å senke terskelen for å delta. Tiltaka som er nemnde over, ekskluderer ingen, men inkluderer fleire.

KVA MEINER DEI ELDRE?

I eit forskingsarbeid utført av Haugen & Logsten (2017), kjem det fram at mange eldre ynskjer å delta i frivillige organisasjonar, men at det er få som melder seg inn sjølv. Dersom dei blir spurt direkte, blir dei gjerne med. Erfaringar viser at mange eldre ikkje har tru på eiga kompetanse, eller frykter at dei ikkje vil passe inn i gruppa. Men blir dei først med, opplever mange det å delta som meningsfylt og sosialt givande. Det kjem også fram at eldre stiller seg generelt

positive til å delta i frivillige organisasjonar, men at tilboda per i dag ikkje er tilfredsstillande (Meld.St.15 (2017-2018):79). Dei peiker på manglande variasjon og tilrettelegging, og at sosiale, kulturelle og eksistensielle behov ikkje vert ivaretekne. Dette er noko dagens regjering ynskjer å ta tak i, og fleire kommunar i landet har allereie etablert ordningar som legger til rette for at eldre kan engasjere seg i frivillige verksemder (Ibid.:76).

KONKLUSJON

Konklusjonen er at sosial deltaking via medlemsskap i frivillig organisasjon er positivt for den aldrande befolkninga. Det bidreg til å halde folk aktive, og til å motverke einsemd og depresjon. Frivilligheit er viktig for samfunnet både økonomisk og helsemessig. Frivillige utfører samfunnsnyttig arbeid, og samtidig bidrar frivillig arbeid til å oppretthalde folk si helse slik at det blir mindre press på det offentlege helsetilbodet. Det er difor viktig at frivillig sektor legg til rette tilboda sine slik at også dei eldre kan delta.

For den frivillige sjølv, kan frivilligheita gi auka oppleving av eigenverd, meistring og meining (Thoits & Hewitt 2001). Gjennom å vere saman med andre, eller å medverke til samfunnsnyttige oppgåver, kjenner ein seg meningsfull og til nytte. Ein tileignar seg nye kunnskapar og får høve til å prøve nye ting. I tillegg bygger frivilligheit opp sosial kapital som kommer alle til gode, både den einskilde og samfunnet i sin heilskap. Ein får ein plass å høyre til. Deltaking i frivillig sektor bidreg til å byggje og styrke

sosiale band, og sosiale band og sosial støtte er for dei fleste ein nøkkel til høg livskvalitet (Foster-Bey et. Al. 2007).

KJELDER:

Daatland, S. O., T. Hansen (2016) Aldring, mestringsbetingelser og livskvalitet. Oslo, Helsedirektoratet

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

Foster-Bey, J., Grimm, R., & Dietz, N. (2007): Keeping baby-boomers volunteering. A research brief on volunteer retention and turnover. Washington: Corporation for national & community service.

Friberg, J.H. & H. Gautun. Inkludering av etniske minoriteter I frivillige organisasjoner for barn og ungdom I Oslo. Oslo: Forskningsstiftelsen Fafo, 2007. Fafo-rapport 2007:16

Haugen, M. S & B. Logsten. Frivillighetens plass i distriktskommuners eldreomsorg. En forprosjektrapport. Bygdeforskning, 2017

Lawton, M.P. (1980) Environment and aging. Monterey: Brooks/Cole.

Loga, J. (2010). Livskvalitet. Oslo/Bergen: Senter for forskning på sivilsamfunn og frivillig sektor.

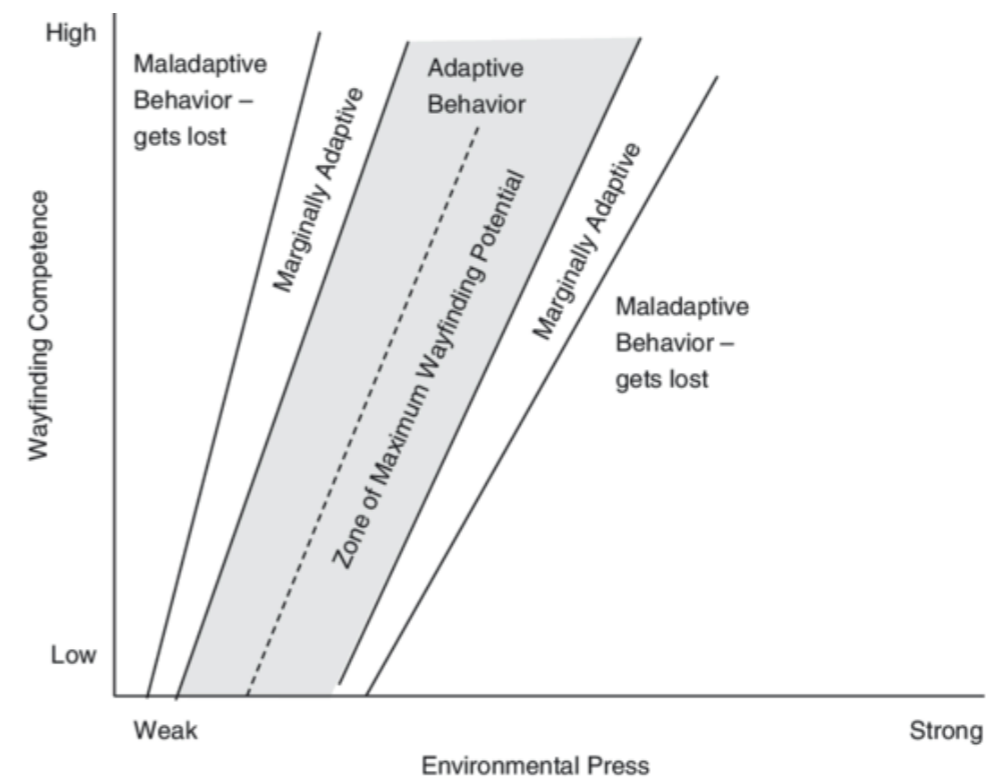
Meld.St.15 (2017-2018)(2018) Leve hele livet. En kvalitetsreform for eldre. Oslo, Helse- og omsorgsdepartementet

Normann, T.M. (2011) Sosial kontakt og organisasjonsaktivitet, i E. Mørk (red.) Seniorer i Norge 2010. Statistiske analyser, 120 (167-188). Oslo: Statistisk sentralbyrå

Otnes, B. (2011) Helse (pp 109-125), i E. Mørk (red.) Seniorer i Norge 2010. Oslo: Statistisk sentralbyrå, Statistiske analyser 120.

Sivesind, K. H. (2005). Seniorers deltakelse i frivillig arbeid. Oslo, institutt for Samfunnsforskning.
Thoits, PA. & Hewitt, L.N. (2001). Volunteer work and well-being. Journal of Health and Social Behavior, 42(2): 115-31.

VEDLEGG 1



Kjelde: Lawton (1980)

1. M. Powell Lawtons (1980) krav-kompetanse-modell
Modellen viser korleis ulik kompetanse gir ulik oppleving av ein situasjon i forhold til miljøkrava som vert stilt

SKRIVE AV:

Ane Agdestein