

Sunniva Hua Farstad Johansen

## **Hvordan kan boligsosialt arbeid for eldre bidra til økt livskvalitet og mindre ensomhet?**

How can housing social work for the elderly contribute to improved quality of life and reduced loneliness?

Bacheloroppgave i Sosialt arbeid

Veileder: Fleurtje Huiskes

September 2023



Sunniva Hua Farstad Johansen

## **Hvordan kan boligsosialt arbeid for eldre bidra til økt livskvalitet og mindre ensomhet?**

How can housing social work for the elderly contribute to improved quality of life and reduced loneliness?

Bacheloroppgave i Sosialt arbeid  
Veileder: Fleurtje Huiskes  
September 2023

Norges teknisk-naturvitenskapelige universitet  
Fakultet for samfunns- og utdanningsvitenskap  
Institutt for sosialt arbeid



**NTNU**

Kunnskap for en bedre verden



## Sammendrag

Siden 1900-tallet har levealderen i Norge økt jevnlig, kun avbrutt av verdenskriger og spanskesyken i 1918. Levealderen vil trolig fortsette å øke og med dette vil det dukke opp nye utfordringer vi som samfunn må håndtere sammen. To av disse utfordringene er ensomhet blant eldre og tilretteleggingen av et mer inkluderende og aldersvennlig samfunn. Jeg har på bakgrunn av dette formulert følgende problemstilling: *Hvordan kan boligsosialt arbeid for eldre og ulike boløsninger bidra til god livskvalitet og mindre ensomhet hos eldre?* I oppgaven bruker jeg teori om blant annet sosialt nettverk, sosial støtte og sosial kapital for å belyse hva vi som samfunn kan bidra med for økt livskvalitet hos eldre mennesker som kan være eller bli berørt av ensomhet. Oppgaven er designet som en litterær studie og er en teoretisk oppgave som benytter eksisterende teori, litteratur og forskning. Jeg har ikke funnet tilstrekkelig med forskning som kan tale for at en boform eller konsept er å foretrekke over et annet. Det er likevel mye som taler for at man burde fortsette å øke mangfoldet av boformer. Jeg mener det er viktig å anerkjenne mulighetene som ligger i samspillet mellom enkeltmennesker og deres sosiale nettverk.

*Nøkkelord: eldre, bofellesskap, ensomhet, boligsosialt arbeid, sosialt nettverk*

## Abstract

Since the 20th century, life expectancy in Norway has steadily increased, only interrupted by world wars and the Spanish flu in 1918. Life expectancy is likely to continue to rise, bringing new challenges that our society must address together. Two of these challenges are loneliness among the elderly and the creation of a more inclusive and age-friendly society. Based on this, I have formulated the following research question: *How can housing social work for the elderly and various housing solutions contribute to a good quality of life and reduced loneliness among the elderly?* In this study, I use theories such as social networks, social support, and social capital to shed light on what our society can do to enhance the quality of life for older individuals who may be or become affected by loneliness. The study is designed as a literature review and is thus a theoretical study that relies on existing theory, literature and research. I have not found sufficient research to argue for one housing form or concept over another. However, there is much to suggest that we should continue to increase the diversity of housing options. I believe it is important to recognize the possibilities that lie in the interaction between individuals and their social networks.

*Keywords: elderly, co-housing, loneliness, housing social work, social network*

# Innholdsfortegnelse

Sammendrag.....	0
Abstract .....	1
1.0 Innledning.....	4
1.1 Bakgrunn for valgt tema.....	4
1.2 Relevans for sosialt arbeid .....	5
1.3 Avgrensning .....	6
1.4 Sentrale begreper og definisjoner .....	6
1.4.1 Ensomhet.....	6
1.4.2 Eldre mennesker .....	6
1.4.3 Livskvalitet.....	6
1.4.4 Lokalmiljø og lokalsamfunn .....	6
1.5 Oppgavens videre struktur .....	7
2.0 Metode.....	9
2.1 Litteraturstudie som metode .....	9
2.1.1 Styrker og svakheter med metoden .....	9
2.2. Innledende søk.....	10
2.3. Systematisk søk .....	10
2.4 Supplerende søk .....	11
2.5 Kildekritikk og forskningens relevans .....	11
3.0 Teori .....	13
3.1 Boligsosialt arbeid for eldre .....	13
3.2 Politiske og juridiske føringer .....	13
3.2.1 Fra institusjon til flere år i eget hjem .....	15
3.3 Sosialt nettverk.....	15
3.3.1 Individnettverk .....	15
3.3.2 Saksnettverk .....	16

3.3.3 Kontekstuelle nettverk.....	16
3.4 Sosial støtte .....	16
3.4.1 Bufferteorien og direkteeffektteorien.....	17
4.0 Diskusjon.....	19
4.1 Boligsosialt arbeid for eldre .....	19
4.1.1 Betydningen av politiske insentiver og juridiske rammer.....	19
4.1.2 Etterspørsel og tilgjengelighet.....	20
4.1.3 Samlokalisering og sambruk .....	21
4.1.4 Hvordan kan man unngå segregering av eldre? .....	22
4.2 Hvorfor velge boløsninger som baserer seg på deling? .....	22
4.2.1 Mestring i hverdagen.....	23
4.2.2 Trygghet og sikkerhet.....	24
4.2.3 Stabile relasjoner av høy kvalitet .....	24
4.2.4 Et fellesskap for aktivitet og sosial deltakelse .....	25
4.2.5 Gevinst opp mot kostnader og tap.....	26
6.0 Avslutning .....	27
Referanseliste .....	28
Vedlegg 1: Oversikt over alle brukte kilder i referanselisten.....	32



## 1.0 Innledning

Tidligere helseminister Bent Høie har uttalt at «å være ensom er like helseskadelig som å røyke» og at «ensomhet er en viktig årsak til tapt livskvalitet og for tidlig død» (Amundsen, 2015). Gjennom praksisperioden min i Kirkens SOS har jeg vært i kontakt med mange mennesker som sliter med livets tilværelse og denne ensomheten. Jeg tror mange velger å ta kontakt med oss på Kirkens SOS fordi det alltid er et medmenneske å kunne prate med. På toppen av samtaleemner er «psykiske helseutfordringer» nummer en og «ensomhet» nummer to (Kirkens SOS, 2022, s. 7). Dette stemmer godt med funnene til sosiolog og forfatter Anders Barstad som skriver at det er gjentakende i alle undersøkelser at rundt hver fjerde nordmann oppgir at de er ensomme (Fyrand, 2016, s. 69). Av de som ringer inn til Kirkens SOS er det de over 50 år som ringer mest (Kirkens SOS, 2022, s. 7) Dette kan henge sammen med at livet og nettverket vårt blir mer sårbart jo eldre vi blir. Vi blir mer utsatt for tap av egen helse og viktige mennesker vil etter hvert dø fra oss oftere sammenlignet med da vi var yngre (Birkeland, 2013; Gill et al., 2021; Nordvik, 2018). Erfaringer fra praksisperioden min har inspirert meg til å fordype meg i mulighetene som ligger i samspillet mellom mennesker for å fremme inkludering i samfunnet. Jeg har derfor formulert en problemstilling jeg synes er samfunnsaktuell, interessant og forskbar. Problemstillingens ordlyd er følgende: *Hvordan kan boligsosialt arbeid for eldre og ulike boløsninger bidra til god livskvalitet og mindre ensomhet hos eldre?*

### 1.1 Bakgrunn for valgt tema

På slutten av 1800-tallet var forventet levealder i Norge på knapt 50 år (Berg et al., 2015, s. 28). Utover 1900-tallet har denne levealderen økt jevnlig, kun avbrutt av verdenskriger og spanskesyken i 1918. I 2020 var den forventede levealderen 84 år for kvinner og 81 år for menn (Bævre, 2021) og det står i folkehelse rapportens tema utgave for 2022 at andelen mennesker over 75 år er framskrevet å øke. Med en høyere levealder vil det dukke opp nye utfordringer vi som samfunn må håndtere sammen. En av utfordringene er at vi går mot en tid som vil være preget av en høy andel eldre i landet vårt (Gautun & Sørvoll, 2021). I dag er mange pensjonister friske og har en aktiv livsstil, (Berg et al., 2015, s. 28), men en høyere levealder er ingen garanti for flere gode leveår. Hvis vi ser på bruken av offentlige helsetjenester i befolkningen ser vi at det er gruppen over 70 år som peker seg ut med flest fastlegebesøk, polikliniske konsultasjoner og innleggelse på sykehus (Folkehelseinstituttet, 2022, s. 5). Det kan være mange ulike årsaker til dette, men når det i framtiden vil bli enda flere personer i denne gruppen er det framskrevet at bruken av alle disse tjenestene vil øke. Dette vil føre til kapasitetsmessige utfordringer for

velferdsstaten. Fyrand (2016, s. 75) skriver at når vi blir eldre er det særlig våre sosiale relasjoner som hjelper oss gjennom dagliglivets problemer og at eldre som ikke har denne støtten bruker det offentlige hjelpeapparatet mer (Fyrand, 2016, s. 75). Så hva kan vi gjøre for å minske denne sårbarheten og bidra til økt livskvalitet for eldre? Dette er et område og tema som er like aktuelt for sosialarbeidere som det er for politikere, byplanleggere, sykepleiere og personen i gaten.

## 1.2 Relevans for sosialt arbeid

I Norge er det offentlige ansvaret for helse- og omsorgstilbudet nedfelt i helse- og omsorgslovgivningen. Det betyr likevel ikke at alle oppgaver kan eller skal løses av helse- og omsorgstjenestene alene. Kapasitetsmessige utfordringer tvinger oss til å videreutvikle mer bærekraftige løsninger for å møte vanskene og dilemmaene som venter oss i framtiden (Nordvik, 2018). Fra et politisk ståsted har dette vært i fokus i mange år. Ensomhetsbekjempelse er også i økende grad blitt et politisk satsingsområde (Rasmussen et al., 2021). I Stortingsmeldingen «Leve hele livet» (Meld. St. 15 (2017–2018)) kommer dette tydelig fram. Reformen bygger på tidligere meldinger og skal blant annet bidra til «flere gode leveår der eldre beholder god helse lenger, opplever at de har god livskvalitet, og at de i større grad mestrer eget liv [...]».

Et viktig prinsipp i sosialt arbeid er at mennesker skal få hjelp til selvhjelp som tar utgangspunkt i hver person sine ressurser og situasjon (Hansen et al., 2017). Det er også fastslått i Fellesorganisasjonen (FO) sitt yrkesetiske grunnlagsdokument at sosionomer skal ta utgangspunkt i klienters verdier, ressurser og kunnskaper i arbeidet med vedkommende. (Fellesorganisasjonen, 2019, s. 2). Det er med dette som utgangspunkt jeg mener at inkludering av eldre, med utgangspunkt i deres situasjon, blir relevant. Avvikling av institusjoner og overgang til hjemmebasert omsorg er allerede blitt mer og mer vanlig (Tøssebro & Berg, 2015, s. 233). Vi ser også at framtidens eldreomsorg blir å ha et større fokus på livskvalitet og aktivitet (Berg et al., 2015, s. 28). Dette vil kreve at både helsearbeidere, sosialarbeidere, frivillige og andre grupper samarbeider, deler informasjon og stadig utvikler konsept for et inkluderende samfunn. Som sosionom vil man i mange sammenhenger ha et koordinerende ansvar mellom de som tilbyr tjenester og de som mottar dem. Å forebygge ensomhet og fremme fellesskap i nærmiljøet kan muligens være et viktig bidrag til folkehelsen.

### 1.3 Avgrensning

Jeg har valgt å avgrense oppgaven til ensomhet blant eldre i Norge, selv om ensomhet er noe som berører yngre mennesker også. Forskning er hovedsakelig hentet fra Skandinavia, med fokus på Norge. Det blir likevel benyttet eksempel fra andre land. Videre har jeg valgt å ikke avgrense til en spesifikk gruppe eldre, men å se på ensomhet blant eldre generelt. Det blir altså ikke gjort en distinkt forskjell mellom eldre som er friske eller har redusert helse. Det blir heller ikke gjort en forskjell på eldre som har innvandret til Norge, er arbeidsledige eller pensjonerte.

### 1.4 Sentrale begreper og definisjoner

#### 1.4.1 Ensomhet

Ensomhet kan oppleves som et emosjonelt ubehag som oppstår når en person føler på et sosialt savn. Dette kan for eksempel inntreffe hvis man skulle ønske man hadde mer kontakt med andre mennesker enn man faktisk har, eller at den kontakten som allerede eksisterer ikke gir nok sosial verdi til at den opphever ensomhetsfølelsen (Birkeland, 2013). Å være alene er ikke det samme som å være ensom. Man kan fint være alene uten at det oppstår et savn eller et ubehag.

#### 1.4.2 Eldre mennesker

Det finnes ingen nøyaktig aldersgrense som definerer når noen blir eldre. I denne oppgaven refererer «eldre mennesker» til de som er fylt 50 år. Senior og eldre vil i denne oppgaven bli brukt om hverandre og referere til den samme varierte gruppen eldre mennesker representerer.

#### 1.4.3 Livskvalitet

Livskvalitet er et bredt og subjektivt begrep som omfatter en rekke fysiske, mentale, sosiale og følelsesmessige komponenter. Opplevd livskvalitet avhenger av egne ønsker, forventninger og behov (Moe et al., 2021). Noen viktige aspekt når man snakker om livskvalitet er bolig og bomiljø, fysisk helse, mental helse, sosiale forhold og deltakelse i samfunnet (Nes et al., 2021).

#### 1.4.4 Lokalmiljø og lokalsamfunn

I denne oppgaven har jeg snevret lokalmiljøets betydning ned til nabolaget en person bor i. Lokalmiljø og nærmiljø referer begge til nabolaget, mens lokalsamfunnet også vil inkludere områdene rundt nabolaget, som for eksempel skoler, barnehager, parker og det lokale kjøpesenteret.

## 1.5 Oppgavens videre struktur

Oppgaven består totalt av fire hoveddeler, inkludert innledningen som nettopp er gjennomgått. Etter innledningen kommer oppgavens metodedel. Her redegjør jeg for søkestrategi og søkeprosessen. Videre beskriver jeg de ulike søkene mine før hele metodedelen avsluttes med en refleksjon over kildekritikk og forskningens relevans. Etter metoden går jeg over til relevant teori og litteratur. I teoridelen blir jeg å presentere de ulike teoriene som aktivt vil bli brukt senere i oppgaven. Her vil teori om boligsosialt arbeid for eldre og teori vedrørende sosialt nettverk bli presentert. Politiske føringer, juridiske rammer og sosial støtte vil være en del av denne teorien. Videre i oppgaven vil hovedtrekkene fra ulike forskningsartikler bli presentert og satt i lys av oppgavens problemstilling. I avslutningsdelen blir jeg å runde av oppgaven med en kort oppsummering av relevante funn, samt gi noen ettertanker basert på oppgavens tematikk og problemstilling.



## 2.0 Metode

I denne bacheloroppgaven benytter jeg meg av litteraturstudie som metode. Metode er en planmessig framgangsmåte man anvender for å løse en problemstilling. Dette gjøres ved å samle inn datamateriale og informasjon man trenger til det videre arbeidet (Dalland, 2021, s. 53). Når man bruker en metode følger man ofte noen faste regler og prinsipper for å nå et bestemt mål (Johannessen et al., 2016, s. 25). Begrunnelsen for valg av metode burde derfor være at metoden er antatt å gi gode data og svare på oppgavens problemstilling på en relevant og faglig sterk måte.

### 2.1 Litteraturstudie som metode

Ifølge Tjora (2021, s. 196) er litteraturstudie en forskningsmetodologi som handler om å forstå virkeligheten gjennom tekst. Den valgte metoden har til hensikt å sammenfatte tidligere empiriske funn og relevant litteratur for å øke forståelsen av et valgt tema. Ved å gå gjennom tidligere forskning og studier kan man bidra til et mer helhetlig og oversiktlig bilde på det området man utforsker. Hensikten er ikke å komme frem til ny kunnskap, men å benytte seg av teori, litteratur og forskning som allerede eksisterer (Dalland, 2021, s. 199). Jeg har med andre ord funnet frem til teori, forskning og litteratur som allerede eksisterer innenfor det aktuelle temaet jeg ønsker å skrive om. Innhentingsprosessen har vært basert på ulike inklusjons- og eksklusjonskriterier som har gjort det lettere å finne relevant materiale.

#### 2.1.1 Styrker og svakheter med metoden

Å velge litteraturstudie som metode gir mange muligheter og fordeler. En av styrkene med metoden er at jeg kan sammenligne mange forskjellige studier på relativt kort tid fremfor å utføre egen forskning. Jeg får også en større mulighet til å se på hvordan ensomhet kan forebygges ved å se hva som gjøres i ulike kommuner jeg ellers ikke ville vært i kontakt med for å innhente data selv. Dette er med på å gi meg et helhetlig bilde på hva som allerede gjøres og hva som kan være kilde til videre forskning på området. En utfordring knyttet til litteraturstudie som metode er at oppgaven belager seg på allerede eksisterende forskning og funn. Dette kan gjøre det vanskelig å se tematikken fra et annet perspektiv. Det er også en fallgrube at man kan ende opp med å velge studier og litteratur som samstemmer med egen forforståelse. Det er viktig å være bevisst på at egen forforståelse kan være til hinder for å tilnærme seg en situasjon eller et tema på en objektiv måte (Dalland, 2021, s. 85). Forforståelsen

kan ha stor betydning for resultatene og konklusjonen i en oppgave og det er derfor viktig at man argumenterer for de valgene man har tatt slik at leseren kan følge dette.

## 2.2. Innledende søk

Når man skal utforme en problemstilling er det viktig å gjøre seg kjent med relevant litteratur (Johannessen et al., 2016, s. 8). Med utgangspunkt i oppgavens tematikk søkte jeg først bredt for å identifisere relevant kunnskap om tidligere forskning og kartlegge relevante søkeord for den videre prosessen. De første søkene mine ble gjort i søkedatabasen Oria. Ordene jeg brukte, alene eller i kombinasjon med hverandre, var «bofellesskap», «ensomhet» og «eldre».

## 2.3. Systematisk søk

I oppgaven benytter jeg meg av ulike typer kilder. Dette inkluderer både rapporter, fagfelleverderte artikler, pensumbøker og annet fagstoff. I søkeprosessen har jeg tatt i bruk Oria, Idunn, PubMed og Scopus. Søkeord jeg har brukt, alene eller i kombinasjon med hverandre er «ensomhet», «eldre», «sosialt nettverk», «boligsosialt arbeid», «bofellesskap», «seniorboliger» og «livskvalitet». Av engelske søkeord ble «loneliness», «elderly», «senior», «older people», «social network», «ageing at home» og «co-housing» brukt.

Tabell 1 viser en oversikt over mine inklusjons- og eksklusjonskriterier. Flere litteratursøk ble med disse kriteriene utført for å dekke forskning vedrørende ensomhet blant eldre, boligsosialt arbeid, bofellesskap og betydningen av sosiale nettverk. Disse kriteriene er satt for å sikre høy vitenskapelig kvalitet og er i samsvar med Dalland (2021, s. 148) sin oppfatning om at litteratursøk krever effektiv bruk av avgrensninger for å begrense informasjonsstrømmen.

Tabell 1

### *Inklusjons- og eksklusjonskriterier*

Inklusjonskriterier	Eksklusjonskriterier
Fagfelleverderte artikler	Ikke fagfelleverderte artikler
Kilden må være fra 2010 eller nyere	Kilder som er eldre enn 2010
Språk: norsk og engelsk	Språk: alt som ikke er norsk eller engelsk
Tidsskrift	Bøker
Rapporter	

Notering. Bøker ble ekskludert fra de digitale søkene jeg gjorde i de ulike nettdatabasene

## 2.4 Supplerende søk

Enkeltsøkt, både i og utenfor søkedatabasene nevnt overfor, ble også benyttet for å finne fram til annen relevant litteratur. For eksempel Fellesorganisasjonens yrkesetiske grunnlagsdokument og avisinnlegg. Jeg har også aktivt benyttet meg av regjeringens nettsider i forbindelse med rapporter og stortingsmeldinger. Enkeltstående søk er brukt for å utvide litteraturen gitt fra de tidligere søkene. Jeg benyttet meg også av kjedesøk hvor jeg søkte opp originalkilder fra referanselistene til andre artikler jeg leste. De bøkene jeg har valgt å benytte meg mest av i oppgaven er «Sosialt nettverk: teori og praksis» av Fyrand (2016), «Sosialt arbeid: en grunnbok» av Ellingsen et al. (2015) og «Sosiale landskap og sosial kapital: Nettverk og nettverksforskning» av Schiefloe (2015). Se vedlegg 1 for en komplett oversikt over kilder.

## 2.5 Kildekritikk og forskningens relevans

Når man skal produsere en vitenskapelig oppgave er det viktig å bruke troverdige og sikre kilder i arbeidet (Dalland, 2021, s. 41), men det er også viktig å reflektere over hvem som står bak de kildene man velger. Mine valg av bøker gjør at oppgaven vil bære et tydelig preg av å være skrevet fra et sosialfaglig perspektiv. Dette kan gjøre at jeg går glipp av viktige poeng fra andre fagfelt. Selv om artiklene mine er skrevet av forfattere som er gitt høy anerkjennelse innen sitt akademiske fagfelt, vil deres bakgrunn bestemme hva som får mest fokus. Jeg har valgt ut artikler som jeg mener belyser problemstillingen min fra ulike perspektiver, både fra boligforskning, helsefag og sosialfag. Det blir også benyttet ulike metoder i artiklene, blant annet kvalitativt intervju, feltstudium og kvantitativ spørreundersøkelse. Jeg mener dette er med på å fange opp de ulike nyansene som eksisterer på feltet.

Videre er det viktig å være bevisst på at kunnskap som brukes ikke er utdatert. Kildene utgjør grunnlaget for oppgaven og kritisk bruk av disse vil derfor være avgjørende for oppgavens validitet (Dalland, 2021, s. 43). Kildene jeg har valgt å bruke er derfor publisert mellom år 2013 – 2022. Dette og andre eksklusjonskriterier kan ha gjort at jeg har gått glipp av kilder som kunne gitt gode bidrag til oppgaven. I tillegg er det essensielt å huske på at mye av forskningen jeg har brukt vedrørende ulike boformer er basert på kvalitative intervju. Dette kan ha sine begrensninger når det kommer til generalisering siden disse dataen er subjektive meninger fra utvalget som i ettertid er tolket av forskerne. Jeg mener likevel at de kan gi relevant kunnskap på hva som fungerer og kan bli bedre ved ulike boformer. Jeg vil også påpeke at forskning fra utlandet kan ha begrenset gyldighet i Norge grunnet forskjellig boligpolitikk i ulike land.



Når det gjelder studien til Moe et al. (2021) er det viktig å påpeke at deltakerne i denne studien selv har valgt å investere i denne boformen, noe som også reflekteres i svarene de gir i studien. Dette kan både være en styrke fordi de forteller om mange års erfaring med boformen, men det kan også være en svakhet fordi den ikke nødvendigvis gjelder eldre som ikke har interesse for bofellesskap. Hvis man har en positiv holdning til bofellesskap er det tenkelig at disse menneskene også har en felles interesse for konseptet, noe som er med på å bidra til en positiv opplevelse. Det er ikke en selvfølge at de opplevde fordelene vil gjelde for alle eldre.

Til slutt ønsker jeg å påpeke studiene til Birkeland (2013) Kirchhoff et al. (2015) og Moe et al., (2021) ikke er enstemmig om hvorvidt eldre er mer ensomme enn andre i samfunnet. Det er mange faktorer som kan bidra til denne variasjonen. En faktor kan være at forskjellige studier forsker på ulike aldersgrupper og deres livssituasjoner. Det kan for eksempel være en stor forskjell på 60 år og 100 år, selv om begge gruppene tilhører den eldre delen av befolkningen. Det kan også være en forskjell på eldre som benytter seg av offentlig helsehjelp og de som ikke gjør det enda. En annen faktor som kan ha betydning er fordelingen av kjønn, siden kvinner lever gjennomsnittlig lengre enn menn og derfor blir oftere boende alene mot slutten. Forskning har også vist at ensomhet kan være tabubelagt tema (Birkeland, 2013). Den valgte metoden studien blir gjennomført på kan derfor også ha noe å si. Birkeland intervjuet utvalget sitt, mens Kirchhoff et al. brukte elektroniske spørreskjema. Hvis vi ser på senere forskning kan det virke som at temaet er blitt mer akseptert å snakke om, uavhengig av intervjuform.

## 3.0 Teori

I denne delen skal jeg presentere teori og litteratur som kan være med å belyse problemstillingen min. For å gjøre dette blir jeg å se på hva boligsosialt arbeid for eldre innebærer. Juridiske føringer og Verdens Helseorganisasjon vil ha en sentral plass her. Videre blir jeg å gå inn på ulike nettverksteorier. Dette gjøres ved å utdype hvordan sosialt nettverk kan forstås og ulike dimensjoner ved begrepet. Sosial støtte er også et sentralt begrep jeg blir å gjøre rede for da dette er nært knyttet opp mot sosialt nettverk.

### 3.1 Boligsosialt arbeid for eldre

Boligsosialt arbeid handler både om å skaffe egnede og stabile boliger til vanskeligstilte på boligmarkedet, og styrke den enkeltes mulighet til å mestre boforholdet (Solstad et al, 2021, s. 16). Flere eldre vil etter hvert som helsen skranter leve i boliger som er uegnet for den nye tilværelsen. Forskning viser også at eldre har en høyere sannsynlighet for å forbli vanskeligstilte sammenlignet med yngre mennesker (von Simson & Umblijs, 2019). Det vil være urealistisk å forutse alle mulige sykdommer som kan ramme og ha en bolig som er tilpasset alle tenkelige utfall. Det er likevel mye som kan gjøres i det forebyggende arbeidet og det aktive arbeidet. Noen nøkkelaspekter ved boligsosialt arbeid for eldre er forebygging av ensomhet og isolasjon, tilrettelegging av helsetjenester, tilgang på egnende boliger og økonomisk støtte i form av boligsosiale programmer (Meld. St. 15 (2017–2018)). Boligsosialt arbeid for eldre handler altså om å ivareta eldre sin livskvalitet gjennom bolig og bomiljø.

### 3.2 Politiske og juridiske føringer

De forente nasjoner (FN) har i sin verdenserklæring om menneskerettigheter fra 1948 anerkjent at bolig er grunnleggende for menneskers velvære og levekår (FN-sambandet, 2023). Alle land som er med i FN har forpliktet seg til å følge disse menneskerettighetene. Boligsosialt arbeid er dermed en viktig del av velferdsarbeidet i Norge. Som Hansen og Solstad beskriver i sitt kapittel om boligsosialt arbeid dreier det seg også om å tenke bolig og bomiljø i sammenheng med deltakelse, folkehelse og inkludering (Solstad et al, 2021, s. 14). Bolig for velferd er en felles strategi fra fem departementer: Barne-, likestillings- og inkluderingsdepartementet, Kommunal- og moderniseringsdepartementet, Helse- og omsorgsdepartementet, Arbeids- og sosialdepartementet og Justisdepartementet (Solstad et al, 2021, s. 15).

Boligsosialt arbeid forutsetter et godt samarbeid mellom boligmyndigheter, helsevesenet og andre relevante aktører som kan bidra til at eldre mennesker har tilgang på egnede boliger og tilhørende tjenester som møter deres behov. I tillegg til et mangfold av forskjellige stortingsmeldinger finnes det også flere juridiske reguleringer som vektlegger viktigheten av aktivitet og fellesskap i helse- og omsorgstilbudet til eldre. Tabell 2 viser en fremstilling av tre av disse reguleringene.

Tabell 2

*Juridiske reguleringer for helse- og omsorgstilbudet til eldre*

Korttittel	Kort om formålet
Helse- og omsorgstjenesteloven (hol)	Å forebygge, behandle og tilrettelegge for mestring av sykdom, skade, lidelse og nedsatt funksjonsevne. Loven skal også fremme sosial trygghet, bedre levevilkårene for vanskeligstilte og forebygge sosiale problemer. Det skal sikres at den enkelte får mulighet til å leve og bo selvstendig og til å ha en aktiv og meningsfylt tilværelse i fellesskap med andre.
Folkehelseloven (fhl)	Skal bidra til en samfunnsutvikling som fremmer folkehelse. Folkehelsearbeidet skal fremme befolkningens helse og trivsel. Skal også sørge for gode sosiale og miljømessige forhold, samt bidra til å forebygge psykisk og somatisk sykdom, skade eller lidelse.
Verdighetsgaranti-forskriften	Skal sikre at eldreomsorgen tilrettelegges så den fremmer en verdig, trygg og meningsfull alderdom.

*Notering. Det må tas høyde for at tabellen ikke inneholder hele lovens formål, men inneholder noen nøkkelpunkter for det som anses som mest relevant for oppgavens problemstilling. Informasjonen er hentet fra den juridiske nett-tjenesten lovdata.no.*

### 3.2.1 Fra institusjon til flere år i eget hjem

Verdens Helseorganisasjons (WHO) nettverk er et nettverk som blant annet fokuserer på miljømessige, sosiale og økonomiske faktorer som påvirker eldre menneskers helse og trivsel. Nettverket har utviklet målbare indikatorer for å vurdere aldersvennlighet i et samfunn. Noen av disse er blant annet bolig, sosial deltagelse, sosial inkludering og helse- og sosialtjenester (Meld. St. 15 (2017–2018), s. 71). Trondheim kommune ble medlem av WHO sitt nettverk for aldersvennlige byer og lokalsamfunn i 2015 (Trondheim kommune, 2023) og har med det forpliktet seg til å kontinuerlig vurdere og forbedre sin aldersvennlighet. Et viktig aspekt ved dette arbeidet er å legge til rette for boformer som gjør at de kan bli boende lengre i eget hjem og motta helse- og sosialtjenester derifra etter behov.

## 3.3 Sosialt nettverk

Sosialt nettverk er «et sett av relativt varige, uformelle relasjoner mellom mennesker. Et nettverk oppstår når flere relasjoner på en eller annen måte er koblet sammen og knytter mennesker til hverandre» (Schiefløe, 2015, s. 13). Tilknytningene kan variere både i intensitet, styrke og betydning. De kan også være indirekte og direkte. En viss form for enighet vedrørende relasjonens innhold, gjensidige forventninger, plikter og rettigheter er viktige forutsetninger når vi skal definere hva en sosial relasjon er (Fyrand, 2016, s. 29). Disse forbindelsene kan variere i intensitet, varighet og formål. Det finnes flere ulike former for nettverk. Videre i oppgaven ser jeg på tre ulike nettverk som er relevant for problemstillingen min.

### 3.3.1 Individnettverk

Menneskene i dette nettverket er folk vi har en personlig, varig og direkte relasjon til. Dette nettverket kan deles inn i tre soner: Primær-, sekundær- og tertiærsonen (Schiefløe, 2015, s. 15). Primærsonen inneholder de aller nærmeste relasjonene våre, eksempelvis nær familie, nærmeste venner og partner. De viktigste funksjonene til disse relasjonene er å dekke følelsesmessige behov, omsorgsbehov og sosiale behov. Sekundærsonen inneholder de andre relasjonene et menneske har. Disse relasjonene er mer saksorienterte og består av oftere utbyttinger, eksempelvis relasjoner til kolleger, naboer og ulike interesseorganisasjoner. Det er ikke en selvfølge at personer i denne sonen kjenner hverandre veldig godt, men mange av disse relasjonene kan oppleves å ha nok verdi til å bli vedlikeholdt. Over tid kan disse relasjonene få lignende funksjon og egenskaper som relasjoner i primærsonen. Tertiærsonen består av de

indirekte relasjonene våre, som er folk vi kan komme i kontakt med gjennom andre (Schiefløe, 2015, s. 15).

### 3.3.2 Saksnettverk

Relasjonene i dette nettverket kjennetegnes ved at de bygger rundt en felles interesse, aktivitet eller kunnskap. Saksnettverk kan bestå av mange ulike grupper hvor disse nettverkene er avgrenset til en aktuell sak (Fyrand, 2016, s. 104). Personene i dette nettverket kan eksempelvis være fra yrkesmessige sammenhenger, frivillige organisasjoner, fritidsaktiviteter eller hobbyer. Saksnettverk blir i litteraturen også omtalt som partielle nettverk.

### 3.3.3 Kontekstuelle nettverk

Menneskene i dette nettverket befinner seg i felles omgivelser og relasjonene er uformelle (Schiefløe, 2015, s. 22), eksempelvis lokalmiljø. Selv om det ikke er en selvfølge at mennesker i dette nettverket har så mye kontakt med hverandre kan det ligge mye potensiale i de lokale nettverkene for å skape trygghet og tilhørighet. Lokalmiljø kan varieres i størrelse og omfang avhengig av sammenhengen begrepet brukes i. I noen sammenhenger kan det omfatte kun en enkelt gate eller et helt tettsted. Andre ganger omfatter det også områdene som parker, skoler, kjøpesenter og barnehager.

## 3.4 Sosial støtte

Sosialt nettverk beskriver i hovedsak strukturene på relasjonene, mens sosial støtte ser på innholdet i samhandlingen vår med andre mennesker som eksisterer i våre sosiale nettverk. Med innhold menes for eksempel hvilke ulike funksjoner våre sosiale nettverk har (Fyrand, 2016, s. 131). Sosial støtte-perspektivet innebærer at vi bytter og utveksler ulike former for hjelp og støtte når vi samhandler med hverandre (Fyrand, 2016, s. 32). Sosial støtte kan både være sosial og instrumentell. Sosialemosjonell støtte innebærer følelsesmessig støtte, eksempelvis i form av empati og sosialt samvær. Instrumentell støtte kan være råd, økonomisk hjelp, barnepass og hjelp til praktiske gjøremål som transport og flytting (Suurmeijer et.al., 1995, sitert i Fyrand, 2016, s. 32). I tillegg til disse to beskriver Schiefløe også viktigheten av informativ støtte og vurderingsstøtte. Informativ støtte er blant annet tilgang til andres kunnskap og ferdigheter. Vurderingsstøtte er at mennesker i nettverket kan komme med råd til hvordan problemer og vanskelige situasjoner eller valg kan løses. Denne støtten innebærer også at man kan få en vurdering på egen atferd (Schiefløe, 2015, s. 160).

### 3.4.1 Bufferteorien og direkteeffektteorien

Det sentrale i bufferteorien er at stress og påkjenninger får mindre påvirkning på vår helse hvis vi opplever å ha god sosial støtte og stabile hjelperelasjoner i våre nettverk. Sosial støtte fungerer da som en buffer som beskytter mot livspåkjenninger eller gjør dem lettere å håndtere (Schiefløe, 2015, s. 160). Eksempler på slike påkjenninger kan være sykdom, tap av helse, dødsfall og samlivsbrudd. Mens bufferteorien handler om at sosial støtte gir oss en høyere toleranse for påkjenninger er hovedperspektivet i direkteeffektteorien at sosial støtte og tilhørighet til et sosialt fellesskap har en positiv og direkte effekt på biologiske mekanismer i kroppen. Hvis følelsen av å tilhøre er stor, vil det kunne gi bedre helse og livskvalitet uavhengig av belastninger og andre stressfaktorer som eksisterer eller dukker opp (Fyrand, 2016, s. 91). Sårbarhetsgrensen vår vil altså være høyere når vi opplever å ha tilfredsstillende sosial støtte og tilhørighet.



## 4.0 Diskusjon

I den følgende diskusjonen presenteres litteraturens hovedfunn opp mot oppgavens problemstilling. Hensikten med oppgaven er å utforske hvordan boligsosialt arbeid for eldre og ulike boløsninger kan bidra til god livskvalitet og mindre ensomhet hos eldre. Dette gjøres ved å dele diskusjonsdelen inn i to hovedkategorier: boligsosialt arbeid for eldre og erfaringer med fellesskapsorienterte boløsninger.

### 4.1 Boligsosialt arbeid for eldre

I denne delen blir jeg å se på boligsosialt arbeid og boligpolitikk ved å diskutere hvordan dette kan være med å påvirke arbeidet for bedre livskvalitet og minke ensomhet blant eldre. Her handler det både om offentlige tilretteleggelser, etterspørsel og tilgjengelighet på markedet og planleggingen av fremtidige byggeprosjekter.

#### 4.1.1 Betydningen av politiske insentiver og juridiske rammer

«Bolig for velferd» beskriver den nasjonale strategien for boligsosialt arbeid og inneholder regjeringen sine prioriteringer og ønsker for vanskeligstilte på boligmarkedet (Kommunal- og moderniseringsdepartementet, 2014). Eldre sine behov for fysisk tilrettelagte boliger og sosiale bomiljø har ikke fått et direkte spesielt fokus, men som jeg har vist til tidligere i oppgaven vil formuleringen "vanskelig situasjon på boligmarkedet" blant annet kunne brukes om personer som bor i en bolig og bomiljø som ikke er tilpasset og tar hensyn til deres individuelle og særegne behov (Kommunal- og moderniseringsdepartementet, 2014, s. 30).

Både internasjonale studier (Rusinovic et al., 2019; Pedersen, 2015; Jolanki & Vilkkö, 2015) og studier fra Norge (Hammer et al., 2020; Moe et al., 2021) har funnet ut at fellesskapsløsninger kan bidra til økt livskvalitet. I Norge finnes det likevel få eksempler på selveide bofellesskap for eldre. Hvis man selv ønsker å starte et bofellesskap med noen krever dette mye kunnskap og ressurser. Som et boligsosialt grep kan kommuner legge til rette for et samspill mellom utbyggere og beboergrupper sånn at terskelen for å få bygge og etablere flere bofellesskap blir lavere (Høyland et al., 2020, s. 119). Kommuner kan også legge til rette for kjøp av eiendom, slik det er gjort med pilotprosjektet Seniorhuset hvor Tromsø kommune har gitt opsjon på kjøp av tomt til formålet (Nerseth, 2022). Selv om prosjektet ikke er ferdigstilt er det et aktuelt og interessant funn som svarer direkte på interessen og suksessen tidligere forskning har vist til (Bottolfsen, 2022; Hammer et al., 2020; Moe et al., 2021; Pedersen, 2015).



Ferdigstilling av prosjektet vil kunne gi mange muligheter i årene framover til å studere hvilke effekter en slik boform har for både beboere og på et samfunnsmessig plan. Dette viser hvor viktig det er at kommuner spiller på lag med utbyggere og andre aktuelle aktører.

For eldre som befinner seg i leiemarkedet kan det være vanskeligere å finne gode boalternativer. Dette gjelder også for eldre som ikke kan regne med at salg av bolig vil dekke kostandene for et nytt kjøp. Spredning av informasjon kan dermed også være et viktig politisk insentiv. I Storbritannia har for eksempel regjeringen tildelt midler til en uavhengig boligrådgivings-tjeneste kalt "First Stop". Tjenesten har til hensikt å gjøre eldre velinformerte om sine valg vedrørende egen bolig (Høyland et al., 2020, s. 102). Å gjøre boligen mer aldersvennlig allerede før behovene melder seg vil kunne gi flere gode leveår i samme bolig og virke forebyggende mot belastninger i en fremtidig hverdag. Både Helse- og omsorgstjenesteloven, Hjelpemiddeloven og Folketrygdloven taler for at eldre og personer med nedsatt funksjonsevne har rett på tilgang til hjelpemidler som er nødvendige for å opprettholde en verdig livssituasjon. Kommuner kan også stille med tilrettelagte utleieboliger i bofelleskap som boalternativer til eldre som av ulike årsaker ikke har boligkapital til å skaffe seg en egen tilrettelagt bolig eller har mulighet til å gjøre gode nok justeringer i nåværende bolig. Dette vil bidra til å utjevne sosiale forskjeller og gi flere muligheten til gode år i en egnet bolig.

#### 4.1.2 Etterspørsel og tilgjengelighet

Mange eldre har opparbeidet seg en god boligkapital som kan brukes til å etablere nye fellesskapsløsninger i samarbeid med profesjonelle aktører (Høyland et al., 2020, s. 119). Bottolfson (2022) har i sin masteroppgave undersøkt boligpreferanser i Norge og muligheter for å implementere fellesfunksjoner i boligsektoren. Hvis vi ser på studien til Bottolfson (2022) ser vi at de som er eldre enn 55 år var mer interessert i boliger med fellesfunksjoner enn yngre. I studien ble deltakerne spurt om de var villig til å oppgi 10% av arealet i egen bolig for å få tilgang til fellesfunksjoner. Av 517 respondenter var 262 positive til en slik boløsning. Selv om studien er begrenset til Trondheim er det godt tenkelig at resultatet kan generaliseres til andre steder i Norge også. Dette støttes av studier som er gjennomført i både Norge og andre land i Europa, som viser til at stadig flere eldre ser på bofelleskap som en god boform (Høyland et al., 2020; Pedersen, 2015). Funnene er med på å signalisere til boligaktørene at det kan ligge et relativt ubesvart marked i Norge for disse boformene som fordrer til fellesskap.

Forskning har også funnet at sannsynligheten for å flytte seint i livsløpet er mer enn dobbelt så stor blant eldre bosatt i storbyene, sammenliknet med eldre bosatt i spredtbygde strøk (Sandlie & Gulbrandsen, 2021). Hvis tilgjengeligheten var større i spredtbygde strøk kan det godt hende flere hadde flyttet til mer egnede boliger som legger til rette for et aldersvennlig bomiljø. Hvis vi ser over til andre land i Europa, som for eksempel Tyskland, Danmark og Finland, er denne type boformer allerede godt etablert. For at flere utbyggere i Norge skal våge å satse på boligbygg med fellesfunksjoner vil det i fremtiden være behov for enda mer forskning og undersøkelser som ser på interesser og kostnader.

#### 4.1.3 Samlokalisering og sambruk

Samlokalisering er derfor et viktig strategisk virkemiddel for å nå målsettingene om levende og blandede lokalsamfunn som er presentert i Stortingsmeldingen *Leve hele livet* (Høyland et al., 2020, s. 117). Nærmiljøet spiller en viktig rolle i folk sine liv og kan ha en direkte effekt på livskvalitet. Når vi blir eldre er vi mer utsatt for tap av syn, hørsel, mobilitet og sykdom som kan gjøre det vanskelig å komme seg tilbake. I tillegg kan tilgjengelighet av helsetjenester, offentlig transport og grøntområder variere veldig avhengig av hvor man bor. Hvis vi ser på saksnettverk til eldre ser vi at de som engasjerer seg i frivillig arbeid, fritidsaktiviteter eller hobbyer har flere relasjoner innenfor denne type nettverk enn de som ikke deltar på disse arenaene (Fyrand, 2016, s. 75). Et kjennetegn hos denne gruppen er at de har god helse og er relativt selvstendige.

For å inkludere de som har redusert helse vil samlokalisering kunne ha en betydelig effekt. Dette støttes av Høyland et al. (2018, s. 125) som påpeker at lokaliseringen har stor betydning for tilgjengelighet til andre fysiske og sosiale aktivitetstilbud. Å bo sentralt eller ha tilgang på et godt kollektivtilbud vil bidra til at eldre får lettere fremkomst til viktige servicetilbud, aktiviteter og sosial kontakt uten å være avhengig av egen transport. Samlokalisering vil bidra til uformelle treff og bygging av nettverk, men også større mulighet for helhetlige pasientforløp for de som trenger dette. En annen fordel er at familie og venner lettere kan å dra innom når de er ute å gjør private ærend. Når terskelen for å komme på besøk blir lavere vil den sosiale kontakten kunne skje hyppigere og det kan bli lettere for eldre å motta sosial støtte fra nettverket sitt. Dette kan gjøre at de kan bli mer selvstendige og at behovet deres for statlige ordninger vil reduseres. Samlokalisering vil derav bidra til både helsemessige og økonomiske gevinster. Det vil også være en miljømessig gevinst siden flere kan dele på samme byggeareal.

Sambruk fordrer på dette viset til en kreativ måte å tenke inkludering og fellesskap. Noen eksempel på sambruk kan være sykehjem som åpner opp sine lokaler og kantiner til foreninger, organisasjoner, ungdomsklubber, korøvelser og temakvelder. Dette vil være med å skape en mer innholdsrik hverdag for beboerne og et bedre tilbud til kommunens befolkning forøvrig. Borettslag med eldre, bofellesskap og kollektiver kan selv også stå for tilbud til lokalbefolkningen hvor de for eksempel inviterer på strikkekvelder, filmkvelder, vafler, bakesøndager etc. Hvem som skal dekke disse kostnadene blir opp til hver enkelt å bestemme. Hvis sambruk skal bli vellykket er det viktig at de som er «på besøk» respekterer de som bor der. Hvis en barnehage kommer på besøk er det en selvfølge at barna ikke begynner å springe inn i alle leiligheter og leke gjemsel. Sambruk kan for enkelte skape uønsket støy og uønsket gjennomtrekk av forskjellige mennesker som kommer tett på hverdagslivet til den enkelte. Det er derfor viktig med klare forventninger, ønsker, behov og retningslinjer.

#### 4.1.4 Hvordan kan man unngå segregering av eldre?

Ved å se på hva som fungerer i bofellesskap for eldre, kan man ta med seg dette videre til boligkonsept som inkluderer andre type fellesskap, som for eksempel fler-generasjonskonsept. Det kontekstuelle nettverket som eksisterer mellom naboene i disse konseptene kan legge til rette for sosial støtte som går begge veier. Både eldre og yngre kan yte forskjellige evner og behov. Barnefamilier kan for eksempel trenge en barnevakt i arbeidstiden og eldre kan trenge transport til fysioterapeut etc. Å blande generasjoner vil være med på å unngå segregering av eldre, noe konseptet bofellesskap for eldre er blitt kritisert for i tidligere forskning (Chiodelli, 2015; Ruiu, 2014). Begge casene i studien til Moe et al. (2021) har krav om at kjøper må være fylt 50 år for å kunne kjøpe seg inn. Det er likevel viktig å understreke at det er et stort spenn med mange ulike livssituasjoner bare fra 60 - 100 år. Erfaring fra studier viser at et bomiljø kan være bærekraftig forutsatt at andelen som er skrøpelige ikke blir for stor. Det er derfor viktig å etterstrebe aldersspredning mellom beboerne. Både for å forebygge segregering og øke sårbarhetsgrensen til beboerne.

#### 4.2 Hvorfor velge boløsninger som baserer seg på deling?

Som jeg har sett på tidligere i oppgaven er det flere grunner til hvorfor alternative boløsninger til enebolig burde vært av interesse for politikere, eksempelvis store økonomiske lettelser og miljømessige fordeler. Noen av fordelene innebærer også en sosial karakter som direkte påvirker de som velger å flytte fra en enebolig og inn i en mer fellesskapsorientert boløsning.

#### 4.2.1 Mestring i hverdagen

Ved å flytte til et mer aldersvennlig alternativ tar mennesker selv et aktivt valg som tilrettelegger for en større selvstendighet i alderdommen og enda flere år i eget hjem. Fra et politisk ståsted vil dette være med å bidra positivt til hvordan helse- og omsorgssektoren i fremtiden kan disponere midler og planlegge ressursbruken i eldreomsorgen. For samfunnet er det en betydelig økonomisk gevinst at mennesker kan motta helse- og omsorgstilbud i eget hjem framfor å bli boende på en institusjon (Gautun & Sørvoll, 2021). Disse fordelene kan også settes i lys av de juridiske reguleringene som ble lagt fram i tabell 2. Det vil ofte være lettere å tilpasse helse- og omsorgstilbudet til den enkelte når vedkommende bor hjemme. Det vil også være lettere å få mobilisert det sosiale nettverket til personen, som for eksempel venner, familie og naboer. I tillegg kan eldre holde seg friskere lenger ved at egne ressurser utnyttes bedre (Meld. St. 15 (2017–2018), s. 35).

Informantene i studien til Moe et al. (2021) beskriver at boformen gir et enklere liv. De opplever bofellesskap som en stor kontrast til det å bo i enebolig og ha ansvar for vedlikehold og hage. Andre studier har også funnet lignende resultater som viser til at vedlikehold av hus og eiendom kan bli ekstra belastende i alderdommen (Munkejord et al., 2018; Sandlie & Gulbrandsen, 2021) og dermed minske mestringsfølelsen. De som velger å flytte foretrekker å erstatte eneboligen med et lettstelt og aldersvennlig alternativ hvor man deler på ansvarsoppgaver (Nordvik, 2018). Denne tendensen støtter opp mot et ønske å opprettholde en stor grad av selvhjelpenhet og autonomi ved å redusere det individuelle ansvaret for vedlikehold og uteområde (Sandlie & Gulbrandsen, 2021). Mestring i hverdagen kan på denne måten bli gjenspeilet i hva man opplever å få til og forsterke følelsen av å være til nytte. I bofellesskap kan oppgaver bli fordelt på beboernes egne premisser. På den måten får hver enkelt bidratt etter evne og kan føle på glede og mestring når de deltar i fellesskapet (Moe et al., 2021). En studie fra Danmark (Pedersen, 2015) viser også til at samarbeid rundt praktiske gjøremål i bofellesskap er en kilde til mestring for beboerne. Gjensidighet og samarbeid bidrar i tillegg til å pleie og styrke relasjonene i det kontekstuelle nettverket. En tysk studie har vist at en opplevelse av å ha fellesskap og tilhørighet så ut til å være et viktig mål på engasjement i bomiljøet og at å bidra positivt til nabomiljøet er med på å skape trivsel, tilhørighet og styrke det sosiale nettverket til vedkommende (Barwick, 2017).

#### 4.2.2 Trygghet og sikkerhet

Når man opplever å få redusert helse vil en god nabo kunne være ekstra god å ha. I artikkelen «Who needs good neighbors?» skriver Howley et al. (2015) om viktigheten av naboer på grunn av deres geografiske nærhet. Gode naboer kan for eksempel hjelpe til med mathandling, samkjøring, vanning av planter og gi sosial støtte. Denne instrumentelle støtten er med på å gi oss en buffer mot livets påkjenninger. Sårbarhetsgrensen vår bli høyere. Tidligere i oppgaven er dette omtalt som bufferteorien. Å føle trygghet i eget hjem er utrolig viktig for å trives i den boligen man lever i. Forskning peker på opplevelsen av trygghet og sikkerhet har en signifikant betydning for om noen velger å bli boende i hjemmet eller ønsker å flytte til en ny bolig (Munkejord et al., 2018). Velferdsteknologi som trygghetsalarm, komfyrvakt og fallalarm kan gi en følelse av en tryggere hverdag. Bruk av hjelpemidler som rullator, dusjstol og sengehest kan også bistå til å gjøre hjemmet tryggere og mer sikkert, men noen ganger er det ikke nok. Moe et al. (2021) fant i sin studie at bofellesskap kan øke følelsen av trygghet og sikkerhet fordi man har naboer som kan følge med og hjelpe hverandre. Dette handler ikke bare om det praktiske knyttet til boligen men også om den sosiale oppfølgingen som naboer kan gi. Noe som kan utfordre denne følelsen av trygghet og sikkerhet er utskiftninger i nabolaget. Både Moe et al. (2021) og Narvestad et al. (2022, s. 11) fant i sine studier at beboere alltid var spent på hvordan utskiftninger ble å påvirke bomiljøet i bofellesskapet og at «det viktigste er at de som flytter inn, bidrar til et rolig og trygt bomiljø». Avhengig av boformen vil naboer kunne spille en større eller mindre rolle når det kommer til følelsen av trygghet, sikkerhet og trivsel.

#### 4.2.3 Stabile relasjoner av høy kvalitet

Forskning viser at de som føler seg mest ensomme er de som ikke har noen fortrolige de kan snakke med når de trenger det. Studien til Kirchhoff et al. (2015) fant en signifikant sammenheng mellom ensomhet og menneskers opplevde kvalitet på den sosiale kontakten de får fra sitt sosiale nettverk. De som opplever tilfredsstillende og jevnlig kontakt med familie, venner, bekjente og naboer opplever mindre ensomhet (Kirchhoff et al., 2015). Dette kan være fordi at disse relasjonene gir oss en varierende form for sosialt støtte og forebygger dermed følelsen av å være ensom. Det er for eksempel mer vanlig at familie bidrar med informativ støtte og instrumentell støtte når de er på besøk, mens venner og naboer vil være mer tilgjengelige i hverdagen for den sosialesjonelle støtten. Det er likevel ikke sånn at et menneske kun bidrar med instrumentell støtte og et annet kun med informativ støtte. Det vanligste er at en relasjon representerer flere former for støtte.

Når vi ser på det sosiale nettverket til mennesker ser vi at det minsker med alderen. Størrelsen på individnettverket til eldre kan variere veldig, men et hovedtrekk er at det er mye mindre enn hos yngre mennesker. Hovedgrunnene til dette ser ut til å være pensjonering fra arbeidslivet, helseutfordringer, dødsfall i nettverket og flytting (Fyrand, 2016, s. 72). Nettverksreduksjonen kommer av at nære relasjoner er vanskeligere å erstatte når man er eldre. Når vi er ung blir menneskene i primærsonen byttet ut oftere, men når vi blir eldre ser man en tendens til at disse relasjonene ikke erstattes når de blir borte.

Dårlig helse kan føre til en nettverksreduksjon. Studier viser videre at det kontekstuelle nettverket til eldre blir særlig viktig hvis vedkommende mangler jevnlig kontakt med familie, venner og bor alene uten partner (Howley et al., 2015; Moe et al., 2021). Hvem eldre har kontakt med blir i stor grad påvirket av helse og tilgjengelighet. Eldre mennesker med god helse og vennekontakt utvikler ikke sterke relasjoner i nærmiljøet i så stor grad som andre (Fyrand, 2016, s. 75). Dette kan være fordi de er mobile og fri til å opprettholde relasjoner andre steder. Etter hvert som helsen blir dårligere bruker man mer tid hjemme. Nærmiljøet blir da enda viktigere for det sosiale aspektet i livet siden naboskapet vil kunne være et viktig område for sosial kontakt og sosial støtte.

Alle deltakerne i studien til Moe et al. (2021) nevnte at de sosiale relasjonene i bofellesskapet er viktige for dem. Boløsninger som fremmer fellesskap mellom beboerne kan legge til rette for et tettere bånd med relasjonene som befinner seg i det kontekstuelle nettverket, her referert til som nabolaget. Det kan være lettere å bli kjent med naboene og ha omtanke for hverandre. Howley et al. (2015) har også påpekt viktigheten av nabolaget for opplevd livskvalitet. Som jeg har vist til tidligere i oppgaven virker gode relasjoner forebyggende mot ensomhet og det fremmer god helse. Hvis vi skal oppmuntre og bidra til at eldre har gode, støttende relasjoner i sine nettverk er det viktig at de har tilbud som fremmer dette. Bofellesskap kan være et godt alternativ av overnevnte grunner. Både fysiske, sosiale og kulturelle aktiviteter kan i samspill med andre naboer bli tilpasset individuelle interesser, ønsker og behov.

#### 4.2.4 Et fellesskap for aktivitet og sosial deltakelse

Forskning viser til at fellesskap, stabilitet og tid er viktige faktorer som fremmer tilhørighet, trygghet og trivsel (Pedersen, 2015; Jolanki & Vilkkko, 2015; Narvestad et al. 2022). Dette gjelder både blant unge og eldre mennesker da det er en del av vår menneskelige natur å søke

tilhørighet hos andre. Tilhørighet har blant annet vist seg å være viktig for opplevd livskvalitet (Friesinger et al., 2022). I Stortingsmeldingen *Leve hele livet* er aktivitet, deltakelse og fellesskap valgt som ett av hovedområdene for reformen (Meld. St. 15 (2017–2018)). Her blir det eksempelvis konstatert at fysisk aktivitet og sosial deltakelse er særlig viktig i alderdommen når både helsa og det sosiale nettverket ofte er i endring. Tjora (2018) har funnet at fellesskap oppstår og vedlikeholdes ved faktorer som eksempelvis interaksjon, solidaritet, arbeid, identifikasjon og fysisk nærhet. Dette tyder på at beboerne må investere nok tid for at fellesskap skal oppstå, men samtidig at tilhørigheten kan vedlikeholdes på mange måter. Forskning har vist at de som oppsøker slike boformer har noen felles verdier og at det å bidra til fellesskapet er en av de viktigste (Narvestad et al., 2022). Ifølge beboerne som Moe et al. (2021) intervjuet er nærheten til fysisk aktivitet og sosial deltakelse et viktig bidrag for deres opplevde livskvalitet. Det blir fortalt at fellesrom er med å påvirke hvor mye beboerne trener og hvor sosiale de er med hverandre. Kirchhoff et al. (2015) fant at de som bor alene i større grad opplever å være ensom enn de som bor sammen med andre. I bofellesskap har man egne leiligheter, men deling av fellesareal gjør at man ofte kan komme i kontakt med noen hvis man ønsker det. Eksempelvis i en fellesstue. Beboere står fritt til å velge selv hvor sosial og aktiv de ønsker å være, men terskelen for å engasjere seg blir lavere siden mulighetene er såpass nær.

#### 4.2.5 Gevinst opp mot kostnader og tap

Selv om alternative boløsninger til enebolig kan gi mange helsegevinster, er det å flytte til syvende og sist et regnskap hvor gevinst settes opp mot kostnad og tap. Det er ikke bare snakk om de økonomiske og tidsmessige kostnader flytting krever, men Nordvik (2018) trekker også frem den emosjonelle flyttekostnaden. Terskelen for å flytte, selv med redusert førlighet, kan bli større jo lenger vi utsetter å flytte på oss. Det gir derfor mening at de som faktisk flytter på seg er de som har begynt denne tankeprosessen allerede i 50-årene, selv om flyttingen kanskje ikke finner sted før 60-årene (Nordvik, 2018). Studien til Sandlie og Gulbrandsen (2021) støtter opp om denne antakelsen. Deres funn tyder på at det er en betydelig andel eldre som flytter etter at de runder 60 år. Å flytte kan ligge lagt inne for mange, men for noen kan det bidra til både trivsel, trygghet og bedre psykososial helse (Munkejord et al., 2018). Å flytte tidlig kan også ha andre fordeler i tillegg til et aldersvennlig bomiljø. Hvis man flytter tidlig vil man også få tid til å skape mange gode, nye minner på det stedet man ønsker å tilbringe alderdommen. Når vi ser på forskning om hva som definerer et hjem, blir faktorer som duft, minner og tilhørighet (Gill et al., 2021). Tidlig flytting kan derfor være avgjørende for hjemmefølelsen.

## 6.0 Avslutning

Vi kan på mange måter si at vi ikke lenger har en eldrebølge i vente, men at vi befinner oss i en. Levealderen vår vil trolig fortsette å øke og de fleste eldre ønsker å bo hjemme så lenge som mulig. Ved å tilrettelegge for dette vil presset på offentlige omsorgsboliger, sykehjem og andre institusjoner bli redusert. Behovet for omsorgs- og helsetjenester vil også kunne bli minsket betraktelig siden gode naboer kan fungere som viktige støttespillere i hverdagen. Med bakgrunn i dette har jeg sett på hvordan boligsosialt arbeid for eldre og ulike boløsninger kan bidra til god livskvalitet og mindre ensomhet hos eldre.

Ensomhet kan utgjøre en betydelig utfordring for de som rammes av det. Det er mye som indikerer at ensomhet ikke primært skyldes alder, men heller kan forbindes med endringer i livssituasjon, funksjonalitet og personlig helse. Det finnes mange tekniske hjelpemidler som kan installeres i en bolig for å gjøre den mer aldersvennlig. Dette kan bidra til at eldre kan bli værende i boligen sin lengre. Det likevel viktig å huske at disse hjelpemidlene alene ikke kan erstatte et godt psykososialt miljø. Bomiljø som fremmer sosial deltakelse, tilhørighet og fellesskap har en positiv effekt på eldre sin livskvalitet. Likeledes et aktivt hverdagsliv som styrker både den fysiske og psykiske helsen. For å oppmuntre til sosial deltakelse og sosialt samvær er det viktig å ta hensyn til enkeltindividet og lokalisering av bolig. Terskelen for å oppsøke sosial kontakt kan bli mindre i bofellesskap, men det er viktig at bofellesskap har en god aldersspredning for å minske sårbarheten til beboerne. I arbeidet mot ensomhet og isolasjon er det derfor viktig å formulere målrettede tiltak som tar hensyn til de ulike forholdene som kan oppstå. Å bare samle en gruppe eldre kun basert på alder vil kunne føre til segregering.

Basert på denne innsikten kan boligsosialt arbeid for eldre og boløsninger som fremmer fellesskap bidra til bedre livskvalitet, både for eldre og yngre mennesker. Mer forskning på de miljømessige og økonomiske gevinstene kan være nødvendig for at området skal få et enda større fokus. En mer inngående oppfølging av de mulige helsefordelene vil også være aktuelt. Jeg har ikke funnet tilstrekkelig med forskning som kan tale for at en boform eller konsept er å foretrekke over et annet. Det er likevel mye som indikerer at man burde fortsette å øke mangfoldet av boformer, både når det gjelder boligstørrelse, mulige fellesområder og antall beboere. Integrasjon med lokale tjenester og fasiliteter vil være en viktig del av dette arbeidet og den fremtidige planleggingen. Jeg mener det er viktig å anerkjenne mulighetene som ligger i samspillet mellom enkeltmennesker og deres sosiale nettverk.



## Referanseliste

- Amundsen, I. H. (2015, 2. april). «Ensomhet er like farlig som å røyke». *Verdens Gang*.  
<https://www.vg.no/nyheter/innenriks/i/ndgWm/ensomhet-er-like-farlig-som-aa-roeyke>
- Barwick, C. (2017). Social mix revisited: within- and across-neighborhood ties between ethnic minorities of differing socioeconomic backgrounds. *Urban Geography*, 39(6), 916-934. <https://doi.org/10.1080/02723638.2017.1405690>
- Berg, B., Ellingsen, I.T, Levin, I. & Kleppe, L. C. (2015). Hva er sosialt arbeid? I I. T. Ellingsen, I. Levin, B. Berg, & L. C. Kleppe (Red.), *Sosialt arbeid: En grunnbok* (s. 19-35). Universitetsforlaget.
- Birkeland, A. (2013). Eldre, ensomhet og hjemmesykepleie. *Sykepleien Forskning*, 8(2), 116-122. <https://doi.org/10.4220/sykepleienf.2013.0049>
- Bottolfsen, C. B. (2022). Boligpreferanser i Norge, muligheter for å implementere fellesfunksjoner i boligsektoren? [Masteroppgave]. Norges teknisk-naturvitenskapelige universitet. <https://ntnuopen.ntnu.no/ntnu-xmlui/handle/11250/3018616>
- Bævre, K. (2021, 8. juli). *Forventet levealder i Norge* (Folkehelse rapporten – Helsetilstanden i Norge). Folkehelseinstituttet. <https://www.fhi.no/nettpub/hin/samfunn/levealder/>
- Chioldelli, F. (2015). What is really different between cohousing and gated communities? *European Planning Studies*, 23(12), 2566–2581.  
<https://doi.org/10.1080/09654313.2015.1096915>
- Dalland, O. (2021). *Metode og oppgaveskriving* (7.utg.). Gyldendal.
- Ellingsen, I. T., Levin, I., Berg, B. & Kleppe, L. C. (Red.). (2015). *Sosialt arbeid: En grunnbok*. Universitetsforlaget.
- FN-sambandet (2023, 04. juli). *FN's verdenserklæring om menneskerettigheter*.  
<https://www.fn.no/om-fn/avtaler/menneskerettigheter/fns-verdenserklæring-om-menneskerettigheter>
- Folkehelseinstituttet (2022). *Framtidens utfordringer for folkehelsen: Sykdomsbyrde, bruk av helse- og omsorgstjenester, og smittsomme sykdommer* (Folkehelse rapportens temautgave 2022).  
<https://www.fhi.no/contentassets/1da364574c4d46649008cd300acb4602/folkehelse- rapporten---temautgave-2022.pdf>
- Folkehelseloven (2011). Lov om folkehelsearbeid (LOV-2011-06-24-29).  
<https://lovdata.no/dokument/NL/lov/2011-06-24-29>

- Friesinger, J. G., Haugland, S. H., & Vederhus, J.-K. (2022). The significance of the social and material environment to place attachment and quality of life: findings from a large population-based health survey. *Health and Quality of Life Outcomes*, 20(135), 1–9. <https://doi.org/10.1186/s12955-022-02045-2>
- Fyrand, L. (2016). *Sosialt nettverk: teori og praksis* (3. utg). Universitetsforlaget
- Gautun, H. & Sørvoll, J. (2021). Hjemmetjenester eller institusjonsomsorg? Et forvaltningskommunalt dilemma i norsk eldreomsorg. *Tidsskrift for velferdsforskning*, 24(3), 1-14. <https://doi.org/10.18261/issn.2464-3076-2021-03-04>
- Gill, H. K., Ismail, A. M., & Schlütter, M. M. (2021). Det forestilte baklandet: Hjem og tilhørighet i alderdom. *Norsk antropologisk tidsskrift*, 32(3-4), 132-145. <https://doi.org/10.18261/issn.1504-2898-2021-03-04-03>
- Hammer, M. E. S., Henriksen, I. M. & Tjora, A. (2020). Bydelsfellesskapets langsomhet: Langvarig midlertidighet og samskaping som inkluderende boligpolitikk. *Tidsskrift for boligforskning*, 3(2), 148–163. <https://doi.org/10.18261/issn.2535-5988-2020-02-04>
- Hansen, R., Solem, M-B., Nybø, E. (2017). Sosialt arbeid som fag. I R. Hansen, M-B. Solem (Red.), *Sosialt arbeid - En situert praksis* (s. 23-46). Gyldendal
- Helse- og omsorgstjenesteloven (2011). Lov om kommunale helse- og omsorgstjenester m.m. (LOV-2011-06-24-30). Lovdata. <https://lovdata.no/dokument/NL/lov/2011-06-24-30>
- Howley, P., Neill, S. O., & Atkinson, R. (2015). Who Needs Good Neighbors? *Environment and planning A: Economy and Space*, 47(4), 939–956. <https://doi.org/10.1068/a140214p>
- Høyland, K., Denizou, K., Baer, D., Evensmo, H. F. & Feragen, P. (2018). Fra universelt utformede bygg til inkluderende områdeutvikling (SINTEF Fag 50). SINTEF akademisk forlag. <https://hdl.handle.net/11250/2826561>
- Høyland, K., Denizou, K., Halvorsen, T. & Moe, E. (2020). Bo hele livet: Nye bofellesskap og nabolag for gammel og ung (SINTEF Fag 65). SINTEF akademisk forlag. <https://hdl.handle.net/11250/2671746>
- Johannessen, A., Tufte, P. A., & Christoffersen, L. (2016). *Introduksjon til samfunnsvitenskapelig metode* (5. utg.). Abstrakt forlag.
- Jolanki, O. & Vilkkko, A. (2015). The Meaning of a “Sense of Community” in a Finnish Senior Co-Housing Community. *Journal of Housing For the Elderly*, 29(1-2), 111-125. <https://doi.org/10.1080/02763893.2015.989767>
- Kirchhoff, J. W., Grøndahl, V. A. & Andersen, K. L. (2015). Betydningen av sosiale nettverk

- og kvalitet på pleien for opplevelse av ensomhet blant brukere av hjemmesykepleie. *Nordisk sygeplejeforskning*, 5(3), 266–282. <https://doi.org/10.18261/ISSN1892-2686-2015-03-04>
- Kirkens SOS (2022). Årsmelding 2022. <https://www.kirkens-sos.no/assets/images/%C3%85rsmelding-for-Kirkens-SOS-2022.pdf>
- Kommunal- og moderniseringsdepartementet (2014). Bolig for velferd: Nasjonal strategi for boligsosialt arbeid (2014–2020). Hentet fra: [https://www.regjeringen.no/globalassets/upload/kmd/boby/nasjonal\\_strategi\\_boligsosialt\\_arbeid.pdf](https://www.regjeringen.no/globalassets/upload/kmd/boby/nasjonal_strategi_boligsosialt_arbeid.pdf)
- Lang, R., Carriou, C. & Czischke, D. (2018). Collaborative Housing Research (1990–2017): A Systematic Review and Thematic Analysis of the Field. *Housing, Theory and Society*, 37(1), 10-39. <https://doi.org/10.1080/14036096.2018.1536077>
- Meld. St. 15 (2017-2018). *Leve hele livet: En kvalitetsreform for eldre*. Helse- og omsorgsdepartementet. <https://www.regjeringen.no/no/dokumenter/meld.-st.-15-20172018/id2599850/?ch=1>
- Moe, E., Hauge, Å. L. & Høyland, K. (2021). Bofellesskap – et bidrag til økt livskvalitet for eldre? *Tidsskrift for boligforskning*, 4(1), 46-62. <https://doi.org/10.18261/issn.2535-5988-2021-01-04>
- Munkejord, M. C., Eggebø, H. & Schönfelder, W. (2018). Hjemme best?: En tematisk analyse av Eldres fortellinger om omsorg og trygghet i eget hjem. *Tidsskrift for omsorgsforskning*, 4(1), 16-26. <https://doi.org/10.18261/issn.2387-5984-2018-01-03>
- Narvestad, R., Støa, E. & Nielsen, B. F. (2022). På vei mot en sosialt bærekraftig tredje boligsektor: Medvirkning og sosial miks i to pilotprosjekter i Boligstiftelsen i Trondheim. *Tidsskrift for boligforskning*, 5(1), 3-18. <https://doi.org/10.18261/tfb.5.1.2>
- Nerseth, K. (2022, 12. oktober). Hvordan skal vi bo når vi blir eldre? *Nordlys, nordnorsk debatt*. <https://www.nordnorskdebatt.no/hvordan-skal-vi-bo-nar-vi-blir-eldre/o/5-124-202834>
- Nes, R., B. Røysamb, E., Eilertsen, M. G., Hansen, T. & Nilsen, T. S. (2021, 17. desember). Livskvalitet i Norge. *Folkehelse rapporten: Helsetilstanden i Norge*. <https://www.fhi.no/he/folkehelse rapporten/samfunn/livskvalitet-i-norge/?term=>
- Nordvik, V. (2018). En egen boligpolitikk for eldre? En normativ analyse. *Tidsskrift for boligforskning*, 1(1), 27-44. <https://doi.org/10.18261/issn.2535-5988-2018-01-03>
- Pedersen, M. (2015). Senior Co-Housing Communities in Denmark. *Journal of Housing For the Elderly*, 29(1-2), 126-145. <https://doi.org/10.1080/02763893.2015.989770>
- Rasmussen, E. B., Askheim, C., Oppedal, B. & Haldar, M. (2021). Varm teknologi mot

- ensomhet blant eldre?: En skriptanalyse av kommunikasjonsløsningen Komp. *Tidsskrift for samfunnsforskning*, 62(4), 353–372. <https://doi.org/10.18261/issn.1504-291X-2021-04-03>
- Ruiu, M.L. (2014). Differences between cohousing and gated communities. A literature review. *Sociological Inquiry*, 84(2), 316–335. <https://doi.org/10.1111/soin.12031>
- Rusinovic, K., van Bochove, M. & van de Sande, J. (2019). Senior Co-Housing in the Netherlands: Benefits and drawbacks for its residents. *Int. J. Environ. Res. Public Health*, 16(19), 1-9. <https://doi.org/10.3390/ijerph16193776>
- Sandlie, H. C. (2019). Familierelasjoner og bolig. *Tidsskrift for boligforskning*, 2(2), 80-83. <https://doi.org/10.18261/issn.2535-5988-2019-02-04>
- Sandlie, H. C. & Gulbrandsen, L. (2021). Boligmarkedets sistegangskjøpere: Hvordan kan privat boligformue bidra til velferdsstatens økonomiske bærekraft? *Tidsskrift for boligforskning*, 4(2), 130-145. <https://doi.org/10.18261/issn.2535-5988-2021-02-03>
- Schiefloe, P.M. (2015). *Sosiale landskap og sosial kapital: Nettverk og nettverksforskning* (2. utg). Universitetsforlaget
- Solstad, A., Astrup, K. C., Bliksvær, T., Hansen, I. L. S., Iversen, M. Kjelle vold, A., Nordvik, V. & Sørvoll, J. (2021). *Boligosialt arbeid*. Universitetsforlaget
- Tjora, A. (2018). *Hva er fellesskap*. Oslo: Universitetsforlaget
- Tjora, A. (2021). *Kvalitative forskningsmetoder i praksis* (4.utg.). Gyldendal.
- Trondheim kommune (2023, 1. august). *Infosenteret for seniorer: Ofte stilte spørsmål - er Trondheim en aldersvennlig by?* <https://www.trondheim.kommune.no/infosenteret-for-seniorer/>
- Tøssebro, J. & Berg, B. (2015). Sosiale forskjeller, avvik og samfunn. I I. T. Ellingsen, I. Levin, B. Berg, & L. C. Kleppe (Red.), *Sosialt arbeid: En grunnbok* (s. 227-243). Universitetsforlaget.
- Verdighetsgarantien (2010). Forskrift om en verdig eldreomsorg (FOR-2010-11-12-1426). Lovdata. <https://lovdata.no/dokument/SF/forskrift/2010-11-12-1426>
- von Simson, K. & Umblijs, J. (2019). Vanskeligstilte på boligmarkedet – dynamikk og tilstandsavhengighet. *Tidsskrift for boligforskning*, 2(2), 84-111. <https://doi.org/10.18261/issn.2535-5988-2019-02-05>

## Vedlegg 1: Oversikt over alle brukte kilder i referanselisten

Tabell 1

*Oversikt over vitenskapelige artiklene brukt i oppgaven - alfabetisk rekkefølge*

<b>Kilde, årstall og tittel</b>	<b>Metode</b>	<b>Kort om utvalget</b>
Barwick (2017). Social mix revisited: within- and across-neighborhood ties between ethnic minorities of differing socioeconomic backgrounds	Kvalitativ metode, case-study	41 dybdeintervju utført på 23 enkeltmennesker
Birkeland (2013). Eldre, ensomhet og hjemmesykepleie	Kvalitativ metode, individuelle intervjuer og fokusgruppeintervjuer	Det var tolv kvinner og åtte menn (N = 20) med en snittalder på 82,5 år. Og fokusgruppe som besto av seks hjemmesykepleiere.
Friesinger et al. (2022). The significance of the social and material environment to place attachment and quality of life: findings from a large population-based health survey	Kvantitativ metode, spørreskjema over nett	N = 28 047. Gjennomsnittsalder på 47 år. Omtrent 53% kvinner og 47% menn.
Gautun og Sørvoll (2021). Hjemmetjenester eller institusjonsomsorg? Et forvaltningskommunalt dilemma i norsk eldreomsorg	Kvalitativ metode, dybdeintervjuer.	Informanter i ti casekommuner (N = 16). Hvor noen var ansatt i kommuneadministrasjonen (n = 13) og ledere for hjemmetjenestene eller sykehjem (n = 3)
Gill et al. (2021). Det forestilte baklandet: Hjem og tilhørighet i alderdom.	Kvalitativ metode, feltarbeid.	N = 3. To kvinner og tre menn.

<p>Hammer et al. (2020). Bydelsfellesskapets langsomhet: Langvarig midlertidighet og samskaping som inkluderende boligpolitikk</p>	<p>Kvalitativ og kvantitativ metode.</p>	<p>Forstudie på ti dybdeintervjuer, deltakende observasjon, samt dokumentstudier. I tillegg til 20 dybdeintervjuer og surveymetodikk og seks supplerende spontane fokuserte intervjuer.</p>
<p>Howley et al. (2015). Who Needs Good Neighbors?</p>	<p>Kvantitativ metode, spørreundersøkelse</p>	<p>N = 589.</p>
<p>Jolanki og Vilkkko (2015). The Meaning of a “Sense of Community” in a Finnish Senior Co-Housing Community</p>	<p>Kvalitativ og kvantitativ metode.</p>	<p>Spørreundersøkelse (N = 41) og fokusgruppeintervju (N = 6).</p>
<p>Kirchhoff et al. (2015). Betydningen av sosiale nettverk og kvalitet på pleien for opplevelse av ensomhet blant brukere av hjemmesykepleie.</p>	<p>Kvantitativ metode, tverrsnittdesign.</p>	<p>80 kvinner og 37 menn. N = 118. Gjennomsnitts- aldere på 81 år</p>
<p>Moe et al. (2021). Bofellesskap - et bidrag til økt livskvalitet for eldre?</p>	<p>Kvalitativ metode. Litteratursøk og dybdeintervju</p>	<p>6 kvinner og 4 menn. N = 10. Informantene var mellom 70 og 90 år, med en gjennomsnittsalder på 77,7 år.</p>
<p>Munkejord et al. (2018). Hjemme best?: En tematisk analyse av Eldres fortellinger om omsorg og trygghet i eget hjem</p>	<p>Kvalitativ metode, hjemmebesøk og dybdeintervjuer.</p>	<p>11 menn og 17 kvinner, primært i 80- og 90-årene. N = 28.</p>

<p>Narvestad et al. (2022). På vei mot en sosialt bærekraftig tredje boligsektor: Medvirkning og sosial miks i to pilotprosjekter i Boligstiftelsen i Trondheim</p>	<p>Kvalitativ metode, intervjuer, gåtur-intervjuer og fokusgrupper.</p>	<p>Pilotstudie 1: N = 29.</p> <p>Pilotstudie 2: boligsøknader, digital utlysningstekst på Svartlamons hjemmeside og observasjonsnotater som ble innhentet gjennom å delta som observatør i prosessen knyttet til rekruttering og sammensetning.</p>
<p>Nordvik (2018). En egen boligpolitikk for eldre? En normativ analyse.</p>	<p>Kvalitativ metode: normativ analyse.</p>	<p>Teoretiske og prinsipielle argumenter som presenteres i artikkelen.</p>
<p>Pedersen (2015). Senior Co-Housing Communities in Denmark</p>	<p>Kvantitativ og kvalitativ metode, spørreundersøkelse og semi-strukturerte intervju.</p>	<p>Første spørreundersøkelse bestod av 554 deltakere.</p> <p>Andre spørreundersøkelse bestod av 89 deltakere.</p> <p>19 intervju.</p>
<p>Rasmussen et al. (2021). Varm teknologi mot ensomhet blant eldre?: En skriptanalyse av kommunikasjonsløsningen Komp.</p>	<p>Kvalitativ metode, telefonintervjuer og feltintervju.</p>	<p>43 telefonintervjuer med Komp-brukere, bestående av eldre, <math>n = 21</math> (17 kvinner, 4 menn), pårørende <math>n = 22</math>. I tillegg til tre hjemmebesøk.</p>
<p>Rusinovic et al. (2019). Senior Co-Housing in the Netherlands: Benefits and drawbacks for its residents</p>	<p>Kvalitativ metode, Semi-strukturert intervju, fokusgruppesesjoner og 5 timer med observasjon</p>	<p>32 seniorer med en gjennomsnittsalder på 76 år og intervju med 6 pårørende</p>

---

Sandlie og Gulbrandsen (2021). Boligmarkedets sistegangskjøpere: Hvordan kan privat boligformue bidra til velferdsstatens økonomiske bærekraft?	Kvantitativ metode, spørreundersøkelse.	aldersgruppen 60 - 75 år, N = 2786. Dette utgjør 96 prosent av dem som har åpnet undersøkelsen, og 54 prosent av alle utsendte invitasjoner.
--	--	---

---

Notering. Artikler som ble funnet gjennom systematisk litteratursøk og kjedesøk



Tabell 2

Oversikt over de andre artiklene brukt i oppgaven - alfabetisk rekkefølge

<b>Kilde, årstall og tittel</b>	<b>Kort om kildens innhold</b>
<p>Chioldelli (2015). What is really different between cohousing and gated communities?</p>	<p>Artikkelen fokuserer på forskjellene og likhetene mellom to typer bevisste private boligsamfunn: bofellesskap og inngjerdede samfunn.</p>
<p>Lang et al. (2018). Collaborative Housing Research (1990–2017): A Systematic Review and Thematic Analysis of the Field.</p>	<p>Ser på kollektive, selvorganiserte former for boligtilbud. Er et systematisk sammendrag og tematisk analyse av feltet.</p>
<p>Ruiu (2014). Differences between cohousing and gated communities. A literature review.</p>	<p>En litteraturgjennomgang av likheter og forskjeller på bofellesskap og inngjerdete samfunn.</p>
<p>von Simson og Umblijs (2019). Vanskeligstilte på boligmarkedet – dynamikk og tilstandsavhengighet</p>	<p>Artikkelen undersøker nærmere dynamikk og tilstandsavhengighet i det å være vanskeligstilt på boligmarkedet.</p>

Notering. Disse artiklene ble funnet gjennom kjedesøk og supplerende søk.

Tabell 3

Resterende kilder brukt i oppgaven – alfabetisk rekkefølge

Kilde, publisering og tittel	Kort om kildens innhold
Amundsen, I. H. (2015, 2. april). Ensomhet er like farlig som å røyke.	Avisinnlegg i Verdens Gang (VG)
Berg et a. (2015). Hva er sosialt arbeid?	Kapittel 1 i boka « <i>Sosialt arbeid: En grunnbok</i> ». Beskriver hva sosialt arbeid er.
Bottolfsen (2022). Boligpreferanser i Norge, muligheter for å implementere fellesfunksjoner i boligsektoren?	Masteroppgave som har til hensikt å gi en bedre forståelse av hvilken interesse boligkjøpere har for boliger med fellesfunksjoner, og belyse hvordan fellesfunksjoner kan implementeres i bofellesskap og nabolag i større grad for å bidra til en mer bærekraftig byutvikling.
Bævre (2021, 8. juli). Forventet levealder i Norge	Folkehelse rapporten presenterer kunnskap og statistikk om helsetilstanden i Norge. Denne kapittelet handler om forventet levealder i Norge.
Dalland (2021). Metode og oppgaveskriving (7.utg.).	Boka viser deg hva som skal til for å skrive en akademisk oppgave. Skriveprosessen går som en rød tråd gjennom boka.
FN-sambandet (2023, 04. juli). FN's verdenserklæring om menneskerettigheter.	Verdenserklæringen er grunndokumentet i det internasjonale arbeidet for menneskerettigheter. Den består av 30 artikler, og gjelder for alle FNs medlemsland.
Folkehelseinstituttet (2022)	I denne Folkehelse rapporten blir det forsøkt å si noe om den framtidige utviklingen i folkehelsen.

<p>Folkehelseloven (2011). Lov om folkehelsearbeid</p>	<p>En norsk lov som gir kommuner, fylkeskommuner og statlige myndigheter ansvar for å fremme folkehelse.</p>
<p>Fyrand (2016). Sosialt nettverk: teori og praksis (3. utg).</p>	<p>Boka gir en grundig innføring i hvilke muligheter som ligger i samspillet mellom enkeltindivider og deres sosiale nettverk.</p>
<p>Hansen et al. (2017). Sosialt arbeid som fag.</p>	<p>Kapittel 1. Kilden er en del av boka <i>Sosialt arbeid - En situert praksis</i>. Målsettingen er å gi en helhetlig presentasjon av faget sosialt arbeid</p>
<p>Helse- og omsorgstjenesteloven (2011). Lov om kommunale helse- og omsorgstjenester m.m</p>	<p>En norsk lov om helse- og omsorgstjenester. Loven er en pliktlov som pålegger kommunene å tilby innbyggerne bestemte helse- og omsorgstjenester</p>
<p>Høyland et al. (2018). Fra universelt utformede bygg til inkluderende områdeutvikling.</p>	<p>I denne rapporten blir det forsøkt å beskrive forskjellige perspektiver på god stedsutvikling. Hvert kapittel kan leses for seg og presenterer konsepter og prinsipper som kan anvendes i by- og stedsutviklingen.</p>
<p>Høyland et al. (2020). Bo hele livet: Nye bofellesskap og nabolag for gammel og ung</p>	<p>Formålet med prosjektet har vært å presentere forslag og eksempler på ulike boformer for eldre som er tilpasset et aldersvennlig samfunn. Arbeidet skal i tillegg gi anbefalinger om justering av virkemidler eller nye virkemidler og peke på eventuelle behov for ytterligere utredninger.</p>
<p>Johannessen et al. (2016). Introduksjon til samfunnsvitenskapelig metode (5. utg).</p>	<p>Boken gir en bred introduksjon til samfunnsvitenskapelig metode. Den er skrevet spesielt for studenter og forskere.</p>

<p>Kirkens SOS (2022). Årsmelding 2022</p>	<p>Årsmeldingen gir et lite innblikk i arbeidet til Kirkens SOS, med statistikk fra året som har vært. For eksempel antall besvarte anrop og tematikk for samtalene.</p>
<p>Kommunal- og moderniseringsdepartementet (2014). Bolig for velferd: Nasjonal strategi for boligsosialt arbeid (2014–2020).</p>	<p>Viser til arbeidet som er utført på bakgrunn av den Nasjonale strategien for boligsosialt arbeid (2014–2020). viser at det er et stort engasjement for å hjelpe vanskeligstilte på boligmarkedet.</p>
<p>Meld. St. 15 (2017-2018). Leve hele livet: En kvalitetsreform for eldre</p>	<p>Reformen bygger på hva ansatte, eldre, pårørende, frivillige, forskere og ledere har sett fungerer i praksis. Hva som løfter kvaliteten på tjenestene og bidrar til trygg, verdig alderdom</p>
<p>Nes et al. (2021, 17. desember.). Livskvalitet i Norge.</p>	<p>Folkehelse rapporten presenterer kunnskap og statistikk om helsetilstanden i Norge. Denne kapittelet handler om livskvalitet.</p>
<p>Schiefloe, P.M. (2015). Sosiale landskap og sosial kapital: Nettverk og nettverksforskning (2. utg).</p>	<p>Boka handler om uformelle relasjoner, interaksjon og sosial kapital dannelse. Sentrale spørsmål som tas opp, er hvordan sosiale nettverk og sosial kapital etableres, vedlikeholdes og fungerer, og hva slike forhold betyr for helse og livskvalitet, jobbsøking og karriereutvikling.</p>
<p>Solstad et al. (2021). <i>Boligsosialt arbeid</i>.</p>	<p>Forfatterne viser hvilke utfordringer som preger feltet boligsosialt arbeid, og hva som er sentrale tema for forskning, politikk og boligsosial praksis</p>

<p>Tjora (2018). <i>Hva er fellesskap.</i></p>	<p>I denne boken reflekterer Aksel Tjora over fenomenet fellesskap. Tjora tar opp aktuelle spørsmål knyttet til integrering og utenforskap, og fellesskapene løftes fram både som potensielt konstruktive og destruktive.</p>
<p>Tjora (2021). <i>Kvalitative forskningsmetoder i praksis</i> (4.utg.).</p>	<p>Boka redegjør i stor detalj for kvalitativ forskningspraksis ved en rekke eksempler og reflekterer også over denne forskningens potensial.</p>
<p>Trondheim kommune (2023, 1. august). <i>Infosenteret for seniorer: Ofte stilte spørsmål - er Trondheim en aldersvennlig by</i></p>	<p>Nettsiden til Trondheim kommune. Inneholder blant annet informasjon om kommunens arbeid og tilbud til befolkningen.</p>
<p>Tøssebro og Berg (2015). <i>Sosiale forskjeller, avvik og samfunn.</i></p>	<p>Kapittel 15 i boka <i>Sosialt arbeid: En grunnbok</i>. Kapittelet presenterer ulike teoretiske perspektiver på sosial ulikhet.</p>
<p>Verdighetsgarantien (2010). <i>Forskrift om en verdig eldreomsorg</i></p>	<p>Forskriften klargjør hvordan tjenestetilbudet skal utformes for å sikre retten til nødvendige helse- og omsorgstjenester og et verdig tjenestetilbud.</p>

Notering. Avisinnlegg, bøker, masteroppgave, rapporter, mm

