



Hvad er det gode seniorliv?

En kvalitativ undersøgelse af ældre borgeres oplevelse af livskvalitet i Thisted, Faaborg-Midtfyn og Horsens Kommune

INDHOLD

BAGGRUND	4
METODE	4
DELTAGERNE.....	2
HVAD ER DET GODE LIV FOR DIG?.....	2
1. SOCIALE RELATIONER	2
1.1 Støtte i hverdagen Emotional støtte	2
Praktisk støtte	3
At være noget for andre	4
Når forpligtelsen bliver for meget	4
1.2 Afsavn i hverdagen	5
Tab af nære relationer.....	5
Hverdagsinteraktion	6
1.3 Sociale fællesskaber	8
At indtræde i roller.....	9
Barrierer for deltagelse.....	10
De sociale spilleregler	11
Negativ forforståelse af ældre	11
Opsummering	12
2. HVERDAGSRYTME OG –AKTIVITET	13
2.1 Fritidsinteresser og hobbyer.....	13
2.2 Beskæftigelse	14
2.3 Når man er nødsaget til at trappe ned.....	15
Opsummering	15
3. OPLEVELSER	16

3.1 At komme uden for huset	16
At være i og med naturen.....	17
3.2 Begivenheder, der bryder med hverdagen	17
3.3 Begrænset mobilitet og netværk som hindring.....	18
Opsummering	19
DISKUSSION	20
Ældre er en mangfoldig gruppe	20
Det gode liv i forlængelse af det levede liv	20
Brud i livet.....	21
AFRUNDING	21
LITTERATUR.....	22
BILAG 1: SPØRGEGUIDE	23

Baggrund

Følgende rapport er resultatet af et samarbejde mellem Center for Sund Aldring og Dansk Selskab for Patientsikkerhed. Rapporten har afsæt i en kvalitativ undersøgelse og indgår som et element i projektet 'Sikkert Seniorliv', der har til formål at finde nye veje til at forebygge depression blandt ældre borgere. Aldersdepression er et betydeligt problem i Danmark blandt gruppen af ældre borgere (65+) til trods for, at der eksisterer flere forebyggende tilbud. Udfordringen er, at de borgere, der kan have brug for hjælp, af mange forskellige grunde ikke benytter de eksisterende frivillige og kommunale tilbud og/eller 'gemmer sig' og derfor ikke opspores i tide.

Udgangspunktet for den kvalitative undersøgelse har været at generere viden om ældre borgeres perspektiv på et godt liv med henblik på at skabe et velfunderet afsæt for at forbedre eksisterende samt udvikle nye interventioner til at forebygge aldersdepression. Denne rapport vil præsentere resultaterne fra undersøgelsen. Undersøgelse såvel som afrapportering er varetaget af antropolog Simon Meggers Matthiesen.

Metode

Undersøgelsen er baseret på tre ugers etnografisk feltarbejde i deltager-kommunerne i 'Sikkert Seniorliv'. Det drejer sig om henholdsvis Thisted Kommune, Faaborg-Midtfyn Kommune og Horsens Kommune. Der er udført semi-strukturerede enkelt- og gruppeinterviews á 1-2 timers varighed med udgangspunkt i en spørgeguide (se bilag 1). Alle interviews er blevet transskriberet og tematisk kodet. Derudover er der i alle tre kommuner foretaget deltagerobservation i udvalgte deltagers private hjem såvel som ved en lang række af tilbud målrettet ældre borgere. Heraf kan nævnes:

- Åben Stue
- Sognets Dagligstue
- Krolf (Ældresagen)
- Ældre Hjælper Ældre
- Danske Seniorers henteordning
- Fællesspisning (Danske Seniorer)
- Banko
- Vandregruppen Tirsdagsholdet
- Danmission Genbrugsbutik
- Seniorhusets Værksteder
- En cykelgruppe
- Ringe Bibliotek

- Åparken Centret
- Åpark Café
- Demenscaféen Fyrtårnet
- En håndsækning
- Fællessang
- En strikkegruppe

Endelig er der foretaget et omfattende desk research, hvor eksisterende viden på området i og uden for Danmark er blevet kortlagt for at afdække, hvad vi allerede ved om ældres oplevelse af god livskvalitet.

Deltagerne

Der er foretaget interviews med i alt 22 ældre mellem 66 og 94 år (omtrent lige mange mænd og kvinder). Generelt er der variation i deltagernes baggrund og livsvilkår, men da rekrutteringen primært er foregået via lokale tilbud til ældre, skal der tages højde for en overvægt af ældre, der indgår i forskellige former for aktiviteter arrangeret for og ofte også af de ældre selv. Alle deltagerne er i øvrigt blevet anonymiseret i rapporten medmindre de officielt repræsenterer en forening.

Hvad er det gode liv for dig?

”Jamen det er, at jeg kan komme ud af mit hus... og være noget for andre. Og komme ud og snakke og drøfte. Så længe jeg kan rejse hen til familie og venner, der bor længere væk – og stadigvæk har gode venner, der gider mig. Og så håber jeg, at jeg kan holde mig selv i gang. Det er det gode liv for mig – hvis jeg kan holde mig selv i gang til at have kræfter og energi og psyke til at ville være der i mit liv, hvor jeg er nu – selvom jeg bliver ældre” – Else, 75 år.

Ældre er en mangfoldig gruppe, og da jeg har mødt deltagerne i vidt forskellige settings, varierer det, hvad der er blevet bragt på bane i interviewsituationen, når vi har drøftet 'det gode liv'. Til trods for at deltagerne har givet forskellige bud på det gode seniorliv, så kan man dog spore et underliggende mønster i de ønsker, praksisser og muligheder, der er forbundet med oplevelsen af god livskvalitet eller en forringelse heraf. I det følgende udfoldes, hvordan navnlig tre temaer kommer til udtryk hos flertallet af deltagerne, når de taler om det gode liv. Det drejer sig om: 1) sociale relationer, 2) hverdagsrytme- og aktivitet samt 3) oplevelser.

1. Sociale relationer

Livskvalitet er ifølge de ældre i undersøgelsen tæt forbundet med det at have gode sociale relationer. Som Kristian på 72 år fortæller: ”*Det gode liv handler meget om, hvem man har omkring sig*”. Hvem informanterne tillægger betydning i deres liv varierer, men indbefatter ægtefæller, børn, børnebørn, venner, kæledyr, naboer og plejepersonale. Samtidig handler det om den enkeltes tilknytning til interessefællesskaber, lokalsamfundet og samfundet mere overordnet.

Fælles for de ældre er et ønske om at være forbundet med andre mennesker og forblive i berøring med omgivelserne, mens modfortællingen ofte rummer en frygt for eller oplevelse af ensomhed samt følelse af at være uden betydning.

1.1 Støtte i hverdagen

Emotionel støtte

Livskvalitet hænger hos mange af de ældre i undersøgelsen sammen med det at kunne få støtte i hverdagen og livet mere generelt. Som Kristian forklarer, så handler det om at have nogen at dele sorger og glæder med. Mange af de ældre har oplevet store og smertefulde tab i livet, og det nære netværk kan her komme til at spille en afgørende rolle. Da Else mistede sin mand, blev alt vendt op og ned. Udover at være en stærk person, kom hun igennem tabet takket være støtte fra sin familie, søskende og gode venner:

”Fordi jeg har været heldig at have nogen, der har hjulpet mig igennem det. Der er nogen, der er kommet og har rykket mig i ørene, når det har været påtrængt. Og derfor ved jeg, at det betyder meget. Jeg har jo prøvet, at der er nogen, der har kommet og sagt ’kom nu, nu må du hellere komme med’, mens man er i en fase, hvor initiativet måske er... rigtig lavt, kan man sige”.

Andre nævner, at de i forbindelse med tab eller livskriser har haft stort gavn af kontakten til fagprofessionelle eller andre aktører uden for deres nære netværk, såsom sygeplejersker eller præster.

Det er dog ikke givet, at alle ældre modtager den samme støtte fra omgivelserne, når livet tager en uventet drejning. Som Christine E. Swane (2013) skriver, så omgives ældre mennesker af døden, hvilket i praksis betyder, at omgivelserne ikke forventer, at ældre efterladte kan opleve samme sorg over tabet af en ægtefælle som yngre mennesker. Denne misforståelse kan medvirke til, at ældre mennesker ikke modtager samme støtte ved tab af signifikante andre. Det er dog ifølge Swane lige så vigtigt at være opmærksom på at hjælpe ældre med at tilpasse sig den nye tilværelse og lindre den smerte, der kan opstå ved tab. En mulighed er deltagelse i såkaldte sorggrupper, hvor ældre i samme båd mødes for at sætte ord på og bearbejde deres afsavn sammen (Swane, 2013).

Praktisk støtte

Støtte kan også være et spørgsmål om praktisk hjælp til forskellige gøremål i hverdagen. Nogle modtager hjælp udefra, hvilket kan være en stor lettelse, hvis man ikke længere selv er i stand til at klare ting i hjemmet. Karen på 94 år får gjort rent hver fjortende dag af en hjemmehjælper og betaler sig fra at få vasket tøj: *"For som du ved, så er jeg gammel. Så det er begrænset, hvor meget jeg kan overkomme"*.

Andre nævner, at de modtager hjælp fra deres familie, naboer eller venner. I disse tilfælde er relationen ofte kendetegnet ved en form for gensidighed, hvor man hjælper hinanden: *"Jeg snakker da altid med den unge pige, der bor nedenunder. Jeg har da også sagt til hende, at mangler hun noget værktøj, hvis hun skal have slået noget op, så har jeg nok nede i kælderen"* (Grethe, 78 år). Det at man altid har mulighed for at spørge om hjælp kan være med til at skabe tryghed i hverdagen: *"Jeg har nogle gæve store drenge, jeg altid kan ringe til. Så er de der da øjeblikkeligt"*.

Samtidig er der også den dimension, at man får løst et praktisk problem. Kai, en ældre herre, er ansvarlig for 'En håndsækning', der udgør et tilbud til andre ældre om hjælp til praktiske ting i Horsens Kommune. Sammen besøger vi en yngre senior Merethe, der har haft stort gavn af Kai, som har hjulpet med alt fra at hænge lamper op til at samle møbler. Det er en stor hjælp for en som Merethe, der har et begrænset netværk i byen og derudover mangler både værktøj og evner i forhold til det praktiske: *"Jamen jeg kan ikke sætte nok ord på, hvor glad jeg er for det. Selvom jeg godt kan bruge mine hænder, så kan jeg jo ikke på samme måde samle ting. Så det er bare helt uvurderligt for mig, det er det altså"*.

At være noget for andre

Mange af de ældre nævner også, at det er vigtigt at kunne være noget for andre. Særligt med de mennesker, der er tæt på, er hjælp og støtte ofte vævet ind i et system af forventninger og sociale investeringer. For Else på 75 år handler det eksempelvis om ikke at glemme at være noget for sine børn, børnebørn og svigerbørn, mens hun stadig er frisk. Det er et spørgsmål om: ”...at være noget for dem, så de også har lyst til at være noget for mig, så vi kan få den der ligeværdige bytten over, kan man sige”.

Som Christine E. Swane skriver, så er gensidighed grundlæggende for de fleste sociale relationer. Det er derfor af stor betydning, at ældre mennesker ikke blot modtager, men også oplever selv at have noget at byde på, som andre gerne vil modtage. Det handler at 'være noget' eller 'nogen' i kraft af det, man bidrager med (Swane, 2008). Dette kan være med til at forklare, hvorfor mange af de ældre i undersøgelsen tidligere har eller stadig udfører frivilligt arbejde, hvor man hjælper andre – gerne ældre. Hans på 69 år underviser f.eks. ældre i IT, og som han fortæller, så er det især kontakten med deltagerne, der motiverer ham: ”Jamen, kan jeg være med til at være en trøst for dem og være en hjælp for dem, for sine medmennesker – så er det dét jeg vil, det er derfor jeg egentlig hænger her”. Mange af de ældre forklarer denne form for frivilligt socialt arbejde med, at de oplever en samfundsmæssig forpligtelse til at hjælpe deres medmennesker, særligt dem der er dårligere stillet end dem selv. Det er et spørgsmål om at bidrage til en kultur, hvor man 'bærer hinanden'.

Når forpligtelsen bliver for meget

Selvom mange gerne tilbyder deres hjælp til andre, så kan det for nogle blive en belastning, hvis hjælpen får karakter af at være en nødvendig pligt. Det handler derfor om også at finde en balancegang, så man passer på sig selv. Hanne på 81 år beretter om, at hun i flere år har besøgt en ældre kvinde, som har en tendens til at kommandere rundt, hvilket ofte påvirker Hannes humør negativt. Da Hanne fortæller, at hun i forvejen har en mindre depression, har en regelmæssig kontakt med den ældre kvinde været krævende:

”Det gjorde det jo ikke bedre med mit humør, det gjorde det ikke. Det blev faktisk værre. Men hun er så glad, når jeg kommer der. Jeg er næsten den eneste, der besøger

hende. Og uh, hun tager jo om mig og er så taknemmelig og 'ååh, tak fordi du kom', og så kan jeg jo ikke nænne at... men det er jo ikke nemt at holde hende ud".

1.2 Afsavn i hverdagen

Det leder mig til det næste tema, der handler om tab og afsavn. Størstedelen af de ældre binder livskvalitet sammen med de mennesker, man holder af – dem der er omkring én. Der kan dog opstå et afsavn i hverdagen, hvis ens nære relationer ikke længere er tilgængelige i hverdagen, f.eks. hvis de bor langt væk eller ikke besøger en. Selvom mange informanter ønsker sig mere tid med især deres familier, så er der samtidig stor forståelse for, at de har travlt i hverdagen. Én holder sig sågar tilbage fra at kontakte sin familie, da hun mener, at *"man skal passe på med at blande sig for meget"*. Ellen på 77 år fortæller også, at konflikter i familien har medført, at to ud af hendes fire børn ikke ønsker kontakt med hende.

Tab af nære relationer

Vævet ind i manges fortællinger er også beretninger om tab af ægtefæller, søskende, venner og børn. Disse tab kan vende op og ned på alting. Et eksempel på dette er Ellen, der i en længere periode var ramt af en depression efter, at hendes ven gennem 13 år – Erik – gik bort. I følgende citat fortæller hun om det at møde og miste et menneske, der kom til at spille en stor rolle i hendes liv:

"Jamen Erik blev altså sådan et menneske, jeg kunne... ja, jeg kørte hened og spiste, og jeg passede ham selv, og jeg kunne også hjælpe ham i seng og sådan fremdeles. Vi var bare rigtige gode venner, sådan altså kammerater. Og vi kunne snakke og grine. Og han snakkede om, at han var bare glad for mig, så det ville han håbe, at han kunne blive ved med at være. Og så sagde jeg, jamen det kunne jeg da også håbe. Men han blev 95 år, og så døde han. (...) Da var det, at jeg faldt i det her hul. Altså jeg følte sådan rigtig, at jeg faldt ned, at det hele bare blev mørkt. Jeg var ligeglad med ALT. Fordi nu havde jeg det lige så godt – og vi kunne have det sjovt og snakke og sådan. Så det er jo også noget, man har været igennem".

Som Inger er inde på, så var hun rigtig glad for Erik; det var én hun kunne være noget for og omvendt, og han var på mange måder med til at skabe indhold og nærvær i Ellens hverdag. Hans død var derfor ikke kun et tab af en elsket og værdsat ven, men også af en hverdagsrytme, der bragte mening og struktur i Ellens liv. Tab af betydningsfulde relationer kan med andre ord skabe brud i livet, der kræver, at man må re-orientere sig. Nu, tre år efter at Erik gik bort, har Ellen det bedre: ”Jamen nu er der gået mere orden i det for mig, jeg har bedre vænnet mig til, at det skal være sådan”. Ifølge Ellen er det takket være en samspilsgruppe på det lokale aktivitetscenter:

”Det er igen musikken. Fordi da kom de [samspilsgruppen] jo ind. Først begyndte de til min 80 års fødselsdag, da kom de ind og stod og spillede for mig, fordi de havde set, at jeg sad herude og lyttede, når der var samspil. Og så kom Vagn og spurgte, om jeg ikke kunne tænke mig at komme ind til dem og sidde. Og jo, det ville jeg da gerne. Og så på den måde så har det altså hjulpet – at der var en hel flok der, som syntes om mig, og som kunne snakke med mig, og jeg kunne også snakke med dem. Jeg er jo ikke vant til det her med, at jeg bare skulle gå og snakke med mig selv”.

For Ellen handlede det således om at blive inviteret ind i fællesskabet. Som Christine E. Swane skriver, så kan ældre ved tab og livskriser ligesom alle andre mennesker få behov for hjælp til at vende tilbage til livet og genopbygge deres tro på, at de har noget at byde på (Swane, 2013). De sociale grupper, som mange ældre i undersøgelsen indgår i, kan her få en vigtig funktion, hvis de formår at række ud og skabe en vej ind i fællesskabet. Flere nævner i den forbindelse betydningen af at føle sig inkluderet i fællesskabet fra starten ved at blive inviteret af andre deltagere eller frivillige og ved at blive budt ordentligt velkommen.

Hverdagsinteraktion

For flere af de ældre i undersøgelsen har de små interaktioner og møder med andre mennesker i hverdagen afgørende betydning for deres livskvalitet. Dvs. det at tale med nogen og se andre mennesker. Det kommer tydeligt til udtryk hos Karen på 94 år, der bor alene i en ældrebolig på Åpark Centret i Horsens. På trods af, at hun benytter flere forskellige sociale tilbud, så savner hun ofte kontakt til andre mennesker. Det har medført en grundlæggende følelse af at være alene, hvilket gør det svært for hende at se sig ud af sin situation: ”Men... det kan ikke være anderledes,

det kan det ikke. Jeg ved ikke. Det er lige meget, hvor jeg skulle bo. For jeg er jo alene. Det er jeg jo blevet". Udfordringen for Karen er, at samtlige aktiviteter stopper om eftermiddagen på det sted, hvor hun bor. Som konsekvens bruger hun meget tid på egen hånd i sin lejlighed, hvor følelsen af at være uønsket alene opstår.

Som et værn mod den isolation og stilstand, som hun oplever, når hun befinder sig for længe i sin bolig, er det vigtigt for Karen at komme ud på en daglig gåtur. Til trods for, at hun kæmper med en depression, der kan gøre det uoverskueligt at komme ud af døren, så tager hun sig sammen hver dag – for som hun forklarer:

"Det er vel fordi, jeg kommer ud herfra. Og der sker noget omkring mig. Det gør der jo ikke herinde i min stue i hvert fald. Så det er jo ikke allerbedst at sidde her alt for meget. Og havde jeg ikke depression, så tror jeg, det var lige meget – så gør det ikke noget. Men det gør altså en forskel indimellem, at jeg skal lige se nogle andre mennesker omkring mig. Det gør en forskel, det gør det. Det er næsten lige meget, hvem det er. Bare at gå om til købmanden og handle deromme, det er udmærket for mig".

Tidligere har Karen haft en besøgsveninde. På trods af at Karen savner selskab i hverdagen, så ønsker hun dog ikke at få en besøgsven igen, da hun ikke mener, at det ændrer på følelsen af at være alene i det lange løb: *"Det var da meget hyggeligt, når hun kom. Men det er jo så kun dén dag, og så det jo slut med det indtil næste gang, ikke også. Så det gør jo ikke nogen særlig stor forskel, det gør det altså ikke. For så er resten jo det samme"*. Som hun forklarer, så kan man heller ikke bede dem om at komme oftere. Karen mener i stedet, at der dér, hvor hun bor, burde være en stue, som altid har åbent, hvor man kunne gå hen og sidde sammen med andre mennesker:

"Det skal være sådan en åben stue, der ikke låses for. Én man kunne gå ind i, når man synes... Det synes jeg, at jeg savner. De smækker dørene til caféen klokken to, og så er det slut – så er der ingen steder, man sådan lige kan gå ind og snakke, og så er man overladt til sig selv. Og jeg tror, der er flere der ville have gavn af det, fordi der er flere der siger 'ja, vi er altså meget ensomme'. Og det er vi jo. Var der så sådan et

sted 'nej, jeg skal lige ind og se, om der er en jeg kan snakke med derinde' – det kan gøre en forskel, tro det eller ej, det kan det altså".

Som flere studier peger på, så handler det om at have mulighed for at indgå i sociale hverdagsaktiviteter (se Nyman, Josephsson og Isaksson, 2012). Det regelmæssigt at gøre ting sammen med andre mennesker kan være en måde at reducere ensomhed på ved at styrke følelsen af at høre til og af at være forbundet. Samtidig kan det give ældre noget at se frem til og dermed fremme evnen til at forstille sig fremtidige begivenheder og aktiviteter med andre.

1.3 Sociale fællesskaber

Generelt bliver det af de ældre i undersøgelsen betragtet som sundt at 'komme ud' blandt andre mennesker. Sonja, der er frivillig i det sociale initiativ Åben Stue, hvor ældre kan mødes og drikke kaffe og snakke, beskriver det her: *"Det sociale er vigtigt. Det duer ikke at sidde derhjemme og have ondt af sig selv – det bliver vi syge og deprimerede af"*. Det er i den forbindelse, at adgangen til sociale fællesskaber kan få betydning. Størstedelen af de ældre har været med i forskellige interessefællesskaber og grupper gennem flere år som enten deltagere, frivillige eller begge dele. De sociale aktiviteter er ofte ugentlige, og når man først er blevet integreret, kan det være svært at undvære fællesskabet. Som Jørgen på 80 år fortæller, så har han noget bøvl med sine knæ og ryggen, hvilket gør, at han nogle gange skal hive sig selv op, men der er ikke noget, der kan holde ham væk fra vandregruppen 'Tirsdagsholdet'. Flere har tilmed udbrudt, når jeg har besøgt forskellige sociale tilbud til ældre: *"Livskvalitet? SÅ er du kommet til det rigtige sted!"*.

For mange er det gode liv forbundet med at indgå i små og store fællesskaber, hvor man føler sig inkluderet og kan være sig selv. Det handler om have det sjovt og grine: *"Du skal jo ikke tro, vi er sådan nogle kedelige nogen – vi er måske gamle, men ikke kedelige!"*, som én udbryder, da jeg deltager ved krolf¹ i Thisted. Det handler også om følelsen af at høre til og om den stemning, der kan opstå, når hygger sig med andre – f.eks. over en kop kaffe. Én fortæller eksempelvis: *"Kaffe giver sammenhold"*. Det sociale kan her skabe en modvægt til de tungere elementer i hverdagen, såsom sygdom. Det gode samvær opstår dog ikke nødvendigvis af sig selv. Som formanden Ernst

¹ Krolf er en populær aktivitet, der kombinerer golf og krocket. Krolf foregår i grønne omgivelser på en gammel golfbane i udkanten af Thisted.

fortæller om arrangementerne i Danske Seniorer, så har de bevidst fokus på at skabe et inkluderende rum: *”Kunsten at få lavet en ånd, hvor alle føler de er med – hvor alle føler sig hjemme”*. Det handler eksempelvis om *”at sætte folk sammen med nogen, der er lidt livlige”*.

At indtræde i roller

For de fleste informanter er følelsen af at have betydning vigtig. At indgå i et fællesskab giver mulighed for at bidrage ved at indtræde i forskellige nyttige roller, f.eks. som den der står for at købe rundstykker eller lave kaffe. Andre bidrager til den gode stemning: *”Jeg synes da, at jeg gør mig umage med at snakke med de andre – og måske en lille mærkelig eller sjov bemærkning engang imellem og sådan lidt”* (Karen). Gør man en indsats, er det derfor vigtigt, at den værdsættes. Hanne var i en overgang frivillig til en søndagscafé og havde her en dårlig oplevelse med en af initiativtagerne, der ville bestemme for meget:

”Sådan et vrøvl havde jeg med hende! Hun snakkede med de andre om, at nu skulle vi det og det – men ikke med mig. Og vi må ikke begynde at tage af bordene før kl. 14.00, fordi når nogen sidder og spiser i caféen, så skal de have lov til det. Men så var der to borde, der var tomme, og så gik jeg ned og tog af bordet – og det var jo for at hjælpe dem ude i køkkenet. Men ork, hun skældte mig ud. Og så bliver jeg ikke rasende, men så har jeg det bare på den måde, at så gider jeg ikke at være frivillig. Og så har jeg ikke været med til det siden”.

For nogle kan det være vigtigt at have et alternativ til ens familie. Som Bodil på 72 år forklarer, så er der en frigjorthed i at være sammen med venner og bekendte, fordi de ikke forventer det samme som familiemedlemmer, der kender én på en anden måde: *”Det er dejligt at være sammen med familien, men det er da også sjovt at være sammen med vennerne. Det kan godt være, at man opfører sig lidt anderledes, når vi er til familiegilde, end når du er ude sammen med vennerne”*. At komme ud blandt andre giver også mulighed for, at man kan ’gøre noget ud af sig selv’. På den ene side gør flere en dyd ud af at være *”lidt med på moden”*, som én udtrykker det, og de værdsætter derfor, at de stadig kan tage pænt tøj på og få sat hår. På den anden side kræver det også noget ekstra at skulle gøre noget ud af sig selv. Det kan derfor hurtigt blive en uoverskuelig affære, når man skal afsted til sociale arrangementer:

”Jeg tænker mere på nu, fordi jeg er ved at blive så træt af at gå... og ligesom at gøre sig færdig. Det gør man jo alligevel, men jeg ved da godt, at når man skal til sådan noget, så er det om eftermiddagen, man gør det, og så – ’åh nej, så skal du til at have sat dit hår lidt pænere og... nej, du bliver hjemme, det er da også lige meget’” – Grethe, 78 år.

Det er derfor ikke alle, der kan overskue aktiviteter, der kræver noget særligt af dem, fysisk såvel som socialt. Som Karen fortæller, så er det et spørgsmål om, hvorvidt man kan holde det ud, når man er ældre:

”Jeg vil måske gerne være med til at spise sammen, men jeg kan ikke holde det ud – det er jo om aftenen. Det kræver noget – man skal da være klar og frisk til at komme med – og hen hvor det er. Og være med til det hele tiden, for det nytter ikke noget, at man sidder og... altså man skal være med, når man er ude til sådan noget”.

Barrierer for deltagelse

Andre barrierer for deltagelse i sociale aktiviteter kan handle om, at man mangler nogen at følges med – eller nogen, der kan hente og bringe. Hvis man har begrænset erfaring med at opsøge eller optræde i sociale sammenhænge på egen hånd, kan det være vanskeligt at skulle kaste sig ud i nye fællesskaber. Samtidig kan manglende tilgængelighed i rum og lokaler udgøre en forhindring. Som én fortæller, så stoppede hun med at bruge et tilbud, da det ikke foregik i stueetagen, og hun ikke ønskede at spørge om hjælp til at komme op ad trapperne.

Derudover kan størrelsen af fællesskaberne være udfordrende. Vandregruppen ’Tirsdagsholdet’ er så populær, at der ikke er plads til alle i de lokaler, som de benytter – og ofte må deltagerne derfor sidde i køkkenet. På den anden side kan mange mennesker samlet på ét sted skabe en uro, som især udfordrer ældre med hørebesvær, fordi det kan afskære én fra samtalen. Af den grund fravælger Kirstine arrangementer med fællesspisning: *”Jeg har overhovedet ikke noget ud af at spise med så mange, fordi der snakker alle i munden på hinanden. Og der hører jeg ikke ét ord. Så spiser jeg hjemme”.*

De sociale spilleregler

I praksis kan der også være grænser for, hvem og hvad der accepteres. Om man integreres i fællesskabet kan hurtigt blive et spørgsmål om, hvorvidt man kender og kan følge de sociale spilleregler. Som Gerda og Elin fortæller om deres strikkegruppe: ”Her er vi så lige med hinanden, som om vi var i familie”. Det betyder, at de ofte driller hinanden og ”tør sige noget til hinanden”. Ifølge Gerda og Elin så er der nok nogle, der bliver overraskede, når de kommer og ikke kender gruppen, fordi tonen er lidt speciel, som de udtrykker det:

Gerda: Ja, men det har jo været vores tone hele tiden. Og der har været mennesker, som ikke har kunne, og så er de gået, og så kommer de ikke mere. Og det er så fordi vi fik at vide, at vi var ikke søde, når der kom nogle nye. Men vi kan ikke lave os om og skal heller ikke. Det er altså mit motto. Fordi vi lægger jo ikke skjul på det. Men jeg ved ikke. Jeg havde nok heller ikke været her i så mange år, hvis ikke det var sådan at jeg følte mig...

Elin: ..nej, tilpas.

Negativ forforståelse af ældre

Hos nogle skyldes fravalget af ældreaktiviteter til dels en uoverensstemmelse mellem deres selvforståelse og deres forforståelse af, hvem ’ældre’ er. Her forklarer Grethe på 78 år, hvorfor hun ikke ønsker at bruge de lokale tilbud i området:

Grethe: Jamen det er nok, fordi jeg ikke har lyst til det, fordi jeg ikke... altså jeg kan jo ikke være bekendt at sige, at ældre mennesker ikke interesserer mig – det gør de jo nok også – men jeg er bedre tilpas med mennesker mellem 40 og 50, som jeg siger. Med sjov og livlig... og sådan. Det må jo være det, der gør det. Man kan jo tidligt nok blive affældig og ligesom... det kommer jo af sig selv, og så når den dag kommer, så følger man jo nok med. Men den er her ikke endnu for mit vedkommende, det er den altså overhovedet ikke. Jeg er nok sådan en ung gammel kone”.

Simon: Så hvad er forskellen på det liv, du lever, og så det liv, du tænker, at dem der bruger de her tilbud, lever?

Grethe: Jamen det er jo mennesker, der er blevet så svage, at de ikke kan ret meget selv... tror jeg. Og så er det jo afveksling at komme om og sidde sammen med nogle andre og sidde og snakke lige så stille, og så gå hjem eller tage deres rollator eller kørestol og køre hjem, så længe de bor alene altså.

Hos nogle af deltagerne i undersøgelsen er der således en tendens til at beskrive ældre ud fra negative termer, mens man oplever sig selv som 'yngre' eller bedre stillet. Det kan handle om frygten for at miste en 'ungdommelig' identitet ved at sætte sig i bås med 'gamle mennesker'. Derudover kan forestillingen om, at man ikke har noget tilfælles med de andre deltagere, holde én tilbage fra at opsøge ældretilbud.

Opsummering

Som denne undersøgelse og en lang række danske og internationale studier på peger, så er et velfungerende socialt liv en af de væsentligste faktorer for det gode liv i alderdommen. Særlig vigtig er adgangen til emotionel og praktisk støtte i hverdagen, nære relationer og deltagelse i sociale aktiviteter.

2. Hverdagsrytme og –aktivitet

Hos mange af de ældre er livskvalitet forbundet med et ønske om at 'holde sig i gang'. At gå på pension kan være en udfordring, hvis man ikke formår at fylde tiden ud og skabe en hverdag med (meningsfulde) aktiviteter og indhold: *"Som jeg siger – det kan sagtens gå at blive ældre, så længe at man selv kan sørge for at gå til noget. Så står det jo op til en selv, hvad man vil deltage i"* – Ruth, 75 år.

2.1 Fritidsinteresser og hobbyer

For nogle er pensioneringen en mulighed for at dyrke eller finde nye fritidsinteresser. Flere informanter spiller krolf, læser, strikker, maler, spiller kort, synger eller dyrker andre former for hobbyer, der kræver koncentration og skaber oplevelsen af at være opslugt. Ruth på 75 år er f.eks. med i en gruppe, der hver tirsdag broderer kort på karton, og som hun fortæller:

"Det er meget, meget spændende. Det er sådan der, jeg aflader. Alt hvad der går imod, det bliver lukket ude, fordi du er nødt til at koncentrere dig om det, fordi der er nogle huller, som skal tælles, og tæller du forkert, ja så kan du starte forfra. Så tirsdag, dén er der ingen der skal røre ved!"

Aktiviteter som denne tilvælges af flere af de ældre i undersøgelsen, fordi det giver glæde og kan skabe et mentalt frirum, hvor tankerne flyttes til et andet sted. Som Ruth er inde på, så er der også en tilfredsstillelse ved at kunne fordybe sig i en aktivitet, der både udfordrer og underholder på samme tid.

Psykologen Mihaly Csikszentmihalyi (1990) har introduceret begrebet *flow* til at beskrive denne form for tilfredsstillelse, der kan opstå, når man befinder sig i en tilstand af øget fokus og fordybelse. Flowoplevelser kan opstå i forbindelse med aktiviteter som kunst, leg og arbejde, hvor man engageres i opgaver, der har et klart mål og kræver, at man udnytter sine personlige evner optimalt. Det kan være vidt forskelligt fra person til person hvilke aktiviteter, der udløser flowoplevelser, men som regel vil man opsøge den specifikke aktivitet gentagne gange (Csikszentmihalyi, 1990). For flere af deltagerne i undersøgelsen hænger livskvalitet sammen med

adgangen til disse flowoplevelser gennem forskellige aktiviteter, hvor man dyrker sine fritidsinteresser og hobbyer.

2.2 Beskæftigelse

For andre informanter er det vigtigt at bevare en form for arbejdsidentitet og have produktive aktiviteter i hverdagen såsom arbejde i og omkring hjemmet, frivilligt arbejde eller tilmed lønnet arbejde. Det handler ofte om at fylde tiden ud med aktiviteter, der har et mål. Som Carl på 80 år fortæller: *”Man skal have noget at stå op til. For nogle gange når jeg gik rundt i haven derhjemme, så kunne jeg tænke ’hvad er meningen egentlig?’”*. Samtidig er faste aktiviteter med til at skabe en struktur i hverdagen, så det hele ikke flyder ud. For Grethe er det primært det huslige arbejde i og omkring hendes bolig, som bringer indhold og mening ind i hverdagen:

”Jeg har nok altid været lidt en arbejdsnarkoman, det tror jeg. Jeg kan godt lide, når der er noget, man skal. Der må da ikke være noget værre end at sidde og kede sig. For der er jo tit nogen der siger ’jamen Grethe, det store hus – hvordan kan du holde det ud?’. Så siger jeg, jamen jeg kan da ikke holde ud at være andre steder. Nej, for her – så kan det jo være, at jeg skal have pudset mine vinduer, eller jeg skal have støvsuget eller ud og feje porten og... ja, men der er jo så meget, man skal”.

For Grethe er det en glæde selv at kunne klare ting i hverdagen. Det er her, hun bruger sin krop og trækker på sine ressourcer. Flere nævner også, at de stadig gerne ville arbejde. Det handler om at bevare kendte vaner og rutiner i hverdagen, mens nogle også savner det kollegiale fællesskab på en arbejdsplads. Tom på 68 år udtrykker det på følgende vis: *”Jeg kan ikke bare gå derhjemme med lilleemor. Vi har jo været vant til at gå på arbejde hele livet”*. Kort efter at Tom blev pensioneret, begyndte han derfor at gå med aviser. Som han forklarer: *”De fleste af os ville gerne arbejde videre, men der er ingen seniorordning – og fordi vi arbejder langsommere, så kan vi ikke bruges til noget.*

Andre oplever det som en forpligtelse at holde sig beskæftiget. Torben på 70 år fortæller eksempelvis: *”Man får dårlig samvittighed, hvis man sidder og ser en times TV”*. Samtidig handler det at arbejde om at føle, at man har værdi i samfundet og at der stadig er behov for en: *”Jeg vil ikke medynkes, fordi jeg er blevet gammel. Nej, jeg vil stadig være en livlig del af samfundet ud fra de*

kræfter, man har” (Peter, 80 år). Det er for nogle et spørgsmål om at have status som en yder og ikke blot en nyder.

2.3 Når man er nødsaget til at trappe ned

Endelig kan der komme et tidspunkt, hvor man må stoppe med aktiviteter, da man med alderen er nødt til at tage højde for, hvor meget man kan ’holde til’. Hanne på 81 år har hele sit liv levet af at spille musik i sit arbejdsliv og senere som frivillig, men de seneste år har hun følt sig nødsaget til at give afkald på bl.a. rollen som korleder, da hun ikke længere mener, at hun er i stand til at følge med i noderne og *”så tør man ikke mere, for så bliver man for nervøs”*. Hun beskriver her, hvordan det har været at trappe ned:

”Jamen det har ikke været rart. Jeg har været lidt deprimeret... og sådan. Altså ikke sådan, at jeg er helt deprimeret, vel – men jeg har ikke haft det ret godt med det. Nu skal jeg ikke noget i dag, ikk’. Det er sådan noget. Så jo, jeg savner da det liv. Men jeg kan jo ikke mere, og så er det jo slut. Og sådan er det jo alle gamle, der holder med noget, de kan lide. Men det er nok ikke alle, der så godt har kunne lide deres arbejde, som jeg har”.

Det har for Hanne været en hård overgang, da musikken og arbejdet altid har fyldt meget i hendes liv og hverdag. Andre informanter beretter om en lignende oplevelse af at tabe identitet, indhold og mening i hverdagen, når de ikke længere kan leve det liv, de plejer.

Opsummering

For mange af de ældre i undersøgelsen er det rutinerne og aktiviteterne i hverdagslivet, der er afgørende for deres livskvalitet. Det kan være et spørgsmål om at have mulighed for at dyrke det, man plejer at gøre – eller at udforske nye aktiviteter. Flere nævner desuden, at det kan være en udfordring at trappe ned på aktiviteter.

3. Oplevelser

”Jeg gider da ikke bare at sidde derhjemme – jeg vil ud!”, sådan fortæller flere. For mange af de ældre i undersøgelsen er det vigtigt også ’at opleve’, dvs. det at der sker noget af betydning – noget man kan se frem til, referere tilbage til og tale om med andre. Det handler om at komme ud i hverdagen, men også om de større oplevelser, såsom ture og rejser.

3.1 At komme uden for huset

Det kan have stor betydning at kunne forlade sin bolig i hverdagen. Emil på 80 år fortæller eksempelvis: *”Hvis man ikke kan komme uden for en dør – dét er forfærdeligt”*. I samme tråd beskriver Grethe: *”Jamen, hvis man bare går rundt herhjemme, så tror jeg, du bliver bims oveni dit hoved. Eller bliver mærkelig. Du skal da ud og snakke med nogen... og høre hvad der er af nyt og sådan”*. Hos mange af de ældre er livskvalitet således forbundet med at komme ud blandt andre mennesker og tage aktivt del i verden.

Karen går med rollator, men sørger som før nævnt hver dag for at bevæge sig ud på en gåtur om eftermiddagen: *”Jeg kan da gå om til købmanden, og jeg kan da også... ja, i går var jeg da minsandten helt oppe på gågaden, fordi jeg skulle op i banken og have nogle kontanter”*. Da Karen bor alene og ofte føler sig ensom i hverdagen, er gåturen vigtig for hendes humør:

”Det er sjældent, jeg har det godt, når jeg går herfra [lejligheden]. Jeg har det ikke godt, det har jeg altså ikke. Men når jeg så kommer ud ja, så er der jo noget at se på og høre på og sådan. Det er jo anderledes, når man sidder her alene, ikke også. Så ja, så hjælper det lidt så længe, jeg er ude. Det er vel fordi, jeg kommer ud herfra. Og der sker noget omkring mig. Det gør der jo ikke herinde i min stue i hvert fald. Så det er jo ikke allerbedst at sidde her alt for meget”.

Den faste gåtur bliver således en måde at bryde med den grundlæggende følelse af at være alene, der opstår, når hun tilbringer for meget tid på egen hånd i sin lejlighed. At komme ud kan med andre ord være med til, at man bevarer en relation til verden omkring én og oplever sig selv som en del af sine omgivelser.

At være i og med naturen

At komme ud handler også om at verden omkring én via de små sanselige møder med naturen og vejret. Som Grethe fortæller: *”At komme ud på en cykeltur og høre fuglene synge og solen skinner – det er da vidunderligt!”*. Flere af de ældre i undersøgelsen fremhæver derfor det at være tæt på og bevæge sig i naturen som positivt: *”Naturen det er en stor ting for ens krop og sjæl”* (Bodil, 72 år). De små sanselige oplevelser i og med naturen kan være med til at understøtte et tilhørsforhold til livet. Bodil beskriver her det naturrige område, hun bor i:

”Der er ingen steder, der er så dejlige som her. Fuglene! Og naturen! Det er bare, det at... tænk sig, at vi nu her i går formiddags inden vi skulle afsted til vores svigersøns fødselsdag, der løb en hare nede på græsplænen. Vi har skovduer, der har rede oppe i træet. Vi har en masse småfugle. Det er simpelthen – der er så livagtigt. Der er liv!”.

At være tæt på naturen kan samtidig være med til at sætte livet i perspektiv og udgøre en form for 'grøn omsorg'. Marie på 67 år mistede for syv år siden sin mand og fik samme år en hjerneblødning, så hun i dag er bundet til en kørestol. Hun gennemgik et langt forløb med genoptræning, men de mange pludselige tab tog hårdt på hende: *”Der var ikke noget, der var noget værd”*. Det var først, da hun flyttede ind på et plejehjem med en blomsterhave, at hendes livsgnist begyndte at vende tilbage: *”Det var som om, at det nok skulle gå, da jeg kom ud at sidde der”*.

3.2 Begivenheder, der bryder med hverdagen

Flere fremhæver, at det er vigtigt, at der også sker noget, der bryder med hverdagsrutinerne, dvs. at man oplever eller ser noget nyt. Det er ofte fester, kulturelle begivenheder, ture og rejser, der bliver fremhævet i den sammenhæng. Arne og Kirsten på 80 og 73 år rejser flere gange om året og er netop vendt hjem fra fire uger i Tasmanien. Som Kirsten fortæller: *”Jamen vi skal ud og opleve. Ikk’? Det skal vi da, mens vi kan. Altså ved du hvad – om fem år der kan vi måske ikke mere. Det kender vi jo ikke noget til. Men nej, altså at rejse det er at leve”*.

For Arne og Kirsten er det glæden ved at se noget nyt. Som andre peger på, så giver disse begivenheder og oplevelser også en fortælling, som kan deles med andre: *”Altså det er jo en glæde at fortælle noget andre ikke lige ved”*. Som Birthe på 87 år forklarer om en spisegruppe, der regelmæssigt tager ud på byens restauranter i Horsens:

”Det er også den oplevelse at komme ud i sådan nogle omgivelser – det er man jo ikke vant til. Og det tror jeg også har noget at skulle sige. Og så dagen efter så møder man nogle venner eller veninder, og så siger man ’uh, jeg har været på Jørgensens hotel og spise’, ikk’os. Jeg tror, det er sådan noget. Så har man oplevet noget”.

3.3 Begrænset mobilitet og netværk som hindring

Mulighederne for at komme ud i hverdagen eller på ture hænger sammen med den enkeltes forudsætninger. Karen formår selv at bevæge sig ud på egen hånd, mens Marie sidder i kørestol og er afhængig af andre til at komme ud. Marie fortæller, at hun savner at komme ud på små ture ned til byen, men er bange for at vælte, hvis hun kører ud på egen hånd. Hun er samtidig utilfreds med, at hendes besøgsven ikke kan gå ture med hende, da kun hendes søn kan køre den ordentligt. Som konsekvens kan hun ikke få opfyldt sit behov for at komme ud i den ønskede grad.

Andre ældre udfordres af den offentlige transport som konsekvens af nedsat førlighed, hvilket kan forhindre den enkelte i at tilbagelægge længere distancer. Karen beretter eksempelvis, at er hun stoppet med at besøge sin søster i Ry, da hun ikke længere kan tage med den offentlige transport:

”Jeg er ikke så god til det der med at kravle op og ned ad togene. Nej, det er jeg ikke så glad for. Og dørene de lukker jo næsten, inden man er kommet ind. Det er noget værre noget for gamle koner at komme ind i. Jeg er heller ikke meget for at tage med bussen, fordi de kører sommetider, inden man får sig sat ned”.

Det er heller ikke alle ældre, der kan overskue arrangerede ture og rejser. Det er især overvejelser omkring, hvor meget man kan holde til, der spiller ind. Som Ellen, der går med rollator, fortæller: *”Der er nogle, der skal på ture, men det har jeg altså ikke lyst til. Fordi jeg kan jo ikke komme ud og gå så meget. Jeg skal have den [rollatoren] med uanset hvordan og hvorledes”.* Derudover har Ellen problemer med vejrtrækningen. Selvom hun savner at komme med på de arrangerede ture, så fravælger hun det alligevel:

”Fordi hvis man bliver syg og skal have en læge, der kan hente en – og sige at jeg skal have det og det og det, og jeg ikke selv kan svare, og så får jeg noget forkert medicin. Og det må jeg under INGEN omstændigheder få”.

Hos de ældre i undersøgelsen, der lever med nedsat førlighed eller kronisk sygdom, er det især denne frygt, der holder dem tilbage fra at tage med på tur – dvs. frygten for, at der kunne ske noget alvorligt.

Opsummering

For mange af de ældre i undersøgelsen hænger livskvalitet sammen med, at de har mulighed for at komme ud i hverdagen og opleve. Det handler om at bevare en relation til verden. På trods af at rutiner og vaner har stor betydning, så kan det også være vigtigt, at der sker noget, som bryder med hverdagslivet, da det skaber noget at se frem til og referere tilbage til.

Diskussion

Ældre er en mangfoldig gruppe

Som de, der beskæftiger sig med ældre, ved, så omfatter gruppen en mangfoldighed af mennesker. Ligeledes er der stor variation blandt de ældre i undersøgelsen i forhold til baggrund, netværk, ønsker og forventninger til hverdagen og ikke mindst deres muligheder for at skabe rammerne for det gode seniorliv. Det være sagt, så peger materialet fra den kvalitative undersøgelse på, at livskvalitet for mange af deltagerne er lig med at have noget at stå op til, at være noget værd for andre samt at føle sig godt tilpas i hverdagen. Endvidere hænger forestillingerne om det gode seniorliv ofte sammen med ønsket om:

- at holde sig i gang
- at bruge sine evner
- at fylde tiden (meningsfuldt) ud
- at opleve noget
- at komme ud blandt andre
- at kunne få støtte, når man har behov
- at være noget for andre
- at være en aktiv del af samfundet

Det er vigtigt at understrege, at disse værdier tolkes og praktiseres forskelligt af ældre, hvorfor der kan være behov for tilbud til forskellige ældre.

Det gode liv i forlængelse af det levede liv

For mange af de ældre i undersøgelsen har det betydning, at de formår at leve deres liv, som de har været vant til. Hvis de vurderer deres liv som tilfredsstillende nu og her er ønsket derfor, at det skal fortsætte. Det gode liv ligger med andre ord som regel i forlængelse af, hvordan man ellers har levet sit liv og fundet mening i tilværelsen. Grethes ord rammer det meget godt: *”Jamen der er da ingenting, der skulle være anderledes. Nej, hvad skulle være anderledes? For så tror jeg, at jeg ville føle mig forkert. Man bliver jo så indlevet i noget, når man er så gammel”*.

Brud i livet

Derudover er livet foranderligt, og især alderdommen er ofte kendetegnet ved en proces, hvor man går ind og ud af perioder med belastninger (se Johannesen, 2006). Derfor kredser manges fortællinger også om de brud eller forandringer, der kan opstå pludseligt og medføre et tab af nærhed, rutiner og hverdag, så man ikke længere kan være den, man er, eller leve det liv, man har været vant til. Livskvaliteten kan ofte blive truet i forbindelse med pludselige forandringer, og det er derfor vigtigt at være opmærksom på, når der opstår brud i ældres liv, som ændrer på vaner og bryder rutiner. Det kan eksempelvis være i forbindelse med:

- Pensionering
- Flytning
- Pasning af en pårørende
- Partners død
- Sygdom
- Tab af funktionsevne

Det er i de her overgange til en ny situation, at man kan blive udfordret – og hvor nogle formår at finde nye veje til det gode liv og re-orientere sig, så kæmper andre mere med at mestre tilpasningen til en ny hverdag.

Afrunding

På den ene side kan man sige, at livskvalitet afhænger af, hvordan man har det (helbred, funktionsevne) og hvordan man tager det (tilpasningsevne). På den anden side spiller ydre faktorer (netværk, bolig, nærområdet, osv.) også en stor rolle. Om det er muligt for den enkelte at skabe 'det gode liv' i alderdommen er derfor ikke alene et spørgsmål om de forudsætninger vedkommende har, men også om hvor godt den enkelte er i stand til at udnytte sine ressourcer, sit netværk og ikke mindst sin evne til at trække på omgivelserne.

Litteratur

Csikszentmihalyi, Mihaly (1990).

Flow – The Psychology of optimal experience. Harper & Row.

Johannesen, Annette (2006).

Svækket, men stærk – Hverdagsliv for 85- og 90-årige, som mestrer fysisk svækkelse.

Gerontologisk Institut.

Nyman, Anneli, Staffan Josephsson og Gunilla Isaksson (2012).

Being part of an enacted togetherness: Narratives of elderly people with depression. I: Journal of Aging Studies 26 (2012) 410–418.

Swane, Christine E. (2008).

Gamle menneskers hverdagsliv. I: Gerontologi – Livet som gammel. Munksgaard Danmark.

Swane, Christine E. (2013).

Ensomhed i alderdommen. Ældres ensomhed kan opspores – og lindres. I: Månedsskrift for almen praksis, september 2013.

Bilag 1: Spørgeguide

Først vil jeg gerne høre lidt om din baggrund...

- Hvor gammel er du?
- Hvor længe har du boet her i XX kommune?
- Hvad var din beskæftigelse, før du gik på pension?

Hverdagen

- Kan du beskrive for mig, hvordan din hverdag forløber sig fra morgen til aften?
- Hvad laver du inden for i løbet af dagen?
- Hvad laver du uden for?
- Hvad er det bedste tidspunkt på dagen eller ugen?
- Hvad er det værste tidspunkt?

Støtte og sociale relationer

- Klarer du selv alt i din hverdag?
- Hvad betyder det for dig at kunne klare dig selv / at få hjælp?
- Hvem er den vigtigste person i din hverdag?
- Hvilken rolle spiller XX i dit liv?

Interesser og hobbyer

- Har du fået nye interesser og/eller hobbyer efter du gik på pension? – hvilke?
- Går du til noget her i området?
- Hvis ja: hvad gjorde, at du tænkte 'dét må jeg prøve!'
- Hvad betyder det for dig at kunne gå til XX?

Aldring

- Hvis nu du skulle beskrive for en 27-årig som mig, hvordan det er at blive ældre, hvad ville du så sige?
- Hvad er det bedste ved at være blevet ældre?
- Hvad er det værste ved at være blevet ældre?

- Hvordan er det at blive ældre her i XX kommune?
- Hvis du skulle finde tre ting til noget, du gerne ville ændre på eller forbedre, hvad skulle det så være?

Livskvalitet

- Hvad forbinder du med livskvalitet?
- Hvad er det vigtigste for dig for at kunne have et godt liv i din alder?
- Hvad kan omvendt forringe livskvalitet?

Hvis du så ser på det lidt mere overordnet på dit eget liv...

- Hvordan ser dit liv så ud nu og her?
- Er der noget, du ikke kan undvære i dit liv? – hvad?
- Er der noget, du savner i dit liv? – hvad?
- Hvordan ser fremtiden ud – er der noget, du ser frem til?
- Er der noget, du er bange for eller bekymrer dig om?

Til sidst vil jeg høre...

- Hvis vi nu forestillede os, at du skulle forberede mig på det at blive ældre, hvad ville du så sige? – hvilke gode råd har du?