



*De nye gamle;
Historier om å være eldre*

Heidi Dyrnes
VID vitenskapelige høgskole
Oslo

Masteroppgave
Master i familieterapi og systemisk praksis

Antall ord: [22.688]

31.5. 2017

FORORD

Temaet «eldre» har opptatt meg lenge, - lenge før jeg nærmet meg denne livsfasen selv. Det er særlig *en* episode i ungdommen som har bidratt oppmerksomheten på eldre mennesker, og som fikk meg til å se eldre og aldring med et annet og nytt blikk:

Min mormor Signe, en kvinne i 70 årene den gangen, fortalte om ferieturen til Spania, kveldene på hotellet, danseorkesteret, rytmen i kroppen, lysten til å bevege seg, danse! Signe drømte til musikken, men syntes ikke det passet seg for en så gammel dame «å slippe seg løs». For meg som 15 åring oppsto noe nytt i det Signe fortalte: Jeg så fortsatt den gråhårede, ganske runde og litt rynkede gamle damen, men gjennom fortellingen vokste nye perspektiv frem og rekkevidden av aldring gikk opp for meg: Min mormor *var* fortsatt barnet, piken, den unge jenta, småbarnsmoren, yrkeskvinnen osv. For meg er det nettopp alle disse lagene av roller, opplevelser, relasjoner og erfaringer, - tilstede samtidig, som omfatter det å være eldre, - som fanget min interesse da og som gjør det nå.

På turer hvor du ikke kjenner veien og ikke helt vet hvor du ender, jvf Askeladden, er gode hjelpere helt nødvendige: Takk til Eva for den usvikelige troen du har på meg, takk til Helle for verdifulle faglige diskusjoner, veiledning og heiarop underveis, takk til Trine for samtalene om livet gjennom livet, takk til Renate for pusterommene hvor alderen er med, takk til Jennybeth, mentor på sitt aller beste. En takk går også til Geir for avgjørende bidrag da jeg var i ferd med å gi opp. Takk til Dag Erik for tålmodighet, entusiasme og nydelig «nistemat» underveis, og takk til Thea og Thale for engasjement og for tydelig beskjed: Du utsetter ikke innlevering. Vi blir ikke med på ferie hvis du skal skrive oppgave i sommer.

Stor takk til veilederen min, Tone Grøver som har bidratt med varme, klare ord og trygg faglighet.

Jeg vil også takke min arbeidsgiver, AFF, for økonomisk støtte og for fleksibilitet gjennom fire års studier og ikke minst i disse siste månedenes skriveprosess.

Avslutningsvis vil jeg takke mine fem samtalepartnere som satt av tid og delte tanker og erfaringer om det å være eldre.

Det gjenstår bare å si: Jippi!

SAMMENDRAG

Hensikten med denne studien har vært å undersøke hvordan mennesker i alderen 60-75 år erfarer, fortolker og danner mening om det å være eldre. Med dette utgangspunktet søker studien, å identifisere hva som særpreger nettopp denne livsalderen.

Grunnlaget for analysen har vært data fra dybdeintervjuer med fire, eldre, to kvinner og to menn i aldersspennet 60-75 år. Analysen har en fenomenologisk inngang og IPA (Interpretative phenomenological analysis) er brukt som analysemetode av tekstmaterialet. I studien har de teoretiske perspektivene tatt utgangspunkt i systemisk, sosialkonstruksjonistisk og narrativt tankegods. Forståelse, fortolkning og meningsdannelse har blitt diskutert i lys denne teorien og gerontologisk forskning.

Studien viser at deltagerne har tydelige og fyldige beskrivelser av hvordan de ikke ønsker å være eldre, men langt færre positive rollemodeller. Livsalderen er kjennetegnet ved flere særtrekk som åpner for verdifull erfaring og innsikt: Større frihet, knappere tid og derved tydeligere prioriteringer, gleder ved å dele og bidra og «nye» gamle relasjoner. Studien avdekket aldersstereotyper og diskurser knyttet til alder som viktige premissgivere i eldres fortolkning av å være eldre.

Ytterligere fenomenologiske tilnærminger anbefales for å forstå livsfasens muligheter og utfordringer bedre. Det vil også være nyttig å identifisere et mangfold av eldre rollemodeller og narrativ, slik at rammer for hva det vil si å være eldre utvides og alternative «stemmer» gir sine beskrivelser av å være eldre.

Innhold

1	INNLEDNING	5
1.1	ELDRE - EN TREDJEDEL AV LIVET	5
1.2	ALDRING BERØRER ALLE – MEN VIL VI BERØRES?	6
2	PROBLEMSTILLING OG OPPGAVENS OPPBYGNING	7
3	TEORETISKE PERSPEKTIVER	8
3.1	FORSTÅELSE, ERKJENNELSE OG VITEN SOM KONSTRUKSJONER	8
3.1.1	<i>Subjektivitet og forforståelse</i>	8
3.1.2	<i>Å utvikle forståelse i relasjon og i kontekst</i>	9
3.1.3	<i>Konstruerte virkeligheter</i>	10
3.1.4	<i>Aldersidentitet som narrativ konstruksjon</i>	13
3.2	ALDERSDISKURS OG «ALDERISME»	14
3.2.1	<i>Aldersdiskurs</i>	14
3.2.2	<i>Aldersstereotyper – «alderisme»</i>	15
3.2.3	<i>«Positive Aging» - alternativ alderskonstruksjon</i>	16
3.2.4	<i>Alder - fakta eller konstruksjon?</i>	17
3.3	HVOR GAMMEL ER «ELDRE»?	18
3.4	HVEM ER «DE NYE GAMLE»?	19
3.5	ELDRE SOM VITENSKAP	20
3.5.1	<i>Aldring som forfall</i>	20
3.5.2	<i>«Successful aging»</i>	20
3.5.3	<i>En narrativ vending i gerontologien</i>	22
3.6	AVSLUTTENDE REFLEKSJONER – ALDRING SOM VERDI	24
4	METODE	25
4.1	KVALITATIV FORSKNINGSMETODE	25
4.2	ET FENOMENOLOGISK - HERMENEUTISK GRUNNLAG FOR VITENPRODUKSJON	26
4.3	VALG AV IPA (INTERPERATIVE PHENOMENOLOGICAL ANALYSIS)	27
4.3.1	<i>Utvalgsvurderinger – aldersgruppen 60-75 år</i>	28
4.3.2	<i>Intervjustruktur</i>	30
4.3.3	<i>Datainnsamling: Gjennomføring av intervjuene og transkribering</i>	31
4.4	ETISKE VURDERINGER	33
4.5	FORFORSTÅELSE OG BEGRENŚINGER VED STUDIEN	33

5 RESULTATER	36
5.1 FORTOLKENDE FENOMENOLOGISK METODE (IPA) - FREMGANGSMÅTE.....	36
5.2 Å SNAKKE OM Å VÆRE ELDRE	39
5.3 «DE ANDRE ELDRE»	43
5.3.1 <i>Gretten, klagete og med fastlåste standpunkt</i>	44
5.3.2 <i>Eldre som til inspirerer</i>	46
5.4 JEG SOM ELDRE	49
5.4.1 <i>Både gammel og ung?</i>	50
5.5 FRIHET	53
5.6 DET HASTER.....	55
5.5.1 <i>Prioriteringer – « jeg burde hatt tid til å leve mange sånne liv fremover»</i>	56
5.5.2 <i>Pensjon – arbeid - fritid</i>	56
5.7 GI VIDERE DELE.....	58
5.7.1 <i>Å være ønsket</i>	58
5.7.2 <i>Å «gjenbruke»</i>	58
5.7.3 <i>Å «se det spire»</i>	59
5.8 OMSORG – «NYE» RELASJONER	60
5.9 ALDRING – INNSIKT OG FORSONING	62
6 OPPSUMMERING.....	65
6.1 FUNN.....	67
6.2 VEIEN VIDERE	68
<i>Litteraturliste:</i>	70

Vedlegg

1 Innledning

Mennesket kommer som nybegynner til enhver ny livsalder. Nicolas Chamfort

Fra tilskuerplass har jeg observert aldring, i nære relasjoner og på avstand. Jeg møter dem som befinner seg i livsalderen, «eldre», gjennom film, litteratur, billedkunst, i media, på gaten, i oppgangen der jeg bor, i samvær med eldre venner og familie. Jeg møter aldring i egne og andres holdninger, verdier og erfaringer. Mangfoldet og variasjonene slår meg som viktige og interessante. Møtene gir håp, men også uro. Hva venter? Hva kan det bety å være «eldre»? Selv er jeg 57 år og på vei fra tilskuerposisjonen, for å bli «deltakar» med den norske filosofen Skjervheims (1926-1999) begrepsbruk (Skjervheim 1996). Jeg både *er* livsalderen, eldre, og jeg skal rette et forskerblikk på den samme livsalderen: Hva oppleves som særegent og verdifullt i denne fasen av livet?

1.1 Eldre - en tredjedel av livet

På tvers av kulturer har vi en tendens til å føle oss yngre enn det vi er (Barak 2009, Rattan 2017). Det er sannsynligvis bakgrunnen for at 80 år gamle Astrid Nøkleby Heiberg oppfordret dagens 50 åringer til å ikke være «så sidrumpa», og om å rette oppmerksomheten på egen aldring, da hun presenterte regjeringens «Regjeringens strategi for et aldersvennlig samfunn», våren 2016.¹

- Det handler ikke om meg, vil 50 åringer sannsynligvis tenke. Hun opplever ikke aldring som et aktuelt tema, til tross for at hun omfattes av rapporten om noen få år; ved fylte 60 år. For de fleste er det vanskelig å forestille seg fasen «sent i livet», tiden som senior, eldre, gammel. En «livsalder» som fra 60 år, gjennomsnittlig, vil strekke seg over ytterligere 20 - 30 år, og som vil omfatte ca ¼ del av den norske befolkningen; anslagsvis over 1,3 mill mennesker i 2030².

¹ Aftenposten, 14. april 2016

² Statistisk Sentralbyrå (SSB) 2016

Fra et samfunnsmessig ståsted er man opptatt av hvordan forventede økninger i pensjonsutbetalinger og kostnader knyttet til helse- og omsorgstilbud for eldre kan begrenses, for eksempel ved at flere pensjoneres senere og ved at de eldre holder seg friskere og selvhjulpne lengre. «Eldre» er derfor langt mer enn en verdinøytral kategori som angir kronologisk alder: Aldring er nært forbundet med økonomi og politikk.

1.2 Aldring berører alle – men vil vi berøres?

Alder er også knyttet til den sosiale og kulturelle konteksten vi er en del av (Laceulle og Baars 2014, Lunde 2017). Det er i dag større variasjon og mer differensierte perspektiv på aldring enn tidligere. Likevel er eldre fortsatt omfattet av negative forventninger og holdninger. (Lunde 2017). Aldersstereotyper med overdrevent negativt syn på eldre menneskers evner og ferdigheter samt ulike former for aldersdiskriminering, introdusert som «ageism» av R. Butler allerede i 1969, er også veldokumenterte fenomen i 2017³. I den omtalte rapporten om aldring, hvor ønsket om «et aldersvennlig samfunn» står sentralt, ligger kanskje også en implisitt forståelse av at dagens eldre omfattes av former for «aldersuvennlighet»? Den økende andelen eldre frem mot 2030 blir da også hyppig beskrevet som en «bølge» eller «tsunami» som skyller over landet, og forventes å belaste velferdsordninger i helse- og omsorgssektoren i stigende omfang fremover. Det er med andre ord gode grunner til at vi tilnærmer oss egen og andres aldring med en viss nøling, ambivalens og kanskje til og med avvisning. Aldring berører alle - men det ser ut til at få vil berøres. Kan det likevel være grunner til å se frem til livsfasen som eldre? Hva har denne livsalderen å tilby?

³ «Det karikerte bilde av eldre som vennlige, men inkompetente er funnet i en rekke land (Cuddy, Norton og Fiske 2005) også i Norge, (Bye, Herrebrøden, Hjetland, Røyset & Westby 2014)», etter Bye, 2017

2 Problemstilling og oppgavens oppbygning

I denne studien ønsker jeg å rette fokus på eldre mellom 60-75 år, og nettopp denne livsalderens særpreg med følgende problemstilling:

Hvilke særtrekk kan identifiseres i beskrivelser av å være «eldre» i livsalderen 60-75 år?

Problemstillingen vil bli besvart med disse forskningsspørsmålene:

- Hva erfares som unike eller særegne kvaliteter i livsalderen mellom 60-75 år?
- Hvordan tilskrives mening i denne livsfasen?

Hvordan vi erfarer, fortolker og danner mening om det å være eldre har fokus i denne oppgaven. Biologisk aldring vil derimot ikke ha en sentral plass, men danner naturlig nok, et viktig bakteppe for erfaringen av å eldes og av å være eldre.

Problemstillingen med de tilhørende forskningsspørsmålene vil jeg søke å besvare gjennom de påfølgende kapitlene:

I kapittel 3 - Teoretiske perspektiver, vil jeg beskrive og diskutere teoretiske perspektiv og relevant empiri, – aldersforskning, knyttet til livsfasen «eldre». Kapitlet vil belyse hvordan «det å være eldre» kan erfares, fortolkes og tilskrives mening, sett fra flere og ulike ståsteder.

I kapittel 4 - Metode, gjør jeg rede for viktige metodologiske overveielser, utfordringer og valg som har dannet grunnlag for gjennomføring av denne kvalitative undersøkelsen og analysen om særtrekk ved livsfasen «eldre».

I kapittel 5 - Resultater, presenteres sentrale funn fra intervjuundersøkelsen, hvor IPA benyttes som metode for analysen av datamaterialet. Resultatene diskuteres relatert til teoretiske vurderinger og refleksjoner.

I kapittel 6 – Oppsummering, knytter jeg vurderinger til teori, tidligere empiri og denne undersøkelsens resultater sammen; Hva særpreger livsalderen 60-75 år?

3 Teoretiske perspektiver

I dette kapittelet vil jeg presentere teoretiske perspektiv og relevant vitenskapsproduksjon som kan kaste lys over hvordan fenomenet - «å være eldre», erfares og tilskrives mening.

Innledningsvis vil jeg beskrive overordnede teoretiske perspektiver for hvordan vi tilegner oss forståelse og viten, enten «vi» er deltagerne i denne studien, jeg i rollen som forsker eller «vi» er bidragsytere til den generelle vitenskapelig produksjon jeg presenterer, og som er knyttet til eldre i sin alminnelighet. Viten eller forståelse om aldring generelt, og egen aldring spesielt er i alle tilfeller tilegnet, fortolket og forstått av «noen» og i forhold til «noe». Disse prosessene vil det være interessant å utdype nærmere. Intensjonen er å klargjøre vitenskapsfilosofiske forståelser for hvordan erfaringer av nettopp det å være eldre fremkommer og tilskrives mening.

Med dette utgangspunktet vil jeg også beskrive og diskutere sentral, forskningsbasert viten om aldring og eldre. Hvordan kan denne kunnskapen bidra til å forstå erfaringer av å være i livsfasen 60-75 år?

3.1 Forståelse, erkjennelse og viten som konstruksjoner

Det eksisterer flere, og til dels motsetningsfylte syn på hvordan vi erkjenner og danner mening. Her presenteres ståsteder som har gitt grunnlag for denne studien.

3.1.1 Subjektivitet og forforståelse

Særpreg ved erfaringen av å være «eldre» vil i denne fremstillingen utforskes med et fenomenologisk utgangspunkt. Det innebærer at jeg vil søke å forstå og få innsikt i eldre menneskers erfaringer slik de fremkommer i deres livsverden, - den verden vi lever i og tar for gitt (Brinkmann og Tanggaard 2015). Den fenomenologiske filosofiens grunnlegger, E. Husserl (1900-1970), fremsatte som bærende ide at vår bevissthet ikke nødvendigvis avspeiler virkeligheten; tilgangen til «virkeligheten» er gjennom verden slik vi *erfarer* den. Disse erfaringene betegnet Husserl *fenomener*; erfaringen ved å være «eldre» eller å eldes kan være et slikt fenomen. En fenomenologisk antakelse er derfor at det ikke finnes *en* adgang til verden som er uavhengig av den, som iakttar den. Husserl avviste dermed synet på at vi

mennesker er plassert utenfor verden med mulighet for suverent å avspeile verden slik den er, med andre ord, en objektiv virkelighet. En forutsetning for at vitenskap skal være meningsfull er derfor, ifølge Husserl at den i siste ende kan føres tilbake til vår livsverden, - i denne sammenhengen; til selve erfaringen. (Brinkmann og Tanggaard 2015) Et interessant spørsmål blir da hvordan skal vi kunne produsere viten som gjør krav på sannhet, når enhver observasjon er avhengig av den som observerer?

I et forskningsperspektiv vil det, ifølge Husserl, bety at fenomener ideelt sett skal fortolkes på en slik måte at vi nærmer oss virkeligheten gjennom å sette forforståelsen vår i parentes. Gjennom denne, rene bevisstheten, epoché - mente Husserl at en «kunne nå frem til en fordomsfri beskrivelse av fenomenenes vesen», (Brinkmann og Tanggaard 2015:220), dvs en forståelse av fenomenet - å være eldre – med åpenhet og isolert fra sammenhengen fenomenet oppstår i.

3.1.2 Å utvikle forståelse i relasjon og i kontekst

Sentralt i fenomenologisk tankegang står også intensjonalitet. Med intensjonalitet fremhevet Husserl menneskets subjektive bevissthet som rettet mot «noe» og dermed også alltid i relasjon til «noe», enten det er andre mennesker, ideer, formål, ting mm. Et tilsvarende perspektiv gjenfinnes i systemisk tankegang; et fenomen får først mening, - blir informasjon, når det oppfattes som forskjellig fra noe annet; «en forskjell som gjør en forskjell» (Bateson 2005)

Erfaringer og meningsdannelse er ikke faste størrelser, men må forstås gjennom fortolkning. Filosofene Gadamer (1900 – 2002) og Heidegger (1889-1976) ⁴, har vært viktige bidragsytere til fortolkingsvitenskapen; hermeneutikken. I fortolkingsvitenskapen står forforståelsen sentralt som forutsetning for forståelsen, fordi det er nettopp min tidligere forståelse som bidrar til meningsdannelse i møte med det som kan oppleves som «nytt».

Gadamer pekte på at våre forståelser (også forskerens), enten det er fortolkning av tekst, språk⁵ eller handling, riktignok er basert på våre forforståelser men også vår «horisont», hvor

⁴ Samt den franske filosofen Paul Ricoeur (1913-2005)

horisontbegrepet er i slektskap med antropolog og biolog Gregory Batesons (1904-1980) kontekstbegrep (Bateson 1972, Ølgaard 2013).

Forståelsesrammen har betydning for hva jeg oppfatter, hvordan deltageren i studien fortolker erfaringen - å være eldre, og hvordan jeg som forsker fortolker deres erfaring, (den såkalte hermeneutiske sirkel⁶): «Et fenomen forblir uforklarlig så lenge ikke observasjonsområdet er tilstrekkelig vidstrakt til at det omfatter den sammenhengende fenomenet inntreffer i» (Paul Watzlawick etter Jensen, 2009:27). Erfaringen «å være eldre» kan feks gis ulike fortolkninger avhengig av om forståelsesrammen er «parforhold i Norge», «karrierevalg» eller «vestlige kulturer». (Carr og Manning 2010) I tråd med et systemisk tankegods vil derfor bevissthet om forståelsesramme og en søken etter å trekke inn flere, gjerne sirkulære perspektiv, bidra til bredere forståelse om et fenomen.

Det er grunnlag for å stille spørsmålstegn til om det overhodet er mulig å fortolke «fordomsfritt» i en verden hvor vi alltid befinner oss innenfor en historisk, kulturell og sosial sammenheng: (Ricoeur 1998) Både dem som er gjenstand for min undersøkelse og jeg selv forstår og fortolker innenfor en kontekst – og slik at både fortid, nåtid og fremtid er perspektiver. Eksempelvis vil det å være eldre i 2017 fortolkes, gis mening og dermed erfares ulikt fra å være eldre for 20 år siden, eller erfaringen ved å være arbeidstaker i 60 års alderen kan variere avhengig av alder på mine kollegaer, yrkesgruppe osv. Når fenomeners mening er underlagt historiske og språklige betingelser, «må fenomenologiske analyser nødvendigvis bli fortolkende» (Thomassen 2006:161).

3.1.3 Konstruerte virkeligheter

Konstruktivismen representerer det vi kanskje kan betegne som en radikal forlengelse av den fenomenologisk-hermeneutisk tankegangen. Ovenfor den positivistiske antagelsen om en objektiv forståelse av verden, argumenterer konstruktivismen med at det vi opplever når vi observerer og erfarer verden, ikke *er* verden selv, men individuelle inntrykk (persepsjoner) og forståelser. (Luhmann 2012, Maturana og Varela 1987)⁷ Gregory Bateson (1904 –1980) beskrev et tilsvarende perspektiv ved metaforene kart og terreng; mitt mentale kart er ikke en

⁶ Hermeneutikk: «Å tolke eller fortolke» (Thomassen 2006:157)

⁷ Maturana og Varela har fokus på å karakterisere levende systemer i en biologisk sammenheng. Den tyske sosiologen Niklas Luhman overfører autopoiese til sosiologiens område (Specht og Hornstrup 2012:76)

avspeiling av terrenget – men en langt fra fullstendig gjengivelse, - en fortolkning - av terrenget. Det innebærer at vi kommuniserer et tema eller fenomen (terreng) med utgangspunkt i «egne kart» (Hårtveit og Jensen 2008).

I forlengelsen av denne tankegangen tilfører sosialkonstruksjonismen en relasjonell og språklig dimensjon i fortolkning av virkeligheten, ved å fremheve at vår sansing og forståelse formidles og koordineres gjennom språket (Shotter 1993, Pearce 2007, Sprecht og Hornstrup 2012).

Sosialkonstruksjonismens kanskje fremste talsmann, Kenneth Gergen (1935-)⁸ tar avstand fra det tradisjonelle synet på språkets betydning, hvor språk representerer et ytre uttrykk på en indre realitet, altså en direkte avspeiling av for eksempel en erfaring (Sprecht og Hornstrup 2012). Sosialkonstruktivismen bygger altså på oppfatningen om at vår sansing er konstruert og at erkjennelsen av virkeligheten foregår gjennom sosiale prosesser. Mening tilskrives ikke isolert i hodene våre, mening dannes i relasjoner: Språket er selve utgangspunktet for relasjoner, hvor relasjonene igjen er forbundet i større fellesskap – kulturer med felles ritualer og tradisjoner (Gergen 2012). For eksempel vil kategorien «eldre» være vanskelig å opprettholde dersom vi ikke knytter «eldre» til andre ord (beskrivelser), for eksempel grått hår, rynker, bestefar eller kanskje klok og snill el. Språket setter dermed rammer, fastlegger (og åpner) mulighetsrom som ikke er objektivt gitte, men er resultat av sosiale og relasjonelle forhandlingsprosesser, koordineringshandlinger (Pearce 2007). Vi blir med andre ord «enige» om hva «eldre» er. Ordene fungerer som lokale regler for hvordan vi beskriver eller forklarer; såkalte «språkspill» (Thomassen 2006)⁹. Eksempelvis kan beskrivelsen; «å vokse seg eldre» gi opphav til en litt annen forståelse og mening enn «å bli eldre» eller «å dra på årene». I denne sammenhengen er det verd å påpeke at språket også omfatter ikke verbal kommunikasjon og utelatte handlinger, som er opphavet til uttrykket: «du kan ikke ikke kommunisere» (Watzlawick, Beavin og Jackson 1967). Viderefører vi dette perspektivet betyr det at det ikke kun er det jeg sier eller gjør (eller ikke sier og ikke gjør) som kommuniserer, men i betydelig grad også ytre «egenskaper» som kjønn, en synlig funksjonsnedsettelse og ikke minst alder.

⁸ Inspirert av sosiologene Berger og Luckmans bok, «The social construction of reality» (1967)

⁹ Thomassen refererer til Ludwig Wittgenstein (1889-1951) som beskriver språkspill i verket Filosofiske undersøkelser (1953)

Språket setter altså grenser og åpner muligheter i både indre og ytre dialoger (Vygotsky 1988). Andersen (1936-2007) viser til at det er en sentral livsfunksjon å skape mening om seg selv og den livssituasjonen man til enhver tid befinner seg i. Det er gjennom disse samtalene mening skapes; «med sig selv og andre, i det språket som er tilgjengelig for vedkommende» (Andersen 2012:150). Språket er med andre ord både informativt og også formativt: Det former meninger og det former individet (Gergen 2012). Det innebærer at språket ifølge Andersen, ikke er «uskyldig» (Andersen 2012 :153). Språket er derfor ikke «gratis». Det er et aktiva som har en «pris», «der i sit virke kan tilføre verdi eller koste dyrt» (Olsen 2012:11).

En viktig understrekning er at mening, som språklig konstruksjon, hverken skal forstås som riktig eller gal. Spørsmålet er snarere om meningsdannelsen som skapes i relasjonene er anvendelige sett i relasjon til kontekst på et gitt tidspunkt (Andersen 2012).

Relasjonene våre er derfor avgjørende for hva vi «vet»: «..that what it take to have knowledge of the world and self finds its origins in human relationships» (Gergen 2011:109). Her presenteres også det rent sosialkonstruksjonistiske synet på selvet og menneskelig identitet, nemlig at vi konstant konstruerer identiteter (og virkeligheter) i dialog med våre omgivelser (Gergen 2011). Dermed beveger sosialkonstruksjonismen seg bort fra forestillingen om at identitet er en stabil og avgrenset kjerne og taler altså for at også aldersidentiteter er konstruerte. Ifølge Gergen kan disse utfordres og endres: vi kan prege nåtid og fremtid gjennom å utfordre eller understøtte eksisterende forståelser. Vi kan med andre ord være «eldre» på mange ulike måter.

Hvilke konsekvenser får dette perspektivet for vitenskapsbegrepet og søken etter viten, som tradisjonelt er forbundet med søken etter sannhet? Fra et sosialkonstruksjonistisk ståsted er vitenproduksjon resultat av «særlige fellesskap med spesielle antagelser, tro og verdier» (Gergen 2012:51). I denne forståelse er både viten og vitenskap et resultat av menneskelig kommunikasjon. Det sosialkonstruksjonistiske alternativet, ofte beskrevet som radikal pluralisme, innebærer derfor at det er mange måter å forstå og verdsette for eksempel «eldre». Gergen oppfordrer til å ta i bruk flere perspektiv og understreker at nettopp denne måten å forholde seg til viten og vitenskap, gjør en forskjell livene våre (Gergen 2012, 2011).

3.1.4 Aldersidentitet som narrativ konstruksjon

Det narrative perspektivet vektlegger og har fokus på hvordan øyeblikk, begivenheter, møter og episoder nettopp konstrueres *gjennom fortellinger*. Det er de narrative strukturene som organiserer erfaringen og gir den mening (White 2009). I et narrativt språk blir visse tematisk sammenhengende begivenheter forbundet i overensstemmelse med et bestemt «plot», eller overskrift som forteller personen hvem hun er.

Narrativene bidrar dermed til å skape mening i forestillinger vi har om oss selv og vår omverden; de bidrar til vår identitet, eller *er* vår identitet (McAdams 2008, Thomsen Kirkegaard 2013)¹⁰. Våre historier og beskrivelser blir til samspillet mellom fortid, nåtid og fremtid, og - mellom det vi gjør (handlingslandskapet) og det vi tenker/fortolker (bevissthetslandskapet), ikke minst mellom meg og omverden (Bruner 2008). Det vil derfor være umulig å skille individ fra samfunn hvor sosiale diskurser og personlige narrativer er tett sammenknyttet (White 2009):

.. the stories we construct to make sense of our lives are fundamentally about our struggle to reconcile who we imagine we were, are and might be in our heads and our bodies with who we were, are, and might be in the social context of family, community, the workplace, ethnicity, religion, gender, social class and culture writ large (McAdams 2008: 242)

En narrativ tilgang kan altså støtte seg til grunnleggende tanker i sosialkonstruksjonismen.¹¹ Fortellingene våre skapes ikke uavhengig av andre, i isolasjon, men i relasjon hvor viktige andre ser, og dermed bidrar til å fremheve en bestemt fortelling. Noe er med andre ord valgt inn og organisert, noe annet er oversett og forblir derfor taust. I likhet med språket er heller ikke historiene vi forteller om oss selv uskyldige, objektive beskrivelser av våre evner og verdier fordi de bidrar til at vi trekker bestemte konklusjoner om hvem vi er. Det gjelder også vår identitet som «eldre».

¹⁰ En viktig del av narrativ psykologisk forskning er livshistorieforskningen. McAdams peker på at ulike og til dels motstridende teorier i dag er bedre forent i perspektiver om narrativ identitet som *både* personlig og sosialt betinget. (McAdams 2008, 2001)

¹¹ Det vil være uenighet om sosialkonstruksjonismen kan sees på som "paraply" for narrativ tilnærming. Flere vil mene det er forskjell på post-strukturalisme (som narrativ retning hører inn under) og sosialkonstruksjonisme, med fokus på hhv relasjon og kultur, normer makt. I denne oppgaven har ulikhetene ikke fokus.

3.2 Aldersdiskurs og «alderisme»

Med sosialkonstruksjonistiske briller er altså erfaring og identitet som eldre knyttet til relasjonelle prosesser, hvor «eldre» både er sosialt, historisk, politisk og kulturelt konstruert. Dette innebærer at vi fortolker alder i relasjon til sosiale strukturer og kulturelle praksiser om hva «eldre» betyr i samfunnet, hvordan «eldre» forstås og gis mening og hvordan den enkelte fortolker «eldre» erfaringer (Isopahkala-Bouret 2014, Carr og Manning 2010).

3.2.1 Aldersdiskurs

Sosiale diskurser er kollektive, felles delte systemer av mening mellom medlemmer i et samfunn. Diskursteorien tar utgangspunkt i forholdet mellom iakttagelse og virkelighet; vi konstruerer virkeligheten samtidig som vi fungerer i den og iakttar den som mennesker. Med dette bakteppet beskriver den franske filosofen Michel Foucault (1926-1984) diskurser som den måten forskjellige fellesskaper danner det han kaller for «disiplinære regimer», i praksis «et sett regler, som vi lærer og som regulerer vores oppførsel og uttrykk» (Gergen 2012:58). Når vi lærer oss en disiplin lærer vi å oppføre oss på bestemte måter og samtidig utelukke andre: - Hvordan oppfører man seg som eldre seg og hvordan oppfører eldre seg ikke?

Det er nettopp gjennom språket disiplinen «utøves», i «...uante mengder ideer, holdninger, beskrivelser, praksismetoder og teorier om hva som er gode og dårlige, rette og gale, normale og unormale måter å leve på» (Holmgren 2008:192). Diskursen fungerer som reguleringsmekanismene og innebærer ikke bare at vi utelukker muligheter, men også at vi kategoriserer hva som er innenfor og utenfor fellesskaper. Foucault peker på at denne, moderne formen for usynlig makt gjennomtrenger relasjoner og påvirker menneskers omgang med hverandre (Holmgren 2008).

I en videreføring av Foucaults perspektiv stiller Gergen følgende spørsmål: «Hvordan trekkes de ord vi bruker, oss i en retning og gjør oss blinde for andre?» (Specht og Hornstrup 2012:78) Han viser til en typisk diskurs knyttet til alder som begrenser og definerer hva som er «innenfor» og «utenfor»; nemlig «å være for gammel til...». Et annet eksempel er beskrivelsen som jeg har referert til tidligere; å beskrive høyere levealder og bedre helse som «bølge» og «tsunami».

Diskurser påvirker derfor de personlige narrativene blant medlemmene i et fellesskap og har en filtereffekt når mennesker utvikler og formulerer fortellinger, gjerne slik at de «passer inn» i en diskurs. I egne beskrivelser av seg selv som arbeidstaker, fremkommer for eksempel at eldre arbeidstakere ofte ikke ønsker å knyttes til merkelappen «eldre» og derfor også distanserer seg selv fra kronologisk alder og egen aldersgruppe (Isopahkala-Bouret 2014, Weiss, Sassenberg og Freund 2013). Diskursen, advarer Gergen, kan krype inn i den kollektive bevisstheten i samfunnet og bli «sannheten» og dermed fortrenge alternative perspektiver og dialog. (Gergen 2009:162)

Isopahkala-Bouret's studie av eldre finske arbeidstakere (og mastergradsstudenter) formidler narrativer hvor deltagerne søker å posisjonere seg som «ikke gammel» (og unngå «tante» eller «stabukk» merkelapper) ved å vektlegge likheter som de deler med yngre kollegaer. De underkommuniserer også fysiske «plager» som kan knyttes til alder, for eksempel stive ledd og hetetokter. I følge denne studien var deltagerens strategi å tilpasse seg; « a non-authoritarian and humble attitude, and not underline their superior experience and know-how (IsopahkalaBouret 2014: 8).

3.2.2 Aldersstereotypier – «alderisme»

Stereotypier omfatter felles oppfatninger om egenskaper ved en gruppe og dens medlemmer, hvor en har en tendens til å overdrive forskjeller mellom grupper og likheter innenfor gruppene (Panek 2005, Lunde 2017). Som pekt på tidligere er «eldre» en svært heterogen aldersgruppe, sannsynligvis *den* mest heterogene. Det er derfor en særlig stor fare for at kategorier og grupperinger gir mangelfulle eller feilaktige beskrivelser av det enkelte, eldre individ.

Nært knyttet til stereotypier er begrepet «ageism» eller «alderisme» på norsk (Butler 1982, Lunde 2017). Alderisme innebærer en «forandring i folks oppfatninger, følelser og atferd som en reaksjon på et individs eller en gruppes kronologiske alder (Lunde 2017:23). Fordommer kan være opphav til både implisitte og eksplisitte, altså mer målbevisste uttrykk - for eksempel diskriminerende handlinger. For gruppen eldre, ser det ut til at antallet negative stereotypier overgår de positive. Typiske negative aldersstereotypier er sykdom, impotens, styggheit, kognitiv svekkelse, mental sykdom, udugelighet, isolasjon, fattigdom og depresjon, mens positive stereotypier knyttet til eldre omfatter godhet, visdom, pålitelighet, velstand, politisk

makt, frihet, evig ungdom, lykke. Flere kvinner enn menn omfattes av negative stereotypier (Lunde 2017). Det karikerte bildet av eldre som vennlige, men inkompetente er funnet i en rekke land, også i Norge (Cuddy, Norton og Fiske 2005, Bye 2017). Stereotypier kan fungere som «skrekkhåndtering»; et ubevisst virkemiddel for å differensiere seg fra eldre mennesker og derved bidra til å holde egen frykt for forfall, sykdom og død i sjakk (Lunde 2017)¹². Et liknende perspektiv er aldring som kilde til motstand:

«Aldring fremstår som provokasjon for det moderne mennesket. Alt er mulig, men alderen rår vi ikke over, og angsten for å brytes ned forsøkes skjult ved distanse og forakt, som om det ikke var oss det gjaldt» (Daatland 2008: innledning).

Det er også verd å nevne at i FAFO's rapport om seniorpolitikk blir dagens seniorpolitiske arbeid sammenlignet med kvinners kamp for likestilling, begrunnet med gruppenes fellestrekk når det gjelder å være utsatt for fordommer og diskriminering (Hippe, Midtsundstad, Seip, Bogen og Hernes 2012). Det er imidlertid en, vesentlig forskjell: Vi endrer (vanligvis) ikke kjønn eller feks etnisitet, men vi *blir* alle eldre. Vi bærer med andre ord med oss stereotypier og fordommer om «eldre og aldring» inn i egen aldringsprosess. Det er sannsynlig at vi i større eller mindre grad beholder dette, objektperspektivet på eldre inn i egen alderdom. Samtidig forholder vi oss til de samme fordommene og aldersdiskursene i en subjektposisjon: Vi utsetter og utsettes for fordommer som både deltaker og tilskuer – samtidig!

Ikke overraskende ser det ut til at negative aldersstereotypier, også de implisitte, bidrar til at eldre vurderer seg selv mindre positivt (Hortong, Baker og Deakin, 2007 etter Panek, Hayslip og Pruett 2014). I hvilken grad negative stereotypier påvirker erfaring ved å være eldre avhenger bla av tilgjengelige eldre rollemodeller som kan fungere som alternative beskrivelser og forståelse av å være eldre (Panek mfl 2014). «Positiv aging» er et slikt perspektiv.

3.2.3 «Positive Aging» - alternativ alderskonstruksjon

Hvis aldring er en sosial konstruksjon, hvorfor skal vi så opprettholde en negativ oppfatning? «Er det ikke måder, hvorpå vi kan se alderdommen som en positiv proces, en periode med vekst, berigelse og utvikling?» (Gergen 2012:11).

¹² Lunde viser til «The terror management theory» som forskeren Jeff Greenberg mfl står bak (2005)

Sett med sosialkonstruksjonistiske briller eksisterer ikke *en* sannhet med stor S, - for eksempel *en* beskrivelse av å være «eldre», men snarere sannheter innenfor et fellesskap – mange lokale sannheter; «alle konstruksjoner af virkeligheden er indfældet i måder at leve på, og alle måder at leve på er præget af verdier» (Gergen 2012:15). Det betyr at når vi hevder noe er sant henger det sammen med våre verditradisjoner. Verdiene har betydning for hvordan vi fortolker «eldre». Tillegger vi eldre egenskaper (verdier) som «et menneske med erfaring, perspektiv og klokskap» eller som «høye pensjonsutbetalinger», som «langsomhet eller uvillighet til endring», som «forfall» eller som «personlig vekst»? Positive Aging er et initiativ til *en* alternativ tilnærming til aldring, hvor intensjon nettopp er å utfordre negative konstruksjoner, og å støtte rekonstruksjoner av «gamle sannheter». Et aktuelt eksempel ¹³ er positive rekonstruksjoner i forbindelse med sykdom: Sykdom åpner for anledning til «..å glede over sine kjæres betydning, å lære tålmodighet og toleranse, å slippe forstillelse, å få tid til å lære og utforske, å oppdage nye aktiviteter» (Gergen 2012:11). De alternative konstruksjonene utelukker ikke nødvendigvis negative aspekter ved aldring, men kan bidra til flere fasetter og dimensjoner i det å være «eldre», eller det vi i et narrativ språk vil beskrive som tykkere fortellinger.

3.2.4 Alder - fakta eller konstruksjon?

Flere stiller seg kritisk til et rendyrket sosialkonstruksjonistisk perspektiv, og har pekt på at forståelsen bidrar til moralsk relativisme (Specht og Hornstrup 2012, Gergen 2012): - Alt er ikke konstruksjoner; det finnes også fakta her i livet. Eksempelvis er kroppen en realitet vi ikke kan unnsnippe, dermed heller ikke aldring eller død. Det er imidlertid ikke nødvendigvis en konflikt mellom å betegne et fenomen, for eksempel «eldre» som sosialt konstruert og samtidig hevde at begrepet også omfatter en konkret realitet. I eksempelet med «eldre», er det med legitimitet vi kan hevde at livslange aldringsprosesser og gamle kroppes eksisterer som fenomen og gjelder alle. Samtidig kan vårt samfunn eller kulturs forståelse og syn på hvem, hva og hvordan vi *er* eldre være sosialt og historisk betinget. Noe ved et fenomen kan med andre ord være konkret, noe annet omfattes av mer «flytende egenskaper», slik Andersen

¹³ I nyhetsbrev (2016) hvor Gergen beskriver rekonstruksjoner i forbindelse med egen sykdom,

refererer til mennesket som både substans, som bevegelig og som meningsskapende (Andersen 2012¹⁴).

Som vist tidligere er det flere forhold som peker i retning av at nåværende forståelse av eldre og aldring kan begrense og redusere Eldres opplevelse av egne muligheter og handlingsrom. Det er med andre ord potensial for utvidede rammer, flere ståsteder og andre perspektiv. Gergen peker også på at konstruksjonistiske ideer best skal forstås på et metanivå, hvor man «forsøker at analysere hvordan vi kommer til at dele vores fælles opfattelse af det sande og det gode» (Gergen 2012). Her ligger også den moralske begrunnelsen for et sosialkonstruksjonistisk tanke sett; nemlig at det er nettopp ved å kontinuerlig stille spørsmålstegn ved, og gjennom være i dialog om «sannheter» at vi bidrar å forstå hva som er «det gode.» Med dette utgangspunktet kan sosiale konstruksjoner sees på som tilganger for å forstå hvordan mange og ulike stemmer fremkommer og virkeligheter dannes gjennom å utforske antagelser og språk.

3.3 Hvor gammel er «eldre»?

Et individs alder er noe av det første vi legger merke i møte med andre mennesker (Ellis og Morrison 2005). Alder benyttes også i svært mange sammenhenger som innledende kriterium for kategorisering, ofte sammen med navn og kjønn.

De vanligste metodene for å bestemme når et individ er «eldre», er enten ved hjelp av kronologisk alder eller alder som utvikling – fysisk utseende, eksempelvis grått hår, rynker og livssituasjon eller eksempelvis som bestefar eller pensjonist (Panek mfl 2014).

Alderdom kategoriseres på ulike måter: Ofte bruker en alderskronologisk inndeling. WHO definerer for eksempel «eldre» som mennesker mellom 60 – 74 år og «gamle» som mennesker som er 75 og eldre¹⁵. Andre inndelinger vektlegger i større grad et livsfaseperspektiv: I artikkelen «A Fresh Map of Life» (1996) introduserte Peter Laslett fire aldersfaser hvor «tredje og fjerde alder» omfattet gruppen som ofte betegnes som «senior» og «eldre og gammel». Laslett bidro til et mer differensiert syn på alderdom ved å nyansere alderdommen i flere faser og introdusere «den tredje alder»: En «ny» fase i alderdommen

¹⁴ Andersen viser til D Polkingthorne 1988, beskrivelse av utvikling (Andersen 2012:145)

mellom ca 60-80 år, av stadig flere mennesker som følge av økt levealder og friskere eldre. Denne livsalderen kjennetegnes ved frihet fra produktivt arbeid/pensjonering, frihet fra forpliktelser som foreldre og ved bedre økonomi. «Den fjerde alder» vil være fasen de fleste tradisjonelt forbinder med alderdom og som bla innebærer økt avhengighet og redusert helse.

Laslett tydeliggjorde derved en alderdom med muligheter – kvaliteter – i kontrast til tidligere beskrivelser av eldre som en homogen gruppe knyttet til forfall og sykdom, et såkalt «narrative of decline» (Hyde, Wiggins, Higgs og Blane 2003, Laslett 1996):

” This new era of qualitative research, which we refer to as “the era of the third age” has reoriented gerontological study to begin renegotiating the meaning of being “old” through explorations of positive aspects of ageing.” (Carr og Manning 2010:17)

3.4 Hvem er «de nye gamle»?

Denne studien har fokus på aldersgruppen 60-75 år, en gruppe eldre som er blitt beskrevet som de «nye gamle», i to litt ulike betydninger: De «nye gamle» er de som befinner seg tidlig i livsfasen eldre; i 60- og 70 årene, og som i dette perspektivet kan betegnes som «nybegynnere» i aldring¹⁶. Begrepet knytter seg imidlertid først og fremst til at dagens og morgendagens eldre skiller seg vesentlig fra generasjonene før dem, bla ved høyere utdanning blant begge kjønn, bedre økonomi, likere kjønnsroller, bedre helse og lenger forventet levealder (Slagsvold og Hansen 2017).

Kanskje viktigst; de «nye gamle» er preget av 60 årenes ungdomskultur og de følgende tiårenes vektlegging på autonomi¹⁷, individualisme, valgmuligheter og et større fokus på nytelse (Slagsvold og Hansen 2017, Isopahkala-Bouret 2015). Det gir seg bla utslag i at «dagens unge gamle» har langt større forventninger om å opprettholde funksjoner og selvstendighet i høyere alder enn sine foreldre og besteforeldre (Slagsvold og Hansen 2017).

¹⁵ Det store medisinske leksikon

¹⁶ Vaillant (2003:60-79) beskriver som hhv unge-eldre og eldre-eldre.

¹⁷ Utslaget i sterkere forventning om å styre sitt eget liv, gjelder især kvinner (Slagsvold og Hansen 2017).

De nye gamle blir med andre ord eldre på nye måter som omfatter aldersidentiteter med større mangfold og variasjon enn tidligere generasjoners eldre. Det vil være interessant å forstå erfaringene til gruppen «nye gamle» bedre. «An aging identity encompasses an even wider range of roles for older adults today than any other period of history,..» (Carr og Manning 2010:21).

3.5 Eldre som vitenskap

Hvilke grunnleggende ideologier, normer og verdier som legges til grunn for vår tilnærming til fenomenet «eldre» har betydning for hva vi ser og hvordan vi tolker det vi ser.

Gerontologien, læren om aldring med fokus på alderdommen er intet unntak.

3.5.1 Aldring som forfall

Gerontologi omfatter svært mange og ulike fagdisipliner og forveksles hyppig med geriatri som er «betegnelse for læren om sykdommer i alderdommen»¹⁸. Det er gode grunner til denne forvekslingen; Historisk sett har gerontologien først og fremst vært opptatt av aldring som forfall og skrøpeligheit, de såkalt «narratives of decline». Forskningstradisjonen har hatt fokus på å undersøke, forstå og beskrive fysiske, mentale og etter hvert sosiale endringer hos eldre, for eksempel svekket muskulatur og sanseapparat, endringer i hukommelse og kognitiv kapasitet, tap av relasjoner og ensomhet, svekket omstillingsevne og kreativitet (Lunde 2017). Dette perspektivet er basert på to viktige premisser, nemlig at aldringsprosesser er irreversible og at individet (og/eller samfunnet) i mindre grad har påvirkning på forløpet. Det ser ut til at disse «beskrivelser av sykdom og forfall» fortsetter å representere dominerende perspektiv i synet på alderdom (Lunde 2017, DeMedeiros 2005).

3.5.2 «Successful aging»

Med intensjon om å utfordre denne diskursen publiserte Rowe og Kahn i 1987 en artikkel som kom til å få stor betydning innen gerontologien: «Human Aging: Usual and Successful» (Rowe og Kahn, 1987). Rowe og Kahn viste til at det er store variasjoner i hvordan mennesker blir eldre og er eldre. Man identifiserte to aldringskategorier; den gjennomsnittlige, «usual aging» måten å eldes og den ønskelige, såkalte «successful aging»

eller vellykket aldring. Vellykket aldring omfatter både lav sannsynlighet for sykdom, gode fysiske og mentale evner og aktivt engasjement i omgivelsene (Rowe og Kahn 1997, Panek mfl 2014). Et viktig premiss for den «vellykkede aldringen» var antagelsen om at det var mulig både å forebygge og aktivt bidra til å forbedre aldringsprosessene. I likhet med Laslett bidro Rowe og Kahn dermed til et mer fleksibelt syn på aldring som fenomen.

Innenfor gerontologi har «successful aging» og beslektede områder som «produktiv aldring», «optimal aldring» «effektiv aldring» og «aktiv aldring» (Hillgaard Bülow og Söderqvist 2014, Lunde 2017) hatt en dominerende posisjon de siste 25 årene; «successful ageing has become an obligatory passage point both for medical researchers, and for scholars interested in aging from a social-scientific perspective» (Hillgaard Bülow og Söderqvist:139). Sammenliknet med tidligere gerontologisk forskning ble fokus dermed forskjøvet; fra passive aldringsprosesser til aldring hvor individet forventes å ta aktivt ansvar for å begrense egen aldringsprosess, fra samfunnsmessig behandling av aldring til individuell forebygging av aldring.

Beskrivelsene av den vellykkede aldringsprosessen og dermed den vellykkede eldre har også en normativ effekt; det *er* måter å være eldre på som ikke er like vellykket. I dette perspektivet har «Successful Aging», utilsiktet bidratt til nye diskurser om hva som er god og mindre god aldring (Rubinstein og DeMedeiros 2015, Jiayn og Baozhen 2011). Vellykket aldring ser eksempelvis ut til å målbære idealer om aldersløshet og aldersminimering; «Den vellykkede eldre er den som alderen preller av på» (Daatland 2017). Flere peker på at vellykket aldring gir lite rom for et naturlig forløp av aldring og død; «In discussion about successful aging, death was mostly present as mortality rates and a risk to be avoided, and it was rarely mentioned directly» (Panek mfl 2014:143).

Diskursen om vellykket aldring har også et annet viktig aspekt: normen eller forventningen til at den enkeltes bidrag til «en vellykket aldringsprosess» er i tråd med den politiske agendaen for å redusere effekten eldrebølgen som Foucault beskriver som «aldringens biopolitikk» (Hillgaard Bülow og Söderqvist 2014).

¹⁸ Dansk Gerontologisk Selskab

3.5.3 En narrativ vending i gerontologien

I forståelse av hvordan mening og identitet om aldring og eldre dannes, har narrativ psykologi og filosofi bidratt med betydningsfulle perspektiv og vært utgangspunkt for den såkalt «narrative vendingen» i gerontologien (Randall 2013, Blix, Hamran, Normann 2015). Viktige premisser i narrativ gerontologi er både fortellingenes helt grunnleggende rolle i meningsdannelse og at menneskers identitet er knyttet til fortellingene vi forteller om oss selv¹⁹. Narrativ gerontologi har i særlig grad rettet fokus på livshistoriens²⁰ betydning for erfaring og forståelse av å være eldre. Livshistoriene dannes utfra perioder som struktureres i «kapitler». Kapitlene som utgjør livshistorien, er betydningsfulle for bla tidsperspektiv, trivsel og «well-being» (Thomson 2016).²¹

Perspektivet i narrativ gerontologi har først og fremst vært den individuelle tolkningen og organiseringen av historiene, - den enkeltes forståelse av mening og identitet i livsfasen «eldre»: «Aging well has become a biographical task, searching and creating meaning in old age individually,.. (Laceulle og Baars 2014). I dette, narrative perspektivet ligger en antagelse om en underliggende sammenheng mellom de historiene vi forteller om livene, vår identitet og opplevelse av hvem vi er som «eldre»; - «..identity is understood as having fundamentally a narrative structure» (Laceulle og Baars 2014, McAdams 1998, 2001).

Som meningsskapende individer fortolker og gjenfortolker vi gjennom hele livet historiene om livene våre. Disse fortolkningsprosessene kan for noen eldre miste sammenheng eller opphøre; en ser ikke for seg at det er nye historier som skal oppleves eller fortelles. Den biografiske fortellingen stopper altså selv om den «biologiske historien», den fysiske aldringen, fortsetter. Dette fenomenet beskrives som «narrative foreclosure» (Freeman 2001). Det er verd å påpeke at «narrative foreclosure» naturligvis ikke oppstår som et enten eller, og at fenomenet heller ikke kun knyttet til eldre. Et spørsmål er også om det kan være naturlige og kanskje hensiktsmessige «avsluttende» prosesser som en del av det å eldes, men som ikke nødvendigvis fører til at alle fortellinger opphører?

Innen narrativ gerontologi har man også vært opptatt av samspillet mellom den enkeltes fortellinger og den sosiale og kulturelle konteksten vi forstår og fortolker i. Våre personlige

¹⁹ Ref. pkt 3.1.4 Aldersidentitet som narrativ konstruksjon

historier kan alltid fortelles i en kontekst av større historier, såkalt «cultural master narratives» (de Medeiros 2005, Hammack 2008)²²: «Ageing is not a value-free biological process that unfolds in synchrony with our chronological age, but a normative cultural construction: a profoundly socially constituted process» (Laceulle og Baars 2014).

Med intensjon om å utfordre og påvirke “cultural master narratives” har narrativ gerontologisk forskning, i tråd med «positive aging» perspektivet, også søkt å identifisere og formidle andre og alternative historier om å være eldre, såkalt «counter-narratives».

Eksempelvis peker Isopahkala-Bouret i sin analyse av 14 livshistorier, fortalt av eldre arbeidstakere som også gjennomfører en mastergrad at nettopp studiene «became a taking point in countering cultural age-stereotypes» (Isophala- Bouret 2014:1). Tilvarende har (Phoenix 2011) beskrevet hvordan eldre bodybuilders identitet ble styrket gjennom fortsatt trening der deltagerne utfordret eksisterende kulturelt skapte inntrykk av eldre. Tretheway viser i sin studie til beskrivelser fra eldre kvinner som imøtegår «nedgangsnarrativene»; erfaringer ved å være eldre beskrives som erfaringer av større frihet, evne til tydeligere prioritering, økt aksept av seg selv og andre, mindre bekymring for andres mening og evne til å nyttiggjøre seg erfaring (Tretheway 2001: 209).

I følge Laceulle og Baars (2014) har forskning som tar utgangspunkt i de såkalte «counter narratives» fortsatt et relativt begrenset omfang. Det ser også ut til at man i tolkningen og forståelsen av individuelle narrativer i for liten grad trekker inn relevante kontekstperspektiver; diskurser, stereotypier og fordommer om eldre og aldring (Laceulle og Baars 2014, De Medeiros 2005):

“We are not free to tell any self-narrative we want, since the credibility and acknowledgement of our self-narratives depends on the room provided by the cultural narratives about the groups we are a part of (Laceulle og Baars 2014: 36).

I tolking og forståelse av den individuelle erfaringen bør med andre ord knyttes til konteksten erfaringen har oppstått i og blir formidlet fra.

²² «Cultural master narratives: ” Stories (or story fragments) “told” by a culture to communicate the values, expectations and attitudes of that culture” (De Medeiros 2005:2)

3.6 Avsluttende refleksjoner – aldring som verdi

De gerontologiske forskningstradisjonene beskrevet i det foregående, har bidratt til viktige innsikter og slått hull på gamle myter om aldring og eldre. Narrativ gerontologi, «Successful aging» og «Positiv Aging» har hver især bidratt med perspektiv som imøtegår aldring som «the narrative of decline», altså fortellingen om forfall, sykdom og død.

Det ser imidlertid ut til at store deler av den gerontologiske forskningen deler et fokus hvor agendaen er å begrense, «reparere» eller minimere effekter av aldring. «God aldring» er et individuelt ansvar, - en prosess som, spissformulert, ideelt sett ikke skal merkes eller synes. I dette kan det ligge en antakelse om at det å være eldre ikke i seg selv er en ønskelig tilstand, og hvor de underliggende verdiene snarere er knyttet til ungdom og aldersløshet.

Fokuset i mye av den gerontologiske forskningen har kanskje vært bidragsyter til at livsalderens egenart har blitt viet mindre interesse; «.. neglecting the possibility that later life may have an intrinsic value of its own (Laceulle og Baars 2014: 36). Jiayin og Baozhen (2012) beskriver den gerontologiske forskningen slik; «..it fails to recognize and appreciate the diverse experiences and meaning existing in the lives of elders» (Jiayin og Baozhen 2012:328). Det vil derfor være av interesse å undersøke hvilke unike muligheter og erfaringer denne perioden i livet kan ha.

Carr og Manning peker i sin gjennomgang av kvalitativ gerontologisk forskning på at eldre i overveiende grad har blitt gjenstand for undersøkelser fra et «tilskuer ståsted». Man foreslår derfor at fremtidig forskning legger større vekt på å forstå hva det faktisk betyr å være eldre og foreslår fenomenologiske metoder som inngang:

«Phenomenological research is an ideal approach for examining the lived experiences of third agers because it involves focusing on them as objects rather than subjects...» (Carr og Manning 2010:28).

I denne studien vil jeg benytte en tolkende fenomenologisk metode for å utforske særtrekk ved å være eldre.

4 Metode

I dette kapittelet vil jeg beskrive forskningsmetode og forskningsdesign for studien av hvordan mennesker i livsalderen 60-75 år erfarer «å være eldre». Jeg vil også klargjøre egne forforståelser; ontologiske²³ epistemologiske antakelser²⁴. Johannessen, Tufte og Christoffersen understreker at «ingen av oss møter verden forutsetningsløst, og vår bakgrunn – både personlig og faglig – vil være en del av prosessen med å etablere ny kunnskap. Noe kan formuleres språklig, men mye intuitiv kunnskap virker styrende på forskingsprosessen uten at vi er klar over det» (Johannessen mfl 2015: 55). Forståelse og refleksjon om vitenskapsfilosofisk og personlig ståsted er derfor nødvendig, selv om taus kunnskap og implisitte antakelser i noen grad vil fortsette å gjøre seg gjeldende. Bevissthet og refleksjon om eget metodologisk ståsted er en viktig forutsetning for en «dynamisk interaksjon» mellom forsker, deltaker og data (Arlene Vetere 2016).

I denne studien har jeg valgt et kvalitativt design og IPA (Interpretative Phenomenological Analysis) som tilgang for å undersøke, analysere data og besvare problemstillingen.

4.1 Kvalitativ forskningsmetode

Kvalitativ forskning har som fokus å belyse menneskelige opplevelser, erfaringsprosesser og det sosial liv (Brinkmann og Tanggaard 2015). Forskningsprosessen skal gi større forståelse ved å besvare – *hvordan* - , «noe gjøres, sies, oppleves, fremtrer eller utvikles» (Brinkmann og Tanggaard 2015:13).

Kvantitativ forskning, med fokus på kvantiteter, altså spørsmålet - hvor mye - blir ofte beskrevet som å stå i et motsetningsforhold til kvalitative forskningstradisjoner (Thomassen 2006). Det er ikke innenfor rammen av denne oppgaven å gå inn i denne omfattende diskusjonen med til dels konkurrerende paradigmer og forskningstilganger. I denne sammenhengen kan det imidlertid være interessant å peke på at kombinasjonen av kvalitativ

²³ «Ontologiske teorier kan betraktes som forutsetninger om mennesker og samfunn som vi tar for gitt i en undersøkelse» (Johannessen, Tufte og Christoffersen 2015:57)

²⁴ «..ulike oppfatninger om hvordan man skaffer seg kunnskap om denne verdenen» (Johannessen, Tufte og Christoffersen 2015:54)

og kvantitativ gerontologisk forskning (såkalt «mixed methods») kan bidra til et større mangfold i perspektiver, et mangfold som i seg selv kan kaste lys over flere nyanser og inspirere til ny kunnskap om eldre og aldring, jvf tidligere beskrivelser om betydningen av å inndra flere ståsteder for mer helhetlige innsikter. Dette perspektivet ligger også tett opptil min faglige bakgrunn med både økonomi, organisasjonspsykologi og familierapi i fagkretsen, og hvor grunnleggende antakelser om kunnskapsproduksjon har hatt utgangspunkt i både positivistisk og hermeneutisk vitenskapsfilosofi.

I denne studien ønsker jeg å komme «tett på» det å være eldre i en bestemt livsfase. Jeg ønsker å innhente informasjon om hvordan denne aldersfasen erfarer hvor nettopp en større forståelse av særtrekkene og kvalitetene ved en spesifikk fase i livet, - 60-75 år, har oppmerksomhet. En kvalitativ forskningsmetode vil være egnet for dette formålet.

Studien har et fenomenologisk-hermeneutisk metodegrunnlag. Jeg vil innledningsvis beskrive disse tilgangene til vitenproduksjon nærmere. Deretter presenteres metodologiske valg og vurderinger knyttet til gjennomføring av denne studien.

4.2 Et fenomenologisk - hermeneutisk grunnlag for vitenproduksjon

Fenomenologi er som beskrevet innledningsvis i den teoretiske gjennomgangen, både en filosofi og et metodegrunnlag for et kvalitativt forskningsdesign. Når studien har en fenomenologisk tilnærming, innebærer det å utforske og beskrive hvordan forskjellige fenomener som det å være eldre i en bestemt livsfase, fremstår eller «viser seg» for oss.

I følge Husserl har den fenomenologiske metoden til hensikt å belyse fenomener som de er i seg selv (til saken selv, som Husserl uttrykte). Det vil si «at vi skal søge at gå bag om de mange ideer, stereotypier og indtryk, som vi har med os, og som vi normalt tillægger de fænomener, vi møder» (Jacobsen, Tanggaard og Brinckmann 2015:218). I dette ligger også et ideal om å undersøke førvitenskapelig, altså å møte fenomenet uten «briller» farget av faglig kunnskap og innsikt.

I hermeneutikken har forforståelsen en sentral plass: Forforståelsen er en forutsetning for forståelsen, fordi det er nettopp min tidligere forståelse som bidrar til meningsdannelse i møte

med det som kan oppleves som «nytt». «Vi lever faktisk i skyggen av de vaner vi har når det gjelder å forstå» (Andersen 2012:132).

Forståelsen utdypes og endres i en pendelbevegelse (en hermeneutisk sirkel) mellom helhet og del og mellom meg selv (forsker) og teksten (Thomassen 2006:106). Min forståelse vil derfor være i kontinuerlig utvikling i forskningsprosessen. Det er ikke mulig å skille forsker fra det som blir utforsket, fordi forskeren er også deltager i forskningsprosessen. Min bevissthet om og utforsking av egen forforståelse, fordommer som Gadamer kaller det; altså sosial og kulturell kontekst samt språklige fortolkninger ser jeg derfor snarere som verktøy enn noe jeg skal «frigjøre meg fra». Poenget er kanskje heller å bruke «verktøyene» på måter som ikke reduserer, men snarere fremhever essensen i materialet. Med et sosialkonstruktivistisk (postmoderne) forskningssyn er det også nettopp perspektivforflytningen; fra tilskuer til deltager som skiller denne tilgangen fra en tradisjonell psykologisk forskningsposisjonering «, and an important implication is that psychology can no longer present itself as «outside human society, looking in” (Ashworth 2007:21).

4.3 Valg av IPA (Interpretive Phenomenological Analysis)

I denne studien vil jeg benytte IPA som analysemetode for beskrivelsene av 60-75 åringers livsverden. Problemstilling og forskningsspørsmål har gitt viktige innspill for valg av hensiktsmessig analysemetode; i denne sammenhengen søker jeg innsikt og forståelse i særpreg, kvaliteter og meningsdannelse. I det fenomenologiske spennet mellom Husserl's nærmest fortolkingsfrie beskrivelser på den ene siden og det sosialkonstruktivistiske ståstedet hvor våre erfaringer ikke er, men konstrueres - vil IPA forskeren befinne seg et sted midt imellom (Jacobsen mfl:238). Gjennom IPA analysen kan jeg søke å forene disse perspektivene ved både å forstå selve erfaringen ved å være eldre, altså ta deltagerens perspektiv, og samtidig å søke å fortolke hvordan menings- og identitetsdannelsen foregår og preger deltagerne.

Det vesentlige fokuset i en IPA studie er å utforske hvordan deltagerne skaper mening av spesifikke erfaringer, hendelser eller tilstander i sin personlige og sosiale verden. (Smith og Osborn 2007:51). I tråd med fenomenologien, er en IPA studie derfor ikke et forsøk på å fremskaffe objektive beskrivelser, men snarere personlige erfaringer. Samtidig anerkjenner metoden at forskeren verken har direkte eller fullstendig tilgang til en annens livsverden. I

følge Smith og Osborn (2007) vektlegger IPA en dynamisk forskningsprosess hvor forskeren har en aktiv rolle, stiller seg på siden av deltageren og tar deltagerens perspektiv. Tilgangen til den andres livsverden er nettopp en dobbel hermeneutisk aktivitet; Deltageren søker å gi mening i sin verden og forskeren forsøker å gi mening til det deltageren forsøker å gi mening til. IPA er med andre ord en metode med et fenomenologisk så vel som hermeneutisk grunnlag for forståelse; Smith og Osborn (2007) viser til den fenomenologiske vektleggingen i det å forstå deltagerens perspektiv med åpenhet og empati, og den hermeneutiske tilgangen ved selve tolkningen av mening («trying to make sense of»). «Allowing both aspects in the inquiry is likely to lead to a richer analysis and to greater justice to the totality of the person,..» (Smith og Osborn 2007:52).

4.3.1 Utvalgsvurderinger – aldersgruppen 60-75 år

En IPA studie består av relativt få deltagere, vanligvis 5-6. (Smith og Osborn 2007) For å sikre at problemstillingen og forskningsspørsmål har relevans for utvalget i helhet, vil det være hensiktsmessig å gjennomføre denne type studie i et homogent utvalg. IPA studien vil derfor først og fremst ha som formål å forstå enkeltfenomener, dvs en ideografisk inngang, hvor studiens resultater ikke nødvendigvis kan generaliseres i teori eller forventes å gjelde en større gruppe mennesker som omfattes av tilsvarende utvalgs-kriterier. Likevel vil et homogent utvalg i regel gi et mer presist bilde av et fenomen, slik at resultat av studiene i større grad kan antas å ha relevans for flere med de samme utvalgs-kjennetegnene. I denne studien har jeg valgt deltagere basert på flere kriterier for nettopp å sikre homogenitet og mulighet for overførbarhet.

Utvalget består av fire deltagere i alderen 60-75 år, som kan forventes å representere erfaringer og levd liv som omfatter studiens problemstilling:

Deltager (fiktive navn)	Alder	Arbeidssituasjon
Anders	60 år	I jobb (100 % stilling)
Bente	64 år	I jobb (100 % stilling)
Else	66 år	I jobb (100 % stilling)
Fredrik	73 år	Pensjonert

- Utvalget er innenfor et aldersspenn som omfattes av begrepet «eldre» i de fleste statistiske inndelinger, undersøkelser og i daglig tale²⁵. Det er med andre ord stor sannsynlighet for at både deltager og deltagers omgivelser «står i en relasjon» til alder og aldring.
- Utvalgt alderskategori kan sees på som første del i aldringsprosessen (kategorien «ung-gammel» eller «den tredje alder», jvf pkt 3.5.2), og omfatter en aldringsperiode hvor deltagerne statistisk sett er funksjonsfriske og relativt uavhengige hjelp (Lunde 2017): Fysisk og kognitiv svikt er en naturligvis en del av det å bli eldre, men aktualiseres for de fleste først i «den fjerde alder», ved ca 80 år. Utfordringer i forbindelse med funksjonsnedsettelse er heller ikke enestående for eldre, men er relevante problemstillinger på tvers av aldersgrupperinger. I denne studien har ikke disse forandringene hatt fokus. Intensjonen er snarere, litt forenklet, å «rendyrke» erfaringen av å være eldre. Til dette formålet er gruppen 60-75 år egnet.
- Utvalget representerer «de nye gamle» som er beskrevet pkt 3.4. Jeg har bevisst ikke inndelt eller gjort utvalg i før og etter pensjonsalder. Deltagerne i studien reflekterer dermed bedre mangfoldet som denne gruppen representerer i praksis, både når det gjelder tidspunkt for pensjonering samt pensjons- og arbeidsordninger.
- Utvalget består av deltagere med høyere utdanning. Samtlige har eller har hatt lederjobber, dvs arbeid med relativt høyt kunnskapsinnhold og autonomi. Gruppen vil i dette perspektivet (utdanningsnivå og jobbinnhold) trolig ha likhetstrekk med kommende generasjoner av eldre.
- Deltagerne er både menn og kvinner. Jeg har vurdert det som ønskelig med perspektiver fra begge kjønn for å ivareta ulikheter i erfaring og meningsdannelse knyttet egen alder²⁶.

Deltagerne ble rekruttert gjennom kollegaer, hvor samtlige har deltatt på ett eller flere tilbud innen lederutvikling (åpne programmer, coaching el) i regi av AFF. Jeg hadde selv ingen forutgående kjennskap til deltagerne. Basert på innspill fra kolleger henvendte jeg meg skriftlig (vedlegg 1), og i to tilfeller muntlig med forespørsel om deltagelse. Av i alt åtte

²⁵ Jvf pkt 3.3 og 3.4

forespørsler fikk jeg respons fra fem personer, hvor samtlige var positive til å delta i en samtale.

4.3.2 Intervjustruktur

I studien har jeg valgt et semistrukturert intervju, dvs en intervjuform som kombinerer fokus på tema med fleksibilitet i samtaleformen (Brinkmann og Tanggaard 2015). Jeg ønsket å forstå hvordan deltagerne erfarer og gir mening til egen aldring. Den semistrukturerte intervjuformen legger godt til rette for dialoger med deltageren, samtidig som en viss struktur bidrar til å sikre at temaet – aldring, er i sentrum og blir belyst fra flere sider under samtalen. Denne intervjuformens fleksibilitet er også bakgrunnen for at den vanligvis anbefales som metode for å innhente data til IPA analyse: Smith og Osborn (2007) peker på dagboksnotater og personlige notater som andre, mulig metoder for datainnsamling, men konkluderer på denne måten: « - probably the best way to collect data for an IPA study and the way the most IPA studies have been conducted is with the semi-structured interview» (Smith og Osborn 2007:55).

Å utarbeide intervjuguiden viste seg å være krevende. Jeg ønsket å utforme guiden slik at den ga retning – mot alder og samtidig kunne møte deltagerens psykologiske og sosiale livsverden fenomenologisk; med åpenhet og på deltagerens egne premisser. Etter ide fra Brinkmann og Tanggaard (2015) forsøkte jeg først å utforme guiden basert på forskningsspørsmålene jeg hadde formulert, slik at hvert spørsmål i guiden skulle føre direkte tilbake til forskningsspørsmålene. Jeg testet disse spørsmålene på kollegaer og bekjente som befinner seg i, eller nær målgruppen aldersmessig. Jeg fikk i hovedsak generaliserte og ganske vage svar. Jeg erfarte at de konkrete spørsmålene fungerte mer som stoppere enn som åpner for refleksjon om alder. Dem jeg spurte oppga at de syntes spørsmålene var vanskelige å besvare; «jeg går ikke rundt og tenker på hvordan oppleves å være 62 til daglig» svarte en av respondentene. Prosessen gjorde det klart for meg at jeg ikke kunne gå ut fra at alder og aldring var et område deltagerne i målgruppen nødvendigvis hadde tenkt over (selv om jeg hadde det!), og hadde et bevisst forhold til i forkant av intervjuet.

²⁶ Det er dokumentert betydelige ulikheter i hvordan eldre kvinner og eldre menn «blir møtt som eldre» (Lunde 2017) Det er også dokumentasjon for at kvinner og menn oppfatter signaler i omgivelsene om at de eldre, ulikt Karp 1998)

Prøveintervjuene ga derfor grunnlag for to endringer: For det første besluttet jeg å sende ut refleksjonsspørsmål til deltagerne i forkant av intervjuet (ca 1 uke før – vedlegg 2). For å komme tettere på og dermed forhåpentligvis oppnå større variasjon og dybde i svarene, besluttet jeg å utarbeide spørsmål som i en mer indirekte form «førte deltageren inn» på temaet og oppmuntret til fortellinger om å være eldre. Jeg hentet inspirasjon fra McAdams standardiserte spørsmålsguider for livshistorieforskning, og strukturerte spørsmålene i fortid (erfaringer med aldring), nåtid (egen aldersfase) og fremtid (ønsker- håp til egen aldring)²⁷ samt avsluttende refleksjon om samtalen/intervjuet.

Basert på denne, nye intervjuguiden (vedlegg 3), gjennomførte jeg deretter et prøveintervju (ikke medtatt i analysen). Prøveintervjuet ga mer verdifull «trening» i hvordan jeg i rollen som spørsmålsstiller kunne åpne for refleksjon om aldring. Jeg ble bla mer bevisst på å dele eksempel (egne og andres) dersom intervjupersonen syntes det var vanskelig å svare. Jeg opparbeidet også et større repertoar av oppfølgingsspørsmål. Prøveintervjuet tydeliggjorde også behovet for sterkere styring dersom intervjuet skulle la seg gjennomføre innenfor den avtalte tiden for intervjuet; 1,5 t. Jeg besluttet å beholde den nye spørsmålsguiden uforandret, samtidig som jeg hadde fokus på å stoppe opp og prioritere intervjutiden på spørsmål hvor deltager viste mest interesse og energi. Gjennom å justere intervjuformen ønsket jeg å kombinere styring og fleksibilitet i samtalene; «guided by the schedule rather than dictated by them.» (Smith og Osborn 2007:56). Med disse grepene håpet jeg å legge til rette for intervjuer hvor «kunnskap skapes i samspillet, eller i interaksjonen» mellom deltageren og meg selv (Kvale og Brinkmann 2017).

4.3.3 Datainnsamling: Gjennomføring av intervjuene og transkribering

Samtlige deltagere fikk tilsendt informasjon om studien i forkant. Her presenterte jeg prosjektet, meg selv og beskrev hvordan kravene til konfidensialitet ville bli ivaretatt. Jeg la også ved samtykkeerklæring (vedlegg 2 og 4). I forbindelse med at jeg avtalte tidspunkt for intervjuet informerte jeg deltageren om at hun/han ville motta noen refleksjonsspørsmål, ca en uke før intervjuet skulle finne sted. I e-posten deltageren fikk uken før intervjuet oppfordret jeg eksempelvis deltager til å reflektere over det å være eldre sett i relasjon til deltagerens tidligere erfaringer (se vedlegg 2):

²⁷(McAdams /Foley Center for Study of Lives 2017)

«- Er det episoder i livet ditt som har gitt deg innsikt, kompetanse, ferdigheter som er spesielt verdifulle og nyttige i den livs/aldersfasen du er i nå? Det kan være utfordringer, aha opplevelser, øyeblikk, møter, god erfaringer, vanskelige erfaringer...»

Intervjuene ble gjennomført på henholdsvis informantenes arbeidsplass (2 samtaler) og på min arbeidsplass (3 samtaler, inkludert prøveintervju). Deltagerne valgte selv hvor intervjuet skulle foregå. Samtlige intervjuer fant sted i godt egnede lokaler; skjermede stillerom. Hvert intervju tok ca 1,5 timer, og det ble tatt lydopptak på telefon og pc av samtlige intervjuer.

En verdifull intervjuforberedelse var å tenke gjennom rollen min som intervjuer og forsker, og særlig hvordan denne rollen skiller seg fra andre roller hvor jeg også gjennomfører *en* til *en* samtaler. Gjennom jobben min som konsulent innenfor ledelses- og organisasjonsutvikling har jeg bred erfaring med ulike samtaleformer; strukturerte og ustrukturerte, - samtaler med personlige så vel som profesjonelle tema. Erfaringene er verdifulle, men representerer også en utfordring når det gjelder rollesammenblanding, for eksempel rollen som coach eller rådgiver med i intervjuer/forskerrollen. Jeg mener jeg klarte å holde på disse rollegrensene, selv om en deltager påpekte samtalen «nesten var terapi» for ham. I forskningsintervjuet hadde jeg primært fokus på å innhente, forstå og produsere kunnskap i samspill intervjupersonen, men hvor deltagers utvikling har mindre oppmerksomhet. Denne forskjellen får nødvendigvis føringer for hvilke tema jeg stopper opp ved og hvilke oppfølgende spørsmål jeg velger.

«I en transkripsjon blir samtalen mellom to mennesker som fysisk er tilstede, abstrahert og fiksert i skriftlig form» (Kvale og Brinkmann 2017). Det skjer dermed en oversettelse av «informasjon» fra talespråk til skriftspråk, hvor kroppsspråk og stemmeleie (inkludert også sukk, mimikk, pauser) blir utydeligere eller fraværende i overføringsprosessen; fra opptaket til skriftspråk. Kvaliteten av selve transkripsjonen er derfor, i tillegg til selve intervjuet, også en viktig kvalitetsdimensjon. (Kvale og Brinkmann 2017). I denne studien ble intervjuene transkribert fortløpende. Jeg beholdt lydopptakene av samtalene slik at jeg fikk anledning til å lytte til disse parallelt med gjennomlesinger og analyse av teksten. Kombinasjonen av tekst og lyd vil gi et bredere grunnlag forståelse og tolking, og kan kompensere for noe av «overføringsproblematikken» fra lyd til tekst.

4.4 Etiske vurderinger

Forskningsetikk omfatter både etiske aspekter ved forskerrollen og utøvelse av selve forskningsarbeidet. Denne studien omhandler personopplysninger og ble derfor innmeldt til Norsk senter for forskningsdata (NSD), hvor den også ble godkjent (vedlegg 5).

Deltagerne i studien kan ikke karakteriseres som særlig utsatt gruppe. Det er ikke øvet noen form for press på deltageren på at de skal bidra i studien. Intervjuspørsmålene omhandler heller ikke tema som i utgangspunktet kan oppleves som særlig vanskelige eller utfordrende.

Samtlige samtaler er avsluttet med en invitasjon om å reflektere rundt opplevelsen av intervjuet. Jeg har dermed søkt å åpne for mulighet til også å sette ord på både positive og evt. uheldige opplevelser i intervjusituasjonen. Tre av deltagerne benyttet seg av denne muligheten og samtlige uttrykte positive erfaringer med samtalen.

Transkribert materiale inneholder ikke navn eller andre opplysninger som kan henføres til deltaker eller til lydfiler. Lydfiler er oppbevart utilgjengelig for andre, og heller ikke disse inneholder navn eller andre opplysninger knyttet til intervjuperson. Deltagerne er i øvrig anonymisert i analyse og rapportering. Der hvor det har vært nødvendig, har jeg omgjort beskrivelser slik at de ikke kan føres tilbake til intervjuperson, men likevel ikke mister sitt meningsinnhold.

Samtlige datakilder; Korrespondanse på e-post, lydfiler og transkripsjoner slettes etter slutført masteroppgave.

4.5 Forforståelse og begrensinger ved studien

Vi møter ikke verden åpent, men med en forforståelse. Som forsker er jeg også en del av forskningsprosessen i det jeg både gjennomfører, analyserer og fortolker informasjon. I Skjervheim's bok, «Deltakar og tilskodar, 1956 beskrives nettopp hvordan forsker og de som utforskes «er deltagere i en felles verden hvor det ikke er mulig – ikke engang for forskerne - å stille seg utenfor som tilskuere»²⁸. I dette avsnittet vil jeg diskutere hvordan egen bakgrunn

²⁸ Etter (Thomassen 2006: 153)

og kontekstuelle forhold, kan ha betydning for forskningsprosessen og dermed også resultatene av denne studien.

Det er flere forhold ved meg og min forskerrolle som kan tenkes å påvirke studien: Rammen omkring intervjuene ble i noen grad «satt» gjennom min rolle som konsulent og representant for den organisasjon (AFF) som intervjupersonene har en relasjon til og et kundeforhold til fra før av. Under intervjuene opplevde jeg også at det var en utfordring å ikke «ramle inn i» den profesjonelle konsulent – oppdragsgiver relasjonen, hvor både intervjuperson og jeg allerede hadde erfaring. At intervjuene foregikk i en jobbkontekst forsterket muligens denne opplevelsen. Det kan derfor være at samtalene ville blitt nærere, mer personlige under andre betingelser.

Min egen alder og interesse for temaet er også en potensiell påvirkningskilde i alle faser av forskningsprosessen. Det er liten tvil om at jeg som 57 åring i utgangspunktet kan ha vanskeligheter for å distansere meg tilstrekkelig fra tema, både i litteraturgjennomgang, intervjuer og analyse; «det handler om meg»! På den annen side har jeg også vurdert alderen som en fordel i intervjusituasjonen; jeg «forstår» hva det dreier seg om, og møtes med likeverdighet og tillit som kanskje hadde vært vanskeligere å etablere som for eksempel 37 åring?

Paradoksalt nok kan fenomenet jeg beskrev innledningsvis; at vi føler oss yngre enn vår kronologiske alder tilsier, muligens også ha bidratt til at jeg har hatt en nødvendig distanse til tema. Gjennom forskningsprosessen har jeg merket meg at jeg har gått inn og ut perspektivene «dette gjelder meg» og «dette gjelder ikke meg». Det har kanskje også bidratt til bedre forståelse?

Utvalget består av 4 deltagere. Jeg har i tillegg, som nevnt, intervjuet ytterligere en deltager, innledningsvis som prøveintervju. I forhold til Smith og Osborns (2007) anbefaling om 5-6 deltagere i en IPA studie er denne studiens utvalg (med 4 deltagere) muligens noe begrenset. På den annen side taler utvalgets homogenitet for at informasjonen faktisk reflekterer særtrekk og forskjeller ved denne gruppen eldre. Andre utvalg, for eksempel eldre fra andre kulturer eller yrkesgrupper med større slitasje og mindre autonomi gjennom yrkeskarrieren vil sannsynligvis kunne gi andre funn.

Tema alder kan knyttes til både stereotyper, fordommer og motstand i den enkelte. I dette perspektivet kan det være at utvalget muligens har en skjevhet i den forstand at deltagerne som responderte positivt på min henvendelse, muligens også er dem som møter egen aldring med en viss grad av åpenhet og med relativt sett mindre motstand. Det kan derfor være at denne studien “går glipp” av interessante, nyanserte aspekter ved å være eldre; «...it should be remembered that one always has to be pragmatic when doing research; one’s sample will in part be defined by who is prepared to be included in it!» (Smith og Osborn 2007:54).

5 Resultater

Denne studien har som formål å undersøke hvordan mennesker i alderen 60-75 år erfarer, fortolker og danner mening om det å være eldre. Studien har en fenomenologisk tilgang og har et særlig fokus på unike erfaringer og forståelse ved det å være eldre, formulert i følgende problemstilling og forskningsspørsmål:

Hvilke særtrekk kan identifiseres i beskrivelser av å være «eldre» i livsalderen 60-75 år?

- Hva erfares som unike eller særegne kvaliteter i livsalderen mellom 60-75 år?
- Hvordan tilskrives mening i denne livsfasen?

5.1 Fortolkende Fenomenologisk Metode (IPA) - fremgangsmåte

IPA, som analysemetode, består vanligvis av følgende trinnvise arbeidsprosess; a) å identifisere ulike tema i hvert enkelt intervju, b) å knytte/sortere tema sammen til hovedgrupper for det enkelte intervjuet og på tvers av intervjuene, b) deretter å sammenstille og vurdere funn og c) avslutningsvis å trekke konklusjoner av resultatene. Brinkmann og Tanggaard (2015:46) fremhever analyseprosessen som en bevegelse mellom å bryte ned og stille inn skarpt på den ene side, og å bygge opp og sette sammen på den annen side. Under vil jeg kort beskrive arbeidsgangen i denne analysen.

Innledningsvis leste jeg gjennom transkripsjonen fra ett av intervjuene. Smith og Osborn understreker at i denne fasen gjelder ingen regler for hva som kan kommenteres (Smith og Osborn 2007:67). Jeg noterte fortløpende stikkord som jeg oppfattet som interessante. Med inspirasjon fra Smith og Osborn (2007) hadde jeg, i tillegg til oppmerksomhet stikkord og tema, også fokus på språkbruk, sitat, formuleringer. Jeg noterte også egne assosiasjoner underveis. For å gjøre meg enda bedre kjent med deltagers verden, gjennomleste jeg transkripsjon på nytt og kombinerte det med en gjennomlytting av lydopptaket. Nå hadde jeg også oppmerksomhet på likheter og ulikheter i materialet, hva som ble særlig vektlagt av intervjuperson og evt motstridende utsagn gjennom intervjuet. I gjennomgangen av det første intervjuet merket jeg meg for eksempel at deltageren både ga utrykk for ønske om fri og frihet (pensjonering) og samtidig påpekte at det ville være vanskelig å nyte ferien når en ikke hadde fast jobb å gå til. Jeg erfarte at nye perspektiv fremkom for hver gjennomlesing: «Each

reading has the potential to throw up new insights” (Smith og Osborn 2007:69). Eksempelvis oppsto underveis tanken om mulige kjønnsforskjeller i opplevelsen av å være eldre.

Poenget i denne fasen av arbeidet var å identifisere temaer som var tilstrekkelig overordnet til at de kunne knyttes til både teori og til teksten i de andre transkripsjonene, men uten at en mistet intervjupersonens unike mening og uttrykk (Smith og Osborn 2007: 68). Under fremkommer den opprinnelige listen av tema, ordnet kronologisk slik de fremkom ved første gjennomlesing av første i intervju:

- Identitet – hvem er jeg nå?
- Uvirkelig
- Motstand mot alder, nostalgi og humor
- Jeg er både ung og eldre – forskjellig inni og utenpå
- Alderspåminnelse – utseende, fysikk
- De andre eldre – differensierer seg fra
- Se seg selv som eldre utenfra – møter egne holdninger til alder
- Bevissthet om kortere tid - haster, prioritere
- Valg underveis –verdier
- Forsoning – aksept eller motstand – alder
- Ambivalens og usikkerhet fremtid
- «God aldring» - rollemodeller
- Ønsker om å lære
- Vil bidra/nyttig – gi av erfaring til andre
- Ønske om ro
- Fremtid - uklar
- Pensjonering vs jobb
- Større frihet
- Omsorg andre
- Viktige relasjoner

De fremvoksende temaene ble deretter sortert og gruppert: Jeg forsøkte å identifisere sammenhengen mellom temaene og nivåer av tema - med teori som bakteppe. I dette arbeidet hentet jeg inspirasjon fra Smith og Osborns beskrivelse av prosessen:

As a researcher one is drawing on one’s interpretative resources to make sense of what the person is saying, but at the same time one is constantly checking one’s own sense-making against what the person actually said (Smith og Osborn 2007:72).

I alle trinn av analysen fikk jeg stor nytte av å ha oppmerksomhet på egen forforståelse og bakgrunn ellers; hva er mine antagelser og forutsetninger, og hva er deltagers «mening» med sitt utsagn? Med min bakgrunn fra kvantitative metoder var det viktig å minne meg selv om at

formålet ikke primært var å måle hvor ofte et utsagn eller tema fremkommer i teksten, men snarere å forstå utsagnets innhold og kompleksitet (Smith og Osborn 2007: 64). Dette var særlig viktig fordi det var relativt store variasjoner i hvor hyppig et tema ble omtalt av de ulike deltagerne i studien, og i en tabelloversikt dreies lett oppmerksomheten mot tema med mange referanser (se vedlegg 6). Dette til tross for at hyppighet snarere kan være en indikasjon på at deltager har gjentatt seg og at samtalen har «hoppet» frem og tilbake mellom tema underveis i samtalen.

Hovedtemaene (grupper) med underpunkter, fikk deretter foreløpige overskrifter, basert på vurdering av at disse ga et godt bilde og oppsummerte punktene hensiktsmessig. Hvert hovedtema med tilhørende underpunkter ble koblet til tekst gjennom sidetall og linjeangivelse. Jeg gjentok deretter samme prosedyre for de tre andre transkripsjonene. I denne gjennomgangen fokuserte jeg både på forskjeller, hva som var nytt og på fellestrekk, og sammenliknet med gjennomgang av første transkripsjon. Jeg utarbeidet deretter en samlet oversikt for datamaterialet. I denne prosessen ble flere hovedpunkter slått sammen. De endelige hovedgruppene som ble benyttet i den videre analysen var (underpunkter i parentes):

1. *Eldre – «de andre»*: (Differensiere seg fra /«gode» rollemodeller)
2. *Aldersidentitet*: (Uvirkelig-motstand-forsoning/Alderspåminnelser/ Anerkjennelse)
3. *Tiden er knappere*: (Det haster/Prioriteringer-valg-verdier/Uklar fremtid: jobb-pensjon, tid)
4. *Frihet*: (Ro, innsikt/økonomi/fritid)
5. *Gi videre - dele erfaring* (bidra til andres vekst – utvikling/ «ny» omsorg – relasjoner på nytt).

Jeg sammenstilte også en forholdsvis detaljert oversikt (i forhold til med Smith og Osborns eksempel) over hver deltagers utsagn med sidehenvisning. Bakgrunn for høyere detaljeringsgrad, var at denne formen gjorde det lettere å huske og forstå mening i den enkeltes utsagn/refleksjoner. Disse oversiktene gjorde det igjen enklere å se sammenhenger og forskjeller på tvers i materialet (Se vedlegg 7, for eksempel på denne sammenstillingen for en deltager).

5.2 Å snakke om å være eldre

Samtlige deltagere i denne studien innledet samtale, eller forespørselen om samtale, med at de i utgangspunktet ikke hadde tenkt så mye over hvordan de erfarte å være eldre; slik som intervjupersonen (IP) «Anders»²⁹, da han svarte på min henvendelse i e-post: «Jeg vet ikke helt hva jeg kan bidra med. Min utfordring er vel kanskje mye at dette har jeg reflektert for lite over?? Uansett, hvis du ønsker det kan jeg komme den ..» Tilsvarende uttrykker en annen deltager, Fredrik, at han «forberedte seg» til intervjuet ved å skrive ut, og diskutere refleksjons spørsmålene med kona og en felles venn som bodde hjemme hos dem. Det var ikke noe de snakket om til vanlig.

Det kan altså se ut til at deltagerne opplever det som mindre viktig eller lite ønskelig å reflektere rundt egen aldersfase. Dette gjenspeiles muligens også i at fire av mine forespørsler om deltagelse i samtaler, ikke ble besvart.

Tilsvarende reaksjoner har jeg erfart i andre private og profesjonelle samtaler underveis i arbeidet med denne oppgaven: Mange blir overrasket over temaet. Eldre? Ofte har den umiddelbare reaksjonen vært taushet, etterhvert forsiktig nysgjerrighet. Mitt inntrykk i møte med andre, har ofte vært at «eldre» omfattes av en dobbelthet; temaet både vekker interesse og motstand.

Avslutningsvis i intervjuene, ba jeg deltagerne om å formidle inntrykk og tanker fra samtalen; «Et siste spørsmål er derfor om du kan reflektere over hvordan denne samtalen har vært for deg?» (se intervjuguide vedlegg 3) Samtlige intervjupersoner fortalte om positive og ulike erfaringer, slik det fremgår i beskrivelsene under:

Else: «Nei, ikke sånn at jeg hadde klare meninger om det (alder, red. anm), men jeg har ikke reflektert rundt de meningene tenker jeg. Og se det, å få satt ord på det. Så sånn var det greit, det synes jeg. Faktisk.» (29.966)

Anders: «Nei, som jeg sa, dette er ikke noe jeg har tenkt over. Men jeg synes jo at det er ..ja, du skulle jo nesten hatt betaling, skulle du ikke det da, for dette her?

²⁹ Deltagernes navn er fiktive.

(ler)» ... han begrunner videre: «Og samtalen har gitt meg noen små, nye knagger og har bevisstgjort meg...» (22.742)

Samtalene har med andre ord hatt en viss opplevd nytteverdi, kanskje nettopp fordi eldre, eller i hvert fall denne gruppen eldre, har ikke tenkt over egen aldring i særlig utstrekning.

Deltagerne, de eldre, skaper mening av sine spesifikke erfaringer og fortolkninger av å være eldre i et samspill mellom sine personlige og sosiale verden. For å fortolke deltagerens erfaringer, vil det derfor være hensiktsmessig både å ha et fokus på beskrivelsene av selve erfaringen og samtidig forstå erfaringen i lys av sosiale, kulturelle og samfunnsmessige sammenhenger som beskrivelsen fremkommer i;

Bakgrunnen for deltagerens reaksjonsmønstre er sannsynligvis flere og sammensatte: Temaet kan gi negative assosiasjoner i seg selv, hvor det gjerne er «fortellingene om forfall og svekkelse som er dominerende, jvf «narratives of decline» (Lunde 2017, DeMedeiros 2005). I tillegg er aldring kanskje ikke et tema jeg forbinder med *meg*, og som jeg derfor ikke opplever som aktuell. Det kan også være at temaet ikke oppleves som relevant eller viktig.

Som vist tidligere er det også god dokumentasjon for at mange «føler» seg yngre enn de er. (Barak 2009, Rattan 2017). Bakgrunnen for opplevelsen av avstand mellom kronologisk alder (ofte også utseende) og opplevd alder, kan forstås på forskjellige måter avhengig av ståsted: Sett i et biologisk perspektiv er vår såkalt «essensielle alder», 45 år, - dvs den alderen som vår art (*homo sapiens*) trenger for å gjennomføre prosessen med «vækst, utvikling, modning og reproduksjon» (Rattan 2017:15). Fra et biologisk ståsted kan en derfor hevde at vi mennesker er disponerte for «å stoppe opp» i opplevelsen av å bli eldre omtrent på den tiden hvor vår biologiske funksjon «er fullført», altså 45 år.

Med et systemisk og sosialkonstruksjonistisk utgangspunkt vil en forstå disse differensieringsmekanismene på andre måter: Gjennom egen aldringsprosess tolker og skaper jeg mening om meg selv i relasjon med (til) den sosiale og kulturelle sammenhengen jeg er en del av. Hvor gammel jeg føler meg, hvordan jeg *er* eldre og hvordan jeg forstår egen alder er derfor knyttet til sosiale og kulturelle normer og forventninger. Selv om hvert individ erfarer å være eldre på sin unike måte, eldes vi derfor også gjennom omgivelsene vi er en del av. I et

sosialkonstruksjonistisk perspektiv er våre erfaringer og identitet som eldre, knyttet til relasjonelle prosesser som både er sosialt, historisk, politisk og kulturelt konstruert (Isopahkala-Bouret 2015, Gergen 2014). Her omfattes vi bla av stereotypier bla knyttet til sykdom, stygghet, udugelighet og et bilde av den karikerte eldre som vennlig, men inkompetent. Positive stereotypier knyttet til eldre er bla visdom, godhet, frihet, velstand (Lunde 2017, Bye 2017).

Eldre er i en særstilling fordi de bærer stereotypiene fra de var yngre inn i alderdommen, samtidig som de utsettes for dem; stereotypiene blir «selvrelevante» (Bye 2017 etter Becca Levys 2009). De eldre forstår seg selv med andre ord som eldre, både tilskuer- og deltaker posisjon. Dette kan bety at stereotypier knyttet til alder og alderskonstruksjoner i øvrig både er sterkere og mindre åpenbare for den eldre selv, enn for eksempel stereotypier knyttet til etnisitet eller kjønn. Implisitte aldersstereotypier som er innbakt i tanker, oppfatninger og vurderinger, opererer utenfor vår oppmerksomhet og er, ifølge Lunde (2017:26) «ekstra skadelige». En forklaring kan være at det uuttalte ikke provoserer og derfor i mindre grad gir næring til alternative forståelser og fortellinger.

I et sosialkonstruksjonistisk perspektiv vil vår måte «å presentere oss som eldre» være sosialt og kulturelt betinget. Det er vist at diskurser knyttet til eldre, i tillegg nedgangsbeskrivelser («master-narratives»³⁰, omfatter den «aldersløse» eldre, den «umerkelige» aldringsprosessen og hvor det å eldes vellykket (succesful aging) har i seg elementer av «aldersminimering». (Carr og Manning 2010, Daatland 2017, Rubinstein og DeMedeiros 2015, Rowe & Kahn 1987). Den «disiplinerende» virkningen disse diskursene har, kan være «å late som ingenting» (Gergen 2012). En foretrukken måte å være eldre på kan derfor, litt spissformulert, være nettopp å være å eldre minst mulig. Dette kan gi seg utslag i at eldre underkommuniserer for eksempel fysiske utfordringer eller sosiale endringer spesielt og erfaringer av å være eldre generelt, slik også bla Isopahkala-Bouret (2014) peker på. Dermed understrekes at merkelappen «eldre» ikke handler om meg.

Et biologisk og et systemisk perspektiv er forskjellige men ikke nødvendigvis motstridende. Perspektivene kan utfylle hverandre og bidra til «flere stemmer» og forståelser til aldring: «Vores bedste muligheder ligger i tværfaglig samtale, den type dialog, der lader

³⁰ Rubinstein og De Medeiros 2015

en mangfoldighet af virkeligheter og værdier krydse hinanden» Gergen (2012:52).

I dialogen under setter en av deltagerne ord på sine forventninger til intervjuet i forkant og bakgrunnen for dette (HD= Intervjuer):

- IP: «.....så jeg opplever det (samtaalen, red. anm) som konstruktivt og som positivt og ikke som depressivt
HD: Det er fint. Var du litt engstelig for at det skulle være det eller?
IP: Nei, jo, kanskje litt. Litt sånn..
HD: Jeg merka litt sånn nøling i den..
IP: Nei sånn, jeg er så gammel at de skal snakke med meg om hvordan det er å være gammel. Ikke sant, hva tror du? (ler).
HD: Nei, få høre!
IP: Nei litt sånn.. da kan jeg likeså godt, bli med på seniorlag på jobben -, jeg ville jo aldri gå på sånt noe. . (23.769)

Samtaalen viser at alder knyttes til «narratives of decline» og egne stereotypier relatert til aldring. Denne deltageren vil helt ikke «være medlem av» senior-kategorien. Stereotypiene kan virke som «stoppere» og «filtre» for både indre og ytre dialogene om å være eldre. Å skape mening om seg selv og den livssituasjonen vi befinner oss i er en sentral livsfunksjon. (Andersen 2012). I disse, indre og ytre, samtaalene skapes mening med det «språket som er tilgjengelig for vedkommende». Fenomener det snakkes lite om og hvor variasjonene i beskrivelser er begrensede, gir oss også et begrenset språkrepertoar. I dette perspektivet er språket ikke bare informativt, men i stor grad formende (Andersen 2012). Begrensninger i språk kan virke sirkulært, hvor individ og omgivelser, i interaksjon bruker språk og fortellinger som umerkelig snevrer eller rammer inn beskrivelsene om aldring og eldre. Hvilke ord og uttrykk vi bruker i beskrivelser av erfaringer av å være eldre, gir derfor en indikasjon på rammene og variasjonsmulighetene for hvordan «eldre» bør være. Fortellinger og alderskonstruksjoner som trekker frem flere og nye perspektiv og ord, vil bidra å utvide mulighetene for hvordan vi skal tolke og forstå å være eldre, såkalt «counter narratives» (Laceulle og Baars 2014). Et eksempel kan være en beskrivelse fra en deltager: «sur gammel kjerring». Med et annet språk; en tydelig, erfaren kvinne.

Fortellinger omfattes av både de historiene vi forteller om oss selv (individuelle narrativ), og de fortellingene som fremkommer på samfunnsnivå (kollektive narrativ). Laceulle og Baars beskriver betydningen av kollektive og individuelle narrativ slik:

.. the meaning people can ascribe their lives with the help of narrative processes, depends heavily on how they are positioned by the external world, and which narrative resources are at their disposal (Laceulle og Baars 2014:35)

Dialogen på forrige side fanger kanskje opp noe av bakgrunnen for at flere ikke responderte på min henvendelse om å delta i undersøkelsen; i tillegg til å være et tema flere eldre ikke har et bevisst forhold til og hvor formidlingsønsket heller ikke fremtredende, knyttes «eldre» til «noe» negativt og derfor til «noe» flere ikke ønsker bli forbundet med. I dette perspektivet er det en mulighet for at deltagerne som takket ja til samtale har et mer bevisst og kanskje også en mer positiv inngang til egen alder og aldring enn dem som ikke ønsket å være med i undersøkelsen.

5.3 «De andre eldre»

I det sosialkonstruksjonistiske perspektivet erfares «virkeligheten» gjennom sosiale prosesser, gjennom relasjoner. For å fortolke og gi mening til «noe, må «noe» sees i relasjon til noe annet: Å være eldre kan både forstås og gi mening i relasjon til å være yngre, men også i relasjon til hvordan andre *er* eldre, altså forståelsen «de andre eldre». Det er nettopp i disse relasjonene, når forskjeller blir tilstrekkelig store for å fremstå som forskjeller, (altså når «en forskjell gjør en forskjell»), at vi oppfanger dette som informasjonen. Informasjonen om forskjeller bidrar til å skape mening omkring det å være eldre (Ølgaard 2013:71). I analysen av teksten har jeg derfor hatt et fokus på hvordan eldre posisjonerer seg i forhold til andre eldre.

Holmgren peker på at det nettopp er gjennom språket at beskrivelser om hva som er godt og dårlig, rett og galt oppstår (Holmgren 2008). I denne prosessen fremkommer kategorier: hva som er innenfor og hva er utenfor et fellesskap. I det følgende ser vi nærmere på hvordan deltagerne i studien gir mening til ulike måter å være eldre på, noen ønskede og mindre gode måter å være eldre.

Samtlige intervjupersoner omtalte, ved flere anledninger, forskjellene mellom seg selv og andre både i beskrivelsen av «hvem de ikke var», men først og fremst mellom seg selv og «de andre» eldre. Beskrivelsene var mange og fyldige sammenliknet med andre temaene, og

deltagerne var tydeligere og trengte færre tenkepauser før da de kommenterte og svarte, sammenliknet med andre tema. Jeg hadde ikke utformet et eget spørsmål om «de andre eldre» og spurte heller ikke spesifikt om dette under intervjuene. Deltagernes refleksjoner fremkom som assosiasjoner og kommentarer underveis i samtalene.

I de neste avsnittene vises først hvordan deltagerne differensierer seg fra «andre eldre». Deretter følger deltagernes tanker om «de gode, eldre rollemodellene», altså slik man gjerne vil være eldre.

5.3.1 Gretten, klagete og med fastlåste standpunkt

I beskrivelsene av de andre eldre var det primært «de andres» atferd og holdninger som ble omtalt, og i mindre grad fysiske aldersmarkører. Intervjupersonene forteller om eldre kollegaer med «fastlåste standpunkter», som «ikke følger med eller kan bruke digitale verktøy», «eldre som forteller de samme historiene om igjen», eldre som er «gretne og klagete», «eldre som er født gamle», «eldre som har stivnet». Forskjellene beskrives også i relasjon yngre arbeidstakere: «Ja de yngre er altså mye mer på å foreslå ting, gjøre ting, være mer utforskende, men de eldre er mer sånn med fastlåste standpunkter og som forsvarer det eksisterende» (8.229) En deltager beskriver også hvordan eldre venninner ikke vil vedkjenne seg alderen; de får «panikk». Hun utdyper at dette gir seg utslag i at kvinnene hektisk prøver å være unge, bli i klesveien og helst ikke vil kalles bestemor: «Mange sier jo at det er litt ille å tenke på at de skal få barnebarn for da kommer de sikkert til å føle seg gamle» (12.387).

Det ser ut til at egenskaper knyttet lav «endringskapasitet» som bli liten grad av nysgjerrighet, mangel på fleksibilitet og liten grad av åpenhet har størst fokus blant deltagerne når de skal beskrive eldre de ikke vil likne. Snur vi perspektivet rundt, kan det bety at deltagerne oppfatter det som spesielt viktig at de selv har stor endringskapasitet og at ulike indikasjoner på manglende evne eller vilje til endring knyttes til høy alder. I denne sammenhengen kan konsekvensen være at eldre er forsiktige med å dele sine erfaringer dersom disse ikke fremmer forandring. Det kan innebære at nettopp et aspekt ved å være eldre som egentlig skulle være fordelaktig får lite eller negativ oppmerksomhet. En tilsvarende forsiktighet med å dele erfaringer peker Isophala-Bouret (2014) på i sin forskning av finske arbeidstakere.

Det kan være at innen dette utvalget av ledere, veier endringskapasitet tyngre enn i andre utvalg: Som rollemodeller skal ledere vise vei, og endringskapasitet blir ansett å være avgjørende for å lykkes i privat så vel som offentlig sektor. Det er derfor særlig interessant at nettopp disse egenskapene trekkes frem og ikke for eksempel ikke mindre arbeidskapasitet eller fysiske plager.

To deltakere påpeker også at forskjellene kanskje er «tilfeldige», og ikke er avhengig av alder; «vi har 30-40 åringer som er skikkelig stivbeint» og «jeg synes de som nå er 50-60 år har vært med å utviklet seg faktisk» (23.758). Også disse beskrivelsene avdekker tradisjonelle stereotypier om at eldre forbindes med «å stivne» og å være mindre endringsvillig, men her står imidlertid deltagerens erfaringer i kontrast til egne stereotypier og fordommer; i såkalte «counter narratives» (McDeiros 2005).

Samtlige deltagere beskriver, både direkte og indirekte hvordan de *ikke* er, eller *ikke* deler likhetstrekk med «de andre eldre». Under fremkommer hvordan de fire deltagerne, på ulike måter, differensierer seg fra andre eldre:

De to eldste i ledergruppen, de er i hvert fall veldig på å forsvare det bestående. På en helt annen måte enn resten av oss, men det trenger jo ikke nødvendigvis å handle om alder, det kan jo være tilfeldig. (8.243)

Ja, jeg er den derre søkende litt nysgjerrige typen (10.283)

Jeg er kanskje litt barnslig av natur da, jeg er ikke født med altfor mange gubbegener. Og det er jeg takknemlig for! (1.33)

...så får jeg veldig positiv tilbakemelding på at jeg bidrar og at jeg er endringsvillig og at jeg er kreativ,... fordi jeg hadde en kollega som gikk av med pensjon for et par år siden, og han var sånn at til slutt så lo vi av ham (3.83)

De fleste (eldre venner, red nm) har ikke fått være med på de tingene jeg har fått være med på! (8.363)

Det å være litt nysgjerrig på hva som skjer. Og ikke sant, jeg elsker jo duppedingser....Så det har litt med at hvis du liker å sette deg inn i nye ting så tror jeg at du,..mens noen er ferdige når de er 40, da har de lært alt (24.779)

Så lenge du presterer og ikke stivner (8.218)

Eldre fremstår, som påpekt tidligere, som en svært heterogen gruppe, hvor variasjoner innenfor gruppen blir tydeligere med økende alder (Row og Kahn 1987, Laslett 1996, Lunde

2017). Det kan også bidra til at avstanden mellom hvordan jeg erfarer meg selv som eldre og hvordan jeg oppfatter «de andre» blir større. Den eldste deltageren, Fredrik, forteller om hvordan denne avstanden påvirker ham:

- IP: Også har jeg en gjeng med venner som er.. vi var 12, nå er vi 10 som fungerer ikke sant. Gamle menn, jeg er yngst. Som møtes.
- HD: Ti som fungerer, hva tenker.. hva, fungerer?
- IP: Jo for en er død og en er på .. sjukehem eller hva det er. Men jeg ser jo det at sånn.. jeg må nesten treffe unge mennesker raskt etter jeg har vært sammen med de ni andre. Altså, det er noe med temaene og hvor de er hen og hva vi snakker om og sånn ikke sant.
- HD: Ja, hva er det med temaene?
- IP: Det er liksom ikke, det er ikke.. det er ikke fremtida, altså det spennende som ligger foran oss som opptar disse kara. ...forts.. det er jo gode venner. En har fått et slag og sliter og.. men det er liksom ikke, det er litt sånn gitt opp. At nå bare lever vi. Vi har god økonomi og klarer seg bra. Men det er liksom ikke noe.. og jeg grøsser. Jeg grøsser av det. (1.44)

Når de narrative fortolkningsprosessene mister sammenheng, altså når en ikke ser for seg nye historier som skal oppleves eller fortelles, da stopper den biografiske fortellingen selv om livet fortsetter, såkalt «narrative foreclosure». Det ser ut til å være dette fenomenet Fredrik trekker frem når han opplever at andre eldre (venner) ikke ser fremover; «nå bare lever vi». Det er verd å merke seg at «narrative foreclosure» ikke nødvendigvis er et enten eller fenomen, men at historien kan lukkes på noen områder i livet samtidig med at andre fortsatt «leves». Dette er et interessant perspektiv, sett i relasjon til deltagerens oppmerksomhet på «endringsskapitet», som også handler om å åpne snarere enn å lukke. «Foreclosure» er også knyttet til språket vi bruker, jvf Gergens eksempel «jeg er for gammel til..» (Gergen 2012). Som motvekt til «dem som bare lever» tilskriver Fredrik mening til aldersfasen med denne formuleringen: «Ja. Og jeg opplever jo gleden over å forstå ting. Nytt. Altså, vi dør med uforløste hjernekapasitet.. ikke sant. (13.574)

5.3.2 Eldre som til inspirerer

I forkant av intervjuene fikk deltagerne få, utvalgte spørsmål, oversendt på mail ca en uke før samtalen. Ett av spørsmålene var dette:

Tenk tilbake på eldre/gamle du har kjent/møtt gjennom livet; feks foreldre, besteforeldre, naboer, kollegaer el. Har du eksempel på gode rollemodeller, mennesker som har representert «eldre» og aldring på måter som inspirerer deg?

Her hadde deltagerne med andre ord anledning til å tenke gjennom, og forberede seg i forkant. Utvalget av forberedelsesspørsmål var ikke nøye gjennomtenkt fra min side. Intensjonen var først og fremst å stimulere intervjupersonene til å reflektere om aldring generelt.

Til tross for mulighet for refleksjon i forkant, ga dette spørsmålet færre svar og mindre fyldige beskrivelser, sammenliknet med deltagerens kommentarer og vurderinger av eldre de ikke ønsket å assosieres med. Materialet i undersøkelsen ser derfor ut til å støtte oppunder tidligere studier som beskriver at eldre omfattes av flere negative enn positive stereotypier (Lunde 2017, De Medeiros 2005). I flere av disse studiene etterlyser man alternative beskrivelser og fortellinger om å være eldre, beskrivelser som imøtegår snevre og negative stereotypier og aldersdiskurser. Narrativ gerontologi og initiativer som Gergens Positive Aging har bidratt med nye og mangfoldige beskrivelser av måter å være eldre på (Phoenix 2011).

Begge mannlige intervjupersoner viser til rollemodeller som jobber og er aktive gjennom hele livsfasen og inn i «den fjerde alder» (Laslett 1996). En nevner næringslivslederne Olav Thon og Jens Ulltveit Moe som to eldre som inspirerer og fortsetter ³¹: Og faren min, han hadde kontor til han var 85...Og han ble 95 ikke sant» (14.647). Den andre deltageren trekker også frem sin far; «Nei, jeg tenker jo på faren min sånn sett...Han gikk på jobben til han var 80. Han har klart å gjøre mye og er interessert» (7.214).

Beskrivelsene over representerer ikke nødvendigvis ønsker om å jobbe lenge, men kan like gjerne være et uttrykk for et ønske (og håp) om å være vital og aktiv gjennom livsalderen som «eldre», kanskje basert på underliggende verdier om å være til produktiv og nyttig i tradisjonell forstand. Det er også nærliggende å stille spørsmål til om rollemodellene som beskrives er tuftet på et tradisjonelt kjønnsrollemønster, hvor menn født på 50 tallet muligens knytter en større del av sin identitet til jobb og karriere enn kvinner født i samme tiår? Et interessant perspektiv er derfor hvordan kommende generasjoners eldre, hvor *både* menn og kvinner knytter identitet til yrke/jobb i samme utstrekning, vil tilskrive mening til arbeid og pensjon.

³¹ Født hhv 1923 og 1942 og fortsatt aktive næringslivsledere

Begge kvinnene trekker frem ledere som de har hatt som ganske unge, som gode rollemodeller. I beskrivelsene legges det vekt på hvordan ledernes verdier kom til uttrykk i relasjon til andre:

Else: «Jeg hadde en tidligere sjef som jeg satte veldig stor pris på. Som hadde en måte å tilnærme seg alderdommen ...å bety noe for samfunnet og å gi noe tilbake. Han var opptatt av verdier, at det skal være ordentlig, du skal gjøre en forskjell, - ikke bare dasse gjennom livet...At det ikke er nok å være hel ved, ordentlig og rettferdig, hvis du ikke bruker det til noe. På spørsmål om å beskrive leder hva denne lederen gjorde fortsetter Else; Nysgjerrighet kanskje. Det å være nysgjerrig på andre. Ikke sant, for er du veldig opptatt av deg selv så er du ikke nysgjerrig på andre. (18.604)

Else gir altså uttrykk for verdier hvor eldre inngår i relasjoner som oppleves som betydningsfulle for andre («bruke det til noe»), eldre som gjør en forskjell for andre og hvor åpenhet og nysgjerrighet nødvendige egenskaper for å etablere disse relasjonene.

På spørsmål om rollemodell beskriver Bente sin første leder som:

«..flink til å pushe og gi meg utfordringer, men som var alltid et sikkerhetsnett: «Jeg vet ikke om det har med å være eldre å gjøre, men det er jo klart at det å ha sånn livserfaring som gjør at du fremstår som sikkerhetsnett. Det er jo ganske viktig!» (5.12).

Hun fortsetter refleksjonen rundt rollemodeller slik:

- HD: Men hvordan har du lyst til å bli gammel da?
IP: Nei, jeg vil fortsette å være nysgjerrig. Og jeg vil forhåpentligvis bli en støtte for omgivelsene og ikke en belastning.
HD: Støtte, på hvilken måte tenker du?
IP: Jeg går utefra at jeg både rent fysisk sikkert vil bidra i forhold til barnebarn, men også det å kunne være en samtalepartner.. Jeg bare ser datteren min, hun har hatt et kjempegodt forhold til sin mormor. De snakket egentlig mye mer sammen tror jeg enn det jeg har snakket med henne, for hun er litt sånn innelukket. Ofte måtte jeg snakke med moren min for å få vite ting om Anne (datter). Og, de skrev brev til hverandre .. å kunne ha et sånt forhold til barnebarn da. Det har jeg lyst til.
HD: Men hva slags kvaliteter tenker du at moren din hadde som gjorde at hun fikk til det?
IP: Nei hun var jo denne nysgjerrige, åpne, reflekterende, typen som alltid likte å lære. Hele livet likte hun å lære. Hun gikk jo på fransk kurs til hun var over 80 . så litt den der nysgjerrigheten på livet.
HD: Det høres jo litt ut som slik du beskrev deg selv da..?

IP: Jo, men du skal ikke se bort fra at moren min er en sånn.. er kanskje den rollemodellen som jeg har. (12.344)

Bente ble, underveis i intervjuet, bevisst om at også moren hennes kunne være en inspirasjonskilde eller rollemodell. Samtalen bidro med andre ord til å utvide fortellingen om mor til også å bli fortellingen om gode eldre rollemodeller. Det er nettopp slike narrative utvidelser som gjennom språket utfordrer rammer og skaper mye muligheter å være eldre på.

Bentes beskrivelser av moren som «nysgjerrig», «åpen», evne til å være «utforskende», «lærevillig» så vel som aktiv (her yrkesaktiv), er kvaliteter som gjenfinnes i «successful aging» perspektivene som er beskrevet tidligere, bla aktivt engasjement i omgivelsene (Rowe og Kahn 1997). Disse underbygges også i deltagerens beskrivelser av hvordan de ikke vil være eldre, jvf tidligere avsnitt, og også i noen grad positive stereotypier om eldre; godhet, visdom og pålitelighet (Lunde 2017:25).

Beskrivelsene om rollemodeller, de eldre vi vil likne, består som nevnt av færre historier, men fortellingene er i noen grad «tykkere». Personen som beskrives fremstår med tydelige verdier og beskrives i relasjonen til intervjupersonen. I forlengelse av tidligere diskusjon om språkets betydning, ser det ut til at deltagerne er «fattigere» på både eksempel og ord i beskrivelsen av gode måter å være eldre på. Dette kan delvis ha sin bakgrunn i at deltagerne, de «nye gamle» også eldes på «nye» måter. Tidligere generasjoners eldre oppleves derfor ikke som «gode» eller interessante rollemodeller. Dette kan bety at nettopp «de nye gamle» har et større behov for refleksjon om aldring og nye eksempel på hvordan alderdom kan se ut. En deltager uttrykker opplevelse av å være eldre på «ny» måte slik:

Så jeg synes jo at det er rart at jeg begynner å nærme meg en alder hvor jeg da jeg var nyutdannet og hadde sjefer på min alder, synes jo de var utgamle. Og jeg tror de var litt eldre og da, enn det jeg er nå. I både form og vesen. Med hatt og stokk og... (49.2)

5.4 Jeg som eldre

I et sosialkonstruksjonistisk perspektiv er identitet et relasjonelt fenomen, hvor vi konstant konstruerer identiteter, utgjør mange stemmer, for å møte og kunne påvirke våre omgivelser

(Gergen 2012) Identitet er i dette perspektivet i mer eller mindre grad «flytende» og varierer i forskjellige kontekster og i ulike relasjoner; å være 65 år i «et start-up» it selskap påvirker identitetsopplevelsen på en annen måte enn å være beboer i byen Sun City, i Phoenix, USA, en by som utelukkende består av pensjonister, 40.000! Tilsvarende har vi mange og ulike identiteter samtidig; for eksempel som kollega, foreldre, partner, venn, student, nabo, besteforelder osv.

Det er sannsynlig at alder, i likhet med kjønn, har en større kraft som bærer av identitet enn for eksempel yrke, fordi både alder og kjønn er synlig for andre og dermed (nesten) alltid i relasjon (ofte taus) med omgivelsene. Det er i tillegg helt særegent at alderen, sammenliknet med for eksempel evner, interesser, familie og kjønn, «kommuniserer forskjellig med omgivelsene» i forskjellige faser av livet. -Jeg er meg og alt jeg har vært tidligere, - forenklet sagt både ung og gammel, men i relasjon til omgivelsene blir jeg i større grad den «siste versjon»; «den eldre». Flere deltagere setter ord på dette som «uvirkelig»: «jeg er meg og samtidig ikke meg».

5.4.1 Både gammel og ung?

- «Hva tenker jeg om aldring?...(pause) nei, for det første tenker jeg ikke på meg selv. Jeg tenker på andre (10.293). En annen deltager beskriver en tilsvarende opplevelse av både å være og ikke være eldre, slik:

Og jeg tror på en måte at noe av min identitet også er knyttet opp mot det bildet (som 27-30 år red anm). Som jo da ikke lenger er sant. Slik at, det er en del av virkeligheten, eller en del av identiteten min, som er knyttet opp mot noe som er uvirkelig. Og det er litt rar situasjon. For det er klart at hvis jeg ser meg selv i speilet eller på fotografier så blir jeg jo – bortsett fra litt deprimert for hvordan det har gått – så tenker jeg; hvem er det? Det er jo ikke meg, jeg ser jo ikke sånn ut!» (1.12)

Vi er også eldre på forskjellige måter, avhengig av kontekst. Bente beskriver opplevelse av å bli eldre sammen med venninner:

...det er jo sånn jenteklubben føler også. Vi er 7 stykker som treffes en gang i måneden. Og vi diskuterer det stadig, vi ser jo at vi har blitt eldre. Men i hodene våre, når vi er sammen så er vi 17 altså. Det er helt.. det er.. også tenker jeg, eldre.. sant? (1.10)

Andre perspektiv fremkommer blant de to andre deltagerne: Else opplever sjelden denne avstanden mellom ytre og indre alder:

«bortsett fra at jeg er jo 64 da! Men av og til når jeg ser andre, i organisasjonen her for eksempel, av de som har vært her i 40 år... Så har jeg plutselig oppdaga et de er yngre enn jeg ...da blir jeg overraska (10.303).

Fredrik forteller at han ikke bruker tid på å tenke på egen alder eller aldring, og på spørsmål om alderen oppleves som uvirkelig svarer han: «Nei, nei aldri tenkt på det. Jeg er her og nå i tida, eneste fokus er det som ligger foran meg. Jeg kaster ikke bort tida på det» (7.187).

Det er altså betydelige forskjeller i hvordan deltagerne opplever seg selv som eldre. Felles for beskrivelsene er muligens at det å være eldre har relativt lite fokus, enten begrunnelsen er at alderen er «uvirkelig», «ikke noe jeg tenker på» eller er «et lite interessant tema».

Variasjonen mellom intervjupersonene reflekter kanskje spennet i alder, hvor deltagerne i denne studien representerer en aldersfase som strekker seg over 15 år, fra 60- 75år³². Aldersspennet omfatter mange og betydelige endringer som er direkte eller indirekte relatert til alder: Det gjelder endringer som følge av fysiske og psykologiske aldringsprosesser, endret yrkesrolle og status (som pensjonist eller i «retrettstillinger»), endringer i fritidsmengde og innhold, ofte endring i bosted, endringer i familieliv hvor omsorgsoppgaver og relasjoner til foreldre, barn og barnebarn og venner endres - og ikke minst innebærer livsalderen endringer i omgivelsenes forventinger.

I et «før og nå» perspektiv er fysikken en åpenbar og svært konkret erfaring som i større eller mindre grad følger med aldring, slik Anders beskriver: Jeg ble kalt for en gaselle for jeg løp som en jævel, men det gjør jeg jo ikke lenger da (latter). (2.41) Det ligger et visst vemod i utsagnet og den korte latteren etterpå. Latter og ironi gjenfinnes også i de andre deltagernes beskrivelser av fysiske utfordringer.

³² I denne studien er aldersspennet 60-73 år, som forventes å representere den definerte livsfasen

I denne studien er den yngste deltageren mest opptatt av aldring og endringene som dette innebærer og vil innebære frem mot 75 år, mens eldste deltager har minst oppmerksomhet på alder og hovedsakelig fokus nåtid og fremtid. Alderen oppleves som «mest uvirkelig og minst meg» for 60 åringen, mens dette perspektivet ga minst gjenklang hos 73 åringen. Det kan være at disse forskjellene reflekterer at det skjer en «tilvenning» og tilpasning hvor identiteten som eldre bokstavelig talt «vokser på deg» gjennom 60 årene. Basert på at utvalget er hentet fra «de nye gamle», en generasjon som vanligvis har store forventinger til å opprettholde funksjoner og selvstendighet og som er vokst opp med idealer om autonomi, individualisme og valgmuligheter, kan alderdommen kanskje være vanskeligere å forsone seg med enn tidligere generasjoner (Slagsvold og Hansen 2017).

Samtlige deltagere nevner også fysiske plager som «påminnelser» om at de er eldre, oftest med ironi og latter: Det er knær, syn, albuer osv. Deltagerne har hele tatt lite fokus på fysiske utfordringer, forfall, som følge av aldring i sine beskrivelser av egen aldersfase. Ingen av intervjupersonene nevnte utseendemessige forandringer som hyppig omtales media, i reklame og har hatt betydelig forskningsmessig fokus; rynker, grått år, mindre hår, slapp hud el. Når det gjelder aldersrelaterte plager ser det ut til at flertallet snarere bagatellisere disse. Eksempelvis konkluderer Fredrik, etter å ha beskrevet flere fysiske plager slik: «Det er bare en teknisk greie, ikke noe å gi inn over seg om» (20.898). Else fremhever betydning av erfaring: «Sånn er det klart, det er noe med hvordan du blir etter hvert. Du blir jo litt seinere og, men du tenker jo ofte litt bedre da» (23.766).

Beskrivelsene er i tråd med hvordan deltagerne differensierer seg fra de eldre som de har beskrevet som bla «sure, gretne, klagete». I følge Isophala-Bouret (2014) kommuniserte eldre finske arbeidstagere «dempet» eller lot være å dele opplysninger som markerte dem som «eldre», bla fysiske plager og erfaring.

Beskrivelsene er hverken riktige eller gale. Med Tom Andersens ord; spørsmålet er snarere hvorvidt beskrivelsene er «brukbare» (Andersen 2012). Det vil derfor være interessant å undersøke nærmere hvilke beskrivelser om fysisk aldring som ligger mellom ytterpunktene «jeg merker det ikke/bryr meg ikke» og «sur og klagete». Det er muligvis i disse beskrivelsene av aldring generelt og livsfasen 60-75 år spesielt at vi mangler både språk og rollemodeller?

5.5 Frihet

Samtlige deltagere fremhever «frihet» som kjennetegnende for livsfasen. Friheten er knyttet til bedre tid, både som følge av at barna har flyttet hjemmefra og derved færre omsorgsoppgaver og fordi en arbeider mindre eller har pensjonert seg. Økonomi har også aspekter av frihet og nevnes av alle intervjupersonene. Disse beskrivelsene er i tråd med aspekter som vanligvis fremheves om den «tredje alder» (Laslett 1996) og positive stereotyper om eldre. Her inngår også velstand og frihet (Lunde 2017).

Hvordan friheten oppleves og benyttes, tilskrives mening, i livsfasen varierer. Fredrik forteller om hvordan mer tid bidrar til at han opplever at bruker kompetansen sin på en bedre måte:

IP: Vi seniorer, vi har jo tid.

HD: Ja, det er tid?

IP: Jeg har fått tid til å bruke kompetansen min der jeg kan gjøre en forskjell. Og jeg ser ting andre ikke ser, for jeg har opplevd. Jeg tenker jo om meg selv at jeg har aldri vært bedre enn nå på en del områder. Aldri.

HD: Nei, får jeg høre?

IP: Aldri vært bedre til å se mennesker, til å forstå behov og få folk til å ta inn over seg eget ansvar. Ikke gjøre andre til årsak for egen atferd ikke sant.

HD: Men hva er det som gjør at du opplever at du er best på det nå?

IP: Det kan jo godt hende at jeg har mest tid til det, at jeg ikke har et omfattende forretningsansvar hvor jeg skal lede et konsern... Sånn at hverdagen min gir rom i større grad for det. (16.742)

Else forteller om hvordan hun og mannen har brukt tid de har fått til rådighet til både å lære nye ferdigheter og til samvær med barnebarn.

Når ungene blir store, og den tida du får! Det er jo helt fantastisk! Ikke sant, da er man noen og femti. Da begynte jeg på snowboard, ikke fordi at jeg liksom skulle vise at femtiåringer.. men jeg synes det er forferdelig gøy. Så det har med tida å gjøre, rett og slett. De (barnebarna) er hos meg hver helg (12.398)

Hun beskriver også hvordan bedre tid, har gitt en ro som preger samværet med barnebarna:» Ja, det er denne roen igjen.. jeg har mye mer ro enn moren (datter red anm) ikke sant. Jeg har mye mer tid» (16.508).

Bedre tid har med andre ord åpnet opp for nye erfaringer og erkjennelser. Berit forteller at bedre tid har gitt gode muligheter for alenetid. Felles for samtlige deltagere er at bedre tid gir nye kvaliteter til denne fasen i livet.

...jeg trenger tid for meg selv, det gjør jeg. Og det er jeg veldig bevisst på. Og det er noe som jeg har blitt bevisst på de, ja, siste ti årene kanskje. At jeg trenger hodet mitt for meg selv noen ganger.. For jeg har alltid tenkt tanken at jeg er veldig ekstrovert, men jeg er nok ikke det nå. Nei, det vil jeg ikke tro at jeg er (13.397).

Et aspekt av frihetsopplevelsen, som samtlige deltagerne nevner eksplisitt, er et større økonomisk handlingsrom. Deltagerne forteller at den økonomiske handlefriheten gir til ro og bla mulighet til reiser, innkjøp og impulsive opplevelser: «..skal vi reise til Italia på konserten til Andrea Bocelli i august?», så sånn 'ja, det gjør vi'. Ikke sant (19.544).

Deltagerne som ennå er i fast jobb, reflekterer også over tid og bruk av tiden fremover, mot pensjonering; reise, lære; for eksempel språk, kontakt med barnebarn, være sammen med venner, trene er aktiviteter som blir nevnt. Valgmulighetene synes i det hele tatt å prege livsfasen mellom 60-75; som en deltager påpekte; «jeg gjør de fleste tingene jeg har lyst til», konkluderer en deltager (22.727).

Sosiale diskurser er meninger som deles kollektivt mellom medlemmer i et samfunn. Diskursene påvirker fortellingene blant medlemmene i et fellesskap og har en filtereffekt når vi utvikler og formulerer fortellinger. I et narrativt perspektiv ligger en antagelse om at det er sammenheng mellom historiene vi forteller om livene våre, vår identitet og opplevelse av hvem vi er som eldre (Laceulle og Baars 2014). Denne studien viser at deltagerne deler verdier om «aktivitet», enten det er å reise, lære nytt eller holde kurs og involvere seg i prosjekter. Hanne Haavind, professor i psykologi og 70 år beskriver diskursen på denne måten:

..at det å bli gammel i dag ikke assosieres med å trekke seg tilbake. Man skal ikke ligge på sofaen, man må forvalte det på en ordentlig måte, og finne noe som markerer at du ikke innbiller deg at alt er som før. Man skal gjøre andre ting, mer av det som er attraktivt. For eksempel reise» (Strand 2017:18)

Som beskrevet tidligere fungerer diskurser som reguleringsmekanismer og innebærer bla at vi utelukker muligheter og definerer hva som er «gode og dårlige» måter å være på eller leve på. I dette perspektivet er det interessant å stille spørsmål om hva som defineres bort eller får mindre prioritet for eldre i livsfasen 60-75? For hva er motsatte av aktivitet? Ro, stillhet, refleksjon og kanskje også «langsommere tid? Er det «lov» til å ønske mer av det som eldre blant diskurser om aktiv og vellykket alderdom?

5.6 Det haster

«Fordi jeg har dårligere tid. Alder. Jeg gidder ikke lete etter penere ord enn de som dekker», sier Ole Paus i et intervju til VG den 2 april i år. Han fanger dermed opplevelsen av å være nærmere døden, hvor tiden er knappere, og konsekvensen er både tydelighet og klarere prioritering. Paus sitt perspektiv stemmer godt overens med beskrivelsene deltagerne i denne studien direkte og indirekte ga uttrykk for.

Samtlige deltagere beskrev på, forskjellige måter, en bevissthet om at tiden er kortere: «Før var alt fremtid: Nå er jo alt en salig blanding av fremtid og fortid».

Deltagerne uttrykker ønsker om «å være friske så lenge som mulig» og håp om at «jeg er oppgående i hodet» og «å få relativt mange spreke år», samt «å gå av med pensjon mens jeg enda orker å gjøre ting». Livsfasen kjennetegnes med andre ord ved at tiden ikke bare er knappere, men også at fremtiden også er mer usikker og uklar.

Deltagerens opplevelser av knapp tid som grunnlag for tydeligere prioriteringer og usikkerhet kommer klart til uttrykk i Elses beskrivelse:

Min plan har vært helt klart at jeg skulle pensjonere med når jeg var 65. Og grunnen til det er.. den er litt sånn basert på følelse. For faren min, som jeg ligner veldig tror jeg, jeg tror ikke, jeg vet det. Han var veldig aktiv, han skulle bare og skulle bare. Også datt han om da han var rundt 65. Og døde. Og han og mamma hadde planlagt den flotte alderdommen. (11.359)

Anders forteller hvordan behovet for å prioritere og ta valg har blitt tydeligere de siste årene:

Ja, jeg har sikkert over mange år hatt mange tanker om hvordan ting bør være og hva som er viktig og ikke viktig. Og nå er det kanskje tiden for å ta de tankene ned. Og så

virkeligjøre dem. For jeg vet at, tross alt, klokka går. Så nå er det, fra å være drømmeren og grubleren kanskje på mange ting, så må jeg nå gripe fatt i det og gjøre noe med det sånn at jeg ikke sløver bort det som kommer. (13.408)

5.5.1 Prioriteringer – «jeg burde hatt tid til å leve mange sånne liv fremover»³³

Hva assosierer du med aldring spør jeg: «Plan ja, altså mer plan for jeg ser det er veldig mange som går mot for eksempel pensjonsalder og ikke har noen plan, har ikke tenkt gjennom.. hva det er for noe» (11.349). Denne deltageren gir uttrykk for klare prioriteringer og valg som har utkrystallisert seg i «en plan» for pensjonsalderen. Tydelige prioriteringer og verdivalg preger samtlige deltagere i studien: En deltager har «gått mot strømmen», solgt leiligheten i byen, flyttet i hus med hage; hagearbeid og nærhet fremsto som viktigere og førte til valget om å flytte. En annen deltager forteller hvordan hun har blitt tydeligere sin prioritering hvilke venner hun vil tilbringe tid med. Deltageren forteller også at kreftsykdom har gitt en annen forståelse for familie og venners betydning, en innsikt hun mener er spesielt viktig som eldre.

Livsaldere 60-75 år åpner altså opp for å ta valg og for å omgjøre noen valg. slik at de i tråd med verdier og ønsker, jvf eksempelet over - fra leilighet til hus. Kombinasjonen av kortere tid igjen og bedre tid her og nå, kan gi gode muligheter for grundige verdimessige vurderinger og revurderinger.

5.5.2 Pensjon – arbeid - fritid

Tre av deltagerne var i full jobb da intervjuene ble gjennomført. En deltager, den eldste var pensjonert, og med «full agenda». Aldersspennet i denne studien, fra 60-73 år omfatter store livsendringer: Fra full jobb og blant de eldste på jobben, en fase med vurdering av pensjonstidspunkt, å pensjonere seg i løpet av 60årene (vanligvis) og endelig rollen som pensjonist. Innenfor disse endringstrinnene er det igjen store variasjoner.

Disse, store forandringer gjennom livsfasen reflekteres i deltagerens svar, og dette er nettopp kjennetegnet ved livsaldere. Du møter 60 årene med visshet om at de kommende 15 årene

³³ Utsagn fra deltager (15.495)

vil omfatte store forandringer på flere viktige områder i livet, hvor jobbsituasjonen kanskje er den mest åpenbare. Dersom vi sammenlikner med tilsvarende livsalder i begynnelsen av livet, fra 15-30, hvor både familiesituasjon, jobb, fritid, bosted, vennskap som regel er i endring, er det mulig å hevde at livsalderen 60-75 omfatter alle disse endringene og i tillegg belastende fysiske og psykiske forandringer. Disse perspektivene snakker deltagerne lite om, men de er innbakt i noen beskrivelser, for eksempel forteller en deltager om pensjonering som «å kutte navlestrengen til den trygge rammen» en annen uttrykker håp om at «det fortsatt er bruk for meg» og en tredje er på søken etter «å gjøre noe, det trenger ikke være jobbaktig», men vet ikke helt hva. I denne perspektivet er det kanskje nettopp livsalderen 60-75 livsalderen at endringskompetanse, evne til fleksibilitet, åpenhet, nysgjerrighet, utholdenhet og ikke minst mot er mer påkrevet enn i noen annen fase i livet? Dette er et paradoks når eldre som vist tidligere i studien ofte forbindes med å være stivbeint og lite tilpasningsdyktig. Aldring er ikke for pyser.

Et sentralt spørsmål i livsfasen 60-75, er tidspunkt for pensjonering. En deltager, Bente, beskriver dilemmaene i valget mellom å pensjonere seg og fortsette i jobb: Hun vil gå av «mens hun ennå orker noe» og hun ser frem «til å disponere tiden» sin. Samtidig trives hun veldig godt i jobben, og har ved flere anledninger under intervjuet fortalt om nye prosjekt og interessante endringer hun deltar i:

Nei altså, jeg synes det er et dilemma for meg. Jeg leder en avdeling. Og det er mange unge nye som kommer utenfra. Også tenker jeg meg selv - at jeg må fortsette å jobbe så lenge jeg synes det er morsomt. Det er morsomt å gå på jobb og jeg føler at det er, at jeg presterer. Men samtidig så tenker jeg at nå i disse forandringenes tidsalder hvor det alltid er mye som skjer så burde man slippe til de unge. Ikke sant. ... det er jo den balansen.. Altså, hvis det er kjempegøy.. hvis det bare dukker opp oppgaver og sånn så tenker jeg at da tror jeg at jeg får et problem med å slutte (latter) (22.672)

I tillegg til individuelle ønsker, uttrykkes altså forventninger om «å *burde* slippe de unge til» og at eldre arbeidstakere ikke *bør* stå i veien for yngre. Samtidig peker politiske og samfunnsmessige diskurser på «eldrebølgen» som kostnadskrevende og at eldre derfor *burde* utsette pensjoneringstidspunkt. I dette spennet mellom motstridende forventninger skal de eldre velge tid for å pensjon, hvor begge ingen av valgene er «riktig».

5.7 Gi videre dele

Et gjennomgående tema i samtlige intervjuer var at deltagerne på ulik måte beskrev ønsker om å bidra, gi videre, dele og å være nyttig og relevant. Det er først og fremst tre aspekter ved «å gi videre», som fremkommer i intervjupersonenes beskrivelser: Det er ønsker om «gjenbruk», altså at erfaringer og innsikt som er opparbeidet over mange år, blir brukt videre og kommer til nytte. Det andre er gleden av å se «det spire», altså å erfare og være delaktig i andres vekst og utvikling. Og, det tredje er å være ønsket, altså deltagers opplevelse av å være nyttig, anerkjent og rett og slett «bli brukt».

5.7.1 Å være ønsket

Fredrik (73) har flere styreverv, holder foredrag og kurs og er involvert i en rekke kommersielle og ikke kommersielle prosjekter:

Jeg merker jo at folk liker at jeg er med på disse samlingene» Altså, det er en trygghet i at jeg er der. Ja, en sånn seniorgreie. Ikke sant. Jeg er ikke farlig. Samtidig byr jeg på meg selv. Så kan jeg være litt brutalt ærlig på en hyggelig måte (17.758)

Anders som fortsatt er i jobb, er opptatt av å være nyttig i jobben og som pensjonist:

«Nei, jeg tenker alt jeg har lært og min utdannelsesmessige bakgrunn, jeg tenker alt er nyttig. Og det gjør jo at jeg har ressurser som også kan være verdifulle for andre?» (10.333)

Også Bente og Else vektlegger at de er etterspurte, bla i endringsprosjekter på og i utvikling av andre ledere. Else har nettopp fått ny jobb:

Jeg hadde egentlig en annen jobb jeg skulle gjøre, men så fikk jeg en telefon fra Kari (sjef)... «Dette må du bare si ja til ! (leder)...Det tok meg et sekund å si ja. (1.11)

Med ulikt utgangspunkt uttrykker deltagerne hvordan de anerkjennes for sine bidrag og initiativ. En deltager oppsummerer betydningen av å være nyttig slik: «Det jeg frykter mest da, det at det ikke er bruk for meg. At jeg ikke er etterspurt» (3.14).

5.7.2 Å «gjenbruke»

Et viktig aspekt ved å dele, er at erfaring og innsikt brukes og kommer til nytte.

Erfaringselementet har med stor sannsynligvis en mer sentral rolle for eldre mennesker, nettopp fordi livsalderen er erfaring i seg selv. Omfanget og mangfoldet i erfaringene

særpreger det å være eldre. Erfaringer som omfatter lag på lag av opplevelse og innsikt fra forskjellige roller, situasjoner og livsfaser gjennom livet som barn, yngre, voksen og etter hvert eldre. Potensial for erfaringsformidling er med andre ord stort. En deltager beskriver hvordan hun gjennom flere år har bidratt med erfaringer og støtte til medarbeideren som skal overta hennes lederjobb. En annen deltager beskriver erfaringsoverføring slik:

Jeg ser ting andre ikke ser fordi jeg har opplevd det. Jeg har gått på trynet og skjønt av egen erfaring ikke sant. Så – det er det en del seniorer som har gjort. Og erkjent. Det er viktig at erfaringen bidrar til at folk ikke gjør de samme bommertene. Det er ikke noe vanskelig for meg å stå der og fortelle om suksesser med Bedrift A og Bedrift B. Men, det er morsomme historier. Det som betyr noe er at jeg forteller dem om de gangene jeg har feilet. Og hvorfor den kunnskapen de nå har fått tilført, kan bidra til at de ikke gjør det samme (17.790)

5.7.3 Å «se det spire»

Deltagerne er delaktige i andres vekst og utvikling på mange ulike måter, privat og profesjonelt og i roller som spenner fra leder - medarbeider relasjon, mentorrolle, som kurs og foredragsholder, forelder, besteforelder, og som omsorgspersoner. (Omsorgsaspektet behandles i eget avsnitt under). Felles for deltagerne beskrivelser er at de omtaler effektene av deres «gartnervirksomhet» med stor iver og entusiasme.

Om rollen som mentor: «Og, jeg vet ikke om det har med alder å gjøre men det er klart at det å ha en sånn livserfaring som gjør at du fremstår som et sikkerhetsnett. Det å bruke det man har lært og det man selv har fått til å gi videre til noen som kan vokse synes jeg er utrolig givende. Det er viktig. Så jeg har vært mentor ganske mange ganger.» (5.130)

Som leder: «Jeg ser betydningen av at det jeg har lært har mange andre fått lære og. Og det har løfta dem som nå sitter i ulike jobber rundt omkring og gjør det utrolig bra.» (9.429)

I rollen som hjelper og bestemor til barnebarn med psykisk funksjonshemming: «Og da, det er noe med konsentrasjonen. Og det å ha vært sammen med han, og jobbe med hvordan han skulle få til å fungere har vært kjempegøy. Så egentlig en gang i tiden rundt da så tenkte jeg 'jöss, kanskje jeg heller skulle jobba med dette'. Så kanskje den.. ga meg iver rett og slett. Å få lov til å være med og se at han har jo utvikla seg helt fantastisk nå. Men få lov til å være der og få lov til å jobbe sammen med han og moren om hvordan han skulle få til ting..»

En deltager beskriver hensikten med å være «gartner» slik:

Gi noe tilbake rett og slett. Jeg har alltid tenkt på og lurt på hvorfor vi er her. Har alltid tenkt at jeg skal være opphavet til noen som gjør noe brilliant for verden en eller annen gang... Sånn at da må du dyrke det fram (18.580)

5.8 Omsorg – «nye» relasjoner

Å gi omsorg hører nært sammen med foregående kapittel om å bidra for andre. Når jeg likevel har valgt å skille ut dette aspektet av å bidra, er bakgrunnen at omsorgen kan få en annen karakter eller forekomme i andre relasjoner i livsfasen 60-75 år. Flere deltagere har gamle foreldre, eller eldre slektninger. Omsorgen for egne barn endrer også karakter. Flere har barnebarn hvor nye relasjoner utvikles. Vennskap endres og kan få ny betydning, bla som følge av sykdom. I tillegg bidrar bedre tid til at flere utvikler omsorgsrelasjoner, for eksempel til naboer eller gjennom frivillig arbeid.

Begge deltagere med foreldre som lever, forteller om meningsfullt samvær: «Mor er en «del av det store fellesskapet», slik omtaler deltageren relasjonen til moren. En mannlig deltager forteller om ferier i «syden» hvor faren er med familien. Han beskriver relasjonen til faren sin slik:

- IP: Og det er jo hyggelig, for det første så har han det jo godt i varmen. Han svømmer som en fisk, han svømmer langt bedre enn han går og han crawler og er sprek. Også snakker han spansk flytende, så han får brukt det også. Så er han en sosial og hyggelig og morsom mann, og vi tuller og erter hverandre litt, vi har en veldig god tone. Og det å gi ham den gleden også, betyr mye. Jeg er jo i den alderen hvor det faktisk er morsommere å gi enn å få. Det gir mer å gi enn å få.
- HD: Synes du det?
- IP: Ja, i det store og hele.
- HD: At det er en kvalitet i den alderen du er i nå?
- IP: Absolutt ja.

Tre av deltagerne har barnebarn som også gir anledning til å bidra, til omsorg og til å utvikle nye relasjoner gjennom bla felles aktivitet som denne deltageren beskriver:

- IP: For barnebarn, det er jo, etter hvert når de vokser opp, det er jo veldig mye liv i dem. Så hvis du følger med på livet deres så blir du jo så aktiv. Og det har vært fordi jeg er veldig delaktig, sportslig hvert fall.
- HD: Åja, hvordan da?
- IP: De er hos meg hver helg og står på slalom eller snow board og..
- HD: Javel, så dere står på ski sammen?
- IP: Ja, så vi er en hel gjeng ute og står på ski eller snow board.

Tre deltagere beskriver hvordan vennskap kan endres og utvikles i denne livsfasen. To deltagere gir uttrykk for at vennskap blir viktigere i livene deres fremover.

....fordi vi er en stor vennekrets som har holdt sammen i 30-40 år. Men det er ikke alltid du har så god tid. Og nå er de fleste pensjonert. Så jeg har begynt å skape meg arenaer der jeg møter dem mer også.(17.549).

... det å skulle bli gammel alene tenker jeg er jo heller ikke noe hyggelig. Så vi har jo snakket om det vi jentene fra gymnasiet hvis.. hvis og når, eller hvis vi blir alene, så flytter vi inn i kollektiv ikke sant.. (13.385).

I livsfasen, fra 60-75 er sannsynligheten for å møte utfordrende livshendelser, for eksempel egen og andres sykdom, større enn i tidligere livsaldere. I tillegg vet vi at variasjonene innenfor aldersgruppen er store. Med et systemisk blikk kan det bety at relasjoner til andre, for eksempel til partner³⁴, barn og venner endres i kjølvannet av endringer i livsbetingelser. En av deltagerne, som har vært alvorlig syk beskriver erfaringen av at hun trengte støtte og råd fra nære andre og hvordan hun ble bedre til å uttrykke ønsker og behov som følge av denne sykdomserfaringen:

...for det første så ble det jo veldig tydelig hvor viktig familie og venner er. Altså de du har rundt deg. Så jeg håper jo at hvis man skulle bli dårlig igjen, eller når man blir eldre, at det er noen som kanskje tar litt grep og sier fra om hva man skal da. Eller å få hjelp, eller kanskje at jeg er flinkere til å be om den type råd enn jeg var.(20.614)

Endring i relasjonene blir kanskje aller tydeligst mellom venner i samme livsfase, der eldre både får behov for og å selv bidrar med støtte og omsorg. Enkelte vennskap vil periodevis omfatte et større omsorgselement, og i mange tilfeller vil rollene kunne veksle. En deltager forteller om at de har en venn med depresjon boende og beskriver å gi støtte slik: «Det er ikke

³⁴ Parrelasjoner er i seg selv et stor og interessant tema i denne sammenhengen. Et tema som i liten grad ble berørt under samtalene og som derfor ikke er en del av denne oppgaven.

noe energitapene, det er energigivende. Det er bare det.» Deltageren gir også eksempel på det motsatte; den gamle vennegjengen hvor deltageren opplever endringene i relasjonene som mer utfordrende:

Jeg forundres når de snakker om det som skjer, at de liksom ikke liker det, det må jo være en form for utrygghet da. Det ukjente...det gjør det at jeg ikke søker dem i hverdagen, hvis de ikke trenger meg (8.332)

5.9 Aldring – innsikt og forsoning

Underveis i analysen fremsto noen av deltagerens refleksjoner om egen aldring og erfaring av å være eldre, som overordnede personlige innsikter og på mange måter oppsummerende for andre punkter. Denne gjennomgangen avsluttes derfor med å vise hvordan deltagerne oppsummerer og forsoner seg med egen aldring, og hvilke innsikter aldringen spesielt har bidratt til.

Aldring innebærer endringer og endringer innebærer en bevegelse. I bevegelsen ligger at en forlater noe og møter noe annet. Bakteppet er, i ytterste konsekvens at det er selve livet som forlates og døden som møtes, jvf deltagerens opplevelse av dårligere tid som fremkommer tidligere i kapittel. En deltager oppsummerer opplevelsen av dette aspektet ved aldring med disse ordene: «før var alt fremtid...» En oppgave i denne livsalderen er med andre ord å akseptere og finne mening i brytningene mellom kort og langsom tid. En deltager beskriver dette slik:

IP: Jeg synes det er viktig å erkjenne at man blir eldre da. For det er sånt greit ståsted, for da får du mye mer trygghet på at sånn er det. Jeg synes jeg ser så mange som ikke gjør det..

HD: Som ikke erkjenner?

IP: Ja.

HD: Hvordan ser det ut eller hva er det de gjør som gjør at du mener det?

IP: De blir litt sånn krampaktig ung. På alt tenker jeg. Og det, det er jo en.. noe som er forbi. Du må finne ditt ståsted i hver alder tenker jeg.

Flere nevner at friheten er mer enn god tid og romsligere økonomi; nemlig frihet til å være seg selv og at «ting ikke er så farlig lenger» som verdifulle innsikter som har kommet med

livsfasen de er en del av. Sett i lys av at denne aldersgruppen er omfattet av relativt mange negative stereotypier og aldersbestemte forventinger kan disse holdningene virke overraskende. «Dårligere tid» og lang erfaring kan muligens gi en forklaring. Denne formen for frihet gir imidlertid gode betingelser for å prøve ut og eksperimentere med nye og andre roller og fortellinger knyttet til det å være i aldersfasen 60-75.

HD: At ting ikke er så farlig?

IP: Ja. At du .. altså, du strever jo hele, både i jobb og i familie, eller ikke.. men du får en mye større ro etter hvert da. Og det synes jeg er en av de største erkjennelsene. At den roen du får, og at du..Men ikke sant, erfaringer også. Hvis du snakker jobb så er det jo erfaring. At du faktisk kan stå i det og vite at ting kommer til å bli bra bare du tør å stå i ting. (13.438)

IP: Ja, mer sånn det er ikke så farlig. Og det har ikke noe med å gi opp, men det er ikke så farlig. Du er.. menneske med dine kvaliteter og du ser og du vet at det blir satt pris på utefra hvem du er. Ikke hvor mye du strever på. Så det er den roen jeg mener at..

HD: Så mer sånn aksept av seg selv..

IP: Ja, aksept ja. Det er et godt ord. Aksept.

En deltager forteller at det har blitt lettere å vise sårbarhet: Jeg er flinkere til å be om hjelp. Det å faktisk be om hjelp i mye større grad. Og faktisk si fra at 'vet du hva, jeg er ikke så sterk som det dere tror'. (21.625)

I et sosialkonstruktivistisk perspektiv er de begrepene, beskrivelsene og kategoriene vi benytter om å være eldre, konstruksjoner. Når et tanke sett om eldre blir det dominerende eller en måte å være eldre blir «den riktige», bidrar vi samtidig til at andre perspektiv reduseres eller skyves til side. Dette er med på å begrense den videre dialogen. I det konstruksjonistiske begrepsapparatet sees dialoger som middel til å utvide antallet stemmer og dermed handlemulighetene. Denne studien har søkt å formidle noen av disse stemmene.

Beskrivelsene eller narrativene deltagerne har fortalt om egen aldring bidrar til å skape mening i forestillingene vi har om eldre og om oss selv som eldre. Thomson mfl fra Århus Universitet beskriver fra sin livshistorieforskning at «livshistorier primært dannes ud fra perioder, som utgjør en slags kapitler i livshistorien»³⁵ Med denne tankegangen som

³⁵ Thomson 2016

inspirasjon ba jeg deltagerne finne en overskrift som var kjennetegnende for hvordan de erfarte egen livsalder. Jeg avslutter med svarene de ga:

Anders: **Innhøstning** «Det har jeg ikke tenkt på før, men da du spurte så var det ordet som ramlet inn i hodet mitt. Nå skal jeg høste av alt jeg har gjort og lært og leve godt av grøden.» (16.540)

Berit: **Fri og trygg!** (18.546)

Else: **Vendepunkt:** «Så det å planlegge nå for det (pensjonering) vendepunktet det vil være».
(17.542)

Fredrik: **“change is the name of the the game”** (7.333)

6 Oppsummering

«De eldre skal engang bli vi» (Simone de Beauvoir 1970)

Sitatet over er hentet fra Beauvoir's enorme verk om alderdommen og peker mot en viktig begrunnelse for denne studien av eldre i livsalderen mellom 60 og 70 år, nemlig at aldring er ett av de ytterst få temaer som gjelder oss alle.

I denne studien har jeg ønsket å rette fokus på eldre mellom 60-75 år for å undersøke denne livsalderens særpreg: Hvordan erfarer, fortolker og tilskrives mening om det å være eldre? Studien har hatt en fenomenologisk inngang, og baserer seg forståelse om hvordan eldre fortolker og tilskriver mening med utgangspunkt i et systemisk, sosialkonstruksjonistisk og narrativt tankegods. Det er imidlertid viktig å understreke at disse teoretiske tilgangene gir noen, av flere interessante perspektiv:

Den konstruksjonistiske paraply lader os overskride tradisjonene, vurdere, evaluere, innsuge, fusjonere og genskabe. Samtidig må de konstruksjonistiske ideer selv finne plads under paraplyen. Heller ikke de kan gøre krav på en transcendent Sandhed (Gergen 2012:17)

Sosialkonstruktivismen bygger på oppfatningen om at vår sansing er konstruert og at erkjennelsen av virkeligheten, som å være eldre, foregår gjennom sosiale prosesser. Meningen tilskrives derfor ikke isolert i hodene våre, mening dannes i relasjonene: Språket er selve utgangspunktet for disse relasjonene, hvor relasjonene igjen er forbundet i større fellesskap – kulturer med felles ritualer og tradisjoner. Hvordan jeg erfarer å være eldre er derfor både sosialt, historisk, politisk og kulturelt konstruert. Hva «eldre» betyr i samfunnet, hvordan «eldre» forstås og gis mening og hvordan den enkelte eldre fortolker sine erfaringer som nettopp eldre, skjer altså i et samspill med omgivelsene.

For å forstå og fortolke Eldres livsverden, var det nødvendig å fastholde to fokus samtidig; det ene på intervjupersonenes beskrivelser slik de fremkom gjennom intervjuene, og det andre på

å forstå denne erfaringen i lys av intervjupersonens sosiale, kulturelle og samfunnsmessige kontekst. Selv om hvert individ erfarer «å være eldre» på sin unike måte, eldes vi også gjennom de omgivelsene vi er en del av. Det er især to fenomen i omgivelsene som har betydning for hvordan vi erfarer å være eldre, nemlig aldersbestemte stereotyper og samfunnsmessige diskurser knyttet til eldre.

Aldersstereotyper omfatter felles oppfatninger om egenskaper ved eldre som gruppe, hvor vi har en tendens til å overdrive forskjeller mellom for eksempel eldre og yngre og likheter innenfor gruppen eldre. For gruppen eldre, ser det ut til at antallet negative stereotyper overgår de positive.

Sosiale diskurser er felles delte systemer av mening om alder og aldring mellom medlemmer i et samfunn. To diskurser med utgangspunkt i gerontologisk forskning skiller seg særlig ut som betydningsfulle: Beskrivelser av aldring som ensidig forfall og svekkelse, såkalt «narratives of decline», og beskrivelser av vellykket, såkalt «successful aging» som (utilsiktet) er blitt normgivende for «gode og mindre gode» måter å være eldre på. I stedet for å utforske aldringens muligheter kan en hevde at disse forskningstradisjonene har bidratt til å begrense handlingsrommet for hvordan vi skal være eldre, hvor idealene har elementer av aldersløshet og aldersminimering. Under disse betingelsene erfares og fortolkes det å være eldre i livsalderen 60-75 år.

Det er særlig to aspekter ved å være eldre som særpreger hvordan eldre erfarer og forstår egen livsalder:

Alder er synlig, for eksempel i sammenliknet med yrke eller tro. Det innebærer at alderen er i relasjon og «kommuniserer» med omgivelsene, også ordløst. Som eldre kan du med andre ord ikke velge å «ikke kommunisere» alder.

Det som virkelig skiller alder fra de fleste andre fenomen er nettopp Beauvoir's ord innledningsvis; de eldre skal engang bli vi: Vi endrer ikke for eksempel ikke etnisitet, yrke eller kjønn (vanligvis), men vi *blir* alle eldre. Vi bærer med andre ord med oss stereotyper og fordommer om «eldre og aldring» inn i egen aldringsprosess. Vi beholder et objektperspektiv på eldre også i egen alderdom, samtidig som vi forholder oss til de samme fordommene og aldersdiskursene i subjektposisjon. Vi blir «selvrelevante».

6.1 Funn

Denne studien er basert på dybdeintervjuer med to kvinner og to menn i alderen 60-74 år. Undersøkelsen viste at deltagerne i liten grad hadde reflektert omkring egen alder og livsfase. Deltagerne hadde langt flere og fyldigere beskrivelser av hvem de *ikke* vil være som eldre, altså negative stereotypier, enn beskrivelser av positive rollemodeller. Utrykk for deltageres negative stereotypier og diskurser fremkom i disse beskrivelsene av «gode» og «mindre gode» måter å være eldre på. Studien viste at deltagerne ikke ønsket å assosiere seg med den endringsuvillige, stivbeinte eldre. Samtidig ble aktive eldre, eldre med god endringskompetanse samt eldre som bidro utover seg selv fremhevet som gode rollemodeller.

Det er med andre ord blant egenskaper knyttet til endring at vi finner de kraftigste negative stereotypiene eldre, de viktigste egenskapene ved rollemodellene eldre ønsker seg samt de egenskapene deltagerne fremhever ved seg selv. Sett med deltagers blikk har altså deltager og den deltager vil assosieres med stor endringskapasitet mens «de andre eldre» blir sett på svært lite endringsvillige.

Deltagerne trekker frem flere kvaliteter som særpreger livsalderen 60-75 år:

- Knappere tid som bidrar til at de eldre i denne livsfasen blir tydeligere i sine prioriteringer og valg
- Større frihet, knyttet til bedre tid, både som følge av at barna har flyttet hjemmefra, færre omsorgsoppgaver, pensjon og bedre økonomi
- Glede ved å dele erfaring og av å bidra: «Gjenbruk» ved at erfaring og innsikt brukes og kommer til nytte. «Gartervirkosomhet» gjennom å være delaktige i andres vekst og utvikling. «Være ønsket» gjennom å bli anerkjent for bidrag og initiativ
- Nye omsorgsroller gir nye relasjoner, hvor omsorgen får en annen karakter og relasjonene utvikles og forandres, for eksempel i forhold til foreldre, venner eller barnebarn

Studiens begrensninger ligger først og fremst i et begrenset utvalg, både i absolutt antall og i at fire deltagere ikke responderte på henvendelsen. Det er en mulighet for at deltagerne som responderte på forespørsel om deltagelse er en gruppe som, relativt sett, har et mer bevisst og positivt forhold til egen alder og aldringsprosess enn dem som ikke svarte.

Når det gjelder det absolute antallet deltagere i studien, mener jeg et begrenset utvalg har mindre betydning. Det ville vært en fordel for studien å kunne inkludere ytterligere 2-3 deltagere. På den annen side representerer utvalget aldersgruppen godt med et aldersspenn fra 60-73 år, og hvor begge også begge kjønn er representert. Utvalget er også i øvrig homogent og kan derfor ha relevans for tilsvarende grupper, for eksempel ledere generelt i aldersgruppen.

Kontekst for rekruttering og intervjuer kan også ha påvirket resultatene. Deltagerne og jeg har begge relasjoner til min arbeidsgiver, selv om jeg aldri hadde truffet deltagerne tidligere. Rammen for samtalen ble derfor muligens noe «forretningspreget», og det kan være at deltager under andre rammebetingelser ville berørt mer personlige tema som naturlig er knyttet til aldring; død, sykdom, fysiske utfordringer, minner osv. På den annen side var mitt inntrykk at deltagerne var åpne, personlige og avslappede og at vår felles relasjon til arbeidsgiver faktisk også bidro til det.

6.2 Veien videre

Underveis i denne studien har jeg gjentatte ganger stoppet opp og blitt opptatt av nye spørsmål, veier, muligheter for å utforske og forstå mer av aldersfasen.

Aldersforskning med en fenomenologisk inngang har relativt begrenset omfang innen gerontologisk forskning. Det vil være behov for flere studier som utforsker eldres livsverden fenomenologisk. Fordi gruppen 60-75 år, på viktige områder, er ulik tidligere generasjoners eldre vil forskningsresultat basert på historisk empiri ikke nødvendigvis være overførbart til kommende 60-75 åringer. Gruppen er også svært heterogen, hvilket taler for at fenomenologiske metodikk vil kunne gi bedre forståelse av mangfold og fordelinger (for eksempel grounded theory).

Å utforske og forstå prosessene og effektene av alderens helt særegne relasjon til stereotypier, som «selvrelevante», vil være interessant. Hvilke effekter får dette for de eldres egne stereotypier og fordommer? Kjønnforskjeller knyttet til aldring kan også være av interesse. Studien ga indikasjoner på noen kjønnsbestemte ulikheter.

Studien viste at deltagerne hadde langt flere og tydelige beskrivelser av eldre de ikke ønsket å assosiere seg med, men langt færre eldre rollemodeller oppfattet som forbilder. I videre undersøkelser vil det være nyttig å identifisere og synliggjøre mangfold av rollemodeller og historier knyttet til aldring, i spennet mellom «sur og gammel» og «vellykket eldre». Slik vil flere stemmer og et større mangfold bli synlig. I tråd med et sosialkonstruksjonistisk perspektiv kan vi derved utfordre eksisterende forståelser og understøtte flere måter å være «eldre» på.

Den aldrende befolkning kan gi flere nye familierapeutiske oppgaver og muligheter: Flere familier vil etter hvert være flere eldre enn yngre, flere generasjoner som lever samtidig sammenliknet med tidligere (feks 70 åringer med omsorgsoppgaver for sine 90 år gamle foreldre), flere skilte og aleneboende eldre. Det vil også være flere eldre som har erfaring med samtaler og terapi med profesjonelle utøvere. Denne studien kan gi bedre innsikt i forhold som er sentrale i livsalderen fra 60-75 år og som kan være nyttig i terapeutisk arbeid med eldre i og i utviklingssamtaler i øvrig.

Jeg vil avslutte med en personlig betraktning som har blitt tydeligere underveis i skriveprosessen: Paradoksalt nok omfattes eldre av stereotypier knyttet til mindre fleksibilitet, åpenhet og nysgjerrighet, altså endringskapasitet. Samtidig er det ingen annen livsalder som omfatter flere endringer og dramatiske livshendelser enn denne: Livsfasen utmerker seg ved store endringer på de fleste områdene i og rundt individet; fysiske og psykologiske endringer, ofte sykdom, endringer i roller i yrkesliv, familieliv og samfunnsliv, endringer i boform eller bosted og vennskap, tap. I tillegg kommer endringer i kulturelle og samfunnsmessige diskurser knyttet til de ulike aldersfasene. Kanskje er dette nettopp det mest særegne ved livsalderen eldre? Og kanskje er det nettopp av eldre virkelig er livskunnskap og endringskompetanse å lære?

Litteraturliste:

- Ashworth, P. *The origins of qualitative psychology. Qualitative Psychology – A Practical Guide to Research Methods.* (J A. Smith ed) Sage Publications Ltd London
- Bateson G. (2005). *Mentale systemers økologi.* Akademisk Forlag, København
- Barak B. (2009). *Age identity: A cross-cultural global approach.* International Journal of Behavioral Development. 2009;33:2–11. doi:10.1177/0165025408099485.
- Barker, P., Pistrang N, & Elliott R. (2008). *Research Methods in Clinical Psychology*, (2nd edition). West Sussex: John Wiley & Sons Ltd.
- Blix H.B., Hamran T., Normann H.K. (2015) *Roads not taken: A narrative positioning analysis of older adults stories about missed opportunities.* Journal of Aging Studies 35. 169-177
- Brinkmann S., Tanggaard L (2015). *Kvalitative Metoder.* Hans Reitzels Forlag
- Bruner, J.S. (1994). *The "remembered" self.* (pp 41-54) New York, Cambridge University Press
- Butler R (1982). *The triumph of age: science, gerontology and ageism.* Bulletin of the New York Academy of Medicine, Vol 58, no 4
- Bye H Hege (2017). *Aldersstereotyper, implikasjoner for menneskers helse, velvære og prestasjoner.* Tidsskrift for norsk psykologforening, s 20-29
- Carr Dawn. C, Manning Lydia.K (2010). *A new paradigm for qualitative research in the United States: The era of the Third Age.* Qualitative Sociology Review, Vol VI, Issue 1 – April 2010
- Cuddy A., Norton M., Fiske S (2005). *This old stereotype: The pervasiveness and persistence of the Elderly Stereotype.* Journal of Social Issues, Vol 61(2), 267-285)
- Daatland, S. O. (2008). *Aldring som provokasjon.* Bergen: Fagbokforlaget.
- Daatland S.O. (2017). *Nye tider – andre elder.* Tidsskrift for norsk psykologforening, s 17 Strand «De nye gamle»
- Ellis, S. R., & Morrison T. G (2005). *Stereotypes of ageing: Messages promoted by age-specific paper birthday cards available in Canada.* International Journal of Aging and Human Development, 61, 57-73
- Freeman M. (2011). *Narrative Foreclosure in Later Life – Possibilities and Limits.* Kenyon E., Bholmeijer E.,
- Randall W. (2011). *Storying Later Life.* Oxford University Press
- Gergen K og M Gergen (2012). *Social Kontruktion- ind i samtalen.* Dansk Psykologisk Forlag, 2012 (2 utg)
- Gergen K (2005). *Virkeligheter og relationer – tanker om sociale kontruktioner.* Dansk Psykologisk Forlag
- Geegen K. (2011). *The Self as Social Construction.* Psychol Stud, 56 (1): 108 - 116

- Hammack P. (2008). *Narrative and the Cultural Psychology of Identity*. Personality and Social Psychology Review. Vol 3, Issue 3
- Hillgaard Bülow M, Söderqvist T. (2014). *Successful ageing: A historical overview and critical analysis of a successful concept*. Journal of ageing studies 31: 139-149
- Hippe J., Midtsundstad T., Seip Å., Bogen H. Hernes G. (2012). *When I'm Sixty-Four – seniorpolitiske fremtidsbilder*. Fafo-rapport 02
- Holmgren Anette (2008). *Terapi fortellinger*. Tapir akademisk forlag.
- Hårtveit H, Jensen P (2004). *Familien –pluss en*, Oslo: Universitetsforlaget»;
- Isopahkala-Bouret U (2015). *Graduation at age 50+: Contested efforts to construct "third age" identities and negotiate cultural age stereotypes*. Journal of Aging Studies 35, 1-9
- Jensen, P (2011). *Ansikt til ansikt*. Oslo, Gyldendal Akademisk
- Jiaying L og L Baozhen (2012). *Toward a discourse shift in social gerontology: From successful aging to harmonious aging*. Journal of Aging Studies 26,327-334)
- Johannessen A., Tufte P.A., Christoffersen L. (2015). *Introduksjon til samfunnsvitenskapelig metode*. Abstrakt forlag, 4. Utgave
- Karp D (1988). *A Decade of Reminders: Changing Age Consciousness Between Fifty and Sixty Years Old*. Gerontologisk 28(6): 727-738
- Kvale, S., Brinkmann, S. (2017). *Det kvalitative forskningsintervju*. Oslo Gyldendal Akademisk 3. utgave
- Laceulle H., Baars J. (2014). *Self-realization and cultural narratives about later life*. Journal of Aging Studies 31, 34-44.
- Laslett P (1989). *A Fresh Map of Life: The Emergence of the Third Age*. Cambridge: Harvard University Press. 94). New York: Oxford University Press.
- Luhmann N (2012). *Introduction to Systems Theory*. Social Science
- Lunde Linn-Heidi (2017). *Myter om aldring, et psykologisk perspektiv*. Gyldendal Akademisk. 2017
- McAdams D P (2008). *Personal Narratives and the Life Story*. Robins J. og Pervin (red) Handbook in personality: theory and research, NY Guildford Press
- McAdams D P (2001). *The psychology of Life Stories*. Review of General Psychology, 2001, Vol 5, 100-122
- Maturana H. og F.J. Varela (1987). *Kunnskabens træ. Den menneskelige erkendelses historiske rødder*. Aarhus: Forlaget Ask
- Medeiros de K. (2005). *The complementary self: Multiple perspectives on the aging person*. Journal of Aging Studies, Vol 19, Issue 1, 1-13
- Olsen T. (2012). *Sproget er ikke gratis – et systemisk og narrativt syn på forandring*. Dansk Psykologisk Forlag

- Panek P.E, Heyslip B, Pruett J.H (2014). *How do you know you are old? Gender differences in cues triggering the experience of personal aging*. Educational Gerontology, 40: 157-171,
- Pearce B.W. (2007). *Kommunikation og skabelsen af sociale verdener*. Dansk Psykologisk Forlag
- Phoenix C. (2011). *Storying Later Life*. Kenyon G., Bohlmeijer E., Randall W. (red). *Young bodies, old bodies, and stories of the athletic self*. Oxford
- Randall W.L. (2013). *Aging, irony, and wisdom: On the narrative psychology of later life*. Theory & Psychology 23(2) 164-183
- Ricoeur P. (1984). *Time and narrative*. Chicago University og Chicago Press
- Rowe, John W., and Robert L. Kahn (1987). *Human aging: usual and successful*. Science, vol. 237, 1987, p. 143
- Rowe, John W., and Robert L. Kahn. (1997). *Successful Aging*. *Gerontologist* :433-440.37 (4)
- Rubinstein R., de Medeiros K. (2015). *Successful Aging, Gerontological Theory and Neoliberalism: A Qualitative Critique*. *Gerontologist*. Vol.55 Issue 1,34-42.
- Skjervheim H. (1996). *Deltagar og tilskodar og andre essays*. Aschehoug.
- Slagsvold B. og Hansen T. (2017). *Morgendagens elder – betydning av økt utdanning for mental helse*. Tidsskrift for Norsk Psykologforening (red), 36-45
- Smith, J. A., Osborn, M. (2007). *Interpretative phenomenological analysis. A Practical Guide to Research Methods* (J A. Smith ed) Sage Publications Ltd London
- Specht C.Mt og Hornstrup (2012). *Sosialkonstruksjonism: T. Molly-Søholm, N. Stegeager, S Willert (red) Systemisk Ledelse – teori og praksis*, Samfundslitteratur,
- Suresh R., Alder (2017). *Tænkepauser*. Aarhus universitet
- Thomassen M. (2006). *Vitenskap, kunnskap og praksis – innføring I vitenskapsfilosofi for helse- og sosialfag*. Gyldendal akademisk
- Thomsen Kirkegaard D. (2013). *Livshistorien, Tænkepauser 5*. Århus Universitet
- Thomson Kirkegaard D. (2016). *Life Story Chapters: Past and Future, You and Me*. Journal of Applied Research in Memory and Cognition.
- Tretheway A. (2001). *Reproducing and resisting the master narrative of decline*. Management Communication Quarterly, Vol 15. No 2. 183226
- Vetere Arlene (2016). *Research Methods: Qualitative Enquiry*. Lysark
- Watzlawick, P., Beavin, J. H., & Jackson, D. D. (1967). *Pragmatics of human communication*. New York: W. W. Norton.
- Wittgenstein L. (1995). *Filosofiske Undersøgelser*. København, Munksgaard

Weiss D., Sassenberg K., Freund A. (2013). *When feeling different pays off: How older adults can counteract negative age-related information*. *Psychology of Aging*, 28 (4), 11401146

White M (2009). *Kart over narrativ praksis*. Pax forlag

Ølgaard, B (2013). *Kommunikation og økomentale systemer*. Akademisk Forlag

Elektroniske kilder:

Gergen (2016). *Positive Aging*. <http://www.taosinstitute.net/positive-aging-newsletter>

Dansk Gerontologisk Selskab:

http://www.gerodan.dk/index.php?option=com_content&view=article&id=33&Itemid=17

Det store medisinske leksikon (<https://sml.snl.no/alderdom>

McAdams, Foley Center for Study of Lives: <https://www.sesp.northwestern.edu/foley/instruments/interview/>

Positive Aging Newsletter: <http://www.taosinstitute.net/positive-aging-newsletter>

Statistisk Sentralbyrå (2016). <https://www.ssb.no/befolkning/statistikker/folkfram>,

VEDLEGG 1:

Kjære XXX,

Jeg heter Heidi Dyrnes og arbeider til daglig som seniorkonsulent i AFF. Jeg har fått anbefalt å ta kontakt med deg av XXX. Jeg henvender meg til deg fordi jeg håper du kunne tenke deg å dele noen av dine erfaringer og refleksjoner omkring det å bli eldre.

Denne våren fullfører jeg en mastergrad i Familieterapi og systemisk praksis ved Diakonhjemmet høyskole, og i den forbindelse skal jeg utarbeide et masterprosjekt. Jeg har lyst til å utforske gruppen, «nye eldre», både fordi de etter hvert vil representere en stadig voksende gruppe av befolkningen, en gruppe som på mange måter er svært ulik tidligere generasjoners eldre og som i tillegg sannsynligvis blir møtt med andre krav til omstilling og forventninger til arbeidsinnsats i 60- og kanskje 70 årene. Som 57 åring, opptar denne fasen meg også personlig! Jeg har derfor valgt å undersøke fenomenet aldring nærmere. Foreløpig arbeidstittel er denne:

«De nye, gamle: **Historier om aldring**»

I den forbindelse ønsker jeg å ha samtaler om aldring med 4-8 kvinner og menn i 60- og 70 års alderen. Materialet fra samtaleene skal danne grunnlag for min analyse, og forhåpentligvis gi noen svar på denne problemstillingen: *Hvilke særpreg kan identifiseres i 60 og 70 åringeres historier om egen aldring?* Jeg ønsker et utvalg av kvinner og menn med (høyere) utdannelse, erfaring fra jobber med stort kunnskapsinnhold, - og som i tillegg er i jobb eller har jobbet gjennom 60 årene. Bakgrunn for nettopp dette utvalget, er at informantene da vil ha noen vesentlige fellestrekk med flertallet av kommende generasjoners eldre. Jeg håper derfor å kunne identifisere særtrekk som også kan ha relevans for fremtidens 60- og 70 åringer.

En eventuell samtale vil vare ca 1 time. Jeg sender noen spørsmål i forkant slik at det er mulig «å ha tygget litt på dem», men uten at en skal forberede seg på noen måte. Jeg tar lydopptak av samtaleene som jeg destruerer etter å ha gjennomført analysen. Samtaleene er selvfølgelig konfidensielle og utsagn/beskrivelser som benyttes i prosjektet anonymiseres.

Jeg håper å gjennomføre samtaleene de nærmeste ukene. Jeg fleksibel mht tidspunkter og sted for samtale. (Jeg inviterer gjerne til samtale i gode møterom i AFF's lokaler hvis ønskelig)

Jeg håper du har lyst og anledning til en refleksjon om aldring, og ser frem til å høre fra deg!

Med vennlig hilsen,

Heidi Dyrnes

VEDLEGG 2: Forberedelsesspørsmål til intervju

Hei,

Jeg lovet noen refleksjonsspørsmål i forkant av vår samtale onsdag. Under finner du enkelte temaer jeg håper vi kan komme innom. Jeg vil understreke at disse temaene kun er ment som inspirasjon og innspill og at jeg ikke har forventning til at du skal forberede dem på noen måte. Avslutningsvis finner du ytterligere informasjon om prosjektet. Jeg ser frem til å møtes!

Historier fra fortiden:

Tenk tilbake på eldre/gamle du har kjent/møtt gjennom livet; feks foreldre, besteforeldre, naboer, kollegaer el. *Har du eksempel på gode rollemodeller, mennesker som har representert «eldre» og aldring på måter som inspirerer deg?*

- Er det episoder i livet ditt som har gitt deg innsikt, kompetanse, ferdigheter som er spesielt verdifulle og nyttige i den livs/aldersfasen du er i nå? Det kan være utfordringer, aha opplevelser, øyeblikk, møter, god erfaringer, vanskelige erfaringer..

Historier fra nåtid:

Tenk deg livet ditt som en bok med mange kapitler, og hvor perioden du er i nå har et kapittel i boken; hva kunne en overskrift på kapitlet være? Når startet kapitlet?

-Er det episoder eller eksempel fra denne perioden som er viktige for deg, og som er knyttet til at du blir eldre? Positive, negative episoder og episoder som er en kombinasjon av begge disse erfaringene.

Informasjon om masterprosjektet mitt:

Arbeidstitel for prosjektet, en mastergrad i Familierapi og systemisk praksis ved Diakonhjemmet høyskole, er foreløpig denne:

«De nye, gamle: **Historier om aldring**»

Materialet fra samtale (ca 4-6 samtaler i alt) skal danne grunnlag for analyse og forhåpentligvis gi noen svar på denne problemstillingen: *Hvilke særpreg kan identifiseres i 60 og 70 åringers historier om egen aldring?* Jeg ønsker et utvalg av kvinner og menn som har høyere utdanning og/eller jobb med stort kunnskapsinnhold,- og som i tillegg er i jobb eller har jobbet gjennom 60 årene. Bakgrunn for nettopp dette utvalget, er at det vil ha noen vesentlige fellestrekk med kommende generasjoners eldre. Jeg håper derfor å kunne identifisere særtrekk som også kan ha relevans for fremtidens 60 og 70 åringer.

Selve samtalen tar ca 1- 1,5 time. Jeg sender noen spørsmål i forkant slik at det er mulig « å ha tygget litt på dem», men uten at en skal forberede seg på noen måte. Jeg tar lydopptak av samtale som jeg destruerer etter å ha gjennomført analysen. Samtalene er selvfølgelig konfidensielle og utsagn/beskrivelser som benyttes i prosjektet anonymiseres.

Mvh,

Heidi Dyrnes

VEDLEGG 3: Intervjuguide

Biologisk og opplevd alder:

-Hvor gammel er du?

-Hvilken alder føler du at du er?

- Har du eksempel på situasjoner hvor du har tenkt på denne differansen? Situasjoner hvor differansen har vært aktuell?

Respondentens umiddelbare relasjon til fenomenet «aldring»:

-Hva forbinder du med aldring?

- Hva oppleves som viktigst å snakke om når du skal snakke om egen aldring?

Historier fra fortiden:

-Tenk tilbake på eldre/gamle du har kjent/møtt gjennom livet; for eksempel foreldre, besteforeldre, naboer, kollegaer. Har du eksempel på rollemodeller, mennesker som har representert «eldre» og aldring på måter som inspirerer deg?

- Er det episoder i livet ditt som har gitt deg innsikt, kompetanse, ferdigheter som er spesielt verdifulle og nyttige i den livs/aldersfasen du er i nå? Det kan være utfordringer du har opplevd, aha opplevelser, øyeblikk, møter, gode erfaringer, vanskelige erfaringer osv

Historier fra nåtid:

-Jeg skal nå spørre deg noen spørsmål om den aldersperioden du befinner deg i nå..

Tenk deg livet ditt som en bok med mange kapitler og hvor perioden du befinner deg i nå er et kapittel i boken, hva kunne en overskrift på kapitlet være? Når startet kapitlet?

-Har du eksempel på situasjoner eller episoder fra den perioden du er i nå, og som er knyttet til at du blir eldre? Det kan være både episoder du har opplevd som positive, negative eller en kombinasjon av begge.

Historier om fremtid:

-Nå vil jeg stille noen spørsmål knyttet til tiden fremover og hvordan du ser deg selv i fremtiden.

Kan du beskrive hvordan du ser for deg neste kapittel:

- hvilke drømmer, håp og planer/prosjekter har du for fremtiden*

Respondents opplevelser og erfaringer av intervjuet:

-Det er ikke så vanlig å bli stilt spørsmål om aldring. Et siste spørsmål er derfor om du kan reflektere over hvordan denne samtalen har vært for deg? Hva var dine tanker og følelser i løpet av samtalen? Hvordan tror du intervjuet har påvirket deg? Andre kommentarer på intervjuprosessen?

VEDLEGG 4: Informert samtykke

Informert samtykke

MASTEROPPGAVE: De nye gamle: 60 og 70 åringers historier om aldring

Bakgrunn og formål:

Jeg slutfører mastergraden i familierapi og systemisk praksis ved VID høyskole (Diakonhjemmet høyskole) våsemesteret 2017. I den forbindelse skal jeg utarbeide et mastergradsprosjekt med følgende, egenvalgte problemstilling: Hvilke særpreg kan identifiseres i 60 og 70 åringers historier om aldring?

Jeg ønsker et utvalg av informanter, menn og kvinner, som har høyere utdanning og som har hatt jobb med relativt høyt kunnskapsinnhold og autonomi. Disse trekkene vil i stor grad være kjennetegnende for neste generasjons eldre; dagens 40 og 50 åringer, og utvalgskriteriene bidrar derved til at prosjektet kan ha relevans for å forstå kommende generasjoner av «nye gamle».

Deltakelse i studien innebærer:

Studien baserer seg på semi-strukturerte intervjuer, hver samtale ca 1 – 1 ½ time. Det gjøres lydopptak av samtalene som deretter skrives ut og analyseres.

Hva skjer med informasjonen om deg?

Alle personopplysninger behandles konfidensielt. Det vil kun være undertegnede som har tilgang til materialet. Lydbåndet vil ikke inneholde navn eller som kan knytte deg til båndet. Alder vil fremkomme. Beskrivelser som det vil kunne være mulig å gjenkjenne, vil endres slik at opplysningene ikke kan knyttes til en bestemt person, men slik at essensen i teksten ivaretas.

Prosjektet skal etter planen avsluttes senest 31.5.2017. Opptak og transkribering oppbevares utilgjengelig for andre og slettes etter at sensur foreligger.

Frivillig deltakelse

Det er frivillig å delta i studien og du kan når som helst trekke ditt samtykke uten å oppgi grunn.

Dersom du har ytterligere spørsmål til studien, ta kontakt med Heidi Dyrnes, tlf 9508 9780

Oslo,

Heidi Dyrnes

VEDLEGG 5:



Tone Grøver
VID Diakonhjemmet VID vitenskapelig høgskole
Boks 184 Vindern
0319 OSLO

Vår dato 27.03.2017

Vår ref. 53140 / 3 / KH

Deres dato

Deres ref

TILBAKEMELDING PÅ MELDING OM BEHANDLING AV PERSONOPPLYSNINGER

Vi viser til melding om behandling av personopplysninger, mottatt 20.02.2017. Meldingen gjelder prosjektet:

<i>53140</i>	<i>De nye gamle: 60 og 70 åringers historier om aldring</i>
<i>Behandlingsansvarlig</i>	<i>VID vitenskapelig høgskole, ved institusjonens øverste leder</i>
<i>Daglig ansvarlig</i>	<i>Tone Grøver</i>
<i>Student</i>	<i>Heidi Dyrnes</i>

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

VEDLEGG 6: IPA tabell – samlet oversikt

Tema	Anders	Bente	Else	Fredrik
1. Eldre – de andre <i>Differensiere seg fra</i>	2.34	3.83	23.758	1.44
	7.214	4.102	10.309	2.55
	8.237	6.174	12.387	8.333
	1.12	7.208	24.782	8.363
	1.33	8.229/243	24.929	22.1026
	2.51	10.283	24.799	
	5.151	11.314		
	23.769	12.345		
	23.776			
 <i>«gode» rollemodeller</i>	7.230	5.112	13.410	14.647
		5.132	18.604	
		9.257		
		10.283		
		12.344		
		13.369		
		23.696		
 2. Eldreidentitet <i>Uvirkelig, motstand, forsoning, innsikt</i>	1.27	1.10	10.303	7.187
	1.16	1.15	9.303	7.322
	21.681	20.591	23.766	16.745
	2.81	10.294	28.928	
	23.755	1.19	13.438	
	23.782	2.57		
		19.566		
		20.599		
		21.627		
		21.643		
 <i>Alderspåmmelser</i>	2.41	1.5	13.410	20.909
	1.22	3.76/81		
		20.596		
 <i>Anerkjennelse</i>		3.83	1.12	3.115
			1.28	11.472
 3. Tid=knappere <i>Det haster</i>	12.403	2.33	11.350	13.574
	13.408	15.433		
	13.426	16.469		
	13.437	6.164		
	14.457			
	15.495			

	16.540			
<i>Prioriteringer – valg – verdier</i>	21.684	1.24	11.360	11.345
	22.717	14.424	11.345	
	9.290	16.485		
		13.377		
		2.37		
		12.350		
		23.694		
<i>Uklar fremtid: Jobb – pensjonering – fritid</i>	4.127	6.81	12.374	12.374
	5.150	8.218	11.358	17.522
	2.83	19.576		17.573
	2.63	22.676		22.988
	9.301			
	5.142			
4. Frihet	12.389	14.417	10.317	17.752
<i>Ro, innsikt</i>		17.519	13.438	
		21.625	12.398	
		13.397	16.608	
		18.546		
		2.57		
<i>Økonomi/fritid</i>	22.727	18.522	16.532	2.60
	8.240	19.554	10.321	
	8.256			
	21.711			
5. Gi videre – dele erfaring				
<i>Bidra til andres vekst</i>	10.333	6.159	1.11	17.790
	19.628	2.49	2.47	17.758
	21.708	5.130/48	2.57	18.796/807
	11.346	5.139	10.336	2.72
	18.600	12.351	2.47	3.14
	18.579		2.57	9.419)
	20.647		10.336	14.625/632
	20.665		18.580	4.173/415
				5.205
				5.224
<i>Ny omsorg – nye relasjoner</i>	2.85	1.9		
	2.87	21.621	17.549	1.10
	6.202/172	13.387	15.479	7.308
	10.323	19.580	13.426	8.332

VEDLEGG 7: Sammenstilling av tema for en deltager – «Bente»

1.Eldre – de andre

Differensierer seg fra

- «jeg hadde en kollega som gikk av med pensjon ---til slutt lo vi av ham» (3.83)
«ikke følge med, ikke kunne bruke nye digitale verktøy..» (4.102)
«menn, men blitt bevisst hva jeg ikke vil bli» (6.174)
«han på 70 da – han er absolutt i veien» (7.208)
«mer sånn fastlåste standpunkter og forsvarer det eksisterende» (8.229 /245)
Bror – «han har alltid vært en gammel mann» – sur gammel gubbe, alltid problemer, noe å klage på (10.299)
«alt du ikke vil assosieres med» «jeg håper aldri folk vil oppfatte meg som sur og klagete (11.327)
«har ikke lyst til å bli den gretne, gamle kjerringa» (12.345)

«gode» rollemodeller

- « jeg skal bli mormor» - tenkte på moren min, støtte uansett» (5.112)
«første leder fremstår som en sånn, et sikkerhetsnett (5.132)
Seg selv: «pådriver for å gjøre nye ting- gjøre noe annet – utforske (9.257)
Ja, jeg er den derre søkende nysgjerrige typen (10.283)
Mor» hun var jo den litt sånn nysgjerrige, åpne, reflekterende typen som alltid likte å lære – moren min er kanskje den rollemodellen? «følger aldri vært utsatt for eldre rollemodeller» -(mor=rollemodell) (13.369)
«moren min gikk på eldreuniversitetet» (23.696)

2.Eldreidentitet

Uvirkelig – motstand – forsoning- innsikt

- «vi diskuterer det stadig, vi ser jo vi har blitt eldre, men i hodene våre, når vi er sammen er vi 17 altså»
«vi er 7 stykker som treffes en gang i måneden» (1.10)
«mer fysisk begrenset enn man er mentalt» (1.15)
«gud tenke meg at vi har kjent hverandre i 50 år» - Alder er ikke noe tema i den settingen hvor vi er så trygge» (20.591)
«jeg tenker ikke på meg selv» (10.294)
«nye tryggere på hvem man er» (1.19)
«mer tolerant»– prøver på forstå (2.57)
Fri og trygg 19.567 - «veldig ålreit epoke (19.566) jeg greier ikke å problematisere (19.569)
Det lever vi vi og forholder oss til – (20.599)
«faktisk si fra - vet du hva, jeg er ikke så sterk som dere tror» (21. 627)
«det er denne tryggheten og det er ikke så farlig a likevel (21.643)

Alderspåminnelser

- «det er noen ytre omstendigheter som gjør at en må innse at man drar på årene» (1.5).
«Klarere roller i privatlivet» mor-datter- storesøster-lillebror, men kollegaer (3.76)
«jöss jeg kunne vært moren deres liksom - uten at det betyr noe særlig.. 20.596
«ikke sånn som noe problematiserende – det er jo litt dårlige knær (3.81)

Anerkjennelse

- Får veldig positiv tilbakemelding på at jeg bidrar og at jeg er endringsvillig og kreativ (3.83)

3.Knapphet = tid

Det haster

«plutselig så ble man bevisst på at det ikke er en selvfølge å bli 65..» (2.33)

«jeg vil gå av med pensjon mens jeg enda orker å gjøre ting» (15.433) - Dilemma – fri/tid – jobb

«balanse» (16.469)

«håper jeg kan fortsette å være oppegående i hodet» (6.164)

Prioriteringer – valg- verdier

«ja men man får noen klarere kriterier» – (1.24)

«venner, familie viktig» arbeidsgiver (2.37)

«Jeg har sortert ut og prioritert de jeg har lyst til å være sammen med» (14.424)

Jeg er nok ikke så flink til å skaffe nye venner - gamle venner =betydningsfullt (16.485)

«en støtte – samtalepartner, fysisk (12.350)

«noenlunde frisk» (13.377)

Venner , mann, hund – bevege meg både mentalt og fysisk (23.694)

Uklar fremtid: Jobb- pensjon-fritid

Dilemma – jeg sitter jo å leder en avdeling. Og det er mange unge som kommer - slutte, men «jeg synes det er morsomt» (6.181) dilemma- «jeg snakker egentlig for kommende generasjoner - de burde fått sjansen

«så lenge du presterer og ikke stivner» (8.218)

«mye snakk om pensjonering – når man skal ikke, bruke tiden (19.576)

«jeg har lyst til å disponere tiden – altså hvis det er kjempegøy.» (22.676) dilemma jobb - pensjonering

4.Frihet

Ro, innsikt

«tid for meg selv – alltid tenkt tanker jeg er veldig ekstrovert, men jeg er nok ikke det nå» (14.417)

«fri og trygg» (18.546)

«og faktisk si fra at vet du hva jeg er ikke så sterk som dere tror» (21.625)

«jeg tenker jeg opplever mye større frihet da ungene flyttet ut» - omfavnet friheten, mindre omsorgsoppg – (17.519)

Økonomi/fritid

Har også en økonomisk side (18.552)

«sånn skal vi reise til Italia?» (19.554)

5.Gi videre – dele erfaring

Bidra til andres vekst – utvikling

«utrolig givende, så jo selv om det ikke bare har med alder, men det er få kvinnelige rollemodeller» - egen erf (6.159)

«når folk hos meg møter problemer» - bevisst – komme tilbake igjen (2.49)

«jeg har vært mentor mange ganger» (5.130)/ «nå mentor for unge på jobben (5.148)

«gi videre til noen som kan vokse (5.139)

«og jeg vi forhåpentligvis være en støtte for omgivelsene og ikke en belastning» - «være samtalepartner» - ref egen mor og datter – se seg selv som bestemor (12.351)

«Ny omsorg - relasjoner på nytt

«det betyr mye å ha familie» - jentene fra gymnaset (vennskap) (1.9)

«trenger hjelp kanskje og trenger noen sier fra hva som er lurt og ikke lurt» (21.621)

«hvis vi blir alene, flytter inn i kollektiv» ensomhet/ 13.387«snakker om sånt samboerskap når vi blir enslige og alene» (19.580)