

Bryndís Steindórsdóttir, Eleni Maria Stene og  
Stephen Sirris

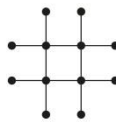
*Med hjerte for eldre*  
Diakonal satsing blant eldre på Frogner



*Med hjerte for eldre*  
Diakonal satsing blant eldre på Frogner

Bryndis Steindorsdottir, Eleni Maria Stene og Stephen Sirris  
Senter for verdibasert ledelse og innovasjon, VID vitenskapelige høgskole

VID rapport 2023/7



**VID**

**Denne rapporten er utgitt av**

VID vitenskapelige høgscole  
Postboks 184, Vinderen  
N-0319 Oslo  
<http://www.vid.no/>

**Rapport: 2023/7**

ISBN: 978-82-8456-031-1  
ISSN: 2464-3777

**Elektronisk distribusjon:**

VID vitenskapelige høgscole  
[www.vid.no](http://www.vid.no)

**Omslag**

Dinamo

**Opphavsrettigheter**

Forfatterne har opphavsrettighetene til rapporten.  
Nedlasting for privat bruk er tillatt.  
Mangfoldiggjøring, videresalg av deler eller hele rapporten  
er ikke tillatt uten avtale med forfatterne eller Kopinor.

## **Innhold**

Innledning .....	1
Formål og problemstillinger .....	1
Metode.....	2
Dokumentanalyse .....	2
Gruppeintervju .....	2
Spørreundersøkelse.....	2
Resultater dokumentanalyse .....	3
Eldre på Frogner .....	3
Regjeringens politikk på eldreområdet.....	3
Strategisk planlegging av tilbud til eldre på Frogner .....	4
Oversikt over tilbud som finnes på Frogner relevant for eldre vises i tabell 2. ....	6
Resultater gruppeintervju.....	8
Behov hos eldre og tilbud som mangler i bydelen.....	8
Hvilke tilbud burde Frogner menighet prioritere og hvorfor .....	12
Resultater spørreundersøkelse .....	17
Resultater Del 1:.....	17
Del 2: Resultater for de som er eldre en 67 år .....	19
Konklusjon og anbefalinger .....	22
Anbefalte tiltak.....	23
Referanser.....	25
Vedlegg .....	26

## Forord

Forskningsprosjektet som presenteres i denne rapporten er blitt til på bakgrunn av en henvendelse i oktober 2022 fra leder i Diakoniutvalget, Eirik Pettersen, til Senter for verdibasert ledelse og innovasjon, VID vitenskapelige høyskole. Bakgrunnen for henvendelsen er som følger: Etter salget av Frognerhjemmet har menigheten en diakonal stiftelse hvor formålsparagrafen oppgir at midlene skal komme eldre i Frogner sokn til gode. Med tanke på videre bruk av midlene var det ønskelig med en kartlegging av hvilke tilbud som allerede finnes for målgruppen og å identifisere behov og ønsker. Kartleggingen skulle tentativt foregå internt i menigheten og involverer i tillegg eksterne aktører. Prosjektet ble drøftet nærmere i møte 25. november mellom Frogner menighet ved Eirik Pettersen (Diakoniutvalgets leder), Margunn Sandal (sokneprest) og Jens Jørgen Lie (daglig leder) og Stephen Sirris (professor og leder ved Senter for verdibasert ledelse og innovasjon). Etter avtale oversendte senterleder en skisse som samlet momentene fra samtalen. Dette utgjorde designet for forskningsprosjektet og dermed grunnlaget for avtalen som ble inngått i januar 2023.

Høgskolelektor Bryndis Steindorsdottir har vært prosjektleder og har sammen med høgskolelektor Eleni Maria Stene gjennomført forskningen og skrevet rapporten. Stephen Sirris har lest og kommentert rapportutkast. Vi takker Frogner menighet for oppdraget og for samarbeidet underveis!

Senter for verdibasert ledelse og innovasjon  
Oslo, 31. mars 2023

## Sammendrag

Overordnet formål med forskningsprosjektet var å undersøke behov, ønsker og utfordringer blant eldre i Frogner sokn og hvilke tiltak Frogner menighet kan prioritere for å øke livskvaliteten blant eldre i bydelen. Datainnsamling ble gjennomført med dokumentanalyse, kvalitative gruppeintervjuer og spørreskjema. Resultatene fra dokument analysen viser at det blir en kraftig økning av eldre i bydelen. Det forsterker behovet for tilbud som forbedrer livskvaliteten for eldre fremover. Det finnes allerede mange gode tilbud for eldre i bydelen, men det er mangel på aldersvennlig transport, alderspsykiatriske døgnplasser og psykiske helsetilbud for eldre. Resultater fra gruppeintervjuene og spørreundersøkelse viser at eldre på Frogner har sammensatte behov, hvor det psykososiale behovet er viktigst. Mange eldre er utsatt for ensomhet, spesielt enkemenn og de som er i en overgangsfase fra yrkesliv til pensjonist. I denne konteksten er samtaletilbud/besøktjeneste viktig for menigheten å prioritere fremover. På grunn av økende helseutfordringer med alderen og at mange bor lenger i egen bolig, er det behov for praktisk bistand i hverdagen, aldersvennlig transport og digital opplæring.

### *Anbefalinger*

- Å jobbe med eldre og å møte så vel eksistensielle, sosiale, psykiske og fysiske behov kan både være et berikende og krevende arbeid for en enkelt medarbeider. Vi anbefaler å ansette to medarbeidere både for å møte mange, ulike behov og for å skape et styrket, diakonalt team i menigheten. Våre anbefalinger er å ansette en diakon i fast stilling og en prosjektmedarbeider i 2 - 3 år. Disse to stillingene kan være komplementerende og kunne jobbe opp mot psykososiale, åndelige, som så vel praktiske behov.
- Det foreslås at menigheten ansetter en diakon i 100 prosent fast stilling med særskilt innretning mot eldre. Diakonen skal kunne møte og bistå i åndelige, sosiale og psykiske behov f.eks. knyttet til tro, ensomhet, sorg og demens. Videre er det viktig at diakonen både kan besøke eldre, organisere en besøkstjeneste og har kompetanse på frivillighetsledelse.
- Handyman/handywoman med hjerte for eldre foreslås som en 80-100 prosjektstilling med en prøveperiode på to til tre år. Denne medarbeideren bør både være en hyggelig samtalepartner, jobbe utadrettet og bistå med praktiske ting i hverdagen (f.eks. med digital hjelp, bytte lyspærer og kjøre eldre til aktiviteter).

## **Innledning**

### **Formål og problemstillinger**

Formålet med forskningsprosjektet er å gi oppdatert kunnskapsoversikt over eksisterende og planlagte tilbud til eldre i Frogner sokn, samt oversikt over ulike gruppers behov, ønsker og utfordringer. Resultater fra prosjektet legges til grunn for utlysning av en til to stillinger (diakon/og eller prest) som utgjør et grunnlagsmateriale for videre diakonalt arbeid i menigheten. I tillegg vil utredningen gi en kunnskapsgrunn for menighetsrådets strategiske arbeid på feltet og være en ressurs i videre prioriteringer. Problemstillingene ble utviklet i samarbeid med oppdragsgiver:

1. Hvilke behov har de eldre som bor i Frogner sokn?
2. Hva er de største utfordringene som eldre på Frogner opplever i sitt daglige liv?
3. Hvilke tilbud finnes på Frogner som bidrar til å øke livskvaliteten for de eldre?
4. Hvordan planlegger bydelen å imøtekomme behovene til de eldre og økning av eldre fremover?
5. Hvilke tilbud mangler på Frogner for de eldre?
6. Hvilke tiltak er viktig for menigheten å prioritere fremover for å øke livskvalitet blant eldre?
7. Hvilke samarbeidspartnere kan menigheten samarbeide med for å skape godt diakonalt tilbud for eldre?

### **Økning av eldre og samfunnsutfordringer**

Med økning i forventet levealder følger utfordringer for samfunnet (Riley, 2001).

Helse og funksjonsproblemer øker med alderen, og med flere eldre som lever må vi forvente flere personer med helseproblemer. Nedsatt syn og hørsel er vanlig blant eldre og kan redusere sosial kontakt og mulighet til å fungere godt i hverdagen. Det anslås at ca 40% av sykehjemspasienter har symptomer på psykiske lidelser (Helse og omsorgsdepartementet, 2020). Blant personer som er 80 år og eldre, bor de fleste i privathusholdning og over halvparten bor alene. De eldste i befolkningen utgjør gruppen som er mest utsatt for ensomhet. Forskning viser at rundt fire av ti personer over 80 år er ensomme. Rundt halvparten av eldre som bor alene eller har

svekket helse, er plaget av ensomhet. Tall fra Statistisk sentralbyrå viser at rundt 55% av innbyggere over 80 år bor hjemme uten tjenester. Slike tall indikerer at flere eldre kommer til å ha behov for dag- og aktivitetstilbud som fremmer helse og livskvalitet.

## Metode

### Dokumentanalyse

For å kartlegge eksisterende og planlagte tilbud i bydelen ble dokumentanalyse gjennomført. Den innebærer gjennomgang av strategidokumenter fra bydelen, årsrapport fra Eldrerådet, statistikk fra bydelen, Statistisk sentralbyrå og regjeringen. Relevant informasjon ble også innhentet fra hjemmesidene til bydelen og frivillige organisasjoner.

### Gruppeintervju

For å innhente argumenter når det gjelder behov og ønsker for eldre på Frogner ble seks gruppeintervjuer gjennomført med interne og eksterne aktører (se tabell 1). Intervjuene ble basert på intervjuguide (se vedlegg) og hadde en gjennomsnittlig varighet på 75 minutter. Informantene ble informert om at prosjektet hadde vært godkjent av Norsk senter for forskningsdata (NSD). Det ble gjort lydopptak av intervjuene og skrevet notater. Skriftlig samtykke ble innhentet fra informantene som godkjente håndtering av persondata.

Tabell 1. *Oversikt over gruppeintervjuer*

Intervjupersoner	Antall informanter	Sted	Dato
Frivillige i kirken	6	Frogner kirkestue	25.01.2023
Menighetsrådet	6	Frogner kirke	06.02.2023
Gjester på hverdagsmesse	6	Frogner kirke	09.02.2023
Seniorkoordinator og veileder, Eldrerådet, Fransiskushjelpen	6	Frogner bydelshus	13.02.2023
Ansatte fra hjemmetjenesten	5	Frogner bydelshus	14.02.2023
Diakonalt utvalg og ansatte fra menigheten	7	Frogner kirke	15.02.2023

### Spørreundersøkelse

Spørreskjema ble utviklet i etterkant av gruppeintervjuene og ble godkjent av NSD. Spørreskjema ble sendt ut elektronisk via sosiale media og via hjemmesiden til Frogner menighet. Den ble også distribuert på papir i kirken og via hjemmetjenesten i bydel Frogner. Spørreskjema ble todelt (se vedlegg);

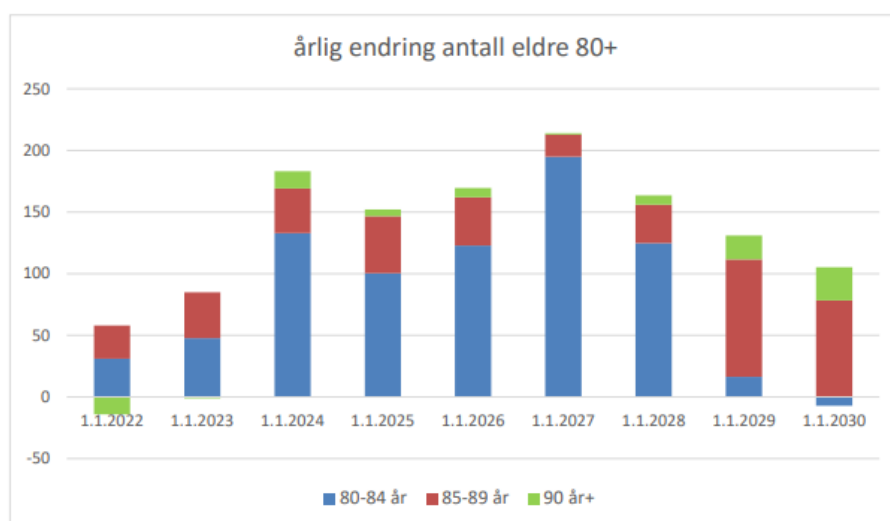


- Første delen inneholdt spørsmål som alle kunne svare på uavhengig av alder. Denne delen inneholdt spørsmål angående behov og utfordringer blant eldre på Frogner samt spørsmål angående hva Frogner menighet burde prioritere fremover.
- Andre delen var kun for de som var eldre en 67 år og inneholdt i tillegg spørsmål angående ensomhet, utfordringer og sosialt nettverk.

## Resultater dokumentanalyse

### Eldre på Frogner

7207 beboere i bydelen er 67 år og eldre. Det utgjør 12,45% av befolkningen i bydel Frogner (Oslo kommune, 2022). En av de største utfordringene i bydel Frogner er at bydelen vil oppleve en stor økning i andelen eldre i befolkningen de neste årene. Det blir en kraftig økning i aldersgruppen 80-89 år de nærmeste årene som vil gi en økt etterspørsel for tjenester i 2023. I takt med denne økningen vil også antall personer med demens øke betydelig.



Bilde 1: Forventet årlig endring antall eldre over 80 år i Frogner

### Regjeringens politikk på eldreområdet

Regjeringen prioriterer å fremme livskvalitet og likeverd hos de eldste i befolkningen (Helse og omsorgsdepartementet, 2020). Regjeringen har jobbet med å forberede økning av eldre i befolkningen med programmet «Aldersvennlig Norge». Programmets formål er å jobbe for å skape et aldersvennlig samfunn, for eksempel med planlegging av egen alderdom, medvirkning og involvering av eldre som en ressurs og utbygging av nettverk for aldersvennlige lokalsamfunn (Senteret for et aldersvennlig Norge). Aldersvennlig Norge er en del av kvalitetsreformen for

eldre «Leve hele livet» som skal bidra til at eldre kan mestre livet lenger og ha en aktiv og trygg alderdom. Våren 2019 lanserte regjeringen en egen strategi inkludert i folkehelsemeldingen for å løfte arbeidet mot ensomhet. Strategien inkluderer tiltak rettet mot ensomme eldre og bygger på «Leve hele livet». Tiltakene inkluderer blant annet forebyggende hjemmebesøk, utvikling av møteplasser på tvers av generasjoner, utvikling av digitale verktøy for å mobilisere mot ensomhet og besøksvenner i eldreomsorgen.

### **Strategisk planlegging av tilbud til eldre på Frogner**

#### ***Frogner - En bydel som fremmer psykisk helse gjennom hele livsløpet***

I arbeidet med å gjøre bydelen til en aldersvennlig bydel har bydelen vært med i prosjektet «Mobilisering av seniorressursen» gjennom Helsedirektoratet (Oslo kommune, 2021). Målet med prosjektet er at bydelen skal legge til rette for samarbeid med interne og eksterne aktører for å øke livskvaliteten blant eldre i bydelen. Prosjektet er nå i drift og det er etablert en arbeidsgruppe bestående av lokale frivillige organisasjoner, seniorveileder og frivillighetskoordinatorer.

#### ***Frivillighet***

Bydel Frogner er en bydel som satser på folkehelse og frivillighet.

Frivillighetspolitikken skal bidra til forutsigbare rammevilkår for frivillig sektor, og å utvikle videre samarbeid mellom frivillige organisasjoner og bydelen. Strategien legger vekt på at frivilligheten og bydelen er likeverdige parter og legger til rette for at det skal være enkelt å være frivillig i bydelen. Formålet er å utvikle helhetlige tjenester og rett innsatsen for å imøtekomme de største utfordringene fremover. Frivillig aktivitet er i seg selv helsefremmende og er spesielt viktig for å motvirke ensomhet. Det er derfor også et mål å legge til rette for økt deltakelse i alle typer frivillighet og frivillige organisasjoner.

#### ***Aldersvennlig transport***

Kollektivtilbudet i Frogner er bra, men ikke for de som er eldre. Bydelen får tilbakemeldinger fra flere eldre som opplever utfordringer med transport. Det er mange eldre som har lang vei til nærmeste holdeplass og opplever utfordringer med å komme inn på buss og trikk med rullator. Mange bydeler i Oslo har tilbud om rosa busser, hvor eldre blir hentet hjemme og kjørt frem til ønsket sted. Et slikt tilbud er viktig for eldre og kan bidra til at flere har mulighet til å delta på aktiviteter. Frogner eldreråd etterlyser tilbud om rosa busser, spesielt med tanke på nedbygging

og videre planlagt nedbygging av parkeringsplasser. Bydelen håper at denne løsningen vil komme snart til Frogner.

### ***Videreutvikling av parker og grøntområder i bydel Frogner***

Bydelen har plassert flere benker på ulike steder i byen til å motivere flere seniorer til å gå turer i nærmiljøet. Dette prosjektet har tatt 2 år på grunn av at de som bryter veiene ikke ønsker benker. Bydelens grøntområder har stor betydning som møteplass og rekreasjonsområder for bydelens eldre. Det er viktig at benker som settes opp har ryggstøtte. Eldrerådet foreslår at frivillige aktiviseres og brukes som ressurs på dette området.

### ***Egen bolig***

Bydelen jobber med å utvikle et metodetilbud som skal hjelpe eldre som eier egen bolig over i egnet bolig. Denne metodikken anbefales å benyttes aktivt for at så mange som mulig kan bo i eget hjem. Eldrerådet er bekymret over at de eldste eldre har tidsbegrensede husleiekontrakter med mye byråkrati involvert. Eldrerådet har bedt bydelen om å finne en bedre løsning når det gjelder betaling av husleie med bostøtte.

### ***Langtidsplasser sykehjem***

Det foretas nå en reduksjon/nedbygging av sykehjemsplasser. Dette er bekymringsfullt på grunn av økning i antall eldre fremover. Eldrerådet viser til at det er viktig for sykehjemsbeboerne at tildelt sykehjemsplass, så vidt mulig, er hvor man har sitt «gamle» nettverk.

### ***Utviklingsplan 2040 – Diakonhjemmet sykehus***

Det er økt behov for alderspsykiatriske døgnplasser og å komme på plass et godt poliklinisk tilbud. Det må satses på geriatri og alderspsykiatri med legespesialister som fastlegene kan konferere med. På grunn av at høy andel eldre har psykiske problemer, må psykisk helse også ha fokus på eldre.

## Oversikt over tilbud som finnes på Frogner relevant for eldre vises i tabell 2.

Tabell 2: *Oversikt over tilbud som finnes for eldre i Frogner bydel*

<b>Oversikt over tilbud til eldre i Frogner bydel</b>	
<b>Majorstuen seniorarena</b>	Kafe åpen hver dag fra kl. 10, mandag til fredag serveres middag. Seniorarenaen har mange og varierte tilbud som styrke og balansetrening med fysioterapeut, yoga, fotterapeut, gå-gruppe, seniordans, diskusjonsgruppa, hukommelsesgruppa, bridge, malergruppe, språkkurs (spansk, tysk, engelsk), litteraturgruppe, hagegruppe, dataundervisning, senior Gaming, skravlekoppen og konserter.
<b>Frogner seniorsenter</b>	Frokostbuffet (onsdager), fotterapeut, dataveiledning og kurs, språkkurs (engelsk, tysk, italiensk, fransk og spansk), vinkurs, balansetrening, strikkekafe mandagstreff, juniorgruppe (diskusjon om aktuelle temaer kombinert med middag), litteraturkurs, kunsthistorie, skrivegruppe og yoga. Kafe med smørbrød og middagstilbud på hverdager og konserter.
<b>Bygdø seniorsenter</b>	De har kokk og serverer middag på torsdager. Tilbudet «Inn på tur» er populært. De har tilbud der seniorer lærer barn og unge å strikke. De har mange frivillige som bl.a. driver sjåførtjenesten.
<b>Tidemandstuen frivilligsentral:</b>	Tilbyr besøksvenn som kan også hjelpe med praktiske ting i hverdagen, for eksempel med handling. Malergruppe, skrivegruppe, språkgruppe og lesegruppa og filosofikafé, Lunsj, kafe og middagsservering.
<b>Fransiskushjelpen</b>	Besøksvenn: å bidra til at eldre hjemmeboende opplever seg mindre ensomme og alene og at de kan være med på aktiviteter utenfor hjemmet. Fransiskushjelpen tilbyr også felle arrangementer som turer, sosial arrangementer i forbindelse med jul og sommer. Juleaksjon: besøker ca 100 ensomme eldre og deler ut pakker. Tilbyr også sorggrupper.
<b>Røde Kors</b>	Besøksvenn 1-2 ganger i uken. Treffes for å prate, gå turer eller andre sosiale aktiviteter. Besøksvenner lager også felles sosiale møteplasser som tilstelninger, turer, utflukter, trimgrupper og andre arrangementer. Ringevenn – en fast person å snakke med. Frivillige som jevnlig har telefonkontakt med personer som ønsker noen å snakke med, men ikke kan eller ikke ønsker besøk.
<b>Seniorveileder</b>	En seniorveileder tilbyr hjemmebesøk og samtale til de som er senior og ikke mottar helse- og omsorgstjenester fra bydelen. Seniorveileder kan hjelpe med å finne aktiviteter i nærmiljøet. Temaer som seniorveileder kan snakke om: fysisk aktivitet, kosthold, boforhold, hjelpemidler, egne ressurser og mestring, hverdagsliv og sosialt nettverk og trygghet i hjemmet.
<b>Pensjonistforbundet</b>	Tilbud om konserter og gratis billetter til bl.a. kinoforestillinger der de leier hele salen.
<b>Frogner menighet</b>	Tirsdagssalonger med servering, dagens tema, sang og samtaler. Legatmidler for personer som ut fra sosiale og/eller helsemessige årsaker har behov for økonomisk bistand. Gudstjeneste og kirkekaffe på søndager, hentetjeneste: dersom noen trenger skyss til arrangementer. Frogner Singers: Kor for eldre

<b>Hjemmetjenesten</b>	Tilbyr både hjemmesykepleiere og praktisk bistand. Hjemmesykepleiere er gratis men praktisk bistand må betales for. Aktivitets tid til eldre: en ekstra time i uken fra hjemmetjenesten. For eksempel hjelp med å dra på sosiale aktiviteter.
<b>Frisklivsentralen</b>	Tilbud for de som ønsker hjelp til å endre levevaner. Målet er å bidra til å fremme god fysisk og psykisk helse, samt forebygge og mestre sykdom. Frisklivsentralen tilbyr veiledning og tilpassende tiltak, særlig innenfor fysisk aktivitet, kosthold, søvn og røykslutt.
<b>Demensentre: Oscar Niels Juel Gustav</b>	Bydelens demensentre skal gi mening, mestring og gode opplevelser for den enkelte og avlastning for pårørende. De ansatte er et tverrfaglig team bestående av sykepleier, vernepleier, ergoterapeut, musikkterapeut, fysioterapeut og sosionom. Tilbudet inkluderer fysisk aktivitet, med spesielt fokus på styrke- og balansetrening, samt et næringsfullt måltid.
<b>Oscar rehabilitering</b>	Tilbud for hjemmeboende eldre i bydel Frogner. Tilbud for de som har utfordringer med å komme seg ut og kan ha nytte av et tidsavgrenset rehabiliteringstilbud. Treningen foregår i grupper og ledes av fysioterapeut.
<b>Ergoterapitjenesten</b>	En ergoterapeut hjelper med å tilpasse hjem, hjelpemidler og opplæring. Målet er å bli selvstendig i hverdagen. Tilbudet er gratis og henvisning fra lege trenges ikke.
<b>Fysioterapeut</b>	Behandling og veiledning etter en operasjon eller ved skader/ og eller kronisk sykdom. Betaler kun for egenandel.
<b>Hukommelsesteam</b>	Tilbyr hjemmebesøk, samtaler, kartlegging og oppfølging.
<b>Aktivitetsvenn</b>	En fast aktivitetskontakt besøker personer med demens 2-3 ganger i uken. Bydelen tilbyr kurs for frivillige som ønsker å være aktivitetsvenn. Dette er et samarbeidsprosjekt med Nasjonalforeningen for folkehelse.
<b>Takk, bare bra</b>	Kurs i forebygging og mestring av depresjon for eldre. Et kurs som bygger på kognitive teorier, metoder og teknikker.
<b>Rask psykisk hjelp</b>	Et lavterskstilbud over en kortere periode. Behandlingen er basert på kognitiv terapi. Inkluderer kurs, veiledet selvhjelp og individuelle samtaler.
<b>Transport</b>	Ledsagerbevis – tilbud for de som har varige fysiske eller psykiske funksjonshemminger og har behov å ha en ledsager på aktiviteter. Ledsager slipper å betale for sin billett innen offentlig transport. Pasienttransport – er et tilbud til de som har behov for tilrettelagt transport til og fra behandling på sykehus, fastlege og fysioterapeut. TT kort – gir et bestemt antall reiser med drosje eller spesialbil i oslo (for de med varig nedsatt funksjonsevne).
<b>Oslo hørselhemmedes lokalforening</b>	Tilbyr kurs, språk, sjakk, bridge og balansetrening.
<b>Private aktører</b>	STENDI Gabels gate tilbyr service appartements med ulike servicetilbud Aleris og Diakonhjemmet + omsorg tilbyr helsetjenester En stiftelse som byr på boliger for eldre over 60 år og ugifte kvinner
<b>60 + roklubben på Bygdøy</b>	Tilbud for de over 60 – aktivitetsprosjekt for eldre i regi av Oslo idrettskrets. Ukentlig trim - roing på vannet, robasseng eller på romaskiner, balansetrening. Gåturet og felles bespising med matpakke.
<b>Akersborg &amp; Oslo Vest Rotary klubber</b>	Tilbyr ulike temakvelder med team som f.eks. bærekraft, antikkens Hellas, ytringsfrihet mm.

<b>Helsetilbud for dem med ulike sykdommer</b>	Kreftgruppe, hjertegruppe, Parkinsonsgruppe, balansegrupper
<b>DNT- grupper</b>	Den norske turistforening tilbyr gå og turgrupper

### Oppsummering dokumentanalyse:

- Det blir en kraftig økning av eldre på Frogner som vil gi en økt etterspørsel av tjenester fremover.
- En del av bydelen strategi er å fremme psykisk helse gjennom hele livsløpet med prosjektet «Mobilisering av seniorressursen», et samarbeidsprosjekt mellom bydelen og frivillige organisasjoner.
- Som tabell 2 viser, finnes det mange tilbud som er relevante for eldre på Frogner.
- Det er en mangel på aldersvennlig transport i bydelen og eldrerådet etterlyser rosa busser.
- Reduksjon av sykehjemsplasser er bekymringsfullt med tanke på økning av eldre fremover.
- Det er behov for alderspsykiatriske døgnplasser og tilbud som fremmer psykisk helse hos eldre.

## Resultater gruppeintervju

### Behov hos eldre og tilbud som mangler i bydelen

#### *Sosiale behov og ensomhet*

Det psykososiale behovet kom veldig tydelig frem i alle intervjuene. Det er mange som sliter med ensomhet og sitter mye alene. En typisk situasjon på Frogner er at mange bor i store leiligheter uten heis, som gjør det enda mer vanskelig for folk å komme seg ut og dette øker ensomheten. Mange eldre opplever det vanskelig å få nye venner og en del eldre er for stolte eller føler skam ved å be om hjelp. Da blir det også tungt å få hjelp og å komme seg på nye aktiviteter. En del eldre har like mye behov for å bidra med noe som å få hjelp selv – det de trenger er å bruke seg selv i hverdagen og trenger ikke å få hjelp. En informant fra frivillig organisasjon fortalte:

*Det er det psykososiale behovet som er største behovet. Du kan være ensom om du har pårørende med deg eller om du sitter alene. Det å kunne sitte og ha noen å prate med eller kanskje bare å sitte sammen i stillhet kan være veldig viktig. At det er et annet menneske*

*utenom de 5 minuttene med hjemmesykepleieren. Når vi spør folk om noen har vært på besøk, sier de nei fordi de ikke anser hjemmesykepleieren som et besøk.*

### **Grupper som er mest utsatt for ensomhet**

Det er en høy andel eldre mellom 80-90 år som bor hjemme alene, har mistet sine pårørende og ikke har særlig nettverk igjen. Derfor har folk sterkt behov for å ha noen å snakke med og behov for at noen bidrar med støtte.

Eldre på Frogner en sammensatt gruppe. Mange har ikke økonomiske problemer, men føler seg likevel ensomme. Det finnes også eldre som leier og bor på hybler, og det er ikke alle som har like god økonomi. De mest utsatte er ofte de mest usynlige. De som er i grupper følger litt med hverandre, men mange eldre har mistet vennegjenger og fellesskap med venner som har gått bort, fellesskap fra jobb eller andre ting. En gruppe som må fanges opp, er de som har mistet ektefelle eller samboer fordi de sliter spesielt og trenger oppfølging og støtte. Menn som nettopp har blitt pensjonister er også en utsatt gruppe. Viktig å gjøre noe mer for menn som er i en overgangsfase fra yrkesliv til pensjonist. Det er også vanskelig å komme i kontakt med mennesker fra andre land i bydelen. Det kan være mange skjulte behov og ensomhet også blant dem, uttrykker hjemmesykepleien. Kontakt og tilbud til dem som ikke er så sosiale er også et behov i bydelen.

### **Behov for pårørendestøtte**

Mange av informantene nevnte pårørende støtte som et viktig behov. Med økning av demens og at mange ikke bor på sykehjemmene, undres flere på hvem skal støtte de pårørende. Det er slitsomt å ta vare på mennesker med demens, pårørende trenger en pause og støtte. At Frognerhjemmet sykehjem er borte er også et savn blant flere eldre. De ønsker ikke å komme på sykehjem i andre bydeler, og det blir lenger å besøke andre eldre de kjenner som er på sykehjem. En informant beskrev det slik:

*Noen pårørende blir «fanget» hjemme med demente ektefeller el. fordi de ikke har andre som kan hjelpe dem. Dette skaper også ensomhet og slitasje. De pårørende trenger støtte og felles møteplasser.*

Ifølge hjemmesykepleien opplever mange pårørende også en «ventesorg» i forhold til demens. Eldre hadde en prest som møtte dem på sykehjemmet, men presten dro videre i livet.

### ***Behov for aldersvennlig transport***

Transport/hentetjeneste kom frem som et sterkt behov i fleste intervjuene. Selv om det finnes tilbud og muligheter for å være sosial i bydelen er det mange som ikke kommer seg ut på grunn av mangel på aldersvennlig transport. En informant fra bydelen beskrev det slik:

*Det finnes mange møteplasser og aktiviteter, men når du ikke kan ta bussen dit og TT kort er ikke en løsning som passer alle, så blir man sittende hjemme dagen inn og dagen ut.*

Som i mange andre bydeler er rosa busser ikke et tilbud i Frogner bydel på grunn av at det skal være så sentralt og lett å reise på Frogner. Selv om det er gode tilbud for transport på Frogner, er de ikke spesielt aldersvennlig. I andre bydeler har rosa busser vært en suksess, mange sitter i slike busser bare for å være sosial. Flere ønsker følgesvenn til sykehus, lege og tannlege, da de ikke klarer å reise alene. En «taxisentral for eldre» og/eller en egen kirkebuss/bil som både kunne hente eldre til kirken og andre aktiviteter og fellesskap etterspørres av en del. Å komme seg ut på turer ut av byen er også et behov blant mange. De har f.eks. lyst å dra på sommertur til Drøbak eller andre hyggelige steder som passer for eldre.

### ***Behov for praktisk bistand i hverdagen***

På grunn av økning av eldre som bor hjemme, er det et sterkere behov for praktisk bistand i hverdagen. For eksempel en person som kan være ledsager til aktiviteter eller handling, hjelp med å sette opp en lyspære, osv. Det finnes et slikt tilbud på Tidemandsstuen frivilligsentral hvor eldre kan få hjelp fra en frivillig med praktiske ting. Dessverre er det for få frivillige og derfor er ikke behovet dekket tilstrekkelig. Det finnes også tilbud om praktisk bistand fra hjemmetjenesten, men det koster. Flere etterspør en «handyman» med bil – som kan gjøre alle mulige praktiske oppgaver. Han eller hun kunne også være en samtalepartner og en slags «Kirkens vaktmester». Noen frivillige i menighetsrådet foreslår at menigheten eller bydelen engasjerer ungdom, dvs. 19-åringer eller sivilarbeidere i en slags samfunnstjeneste for å hjelpe eldre med handling, kjøring og samtaler.

### ***Behov for digitalt hjelp/opplæring***

I en digital verden kan det være vanskelig for de eldste. Derfor er det et behov for mer datahjelp i bydelen. Noen nevner behov for kunnskap og kurs i fremtidsfullmakt. En informant fortalte:



*Alt skal skje digitalt, ingenting er på papir lenger. Folk kan ikke bestille mat uten å betale med bankID og laste ned en app. Det sliter mange med. Digitale utfordringer kan også påvirke muligheter for å være sosial. Mange synes det kan være flaut med manglende digitale ferdigheter.*

### **Åndelige behov**

Åndelige behov kommer mest indirekte fram i materialet. Noen uttrykker behov for bedre tilrettelegging for hørselshemmede f.eks. under begravelser og gudstjenester, slik de faktisk hører det som blir sagt. Når folk kommer nærmere døden blir åndelige behov ofte sterkere. Flere eldre blir boende hjemme lenger – de har både åndelige og eksistensielle behov. Mange eldre ønsker å dø hjemme. Det skaper behov for ny kompetanse om hvordan behandle døende og døde. Noen ønsker også samtaler om åndelige spørsmål. En god og verdig behandling av alvorlig syke og døende som bor hjemme og søkelys på deres åndelige og praktiske behov er viktig. Kompetansen som man har på sykehjem, finnes ikke på samme måte hjemme. En del eldre kan trenge noen som kommer hjem til dem og samtaler om livets små og store spørsmål.

Kirka har erfaring rundt ritualer ved død og samtaler med folk som har mistet noen. Kirka må møte både de døende og de pårørende – oppbygging av ny kompetanse er viktig, ifølge menighetens ansatte. Hjemmesykepleien uttrykker behov for sorgbearbeidelse. Noen trenger en prest å snakke med og hjemmesykepleierne lurer også på om prest eller diakon kan stille opp rundt dette. Mange eldre vet ikke hvordan de skal få kontakt mer kirken.

Menighetsrådet uttrykker mer spesifikke åndelige behov og funksjoner for kirken. Viktig med bibelgruppe og samtaler etter gudstjenester om åndelige temaer. Seniorkor og Tirsdagssalong er også fine tilbud. Fellesskapet etter begravelser er også viktig – mange eldre som møtes der. Det at det er stadig flere begravelser fra kirken gjør også at eldre fører mer tilhørighet til kirken. Flere understreker at det skal være «nedoverbakke til kirken» ikke oppoverbakke! Kirken har et åndelig produkt som er viktig, og kirken er for alle – likestilling er sentralt uansett bakgrunn. Før ble prekener tatt opp på bånd som ble gitt ut. Noen syntes det var fint. Nå kan man få prekener fra presten. Presten er som poteten – kan brukes til så mangt uttrykker frivillige i kirken! Programhefte og menighetsbladet er også viktig både på trykk og på nett ifølge informanter fra menighetsrådet.

### **Utfordringer knyttet til ulike behov ifølge hjemmetjenesten**

Folk tror at alle på Frogner har masse penger, men det er ikke slik nødvendigvis. Mange eldre bor i verdifulle leiligheter, men selger ikke boligen for å få mer penger. Noen har ikke råd til aktiviteter eller ekstra kostnader. Noen eldre trives ikke i grupper – derfor er individtilpassede behov så viktig. Flere eldre opplever at aktivitetene/tilbudene er for tidlig på morgenen eller andre tidspunkter som ikke passer. Hjemmesykepleien uttrykker også at de må ha samtykke for å kontakte eldre på vegne av kirken. Det kan være en utfordring noen ganger.

### **Hvilke tilbud burde Frogner menighet prioritere og hvorfor?**

#### ***Besøktjeneste/samtaletilbud***

Flere informanter påpekte at en av viktigste tiltakene Frogner menighet burde prioritere er besøktjeneste og samtaletilbud på grunn av sosiale behov og ensomhet. Selv om Røde Kors og Fransiskushjelpen tilbyr besøktjeneste er det lang venteliste (Røde Kors har opptil 3 måneders venteliste). Det er også mange som har åndelige behov de ikke får oppfylt med besøktjenesten hos Røde Kors eller Fransiskushjelpen.

Bydelen tilbyr kun besøktjeneste til de som har demens. Det er også viktig med samtaletilbud til dem som ikke kommer seg ut og ønsker ikke besøk hjemme. Det kom frem i intervjuene at de eldre som er mye alene kunne besøke hverandre og dette har vært gjort tidligere. Å ha mulighet til å bidra er også viktig for de eldre. Det kan være mye engasjement i starten og det trenges kontinuitet rundt dette. Et diakonalt tilbud kunne bidra med organisering og styring av slikt system.

En «ambulerende samtaletjeneste» som kjører ut til eldre ensomme og /eller en kontakttelefon for eldre er ideer som foreslås. Hjemmesykepleien poengterer behovet for *individtilpassede* behov. Noen eldre trenger noen å snakke med som har kompetanse og erfaring om f.eks. sorg. Andre eldre ønsker å dra på rockekonsert på Rockefeller! Hjemmesykepleien fremhever også behov som går utover det å være besøksvenn – Det kan synes som dette er «The missing link» - mennesker som har kunnskap og tid og kan snakke om sorg, ensomhet, psykologiske og åndelige behov hos eldre. En informant fra hjemmesykepleieren fortalte:

*Mange eldre har behov for å snakke med noen om tunge ting for dem. Da er det ikke nok med en besøksvenn.*

Verken besøksvenn eller hjemmesykepleie kan fylle alle disse behovene. Å være gode samtalepartnere og møte dem som mangler noen å snakke med er også noe

som poengteres av frivillige i menigheten. Flere mener de kunne gjort mer, ringt mennesker mer, tatt kontakt og gått på besøk. Noen understreker også viktigheten av å ha en «kompis» å gå sammen med til kirken og å kunne sitte sammen med i kirkebenken.

### ***Et diakonalt tilbud for å løse hindringer i hverdagen***

Flere informanter fra menigheten påpeker at menigheten kunne prioritere et diakonalt tilbud for å løse hindringer i hverdagen, for eksempel hjelp med handling, datahjelp, fikse mobil, kopiere nøkler og hentetjeneste. Et slikt tilbud kunne også tilby hjelp med planlegging av alderdom, for eksempel rundt fullmakt og at det er noen som kan ta over i tilfelle av demens. Aktive og frivillige informanter fra menigheten poengterer behovet for en hjelpende hånd- noen gir og noen får – og at diakoni er å praktisere troen. Flere mener at diakonien har sitt utspring i gudstjenesten og diakoni er å fortsette tjenesten i folks hverdagsliv. Andre organisasjoner er ikke diakonale, uttrykker noen. Noen er opptatt av å ikke bruke fremmedgjørende ord og å kutte de spesifikke utvalgene menigheten har. Det kunne vært bedre med frivillige team. Uansett navn og spesifiseringer er det viktig å få flere involvert i gudstjenesten, både yngre og eldre som nattverdsverter, i kirkekaffen og som tekstlesere.

### ***Sorggruppe og støtte til pårørende***

Flere av informantene nevnte at det er viktig for menigheten å prioritere sorggruppe, sjelesorg og støtte til pårørende. Det er også viktig å følge opp de som mister ektefelle/samboer fordi denne gruppen sliter og trenger støtte og oppfølging. Støtte til pårørende for mennesker med demens er veldig viktig. Ifølge hjemmetjenestens fagfolk trenger også en del eldre psykisk hjelp, men de ønsker ikke å kalle det psykisk hjelp. Det kan være psykisk hjelp knyttet til sorg eller andre ting. Det er også en del eldre med høyt alkoholforbruk – særlig menn som opplever det vanskelig etter at de blir enkemenn. En informant fra hjemmetjenesten fortalte:

*Vi ser ofte at det er kort vei mellom sorg og sykdom. For mange, særlig menn som blir enkemenn, er det kort vei til økt alkoholbruk og videre sykdom og ubell. Vi møter dem ofte igjen når de har kommet hjem fra sykehuset og trenger hjelp.*

Disse eldre trenger en støttespiller å prate med – gjerne en «open-minded» prest eller diakon ifølge hjemmesykepleien. En diakon/samtalepartner med kompetanse og erfaring kunne vært en god hjelp. En synlig diakon som er samlende, bygger

relasjoner, skaper trygghet og gir rom for åpenhet og ulike mennesketyper er et tydelig behov blant eldre. En informant fra hjemmetjenesten beskrev det slik:

*Mange enker eller enkemenn orker ikke gjenta «sorghistoriene» sine til stadig nye hjemmesykepleiere som er innom. Mange hadde trengt en god samtalepartner som kunne fulgt dem over tid og lyttet til dem.*

Noen nevner at det har vært forsøkt med sorggrupper i menigheten, men at de ikke kom så mange. Kanskje bør tilbudet hete noe annet, undres noen.

### **Sosiale tilbud**

Sosiale aktiviteter burde prioriteres på grunn av at det er mange ensomme. For eksempel organisering av bridge og et møtested i kirkestuen hvor folk kan drikke kaffe sammen. Flere uttrykker at høymessen er svært viktig og kirkekaffen samler mange etterpå. Dette ser de også på som et diakonalt tilbud. Flere eldre trenger også samlinger på kveldstid, da de sitter mye alene. Mange tilbud er kun på dagtid i bydelen - Lavterskeltilbud og samtalegrupper er behov som går igjen.

### **Diakon med fleksibilitet og forståelse av eldre**

Noen informanter påpeker at det er viktig at en diakon har forståelse av eldre og helst erfaring med å jobbe med eldre. For eksempel er det i kommunikasjon med eldre viktig å snakke langsomt og tydelig. Fleksibilitet, forståelse av eldre, psykisk kompetanse, omsorgsevne og evne til å engasjere og utvikle diakonale tilbud er viktige egenskaper hos en eventuell diakon. En informant beskrev det slik:

*Det er også viktig at en diakon ikke bare sitter på kontoret sitt. Denne personen må være synlig og tilgjengelig. En person som er proaktiv og kan ringe til de eldre fordi det er mange som har ikke e-post.*

Flere av menighetens frivillige tenker at diakoni handler om å se og bli sett – både av diakon og andre i menigheten. Viktig at diakonen inkluderer både de som er aktive i menigheten og de som ikke er det. Diakonien uttrykkes også i gudstjenesten og andre fellesskap. Nåde, barmhjertighet, omsorg og fleksibilitet er ord som assosieres med diakoni og behov, uttrykker frivillige i menigheten. Diakoniarbeidet har også behov for flere frivillige. Frivillige påpeker at det var lettere å rekruttere i «gamle dager» da alle visste de hadde en slik diakonal tjeneste.

### **Synliggjøre tilbud i menigheten/kirken**

Noen informanter forteller at tilbudene som finnes for eldre i kirken må være mer synlige. Menigheten og bydelen burde jobbe sammen for å synliggjøre tilbudene til

eldre. Hjemmesykepleien uttrykker manglende informasjon om menighetens tilbud og ønsker informasjonsskriv, brosjyrer eller menighetsblad som kan deles ut til eldre som er interessert i det. De har også en perm til alle brukere der de kan informere om menighetens tilbud. Hjemmetjenesten kan også komme til kirka og informere om sine tilbud. Viktig å skape samhandlingsarenaer og utveksle informasjon mellom bydelens tjenester og menighetens tilbud. Noen ideer er å ha åpne informasjonskvelder, bruke bydels-appen og dele ut visittkort fra diakon eller andre kirkelige ansatte til eldre.

### **Hvilke eksterne aktører kan menigheten samarbeide med?**

De fleste informantene nevner samarbeid mellom menigheten og frivillige organisasjoner (Røde Kors og Fransiskushjelpen). For eksempel tilbyr Fransiskushjelpen hjelp med sorgarbeid og menigheten kunne samarbeide med Fransiskushjelpen på det området. Noen påpeker at Fransiskushjelpen bidrar en del, men de kommer sent inn i prosesser knyttet til døende. Kanskje kunne kirken bidratt tidligere i disse prosessene. Menigheten kunne også samarbeide med Røde Kors og eventuelt andre frivillige organisasjoner angående besøkstjenesten. En informant fra frivillig organisasjon fortalte:

*På grunn av ensomheten trenger vi så mange som mulig. Det er ikke en konkurrent, men en samarbeidspartner.*

Noen informanter nevner også samarbeid med kulturinstitusjonen, at kirken er en viktig kulturell møteplass. Menigheten kan også samarbeide mer med Seniorsenteret, for eksempel med planlegging av felles turer. Hjemmesykepleien er også åpen for samarbeid, dialog og å dele ut informasjon fra menigheten til eldre som ønsker det. Kanskje kirka kunne tilby etiske refleksjonsgrupper for bydelen/hjemmetjenesten om det er ønske om det. Bydelen er også en viktig samarbeidspartner. En informant fra bydelen fortalte:

*Det er veldig viktig at man kjenner hverandre og spiller på hverandre. Vi jobber med mye av det samme verdsettet.*

### **Utfordringer rundt samarbeid med eksterne aktører**

Noen utfordringer som informantene peker på, er økonomiske utfordringer - hvem skal betale for aktiviteter? Likeså det finnes religiøse utfordringer. Bydelen kan bli kritisert for å være kirkelig på grunn av krav om livssynsnøytralitet og etiske dilemmaer kan oppstå. Kirken kan ikke forvente at alle offentlige instanser er positive til kirkelig samarbeid, tror noen av informantene i menighetsrådet.

Andre utfordringer knyttet til eksternt samarbeid som uttrykkes er negativ konkurranse, å «tråkke i hverandres bed» og at kirkens egenart blir utfordret. Viktig å avklare forventninger og ståsted ved eventuelt samarbeid med andre organisasjoner f.eks. ved felles høytidsmarkeringer. Noen frivillige i menighetsrådet uttrykker også at det krever noe å samarbeide med eksterne aktører og at det er viktig med profesjonalitet, tid og kapasitet blant alle samarbeidspartnere. Det kan være en utfordring å levere det man sier man skal levere og å levere tjenester over tid. Viktig at kirken og menigheten fremstår som en profesjonell samarbeidspartner. Aktive i menigheten spør hvordan kan menigheten kan skape begeistring, trygghet og tilhørighet til menigheten. De uttrykker at menigheten må bygge allianser med andre i samfunnet og ta ansvar. De uttrykker også et behov for «en rød tråd i arbeidet» og strategi for menighetsutvikling. Noen uttrykker også at i kirka er det mange rom - både i konkret og åndelig perspektiv. Gjennom å tilby romfasiliteter til eksterne samarbeidspartnere f.eks. lag og foreninger, borettslagstyre, kor, pårørende grupper med mer, kan det etableres nye kontakter og flere kan oppdage kirken og dens aktiviteter.

### ***Frivillige og prester***

Flere frivillige i menigheten uttrykker hva de selv kan gjøre for å hjelpe eldre i bydelen. Ta kontakt og gå på fysiske besøk, servere vafler ol. i kirka, tilby åndelige samtaler og gjennomgå prekener, ha øynene åpne og hjelpe for dem som er skrale til beins er noe som nevnes. Være et medmenneske, se andre og bli sett selv nevnes av andre. En sier at «hun vil gjerne gi videre det hun opplever i kirka». Kontakte pårørende etter begravelser og fulgt opp dem som er alene og hatt samtaler som fast rutine, nevnes av prester i menigheten.

### **Oppsummering gruppeintervjuer**

- Psykososiale behov var et tema som ble nevnt i alle intervjuene. Det er mange eldre som sitter mye alene og har behov for å ha noen til å snakke med og delta på sosiale aktiviteter. Menigheten burde prioritere samtaletilbud og besøkstjeneste fremover og samarbeide med frivillige organisasjoner og bydelen.
- På økning av demens er det behov for pårørende støtte. Det er også viktig å følge opp de som har mistet ektefelle eller samboer, spesielt enkemenn. Sorggrupper og sjelesorg er viktige i denne konteksten.

- Praktisk bistand, aldersvennlig transport og digital hjelp er behov hos mange og er ikke dekket tilstrekkelig med nåværende tilbud. Et diakonalt tilbud for å løse hindringer i hverdagen burde prioriteres.

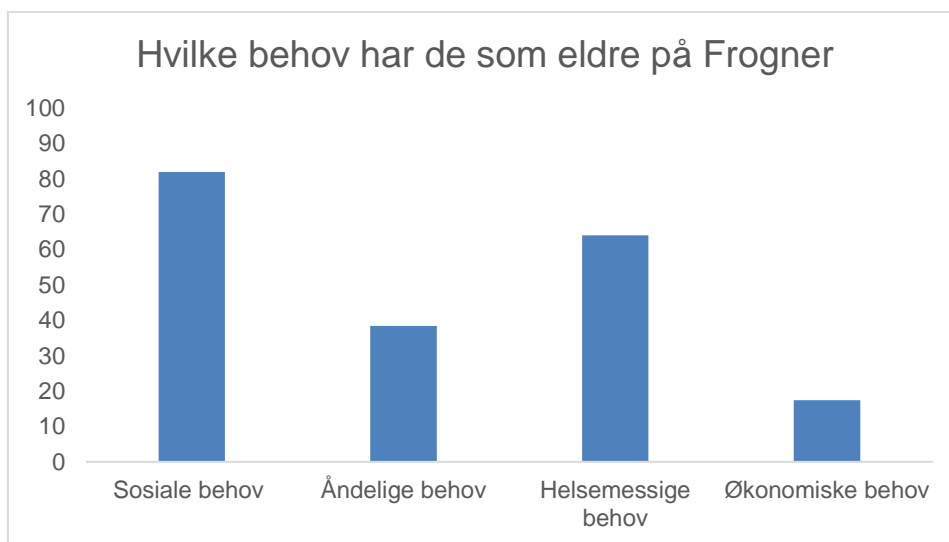
### Resultater spørreundersøkelse

Det var totalt 88 personer som fullførte undersøkelsen, derav 50 kvinner og 74,1% var 61 år eller eldre. I første delen av undersøkelsen kunne alle svare på spørsmålene uavhengig av alder. Andre delen av undersøkelsen var kun for dem som var 67 år og eldre (47 av 88).

#### Resultater Del 1:

##### *Behov blant eldre på Frogner*

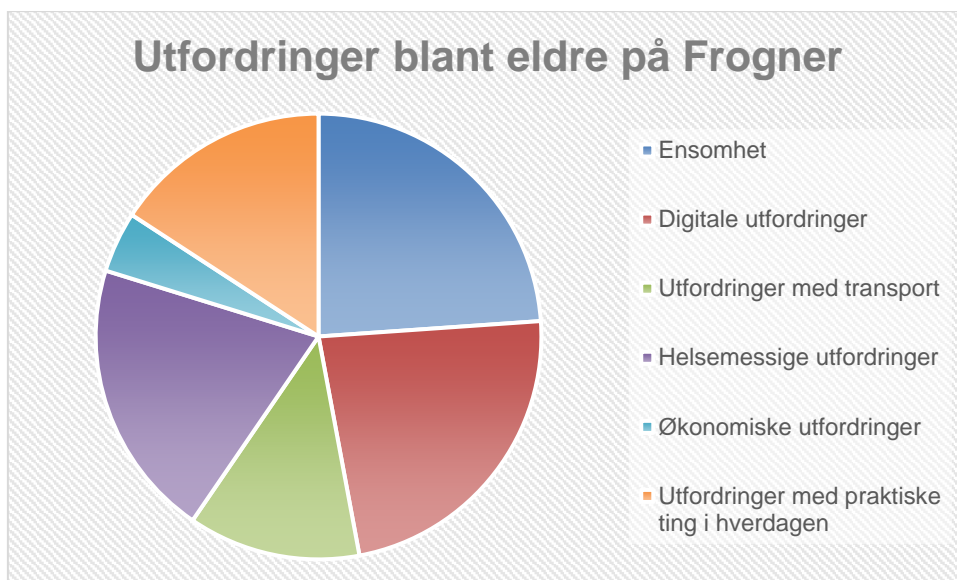
Som bilde 2 viser, svarer fleste deltakerne (82%) at sosiale behov er viktigste blant de eldre i bydelen. Rundt 64% svarer at de eldre har helsemessige behov og kun 17% økonomiske behov. Andre behov som ble nevnt var hjelp med praktiske ting i hverdagen, kulturelle opplevelser og mulighet for å være aktiv.



Bilde 2: Behov blant eldre i Frogner

##### *Utfordringer blant eldre på Frogner*

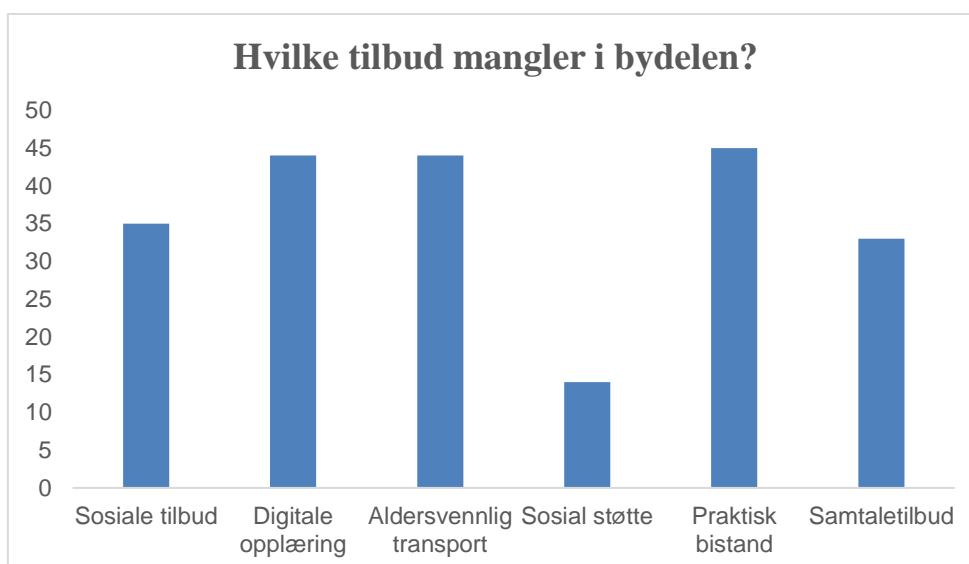
Resultatene viste at de fleste svarer at de største utfordringene blant eldre er ensomhet (65%), digitale (63%) og helsemessige utfordringer (55)%. Andre utfordringer som deltakerne nevner er utenforskap for dem som har nylig pensjonert seg, trusler om å ta hjemmet fra eldre med verdifull bolig og lav inntekt.



Bilde 3: Utfordringer blant eldre på Frogner

### Tilbud som mangler i bydelen

Som bilde 4 viser, er det mange som svarer at digital opplæring (44%), transporttjeneste (44%), og praktisk bistand i hverdagen (45%) er tilbud som mangler i bydelen. Andre tilbud som deltakerne nevner mangler er tilbud på tvers av generasjoner, gjøre aktivitetene mer synlige, gåturer, tilbud tilpasset for menn, telefonkontakt som følger opp de eldre og gjøre det mer synlig hvor pårørende skal henvende seg når dødsfall inntreffer i familien.



Bilde 4: Hvilke tilbud mangler i bydelen for eldre



## Hva kan Frogner menighet gjøre for å øke livskvaliteten til eldre?

Tabell 3 viser oversikt over hva deltakerne mener at Frogner menighet burde prioritere. De fleste nevner besøkstjeneste, samtaletilbud, hjelp med praktiske ting i hverdagen og digital hjemmetjeneste.

Tabell 3: Hva burde Frogner menighet prioritere for å øke livskvaliteten til eldre.

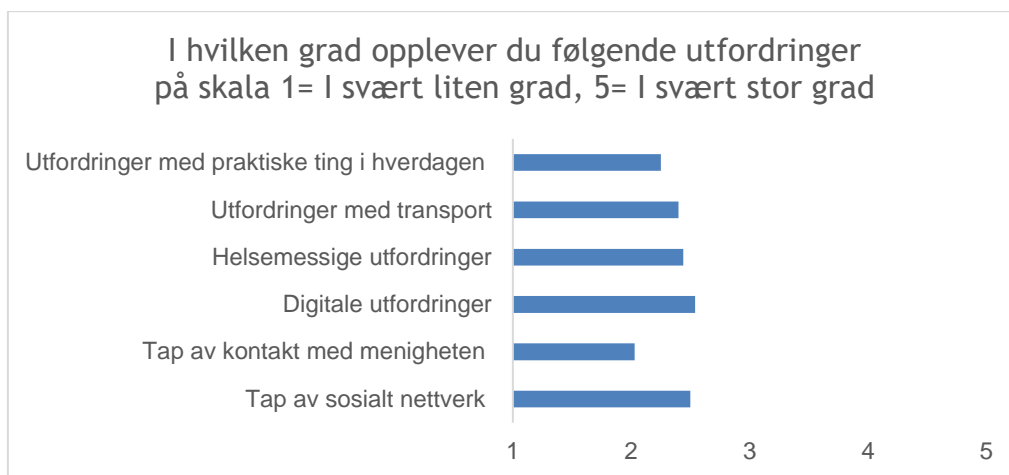
<b>Besøkstjeneste</b>	Besøkstjeneste, samtaletilbud – for eksempel bygge opp en yngre gruppe av frivillige, turvenn, spisevenn, frivillige som kan kontaktes, oppsøkende virksomhet for de eldste eldre, spesielt de som er enslige.
<b>Sosiale tilbud</b>	Eldretreff, sosiale tilbud, skape sosialt fellesskap, tilby aktiviteter i menighetens lokaler, lavterskel møteplass, kortspillgrupper. Organisering av dagsturer.
<b>Praktisk bistand/digital hjelp</b>	Skape en arena hvor eldre kan søke etter hjelp, sørge for digital opplæring, hjemmehjelp, bidra til transporttjeneste for eldre, bidra til å verve frivillige til frivilligsentralen slik at flere eldre kan få praktisk bistand/følge til aktiviteter/rådgiving.
<b>Annet</b>	Bistå ansatte i hjemmetjenesten med etiske problemstillinger, være mer tilgjengelig, være mer trosnøytrale i tilbudene

## Hvordan deltakerne ønsker å bidra

Deltakerne svarer at de kan selv bidra med å være frivillig. For eksempel besøksvenn, praktisk hjelp, bidra som samtalepartner, kontakte eldre på telefon, bidra i bydelens aktiviteter, bidra gjennom diakonalt tilbud i menigheten, hjelpe med digital opplæring, følge opp yngre pensjonister, frivillige kan få en liten gruppe av eldre som de følger opp.

## Del 2: Resultater for de som er eldre en 67 år

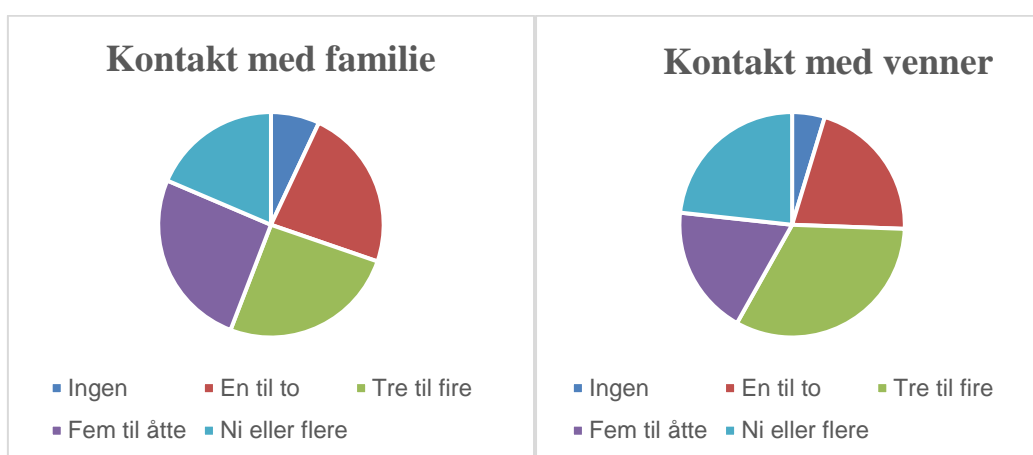
Det var 47 av de 88 som deltok i denne delen av undersøkelsen og rundt halvparten bor alene. Gjennomsnittlig bruker deltakerne sosiale tilbud i bydelen og i Frogner kirke noen ganger i året, og de er gjennomsnittlig noen ganger i året i Frogner kirke i forbindelse med gudstjeneste, dåp, konfirmasjon, bryllup eller gravferd. Som bilde 5 viser, opplever deltakerne gjennomsnittlig diverse utfordringer hverken i liten eller i stor grad.



Bilde 5: I hvilken grad deltakerne opplever diverse utfordringer

### Sosialt nettverk

De fleste har kontakt med familie og venner minst en gang i måneden (bilde 6).



Bilde 6: Kontakt med familie og venner

### Ensomhet

Deltakerne opplever ensomhet gjennomsnittlig i liten grad (68% i svært liten eller i liten grad). Det er viktig å trekke frem at ensomhet er vanskelig å forske på grunn av at det er mye stigma rundt ensomhet (Jakobsen, 2019). Det er også mulig at resultatene har noe med utvalget å gjøre. For eksempel, de som deltok i undersøkelsen er mer aktive i kirken/bydelens aktiviteter og er derfor mindre ensomme.

### *Hva påvirker ensomhet?*

Regresjonsanalyse viste at det var signifikant negativ relasjon mellom kontakt med venner og ensomhet ( $\beta = -.36, p < .01$ ). Dette indikerer at de som ser venner minst en gang i måneden og har venner som de kan kontakte når de trenger hjelp føler seg mindre ensomme. Det var ikke en signifikant relasjon mellom kontakt med familie

og ensomhet. Resultatene antyder derfor at kontakt med venner har sterkere påvirkning på ensomhet en kontakt med familie. Det var også signifikant positiv relasjon mellom tap av sosialt nettverk og ensomhet ( $\beta = .58, p < .001$ ). Besøktjeneste og samtaletilbud kan derfor være viktig virkemiddel for å forebygge ensomhet.

### Spørsmål relatert til menigheten

Spørreskjema inneholdt noen åpne spørsmål angående ønsker fra menigheten og utfordringer ved å bruke nåværende tilbud. Resultatene vises i tabell 4.

Tabell 4. Spørsmål angående menigheten

Hvilke hindringer er i veien for å bruke tilbud i Frogner kirke	Hva ønsker du fra en menighet?	Hvordan kan kirken imøtekomme dine eventuelle åndelige behov?
Vanskelig med transport/er ikke mobil lenger	Åpen kirkestue, fellesskap, faste kirkelige tilbud, sosiale tilbud/uformell møteplass	Åpenhet for samtale, mindre samtalegrupper med fokus på religion og filosofi, lesesirkler
Bruker rullator	Transporttjeneste	varierende tilbud av temaer, musikk, flere foredrag,
Vet ikke hvilket tilbud finnes	Få informasjon om tilbud	Åpen kirke utenom søndager
Er ikke religiøs	Åpenhet, inkludering, gjensidig respekt, se utover det kristne aspektet	Føle seg inkludert
Føler meg ikke «gammel nok»	Mer åndelig stimuli, inkludert foredrag	Preken må kobles til dagens samfunn

### Oppsummering resultater spørreundersøkelse

- Fleste deltakerne (81%) nevner sosiale behov som viktigste for de eldre.
- De største utfordringene blant de eldre er ensomhet/tap av sosialt nettverk, helsemessige, transport og utfordringer med praktiske ting i hverdagen.
- Besøktjeneste/samtaletilbud, sosiale tilbud, transporttjeneste og praktisk bistand er de tilbudene som deltakerne mener at mangler i bydelen og/eller mener at menigheten burde prioritere fremover.
- Ensomhet var ikke høy blant de som deltok, men de som har liten kontakt med venner er mer utsatt for ensomhet. Samtaletilbud kan være viktig i denne konteksten.

## Konklusjon og anbefalinger

Formålet med forskningsprosjektet var å gi oppdatert kunnskapsoversikt over eksisterende og planlagte tilbud til eldre i Frogner sokn, samt oversikt over ulike gruppers behov, ønsker og utfordringer. I denne siste delen av rapporten oppsummerer vi resultatene og anbefaler tiltak for menigheten.

Resultatene fra dokumentanalysen viser at en del av bydelens strategi er å øke livskvaliteten blant eldre og å imøtekomme økning blant de eldste eldre i bydelen fremover. Et eksempel på tiltak som har vært en del av den strategien er «Mobilisering av seniorressursen» som består av en gruppe med lokale frivillige organisasjoner, seniorveileder og frivillighetskoordinator.

Resultatene viser at det finnes et mangfold av tilbud i bydelen, men eldre på Frogner har tydelige behov knyttet til ensomhet, sosiale behov og noen å snakke med om livets store og små spørsmål, som er ikke dekket tilstrekkelig ved eksisterende tilbud. For eksempel viser resultatene at mange har behov for besøkstjeneste og samtaletilbud, men ventelisten er lang. En del eldre har også åndelige behov som ikke blir dekket med nåværende tilbud. Mange av de eldste eldre og eldre hjemmeboende med dårlig helse har ikke mulighet eller evne eller til å komme seg ut på aktiviteter og har ikke så mange samtalepartnere. I dette tomrommet finnes mange muligheter for utvikling, støtte og hjelp. Noen grupper er mer sårbare for ensomhet og har behov for mer oppfølging, for eksempel de som har mistet sine nærmeste og de som har nylig pensjonert seg. Økning av demente i bydelen og at mange eldre bor i eget hjem forsterker også behovet for pårørende støtte fremover.

Videre opplever mange å ha helseutfordringer og mange etterspør praktisk hjelp, transportbehov og digital hjelp. Det er mange eldre som ønsker å delta på aktiviteter, men får det ikke til på grunn av at de bruker rullator, er ikke mobile lenger og synes det er vanskelig å bruke vanlig kollektivt transport. Digital hjelp er også viktig på grunn av at mange har digitale utfordringer og mer digital opplæring kan føre til andre positive effekter, for eksempel mer mulighet til å være sosial.

Diakoni er kirkens omsorgstjeneste og evangeliet i ord og handling. Å skape et diakonalt tilbud, som både møter enkelt menneskers behov og fungerer i et storbymiljø, er premisser for gode diakonale tjenester i Frogner bydel. Et diakonalt handlingsrom er identifisert gjennom forskningsfunnene, som kan utvikles og styrke menighetens virksomhet. Behovet for diakonale tiltak og ressurspersoner som kan

imøtekomme både åndelige, sosiale og mer praktiske behov fremmer tydeligere behov for en diakon og prosjektmedarbeider enn prestestillinger som menigheten allerede har.

### **Anbefalte tiltak**

#### ***Diakon, handyman/handywoman eller kirkens vaktmester?***

Å jobbe med eldre og å møte så vel eksistensielle, sosiale, psykiske og fysiske behov kan både være et berikende og krevende arbeid for en enkelt medarbeider. Det krever både mye tid, energi, initiativ og pågangsmot. Med tanke på at mange av de eldre heller ikke oppsøker menigheten, med uttrykker tydelige behov, betyr det også at menighetens diakonale medarbeidere må kunne drive oppsøkende tjenester på ulike arenaer. Det er også et behov for bedre informasjon om diakonale tilbud og mer samhandling med andre bydelsaktører som f.eks. hjemmetjeneste, Røde Kors med flere. Dette vil kunne skape et større diakonalt nedslagsfelt og bedre tilbud for eldre.

Det vil derfor være formålstjenlig å ansette to medarbeidere, både for å møte mange, ulike behov og for å skape et styrket, diakonalt team i menigheten. Våre anbefalinger er å ansette en diakon i fast stilling og en prosjektmedarbeider i 2 - 3 år. Disse to stillingene kan være komplementerende og kunne jobbe opp mot åndelige, som så vel praktiske behov. Et slikt team kan også lettere utvikle det frivillige arbeidet, som også bør styrkes med tanke på besøkstjeneste blant eldre og flere tilpassede behov for de mest behovstrengende eldre. Om prosjektstillingen og teamet fungerer godt, foreslås en fast medarbeider i en type handyman/woman eller kirkelig vaktmester stilling.

Det foreslås at menigheten ansetter en **diakon** i fast stilling i 100 prosent stilling med særskilt søkelys på eldre, og at dette uttrykkes eksplisitt i stillingsutlysning og rekrutteringsprose,ss. Det anses som viktig at diakonen har en grunnleggende interesse og motivasjon for å jobbe med eldre. Det vil også være en fordel om diakonen har psykologisk og/eller geriatriisk kompetanse og erfaring med arbeid blant eldre. Diakonen skal kunne møte og bistå i åndelige, sosiale og psykiske behov f.eks. knyttet til tro, ensomhet, sorg og demens. Videre er det viktig at diakonen både kan besøke eldre, organisere en besøkstjeneste og har kompetanse på frivillighetsledelse.

**Handyman/handywoman** med hjerte for eldre er foreslått som en 80-100 prosjektstilling med en prøveperiode på 2-3 år. Denne medarbeideren bør kunne både være en hyggelig samtalepartner, jobbe utadrettet og å ha praktisk håndlag. En slik medarbeider skal kunne gjøre enkle tjenester i hjemme hos eldre som f.eks. bytte lyspærer og fikse småting. Det vil også være viktig at vedkommende har digital kompetanse og kan hjelpe eldre med pc, mobil mm. Vedkommende bør også kunne kjøre en minibuss og ta med eldre til kirken, på aktiviteter og turer. Personlig egnethet vil være like relevant som en spesifikk faglig bakgrunn. Vedkommende bør identifisere seg med Den norske kirkes verdigrunnlag og formål. Det er grunn til å tro at kontakt med en kirkelig medarbeider kan føre til eksistensielle samtaler. Det er derfor viktig at vedkommende kan føre samtaler om kristen tro. Diakonal og teologisk kompetanse vil være hensiktsmessig.

En åpen og inkluderende holdning i møte med eldre med varierte behov og ulike livssyn vil være viktig for begge stillingene. Relasjonskompetanse og evne til samhandling både i forhold til eldre, som team og som representanter for menigheten vil være grunnleggende for både diakon og prosjektmedarbeider. En visjon eller tittel for stillingene og det diakonale prosjektet kan f.eks. være **«Med hjerte for eldre ...»** Det sier noe om diakoniens kjerne og kan samtidig vise viktige egenskaper for dem som blir tilsatt.

### ***Etiske perspektiver***

En sterk bevissthet rundt etiske fordringer er en forutsetning for en diakonal tjeneste. I møte med eldre og sårbare mennesker både gjennom aktiviteter og i hjemmene er det viktig at enhver medarbeider opprettholder taushetsplikt og behandler de eldre med omsorg og respekt. Det er også viktig at det ikke oppstår transaksjonsforhold mellom kirkens medarbeidere og eldre. En avtale om å ikke motta noen form for lønn, belønning el. bør undertegnes ved oppstart av en diakonal, utadrettet tjeneste.

### ***Rekruttering av diakonale medarbeidere***

Når det gjelder videre rekruttering av diakonale medarbeidere vil det være formålstjenlig med en tydelig kravspesifikasjon av stillingene og ønskede personlige egenskaper. Et godt design av intervju være en styrke i rekrutteringen. Senter for verdibasert ledelse og innovasjon kan tilby slike tjenester, om det er ønskelig.

## Referanser

- Helse og omsorgsdepartementet. (2020, mars 27). *Lov om eldreombudet*.  
<https://www.regjeringen.no/no/dokumenter/prop.-64-l-20192020/id2694590/?ch=2>
- Oslo kommune. (2021, oktober 10). Status tiltak høst 2022 – strategi for folkehelse og frivillighet i Bydel Frogner. <https://www.oslo.kommune.no/bydeler/bydel-frogner/politikk-og-politiske-moter/politiske-saker-i-bydel-frogner/2021/2021-11/strategi-for-folkehelse-og-frivillighet-i-bydel-frogner-2022-2025#gref>
- Oslo kommune. (2022). *Bydelsfakta Bydel Frogner*.  
<https://bydelsfakta.oslo.kommune.no/bydel/frogner/>
- Riley, J. C. (2001). *Rising life expectancy: a global history*. Cambridge University Press.
- Senteret for aldersvennlig Norge. Aldersvennlig.no.  
<https://www.aldersvennlig.no/om-oss/programmet/>
- Siw Ellen Jakobsen. (2019, mai 13). *Politikerne er bekymret for ensomhet. Men er det virkelig et økende folkehelseproblem?* Forskning.no.  
<https://forskning.no/psykologi/politikerne-er-bekymret-for-ensomhet-men-er-det-virkelig-et-okende-folkehelseproblem/1333936>

## Vedlegg

### Intervjuguide Frogner sokn

1. Hvilke behov har de som er eldre og bor i Frogner sokn? (Sosiale, åndelige, økonomiske, helsemessige eller andre behov?) (Hva er de eldre sine utfordringer?)
2. Hvilke tilbud finnes for de eldre i Frogner bydel?
3. Hvilke tilbud for eldre i Frogner bydel mangler?
4. Hva er de viktigste tiltakene Frogner menighet gjør for de eldre nå? (Hva opplever du/dere som gode aktiviteter for eldre i kirken som kan øke livskvaliteten deres?)
5. Hva mener dere er viktig for Frogner menighet å prioritere fremover, og hvorfor?
6. Hva legger dere i at et tilbud til eldre er *diakonalt*?
7. Hvem tenker dere at det er naturlig at kirken samarbeider med for å skape tilbud for eldre? (Eksempler på samarbeidstiltak?)
8. Hvilke utfordringer kan oppstå i samarbeidet (mellom Frogner menighet og kommunen eller ideelle organisasjoner)?
9. Hvordan vil dere selv bidra med for å hjelpe eldre i Frogner sokn?



## Spørreskjema

### Vil du delta i forskningsprosjektet ”Diakonal satsning blant eldre i Frogner sokn”?

Dette er et spørsmål til deg om å delta i et forskningsprosjekt hvor formålet er å gi en oppdatert kunnskapsoversikt om eksisterende og planlagte tilbud til eldre i Frogner sokn, samt oversikt over ulike gruppers behov og ønsker. I dette skrivet gir vi deg informasjon om målene for prosjektet og hva deltakelse vil innebære for deg.

#### Formål

Forskningsprosjektet har som formål å gi en oppdatert kunnskapsoversikt om eksisterende og planlagte tilbud til eldre i Frogner sokn, samt oversikt over ulike gruppers behov og ønsker. Prosjektet munner ut i en rapport som legges til grunn for utlysning av 1-2 stillinger (diakon og/eller prest) og som vil utgjøre et grunnlagsmateriale for videre diakonalt arbeid i menigheten. Datainnsamling skjer via dokumentanalyse, gruppeintervjuer og spørreundersøkelse.

#### Hvem er ansvarlig for forskningsprosjektet?

VID Vitenskapelig høyskole (senter for verdibasert ledelse) er ansvarlig for prosjektet. Ekstern oppdragsgiver er Frogner sokn.

#### Hvorfor får du spørsmål om å delta?

For å hente inn oppfatninger og argumenter om behov og ønsker hva gjelder tilbud for eldre i Frogner sokn, blir du bedt om å delta i en spørreundersøkelse som tar rundt 5-8 minutter å besvare.

#### Hva innebærer det for deg å delta?

Hvis du velger å delta, innebærer det at du deltar i en spørreundersøkelse. Du blir bedt om å svare på spørsmål angående behov og utfordringer blant eldre, tilbud for eldre som mangler i Frogner og hva du synes Frogner menighet burde prioritere angående tilbud til eldre. Hvis du er eldre en 67, blir du også bedt om å svare på spørsmål angående sosialt nettverk, ensomhet og livskvalitet.

#### Det er frivillig å delta

Det er frivillig å delta i prosjektet. Hvis du velger å delta, kan du når som helst trekke samtykket tilbake uten å oppgi noen grunn. Alle dine personopplysninger vil da bli slettet. Det vil ikke ha noen negative konsekvenser for deg hvis du ikke vil delta eller senere velger å trekke deg.

#### Ditt personvern – hvordan vi oppbevarer og bruker dine opplysninger

Vi vil bare bruke opplysningene om deg til formålene vi har fortalt om i dette skrivet. Vi behandler opplysningene konfidensielt og i samsvar med personvernregelverket.

De som vil ha tilgang til opplysningene er prosjektleder Bryndis Steindorsdottir og Eleni Maria Stene, prosjektmedarbeider ved VID Vitenskapelig høyskole. Ved slutten av prosjektet blir det skrevet en rapport. Deltakere vil ikke kunne gjenkjennes i rapporten. Hva skjer med personopplysningene dine når forskningsprosjektet avsluttes? Prosjektet vil etter planen avsluttes 31. mai. Etter prosjektslutt vil datamaterialet med dine personopplysninger (IP-adresse) anonymiseres.

**Hva gir oss rett til å behandle personopplysninger om deg?** Vi behandler opplysninger om deg basert på ditt samtykke. På oppdrag fra VID Vitenskapelige høyskole har Sikt – Kunnskapssektorens tjenesteleverandørs personverntjenester

vurdert at behandlingen av personopplysninger i dette prosjektet er i samsvar med personvernregelverket.

### **Dine rettigheter**

Så lenge du kan identifiseres i datamaterialet, har du rett til:  
innsyn i hvilke opplysninger vi behandler om deg, og å få utlevert en kopi av opplysningene  
å få rettet opplysninger om deg som er feil eller misvisende  
å få slettet personopplysninger om deg  
å sende klage til Datatilsynet om behandlingen av dine personopplysninger

Hvis du har spørsmål til studien, eller ønsker å vite mer om eller benytte deg av dine rettigheter, ta kontakt med: Bryndis Steindorsdottir, epost: bryndis.steindorsdottir@vid.no, tlf: 46410777 ved VID vitenskapelige høyskole. Vårt personvernombud: Nancy Yue Liu, epost: personvernombud@vid.no. Hvis du har spørsmål knyttet til vurderingen av prosjektet som er gjort av Sikts personverntjenester, ta kontakt på: Epost: personverntjenester@sikt.no, eller telefon: 53 21 15 00.

### **Samtykkeerklæring**

Jeg har mottatt og forstått informasjon om prosjektet «Diakonal satsning blant eldre i Frogner sokn», og jeg har fått anledning til å stille spørsmål. Jeg samtykker til: å delta i spørreundersøkelse og at mine opplysninger behandles frem til prosjektet er avsluttet

Ja

Nei

### **DEL 1**

**Følgende spørsmål gjelder for alle, uansett alder**

**Er du eldre en 67 år?**

Ja

Nei

**Hva er ditt kjønn?**

Kvinne

Mann

**Hva er din alder?**

- 18-30 år
- 31-40 år
- 41-50 år
- 51-60 år
- 61-70 år
- 71-80 år
- 81-90 år
- Over 90 år

**Hvilke behov har de som er eldre og bor i Frogner sokn?** Du kan velge ett eller flere alternativer

- Sosiale
- Åndelige
- Helsemessige
- Økonomiske
- Andre, hvilken?

**Hva er de største utfordringene for eldre som bor i Frogner?** Du kan velge ett eller flere alternativer

- Ensomhet
- Digitale utfordringer
- Utfordringer med transport til og fra aktiviteter
- Helsemessige utfordringer
- Økonomiske utfordringer

- Utfordringer med praktiske ting i hverdagen
- Andre, hvilken?
- 

**Hvilke tilbud for eldre i Frogner bydel mangler?** Velg ett eller flere alternativer

- Sosiale tilbud
- Digital hjelp/opplæring
- Aldersvennlig transport/hentetjeneste
- Sosial støtte
- Hjelp med praktiske ting i hverdagen
- Samtaletilbud
- Annet, hva?
- 

**Hva mener du at Frogner menighet kan gjøre for å øke livskvaliteten til eldre i bydelen?**

**Hvordan kan du selv bidra til å øke livskvaliteten til eldre i Frogner?**

## **DEL 2**

**Følgende spørsmål er kun for de som er 67 år eller eldre**

**Bor du alene?**

- Nei
- Ja

**Hvor ofte bruker du sosiale tilbud i bydelen?** For eksempel seniorsenter/seniorarena, Tidemandstuen og besøksvenn

- Aldri
- Med noen års mellomrom
- En gang i året
- En gang i måneden
- En gang i uken eller mer

**Hvor ofte er du i Frogner kirke i gudstjeneste, dåp, konfirmasjon, bryllup eller gravferd?**

- Aldri
- Med noen års mellomrom
- En gang i året
- En gang i måneden
- En gang i uken

**Hvor ofte bruker du tilbud i Frogner menighet/Frogner kirke utenom dette?**

- Aldri
- Med noen års mellomrom
- En gang i året
- En gang i måneden

**Hvilke hindringer er i veien for deg å bruke tilbud i Frogner kirke/menighet?**

**Hva ønsker du fra en menighet?**

**Hvordan kan kirken imøtekomme dine eventuelle åndelige behov?**

### I hvilken grad opplever du følgende utfordringer?

	I svært liten grad	I liten grad	Hverken i liten eller stor grad	I stor grad	I svært stor grad
Økonomiske utfordringer	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Tap av sosialt nettverk	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Tap av kontakt med kirken/menigheten	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Digitale utfordringer	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Utfordringer med helse	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Utfordringer med transport	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Utfordringer med praktiske ting i hverdagen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

### Følgende spørsmål angår ditt sosialt nettverk

	Ingen	En til to	Tre til fire	Fem til åtte	Ni eller flere
1. Hvor mange familiemedlemmer ser du eller hører fra minst en gang i måneden?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2. Hvor mange familiemedlemmer føler du deg nær, slik at du kan ringe dem for å få hjelp?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3. Hvor mange venner ser du eller hører fra minst en gang i måneden?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4. Hvor mange venner føler du deg nær, slik at du kan ringe dem for å få hjelp?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Vennligst svar følgende spørgsmål på skala fra 1=Aldri til 5=Svært ofte

	1	2	3	4	5
1. Hvor ofte føler du at du mangler selskap?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2. Hvor ofte føler du deg utenfor?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3. Hvor ofte føler du deg isolert fra andre?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Vennligst svar følgende påstander på skala fra 1=Svært uenig til 5=Svært enig

	1	2	3	4	5
1. På de fleste måter er livet mitt nær mitt ideal.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2. Mine livsforhold er utmerkede.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3. Jeg er tilfreds med livet mitt.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4. Så langt har jeg fått de viktigste tingene jeg ønsker i livet mitt.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5. Hvis jeg kunne leve livet på nytt, ville jeg nesten ikke forandre på noe.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

ISBN: 978-82-8456-031-1  
ISSN: 2464-3777

