



Kilder til mening i eldre menneskers liv

En empirisk analyse av kilder til mening i eldre menneskers liv og betydningen av disse kildene til mening i deres hverdag.

Anette Furulund Matre

Veiledere

Førsteamanuensis Anne Austad

og

Førsteamanuensis Marianne Rodriguez Nygaard

VID vitenskapelige høyskole

MADIA 599 Masteroppgave (30 ECTS)

Master i diakoni

November 2021

Forord

Det er med takknemlighet og slitenhet jeg nå har kommet til veis ende i diakonistudiet. Masteroppgaven er ferdigskrevet. Det har vært en utfordrende, langvarig og berikende prosess. Kilder til mening i eldre menneskers liv har gitt meg kilder til mening i mitt eget liv, og gjort meg mer oppmerksom og glad for alle de jeg er så heldig å dele livet mitt med.

Først og fremst vil jeg takke alle de flotte informantene mine for minnerike intervjusamtaler. Det har vært en glede å få møte hver og en av dere, og høre deres livshistorier. I denne forbindelse vil jeg også takke de som har hjulpet meg til å komme i kontakt med informantene mine.

To store takk rettes til mine to veiledere ved VID, Marianne Rodriguez Nygaard og Anne Austad som overtok da førstnevnte gikk ut i permisjon. Takk til begge to for fleksibilitet, gode innspill, oppmuntringer og kritiske spørsmål som brakte meg videre.

Videre vil jeg takke Trond Fagermoen og Kari Jordheim for deres mottakelse og oppfølging gjennom studiet, og en stor takk til Anne Diseth som alltid svarer på alle henvendelser, og en takk til kjære medstudenter på VID og MF for fellesskap og samarbeid.

Jeg ønsker også å takke gode kolleger med støttende oppmuntringer i en travel jobbdag, og familie og venner som alltid har vist interesse for studiet mitt.

En spesiell og varm takk til mine gode, kjære venninner Elisabeth, Hege og Bente for heiarop, trøst, oppmuntring, nyttige innspill og troen på at dette går bra.

Og sist, men aller mest, tusen takk til mine tre flotte barn Mathias, Magnus og Maria som har vært min beste heiajeng med de varmeste bamseklemmer og gode ord til en mamma som ofte har vært i sin masterhule. OG, en kjærlighetstakk til min mann, Einar, som har støttet meg, oppmuntret meg og trodd på meg hele veien. TAKK!

Oslo, 14. november 2021

Anette Furulund Matre

Sammendrag

I denne oppgaven rettes søkelyset på eldre menneskers liv og deres kilder til mening. En sterk vekst i antall eldre i årene som kommer øker behovet for kunnskap om hvordan kirken kan bidra til å møte eldre menneskers behov for omsorg og fellesskap, og bidra til å skape en meningsfull hverdag for eldre.

Avhandlingen har følgende problemstillinger: *Hva kjennetegner kilder til mening i eldre menneskers liv og hvilken betydning har disse kildene til mening i deres hverdag?*

Videre spør jeg: *Hvilke diakonale utfordringer og mulighetsrom representerer eldre menneskers kilder til mening?*

I forskningsoppgaven er hovedvekten lagt på Tatjana Schnell sin teori om mening i livet og hennes 26 kilder til mening gruppert i fem dimensjoner. I tillegg ser jeg det som betydningsfull å se datamaterialet i lys av det diakonale perspektivet, Seeking Conviviality; liv i mangfoldige fellesskap, da det kan gi en tilleggsdimensjon til meningsteori og belyse hvilke diakonale utfordringer og mulighetsrom kilder til mening representerer.

Oppgaven er basert på kvalitativ forskningsmetode med semistrukturerte intervjuer med åtte hjemmeboende eldre mennesker i egne selveide boliger eller seniorboliger.

I materialet kommer det frem at familie, venner, sosiale og religiøse fellesskap, helse og frihet er viktige kilder til mening og har stor betydning for meningsfullhet i eldre menneskers liv.

Når helsen svikter eller tap av samlivspartner oppstår medfører det ofte tap av flere kilder til mening, noe som kan føre til ensomhet og depresjon.

Diakonien kan møte dette ved å bygge mangfoldige fellesskap i samarbeid med lokalsamfunnet, og skape sammenhenger med de forskjellige livsmiljøene til mennesker utenfor kirken – en slags utenfra og inn-tilnærming. Mangfoldige fellesskap er tuftet på anerkjennelse for den man er, og tilstedeværelse med de muligheter og behov man har uansett alder. Diakoniens oppgaver er å være til stede der hvor få eller ingen bryr seg, hjelpe mennesker til å leve meningsfulle liv tross smerte og lidelse og være en medvandrer og brobygger hvor man går sammen.

Summary

In this thesis, the focus is on the lives of elderly people and their sources of meaning. A strong growth in the number of elderly people in the years to come, increases the need for knowledge about how the church can help meet elderly people's needs for care and community, and help create a meaningful everyday life for the elderly.

The dissertation has the following issues: What are the sources of meaning in the lives of elderly people and what significance do these sources have in their everyday lives?

Furthermore, I ask: What diaconal challenges and opportunities do elderly people's sources of meaning represent?

In the research thesis, the main emphasis is on Tatjana Schnell's theory of meaning in life and her 26 sources of meaning grouped into five dimensions. In addition, I see it as important to see the data material in the light of the diaconal perspective, Seeking Conviviality; life in diverse communities, as it can provide an additional dimension to the theory of meaning and shed light on the diaconal challenges and space of opportunity that sources of meaning represent.

The thesis is based on a qualitative research method with semi-structured interviews with eight elderly people living at home in their own self-owned homes or senior homes.

The material shows that family, friends, social and religious communities, health and freedom are important sources of meaning and are of great importance for meaningfulness in the lives of elderly people. When health fails or the loss of a partner occurs, it often leads to the loss of several sources of meaning, which can lead to loneliness and depression.

The diakonia can meet this by building diverse communities in collaboration with the local community and creating connections with the different living environments of people outside the church - a kind of outside and in-approach. Diverse communities are based on recognition of who you are, and presence with the opportunities and needs you have regardless of age.

The tasks of the diakonia are to be present where few or no one cares, help people to live meaningful lives despite pain and suffering and be a companion and bridge builder where we can go together.

Innhold

Forord

Sammendrag

Summary

1. INNLEDNING

1.1 Tema.....	9
1.2 Motivasjon og drivkraft.....	9
1.3 Forskningsspørsmål og design.....	10
1.4 Sentrale begreper.....	10
1.4.1 Definisjon av eldre.....	11
1.4.2 Definisjon av meningsfullhet og meningskrise.....	11
1.4.3 Kilder til mening.....	11
1.4.4 Verdighet.....	11
1.5 Forskningsoversikt.....	11
1.5.1 Eldre og mening.....	12
1.5.2 Eldre og diakoni.....	12
1.5.3 Kilder til mening.....	13
1.5.4 Kilder til mening og diakoni.....	13
1.5.5 Kilder til mening og eldre.....	14
1.6 Faglig plassering og valg av teori.....	15

2. KONTEKST..... 16

2.1 Relevans for diakoni.....	16
2.2. Verdighetsgarantien for eldre (2010).	16
2.3 Retten til tros- og livssynsutøvelse.....	17
2.4 Leve hele livet – En kvalitetsreform for eldre.....	17
2.5 Samhandlingsreformen – rett behandling – på rett sted – til rett tid.....	17

3. MENINGSTEORI, KILDER TIL MENING OG CONVIVIALITY.....19

3.1 Teoretiske perspektiv på mening og meningsdannelse.....	19
3.2 Tatjana Schnells forståelse av mening i livet.....	21

3.3 Den hierarkiske meningsmodell.....	22
3.4 Meningskriser.....	23
3.5 Kilder til mening.....	24
3.6 Diakoni og Conviviality.....	25
3.6.1 Den norske kirkes plan for diakoni.....	26
3.6.2 Om å forme og fornye diakonien.....	26
3.6.3 Seeking Conviviality – Liv i mangfoldige fellesskap.....	27
4. METODE.....	29
4.1 Metodiske valg.....	29
4.2 Utvalg av informanter.....	30
4.3 Rekruttering.....	30
4.4 Intervjuprosessen.....	31
4.5 Refleksjoner om studiets kvalitet.....	33
4.5.1 Reliabilitet.....	33
4.5.2 Validitet.....	33
4.5.3 Etske refleksjoner.....	34
4.6 Analyseprosessen.....	35
5. ANALYSE – INFORMANTENES OPPLEVELSER AV TILHØRIGHET, BETYDNING OG TAP.....	37
5.1 Presentasjon av informantenes helhetlige fortelling.....	37
5.1.1 Arnfinn.....	37
5.1.2 Torbjørn.....	37
5.1.3 Fredrik.....	38
5.1.4 Anna.....	39
5.1.5 Marie.....	40
5.1.6 Toril.....	40
5.1.7 Ingunn Maria.....	41
5.1.8 Gerda.....	42
5.2 Tematisk analyse.....	43
5.2.1 Det å høre til et sted.....	43
5.2.1.1 Stedstilhørighet.....	43

5.2.1.2 Tilhørighet til familie.....	44
5.2.1.3 Tilhørighet til venner.....	44
5.2.1.4 Tilhørighet til fellesskap.....	45
5.2.2 Det å være betydningsfull.....	46
5.2.2.1 Betydningsfull for familien.....	47
5.2.2.2 Betydningsfulle personer.....	47
5.2.2.3 Velvære og relasjon.....	48
5.2.2.4 Samtalens betydning.....	50
5.2.2.5 Jobbens betydning.....	50
5.2.2.6 Frivillig arbeid.....	51
5.2.2.7 Tros- og livssynsutøvelse.....	51
5.2.2.8 En drømmedag.....	51
5.2.2.9 Når livet er meningsfullt.....	52
5.2.2.10 Når livet er meningsløst.....	53
5.2.3 Det å oppleve tap.....	54
5.2.3.1 Tap av ektefelle og andre nære.....	54
5.2.3.2 Tap av helse og frihet.....	54
5.3 Oppsummering av hovedfunn.....	56
5.3.1 Familie og nære venner.....	57
5.3.2 Fellesskap.....	57
5.3.3 Helse.....	57
5.3.4 Frihet.....	57
5.3.5 Samtale.....	57
6. DRØFTING.....	58
6.1 Kilder til mening og deres betydning i eldre menneskers hverdag.....	58
6.1.1 Familie – noen å høre til og bety noe for.....	58
6.1.2 Gode venner – gjensidig avhengighet?.....	60
6.1.3 Sosiale og religiøse fellesskap.....	61
6.1.4 Tap av helse – tap av frihet.....	62
6.2 Kildene helse og frihet i lys av verdighet	64
6.3 Diakonale utfordringer og mulighetsrom.....	67
6.3.1 Myndiggjøring når livet går mot slutten.....	68
6.3.2 Brobygger og medvandrer.....	69

6.3.3 Kirken er for alle	70
6.3.4 Samtalen - en uvurderlig kilde til mening.....	71
6.4 I lys av forskningsoversikten.....	71
7. KONKLUSJON.....	74
LITTERATURLISTE	75
APPENDIX:	78
Vedlegg 1: Intervjuguide	78
Vedlegg 2: Informasjonsskriv til informantene	80

1. Innledning

1.1 Tema

Vi lever i et ungdomssentrert samfunn til tross for at den eldre delen av befolkningen her i landet stadig øker. Selv om dagens eldre lever lengre enn tidligere, kan møte med alderdommen oppleves veldig forskjellig. De fleste eldre vil møte på ulike tap, og utfordringene synes å oppstå når samlivspartner dør, sykdom inntreffer, og man kjenner på opplevelsen av ensomhet og depresjon. En fortsatt sterk vekst i antall eldre i årene som kommer øker behovet for kunnskap om hvordan kirken kan bidra til å møte eldre menneskers behov for omsorg og fellesskap og bidra til å skape en meningsfull hverdag for eldre.

Formålet med denne masteroppgaven er å undersøke hva som er meningsfullt i eldre menneskers liv ved å rette søkelyset på kilder som gir eldre en meningsfull hverdag. Nærmere bestemt ønsker jeg å fokusere på hva som kjennetegner kilder til mening i eldre menneskers liv, hvilken betydning dette har i deres hverdag og hvilke diakonale utfordringer og mulighetsrom kilder til mening blant eldre representerer. Jeg ønsker å søke mer kunnskap om hvordan kirken og det diakonale arbeidet kan møte eldre, deres behov og deres kilder til mening. Jeg er opptatt av å få frem hvordan de eldre selv opplever mening i deres hverdag, hva de opplever som betydningsfullt og viktig i livet sitt, det er stemmen til de eldre jeg ønsker skal bli hørt.

1.2 Motivasjon og drivkraft

Min egen motivasjon og drivkraft for dette forskningsprosjektet ligger langt tilbake i tid fra jeg var student i 20-årene og jobbet som vikar på sykehjem. Jeg husker ennå beboernes glede da jeg hadde tid til å sette meg ned å prate litt med dem, og ikke bare haste videre til neste oppgave. Beboerne opplevde det godt å kunne fortelle om sin livshistorie, og flere ga uttrykk for at de satte stor pris på samtalene vi hadde.

Ganske tidlig i diakonistudiet ble vi oppfordret til å tenke masteroppgave og jeg ønsket å skrive om eldre. Jeg ble nysgjerrig på et prosjekt som Diakonhjemmet Omsorg presenterte, som het Prosjekt Helse og omhandlet eldre og gruppesamtaler. Høsten 2018 ble jeg med på kurs for gruppeledere i eksistensielle gruppesamtaler for eldre som gikk over 4 dager og tok utgangspunkt i Verdighetsgarantien for eldre. Derfra har masteroppgaven formet seg til det den er i dag med diakonalt påfyll og inspirasjon fra de ulike masteremnene underveis, særlig

kriseemnet i et diakonalt og sjelesørgerisk perspektiv og alle de eldre jeg traff og snakket med under min institusjonspraksis.

Ingen er bare det du ser. Livet har en retning og en historie. Eldre mennesker har levd lengst. Vi må møte dem med varsomhet og respekt, SE om igjen som Sturla Stålsett skriver om i boken, respekt (2011). Kirken har et særlig ansvar der få, eller ingen bryr seg. Over halvparten av eldre som er over 80 år bor alene i privathusholdninger (SSB, 2019).

Jeg har de siste årene jobbet som sykehjemsdiakon og menighetsdiakon og ønsker med min masteroppgave å finne ut hva som gir eldre mening i livet, hva disse kildene betyr i deres hverdag og hvordan det diakonale arbeidet og den norske kirke kan møte de eldres behov på best mulig måte og bidra til å gi eldre glede og meningsfulle øyeblikk.

1.3 Forskningsspørsmål og design

Oppgaven har en todelt problemstilling:

- 1) *Hva kjennetegner kilder til mening i eldre menneskers liv og hvilken betydning har disse kilder til mening i deres hverdag?*
- 2) *Hvilke diakonale utfordringer og mulighetsrom representerer eldre menneskers kilder til mening?*

Den første problemstillingen vil bli besvart ved hjelp av analyse av 8 semistrukturerte intervjuer med eldre mennesker i Norge, og vil bli drøftet i lys av teori og forskning om mening (Schnell) og begrepet verdighet slik det fremkommer i forskriften Verdighetsgarantien for eldre og det diakonale perspektivet Seeking conviviality.

Den andre problemstillingen reises som en forlengelse av min analyse og mine funn og vil bli drøftet i lys av diakonale perspektiver, med særlig vekt på «Seeking conviviality» (Addy); å leve i mangfoldige fellesskap.

1.4 Sentrale begreper

I det følgende vil jeg definere noen sentrale begreper som brukes i oppgaven; definisjon av eldre, mening, meningskrise, kilder til mening og verdighet.

1.4.1 Definisjon av eldre

Ifølge Eide & Eide (2017:309) begynner aldringsprosesser allerede fra man er 20 år, men 65 år regnes for å være grense for eldre. De deler eldre inn i unge eldre 65-75, eldre eldre 75-85 og gamle eldre fra 85. Eldre i siste fase av livet defineres ofte fra de over 80-85 og oppover. De fleste vil i økende grad trenge sykepleie og helsehjelp i de siste fasene i livet.

1.4.2 Definisjon av meningsfullhet og meningskrise

Meningsfullhet i livet er en grunnleggende følelse av mening basert på en vurdering av livet som sammenhengende, betydningsfullt, at det har en retning og at man hører til et sted (Schnell:2009).

Meningskrise oppleves når livet vurderes som frustrerende tomt, formålsløst, at livet mangler mål, og at man er uten tilhørighet (Schnell:2009).

1.4.3 Kilder til mening

Kilder til mening representerer en rekke orienteringer som gir mening i livet når man aktivt følger dem (Schnell:2021:8).

1.4.4 Verdighet

Verdighet blir i denne oppgaven beskrevet ut fra Verdighetsgarantien som er en forskrift som skal sikre at eldreomsorgen tilrettelegges slik at det bidrar til en verdig, trygg og meningsfull alderdom i samsvar med den enkeltes behov. Tjenestetilbudet skal innrettes i respekt for den enkeltes selvbestemmelsesrett, egenverd og livsførsel og at medisinske behov blir ivaretatt (Lovdata, Verdighetsgarantien:2010). Verdighet er å ha frihet til å ta avgjørelser og treffe valg som berører eget liv – og oppleve at denne rettigheten blir møtt med respekt (www.globaldignitynorge.no).

1.5 Forskningsoversikt

Kilder til mening er et felt det har blitt forsket mer og mer på de senere årene. Jeg startet mine litteratursøk etter å ha transkribert mitt datamaterialet, og fant ut at tross økende forskningsaktivitet, var gjort svært lite forskning på kilder til mening blant eldre ut fra et diakonalt perspektiv. Aldring, velvære og livskvalitet er det derimot gjort mye forskning på innenfor helsefremmende arbeid. I det kommende presenterer jeg kort tidligere forskning jeg

synes er relevant sett i lys av mitt eget forskningsfokus. Eldre og mening, eldre og diakoni, kilder til mening, kilder til mening og diakoni og til slutt kilder til mening og eldre.

1.5.1 Eldre og mening

«*Aldring, utvikling og velvære*», en kvalitativ studie av vellykket aldring, velvære og personlig vekst hos eldre i Norge, skrevet av Jenny Marie Baksaas (2019), er en masteroppgave innen helsefremmende arbeid og helsepsykologi. Gjennom enkeltintervju med ti ressurssterke eldre i Norge utforskes vellykket aldring og positiv utvikling i tillegg til deres perspektiv på god alderdom. Det teoretiske rammeverket er Antonovsky's teori om opplevelse av sammenheng, kalt salutogenese. Hensikten er å belyse hvordan det er mulig å opprettholde og utvikle god helse på tross av livsutfordringer og belastninger. Teorien fokuserer på enkeltmenneskets personlige historie, ressurser og opplevelser, noe som kan sees i sammenheng med kilder til mening. Også hun finner i sitt materiale at sosial tilhørighet og fellesskap, det å gjøre noe for andre og ivareta aktiviteter, er viktig for opplevelse av en meningsfull fritid. Ivaretagelse av egen helse og deltakernes positive grunninnstilling sees på som sentrale mestringsressurser.

1.5.2 Eldre og diakoni

Astrid Holm Andersen (2013) skrev en masteroppgave i diakoni med tittel «*En kaffe og en krise*». Den handler om diakoniens forebygging av selvmord blant eldre. Det empiriske materialet er basert på fokusgruppeintervju bestående av 6 personer, som alle arbeider innenfor diakonale foretak innenfor en kristen organisasjon. Andersen drøfter diakoniens rolle og forebyggingsperspektivet, det nære møtet med bruk av Løgstrups nærhetsetikk, livskvalitet og den åndelige dimensjonen. Hun bruker Fugelli og Ingstad's helsebegrep og funn fra en kvalitative studie utgitt i boken *Helse på norsk* (2009). Det påpekes at det er mulig å finne livsglede selv med en skrøpelig kropp. Fokusgruppen fremhever viktigheten av at med struktur og oppgaver, og ved å finne mening i tilværelsen, kan hverdagen tåles til tross for sykdom og smerter. Andersen har sett at diakonal virksomhet med egne boenheter for de eldre kan nå også de som er sårbare og utsatt gjennom variert tilbud og åpne fellesskap. I tillegg må diakonien samarbeide med andre aktører for å gi et bredere tilbud og nå flere. Noen ganger utfordres autonomien der man må hjelpe eldre til å se hvilke muligheter som finnes. For å nå de mest ensomme og isolerte må diakonien også drive oppsøkende virksomhet hvor tillit og gode relasjoner må bygges og nære samtaler kan foregå.

1.5.3 Kilder til mening

Torgeir Sørensen (2020) skriver i boken «*Eksistensielle begreper i helse- og sosialfaglig praksis*» et kapittel om «*Mening og meningsdannelse*». Han legger særlig vekt på Schnells arbeid som banebrytende for å forstå og videre undersøke mening og meningsdannelse i en europeisk kontekst. Sørensen har laget en norsk versjon av SoMe, som er et standardisert spørreskjema Sources of Meaning and Meaning in Life Questionnaire, for forskningen han selv har gjort. I et representativt utvalg har man undersøkt hvordan denne teorien fremstår i Norge og kommet frem til at alle kildene, i større eller mindre grad var relatert til meningsfullhet. Kilden generativitet, var sterkest relatert til meningsfullhet, men også oppmerksomhet og det å være hjelpsom var fremtredende, i tillegg til religiøse fellesskap og åndelighet. Kildene frihet, individualisme, velbehag og kreativitet var de som korrelerte svakest med meningsfullhet. Sørensen mener det er viktig å være oppmerksom på at selvtranscenderende faktorer som religiøsitet og åndelighet korrelerer sterkt til meningsfullhet også i Norge, selv om Skandinavia de senere årene har blitt beskrevet som sekulære samfunn. I studien foretatt av Sørensen med flere (2019) samvarierte meningsfullhet med depresjon og plage. De med høy grad av meningsfullhet har lav grad av symptomer på depresjon og opplevelse av plage. Motsatte funn viste at de som i stor grad opplevde meningskrise også hadde høy skår på angst, depresjon og plage. Sørensen vektlegger anvendelse av kilder til mening for den enkelte for å skape mening i tilværelsen særlig i forbindelse med alvorlige livshendelser og krevende livssituasjoner. En metode man kan bruke som systematisert tilnærming til meningsdannelse i behandling kalles Sources of Meaning Card Method (SoMe-CaM) utarbeidet av la Cour & Schnell ((2016) i Sørensen:2020). Metoden kan brukes av helsepersonell og de med samtalekompetanse for å gi personer hjelp til å finne frem til aktuelle kilder til mening i livet.

1.5.4 Kilder til mening og diakoni

Lena Kristiansen (2015) skriver i sin masteroppgave i diakoni om «*ALS - Å bli rammet av en dødelig sykdom midt i livet*». Dette er en kvalitativ studie, litteraturstudie, av ALS-rammedes kilder til mening og diakoniens betydning for mestring og meningsskapning. Problemstillingen er: *Hva er viktig for at ALS-rammede skal oppleve livet meningsfullt? Hvordan kan diakoni bidra til dette?* Kristiansen benytter seg av Pargaments teori om religiøs mestring og Antonovskys teori om opplevelse av sammenheng (OAS) i livet. I tillegg fremhever hun diakonrollen og viktigheten av samhandling med andre aktører og tjeneste blant alvorlig syke. Begrepene håp, forsoning og selvbestemmelse blir særlig trukket frem.

1.5.5 Kilder til mening og eldre

I en artikkel i *Scandinavian Journal of Caring Sciences* (2018) skriver Eva Rinnan, Beate André, Jorunn Drageset, Helge Garåsen, Geir Arild Espnes og Gørill Haugan om «*Joy of life in nursing homes: A qualitative study of what constitutes the essence of Joy in life in elderly individuals living in Norwegian nursing homes*». Bakgrunnen for studien er ønske om å finne nye tilnærminger til å øke det positive helse aspektet og eldre menneskers velvære. Det ble foretatt 29 dybdeintervju med eldre mennesker boende på sykehjem. Disse to sykehjemmene som informantene bor på er sertifisert som «Joy of Life Nursing Home» og fokuserer på eldres egne ressurser og deres sosiale, kulturelle og åndelige behov. Kriteriene for disse sykehjemmene har to formål og det er å gi et meningsfullt liv til beboernes hverdag samt å skape gyldig og tilstrekkelig dokumentasjon.

Studien er basert på helseteorien salutogenese, som indikerer et positivt syn på livet. De trekker frem fem dimensjoner som viktige bidrag til «Joy of life»: positive relasjoner, tilhørighet, kilder til mening, øyeblikk hvor man føler seg vel og aksept. I tillegg trakk de frem det å elske og bli elsket, det å vise omsorg og få omsorg. Det å ha familie, venner og personalet som bryr seg forhindrer eldre fra å føle seg ensomme. Studien beskriver kilder til mening som å ha mulighet til å delta på daglige aktiviteter, være verdifull for andre og evnen til å hjelpe andre. Studien påpeker viktigheten av å kunne ta sine egne valg i hverdagen, og tydeliggjør eldre menneskers behov og deres glede i livet, hvis tiltak blir iverksatt.

Forskningsartikkelen «*Development and validation of the Sources of Meaning in Life Scale for the Elderly in China*» i *Aging and Mental Health* (2021) skrevet av Zhou, Tong, Ren, Li, Zheng, Shen, Liang og Gao er en studie med mål om å utvikle the Sources of Meaning in Life Scale for the Elderly (SMSE), fordi det ikke fantes verktøy til å undersøke eldres kilder til mening i livet i Kina. Konklusjonen er at SMSE har god reliabilitet og validitet og kan bli brukt til å vurdere kilder til mening og mening i livet blant eldre. Eldre er utsatt for negative følelser som ensomhet, depresjon og selvmord på grunn av sykdom og svakhet. Mening i livet er en kategori av positiv psykologi som kan lindre negative følelser, fremme fysisk og mental helse og forbedre velvære subjektivt. Et verktøy til SMSE ble formet etter kinesisk kulturell bakgrunn, og en tverrsnittsundersøkelse av 627 eldre ble gjennomført. De delte de eldre inn i to grupper; unge eldre (60-80) og eldre eldre (81-100). Studien viste at de fleste eldre syntes at SMSE undersøkelsen reflekterte kildene og nivået til mening i livet. SMSE ble formet inn i

seks dimensjoner; følelse av verdi, sosial støtte, fritidsaktiviteter, personlig utvikling, trygghet (life security) og familie. Resultatene viste at følelsen av verdi gjenspeiler den enkeltes følelse av å bli respektert og nødvendig for å gi bidrag til familien, samfunnet eller landet. Sosial støtte reflekterer støtte fra familie og venner, og eldre erfarer meningsfullhet fra kjærlighet og omsorg fra andre. Fritidsaktiviteter gjenspeiler aktivitetene som eldre deltar i for å berike fritiden i hverdagen, noe som gir en tilfredsstillende. Personlig utvikling ble mest synlig gjennom fritidsaktiviteter hvor eldre tilbringer tiden med å kommunisere med hverandre særlig om livserfaringer og livshistorier. Trygghet vises gjennom materiell og medisinsk trygghet. Familiedimensjonen viser eldres tilfredshet med familielivet og deres visjon og fremtidsutvikling for fremtidige generasjoner. Eldre la også vekt på helseproblemer og følelsen av mening brakt av fysisk helse. Mennesker som finner mening i livet, kan tåle enhver smerte.

1.6 Faglig plassering og valg av teori

Oppgaven tar for seg hva som kjennetegner kilder til mening i eldre menneskers liv og hvilken betydning disse kildene har til mening i deres hverdag. Jeg har benyttet meg av empirisk forskning basert på semistrukturerte intervju med 8 eldre mennesker. De teoretiske perspektivene som er relevant for tematikken mening og meningsdannelse baseres på Frankl, Baumeister, Park og DeMarinis (Danbolt:2014), og jeg legger hovedvekten på Tatjana Schnells forståelse av mening i livet og kilder til mening. Denne delen av oppgaven kan plasseres innenfor det religionspsykologiske fagfeltet. Religionspsykologi tar, ifølge Danbolt (2014:18) ulike psykologiske teorier og metoder i bruk for å studere tro og livssyn som erfaring, atferd og funksjon. Utforskningen av individets arbeid med å skape mening står sentralt, mener Danbolt (ibid).

Videre har jeg trukket inn LVF's diakonale perspektiv «Seeking conviviality», Liv i mangfoldige fellesskap som teoretisk perspektiv sett i sammenheng med problemstillingens andre del om hvilke diakonale utfordringer og mulighetsrom eldre menneskers kilder til mening representerer. Ved å knytte kilder til mening i sammenheng med å leve i mangfoldige fellesskap, ønsker jeg å rette fokus på at eldre har ulike behov, livsutfordringer og livshistorier som kirken må møte med nestekjærlighet og anerkjennelse. Kirken er for alle og ved å samarbeide med ulike aktører i lokalsamfunnet kan vi bygge mangfoldige fellesskap som når ut til at flere eldre kan få oppleve gode fellesskap som gir kilder til et meningsfullt liv.

2. Kontekst

2.1 Relevans for diakoni

Avhandlingen er en master i diakoni og det er derfor viktig å gjøre rede for kilder til mening i eldre menneskers liv som relevant for diakonien. Det er flere grunner til dette.

Den norske kirke definerer diakoni som kirkens omsorgstjeneste. Den er evangeliet i handling og uttrykkes gjennom nestekjærlighet, inkluderende fellesskap, vern om skaperverket og kamp om rettferdighet. (Dnk:2020).

Eldre er en sammensatt gruppe hvor de fleste er ressurssterke, men består også av sårbare og utsatte eldre hvor diakonien har et særlig ansvar der få eller ingen bryr seg. I krisesituasjoner og vanskelige perioder i livet trenger alle å bli møtt med nestekjærlighet. I alderdommen kan man møte på flere tap, oppleve sorg og ha behov for hjelp. Diakonien oppgave er å være til stede, hjelpe mennesker til å leve med sin smerte og tilby samtaler, forsoningsarbeid og møteplasser(ibid). Vi har også et spesielt ansvar for at retten til tros- og livsutøvelse for eldre blir etterfulgt. Det påpekes at kirken har et ansvar lokalt for å være pådriver overfor helse- og omsorgssektoren gjennom involvering, dialog og samarbeid for enkeltmenneskers rettigheter og verdighet (2020:8).

Mange eldre opplever ensomhet og mangel på tilhørighet. Kirken skal tilby gode fellesskap hvor eldre kan knytte nye bånd og oppleve anerkjennelse for den man er. I tillegg skal kirken verne om eldre menneskers liv og kjempe for deres rettigheter til å kunne ha en verdig, trygg og meningsfull alderdom. Kilder til mening blir en viktig ressurs for å se hele mennesket og for det diakonale arbeidet, fordi det bevisstgjør hva eldre trenger av kilder til et meningsfullt og verdig liv.

Betydningen av god og verdig eldreomsorg er også beskrevet i ulike forskrifter og Stortingsmeldinger og jeg ønsker å trekke frem fire som jeg ser som relevant i min forskningsoppgave.

2.2. Verdighetsgarantien for eldre (2010)

I november 2010 ble forskrift om en verdig eldreomsorg, også kalt verdighetsgarantien, fastsatt. Verdighetsgarantien skal sikre grunnlaget for et godt tjenestetilbud til eldre.

Forskriften (Lovdata:2011) har som formål å sikre at eldreomsorgen tilrettelegges slik at det

bidrar til en verdig, trygg og meningsfull alderdom i samsvar med den enkeltes behov. Denne forskriften gjelder eldreomsorgen som ytes i medhold av helse- og omsorgstjenesteloven. Forskriften gir en beskrivelse av verdigrunnlaget til eldreomsorgen og angir tiltak det skal legges til rette for i tjenestetilbudet som skal innrettes i respekt for den enkeltes selvbestemmelsesrett, egenverd og livsførsel, og ivareta riktig og forsvarlig boform, lindrende behandling og en verdig død, faglig forsvarlig oppfølging og samtaler om eksistensielle spørsmål.

2.3 Retten til tros- og livssynsutøvelse

I-6/2009 Rett til egen tros- og livssynsutøvelse

Helse- og omsorgsdepartementet slår fast at alle som er avhengige av kommunale helse- og omsorgstjenester skal få tilrettelegging og bistand for å kunne utøve sin tro og sitt livssyn. Det betyr at helse- og sosialtjenesten må sette seg inn i den enkeltes livshistorie og bakgrunn, og være aktive med tanke på å ta kontakt og samarbeide med aktuelle tros- og livssynssamfunn.

2.4 Leve hele livet – En kvalitetsreform for eldre

Leve hele livet er en Stortingsmelding som kom i 2018. Reformen skal bidra til at eldre skal få bedre hjelp og støtte til å mestre livet lenger, ha trygghet for at de får den hjelpen de trenger, at ikke pårørende blir utslitt, og ha fokus på kompetanse blant de ansatte. Leve hele livet handler om de grunnleggende tingene som oftest svikter i tilbudet til eldre. Meldingen har hovedfokus på å skape et mer aldersvennlig Norge, og å finne gode løsninger på utfordringene som er knyttet til aktiviteter og fellesskap, måltider og ernæring, helsehjelp samt sammenheng og gode overganger i tjenestene.

2.5 Samhandlingsreformen – rett behandling – på rett sted – til rett tid

Gjennom mange år har samhandlingsutfordringer innen helse- og omsorgstjenester vært erkjent og jobbet med. I 2009 ble samhandlingsreformen godkjent. Dette er en reform som gjelder hele Norges befolkning, ikke bare de eldre. Hovedgrepene med denne reformen er å søke å sikre fremtidige helse- og omsorgstjenester som svarer til pasientenes behov for koordinerte tjenester, samt de store samfunnsøkonomiske utfordringene (St.meld.nr 47, 2009:14). Den viktigste bærebjelken i den norske velferdsmodellen skal fortsatt være lik tilgang til gode og likeverdige tjenester uavhengig av personlig økonomi, bosted, sosiale og etniske forhold. Det pekes på tre hovedutfordringer; brukernes behov for koordinerte tjenester

som ikke er gode nok, tjenestene har for liten innsats på å begrense og forebygge sykdom og svekket helse, samt demografisk utvikling og endring i sykdomsbildet gir utfordringer som vil kunne true samfunnets økonomiske bæreevne(ibid:21). En økning av antall eldre vil igjen øke antall med aldersrelaterte sykdommer, mens andelen yrkesaktive ikke øker nevneverdig(ibid:43). Samhandling mellom ulike aktører og frivillige er viktig, samtidig som man bør ha større fokus på forebygging av helse for å kunne videreutvikle de sentrale velferdsordningene i Norge.

3. Meningsteori, kilder til mening og Conviviality

I denne forskningsoppgaven har jeg lagt hovedvekten på Tatjana Schnell sin teori om mening i livet og kilder til mening. Jeg vil i teorikapittelet først ta for meg ulike teoretiske perspektiv på mening og hvordan sentrale teoretikere forstår meningsdannelse. Deretter vil jeg redegjøre for Schnells meningsteori, den hierarkiske meningsmodellen og hennes 26 kilder til mening gruppert i fem dimensjoner.

I tillegg ser jeg det som betydningsfullt å se datamaterialet i lys av det diakonale perspektivet, «conviviality»; liv i mangfoldige fellesskap, da det kan gi en tilleggsdimensjon til meningsteori og belyse hvilke diakonale utfordringer og mulighetsrom kilder til mening blant eldre representerer. Jeg vil derfor til slutt i dette kapittelet redegjøre for begrepet «conviviality».

3.1 Teoretiske perspektiv på mening og meningsdannelse

Det er fundamentalt for de fleste av oss å finne mening i livet. Victor Frankl, som er en sentral teoretiker i denne sammenhengen, mente at det viktigste for et menneske er å finne mening og livsverdier, og ikke det å oppnå makt eller nytelse (Danbolt:2014:25). Frankl beskrev *vilje til mening* som det primære og mest grunnleggende menneskelige motiv.

Ulike psykologiske teorier og metoder for å studere tro og livssyn som erfaring, atferd og funksjon tas i bruk i religionspsykologi. Ifølge Danbolt (2014:18) står utforskningen av individets arbeid med å skape mening sentralt. Han trekker frem at mening i denne sammenhengen betyr mye mer enn det kognitive, og handler om en erfaring av tillit, tilhørighet og sammenheng i tilværelsen (ibid.).

I vårt sammensatte samfunn er det, hevder Danbolt (2014:25), et viktig meningsbehov å finne en base for en positiv opplevelse av at man betyr noe. Dette handler om indre mentale representasjoner av bekræftende og ivaretagende relasjoner, hendelser og situasjoner som hjelper folk til å huske og erfare at «det betyr noe at jeg er til» (ibid.).

Psykologen, Baumeister er en annen sentral forsker innenfor temaet mening og innenfor den sosialpsykologiske retning. Han mener at mening er «delte representasjoner av mulige relasjoner mellom ting, hendelser og forhold» (ibid. og Sørensen:2020:101). Det relasjonelle er viktig i meningsdannelsen hvor mennesket både søker mening, skaper mening og deler mening i relasjonelle kontekster, hvor tillit og det å høre til er betydningsfullt (Danbolt:2014:26).

Crystal Park (2005), psykolog og stressforsker, har en litt annen fremstilling av begrepet mening. Hun skiller mellom *global meaning* og *situasjonell mening*. Global mening kan forstås som et overordnet system som ideologier eller livssyn som hjelper mennesket til å se livet i en større sammenheng (Sørensen:2020:102). Situasjonell mening, refererer til mening i en bestemt situasjon, og beskriver menings-skapingsprosesser, i motsetning til mening i livet, og refererer til en prosess for å gjenopprette global mening når dette overordnede systemet har blitt utsatt eller krenket av en eller annen ubehagelig eller forferdelig situasjon i livet (DeMarinis:2014:355). Slike overbyggende ideologier eller livssyn hjelper mennesker til å orientere seg i livet og til å sette seg mål. Livet har en hensikt. Å skape mening, meaning making forstås da som en prosess hvor du utfordres til å utforme din tro, ideologi og mål på nye måter, som kan styrkes eller endres (Danbolt:2014:26).

DeMarinis(2014:356) mener at menings-skaping er påvirket av kultur og den kulturelle kontekst. Hun kritiserer Parks livsmodell som utelater kultur i sin forståelse av global mening og meningsdannelse (ibid:355). I sitt forskningsarbeid med klinisk religionspsykologi og tvungen migrasjon i svensk kulturell kontekst peker DeMarinis på viktigheten av å forstå at hver enkelt person har eksistensiell informasjon som går til kjernen av hva som er mest meningsfullt for den personens meningsdannelse. Hun mener at de eksistensielle behovene for minoriteter, hvor religion er viktig for deres psykiske helse, ofte blir mistolket eller er ukjent i psykisk helsekontekst (ibid:351). Det er dermed mange utfordringer på ulike nivå involvert i dette. Hun ønsker at man har en personsentrert tilnærming, fordi det vil også fasilitere oppmerksomhet rettet mot positive aspekt ved helse, ressurser og livskvalitet (ibid:354). DeMarinis trekker frem salutogene ressurser, en motsats til patologien, og Antonovsky sin teori om Sense of coherence, hva som fremmer god helse og gir individer økt mestring, velvære og holdninger til å takle stress og uventede forhold.

Det er mange ulike perspektiver på hvordan teoretikere forstår meningsdannelse. I denne forskningsoppgaven ønsker jeg å fokusere på mening i livet og hva som gjør livet meningsfullt for eldre. Jeg legger vekt på å forstå mening som dynamisk, at det skjer endringer gjennom livsløpet, hvor hvert enkelt menneske tar i bruk forskjellige kilder til mening slik Tatjana Schnell har kommet frem til i sin omfattende empiriske forskning på mening i livet (Schnell:2021:40). Jeg vil nå redegjøre for Tatjana Schnells forståelse av

mening, den hierarkiske meningsmodellen, og 26 kilder til mening gruppert i fem dimensjoner.

3.2 Tatjana Schnells forståelse av mening i livet

Schnell har forsket på forholdet mellom mening i livet og helse, og funnet kilder som mennesker i hovedsak bruker for å skape mening i tilværelsen. Hun stiller spørsmål ved *om, hvordan og når* mennesker finner mening i deres liv, hvilke kilder de trekker frem og hvilket formål de følger (Schnell:2021:5). Mening i livet er ikke det samme som mening med livet. *Mening med livet* er en universell mening gitt av Gud, og *mening i livet* handler om det psykologiske, menneskers personlige subjektive mening (ibid).

Hvor kan vi finne mening? spør Schnell. På tysk oversetter man meaning med SINN, altså finne en sti, en vei, journey in life. I have found the meaning in my life, my way. Men, dette er dynamisk. «Veien blir til mens man går», men det er ikke alltid noen klar vei og noen ganger «stopper livet opp» eller tar noen brå og uventede vendinger (Schnell:24.10.19: kurs «når meningskriser rammer»).

Schnell mener at livet oppleves meningsfullt når man kjenner at livet er sammenhengende, betydningsfullt, at det har en retning og at man hører til et sted (Sørensen & Austad:2017). Meningsfullhet er en grunnleggende tillit til at livet er verdt å leve (Schnell:2021:7).

At livet er sammenhengende, betyr en følelse av konsistens og forståelighet, altså at våre persepsjoner, handlinger og mål gir mening for oss, at de komplimenterer og bygger på hverandre (Schnell:2021:7). At livet har en retning, kan forstås med at livet har en hensikt, som et kompass når valg må tas, altså å vite hvilken vei du skal gå når du setter dine mål og følger dem. At livet er betydningsfullt, refererer til oppfatningen av resonans i våre handlinger. Hvis våre avgjørelser eller handlinger forblir uten konsekvenser, føler vi oss til ingen nytte, irrelevante og ubetydelige. At livet har tilhørighet, det å høre til et sted, betyr å se på seg selv som en del i en større sammenheng, det refererer til en eksistensiell opplevelse i stedet for en sosial tilhørighet. I denne sammenhengen trekker Schnell frem at dette kan bli sett på som en respons til det Yalom (1980) kaller eksistensiell isolasjon (ibid.), som kan forstås som at jeg alene er ansvarlig for mitt liv. I følge Schnell kan en følelse av tilhørighet motvirke denne påleggelsen ved å engasjere seg på ulike måter som å ta ansvar for familie, venner, religion, natur og nasjon (ibid.).

Disse fire kriteriene, sammenheng, retning, betydningsfullhet og tilhørighet er relatert til en subjektiv forståelse av mening i livet. De spesifiserer opplevelsen av mening uten å referere

til kildene, som i følge Schnell (ibid:8) varierer individuelt og ulikt mellom mennesker i deres livsfaser.

3.3 Den hierarkiske meningsmodell

Schnell (2009:485) trekker frem en hierarkisk modell basert på handlingsteori som teoretisk bakgrunn for hennes teori om mening i livet. Den omfatter fem nivåer av økende kompleksitet og abstrakt tenkning. Modellen er formet som en trekant hvor persepsjon er nederst, deretter handling, mål, kilder til mening og opplevelse av mening i livet som er på toppen av trekanten. Mening er subjektivt og en kontinuerlig prosess. Persepsjoner er bare meningsfulle når vi vet hvordan vi skal handle/reagere. Man blir opplært til å vite hva man skal gjøre (Schnell, kurs «Når meningskriser rammer» MF: oktober:2019). Ofte er det sånn at man ser meningen med handlingen når man har et mål. Men her presiserer Schnell at vi ikke bare gjør handlinger som har mål, vi må kunne leke og sitte stille og ikke gjøre noe også. Ting er som det er, vi skal ikke alltid lete etter mål (ibid). Målløs handling er bare aktivitet, men det har også sin plass (Schnell:2021:30). Det er allikevel viktig å ha mål, for det motiverer. Mål blir ofte sett på som meningsfulle i seg selv, fordi de aktiverer fremtidig orientering, motiverer mennesker og hjelper med å strukturere hverdagen (ibid:31). Men Schnell påpeker, at mål også kan være destruktive og meningsløse hvis vi holder på dem for lenge uten at de kan oppnås. Mål er meningsfulle når de reflekterer en persons verdier og tro, og muliggjør en bevegelse av en retning som er i tråd med personlige kilder til mening (ibid.). Som ung har man andre mål enn når man blir eldre. Kilder til mening handler om grunnleggende orienteringer i livet knyttet til handlinger, kognisjon og emosjoner (Schnell:2009:486). Kilder til mening skal gjøre at vi kan si at våre liv er verdt å leve. Det øverste nivået i modellen, opplevelse av mening i livet, at livet er meningsfullt, kan også oppleves som det motsatte, som meningsløst hvis vi «leser» modellen fra topp til bunn. Hvis vi opplever livet som meningsløst er meningen med livet borte, man har ofte «mistet» sine mål, og hvis målene er borte handler du uten mening eller handler ikke i det hele tatt og mister derfor dine persepsjoner.

Et viktig poeng som Schnell trekker frem, er at miljø påvirker hvert nivå i den hierarkiske meningsmodellen, enten på en støttende, restriktiv eller moderat måte (Schnell:2021:33). Meningsfullhet er vanskelig å oppnå hvis miljøet hindrer betydning, sammenheng og verdiorienterte handlinger og opplevelsen av tilhørighet. Det er ingen mening iboende i en

ting og ingen miljø kan bli forstått som støttende, men alt handler om relasjonen mellom et spesielt individ og deres miljø (ibid.).

3.4 Meningskriser

I kritiske øyeblikk og hendelser i livet kan meningskriser oppstå og opplevelsen av sammenheng og kontinuitet i livet brister. Schnell (2021:8) definerer meningskrise som en vurdering av livet som frustrerende, tomt, meningsløst og tap av formål.

Opplevelsen av en meningskrise er en stor kontrast til livet som meningsfullt. En meningskrise er smertefullt. Meningskrise kan i langt større grad oppleves eksplisitt og bevisst i forhold til meningsfullhet, slik at det fremkaller en søken etter mening. Etter hvert vil forhåpentligvis meningskrisen avta dersom meningsfullhet oppnås på nytt ved hjelp av ulike kilder (Sørensen: 2020:104). Schnell påpeker at hennes empiriske forskning viser at meningsfullhet og meningskrise er to relativt uavhengige dimensjoner (Schnell:2021:6). Hvis man opplever meningskrise kan man forutsi fraværet av meningsfullhet, men ikke omvendt. Man kan oppleve grader av meningskrise og meningsfullhet samtidig, men hvis graden av meningsfullhet er lav kan man ikke konkludere med at man har en meningskrise. Det vanligste er allikevel en kombinasjon av større grad av meningsfullhet og mindre grad av opplevelse av meningskrise (Sørensen:2020:104).

I denne forbindelse trekker Schnell frem at ca 25% av befolkningen er eksistensielt indifferente. Det vil si at man opplever livet som meningsløst, men har ikke noen problemer med det (Schnell:2021:117). De benytter seg i liten grad av tilgjengelige kilder som kan skape mening i tilværelsen. Denne befolkningsdelen skårer betraktelig lavere på livskvalitetsparametere enn resten av befolkningen. Det er dermed ikke bare meningskrise som hindrer livskvalitet, men også meningsindifferens.

Kriser og tap kan gjøre livet meningsløst. En slags definisjon av gamle mennesker er de som har lagt flest kriser bak seg, mener Heap (2002:189). Mange eldre kan møte på kriser av helsemessige, økonomiske, sosiale og eksistensielle grunner. Heap (ibid) mener at eldre er den befolkningsgruppen som har opplevd flest tap og kriser i livet, og allikevel er de som i minst utstrekning er blitt gjort til gjenstand for en kriseteoretisk forståelse.

Basert på resultater fra en undersøkelse Schnell & Becker hadde i 2006 i Tyskland, som representerte et gjennomsnitt av befolkningen, rapporterte bare 4% at de opplevde meningskrise (Schnell:2021:107). Data fra de siste årene viser at antallet som opplever meningskrise har økt betydelig. Meningskriser oppstår hyppigst blant unge mennesker i alder

16-29 år, så mye som 27%. Folk over 60 år er de som minst rapporterer om meningskrise, de utgjør bare 4-5 %. Men, jeg ønsker å påpeke det som Schnell påpeker, at fra alder 70 og oppover øker antallet som opplever meningskriser (ibid.). Hun refererer til en undersøkelse hvor 36 beboere på sykehjem med gjennomsnittsalder 85 år, viser at over halvparten av dem forteller at de opplevde meningskrise. De forklarte at de «no longer experienced being needed» og «not having any responsibility». De fortalte at de var redde for å miste kontroll og å komme under kontroll av andre. De fryktet ikke døden, men levekårene frem til døden. Begrensninger, ubehag og ensomhet i alderdommen kan påvirke livskvaliteten alvorlig, og man ser av undersøkelser at velvære minker raskt i de siste tre til fem leveårene før døden inntreffer. For eldre er det først og fremst kritiske livshendelser som utløser meningskriser i følge Schnell (2021:108).

Hva kan vi i vårt diakonale arbeid gjøre for eldre som opplever livet som meningsløst?

Når eldre ofte er de som har opplevd flest tap i livet, ser jeg det som viktig å finne ut av hvilke kilder som er viktig for de eldre for å skape mening i tilværelsen og møte de eldres behov på best mulig måte.

3.5 Kilder til mening

Schnell (2009) har benyttet en forskningsmetode som har generert 26 kilder til mening fordelt på fem dimensjoner av mening. Kildene til mening er ressurser som mennesker tar i bruk i hverdagslivet så vel som når vi møter motgang og har behov for å motarbeide en meningskrise (Schnell:2009:485-486). Disse fem dimensjonene er «Vertikal selvtranscendering» som knytter seg til organisert religiøsitet og individuell åndelighet. «Horisontal selvtranscendering» som er søken utover umiddelbare behov som går i retning av sosial forpliktelse, enhet til naturen, selvinnsikt, helse og generativitet. Med generativitet mener Schnell betydningen av skapelse som noe varig. Det er generativitet som har den sterkeste koblingen til meningsfullhet (Schnell:2021:62). Det er viktig å kunne bidra til forbedring av samfunnet, engasjement for det større bilde, til fellesskapets beste. Det handler om å sørge for neste generasjon og verdien av å forplikte seg utover egne umiddelbare behov. Når folk blir spurt om hva som er kilder til mening er svaret de fleste gir, sosiale relasjoner med spesielt vekt på familie (ibid:89). «Selvaktualisering», er også en av de fem dimensjonene, hvor individualisme, utfordring, utvikling, makt, frihet, kreativitet, kunnskap og oppnåelse er sentrale kilder til mening. «Orden» vektlegger den enkeltes forhold til

tradisjon, praktiskhet, moral og hensikt. «Velvære og relasjon» forstås som fellesskap, trøst, kjærlighet, fornøyelse, harmoni og omsorg.

Fra empiriske funn trekker Schnell frem viktigheten av å ha kilder til mening fra minst tre forskjellige dimensjoner, dette kaller hun *balansert mening* (ibid:64). Meningsfullhet er knyttet til at man har flere kilder som gir mening, ikke at man bare har ett ben å stå på. Generativitet er den meningskilden som i størst grad sammenfaller med opplevelsen av meningsfullhet, i tillegg skårer også verdiene omsorg, harmoni, religiøsitet, sosial forpliktelse, utvikling, kreativitet, oppmerksomhet, fellesskap og nærhet til naturen høyt (Schnell, kurs MF:2019). Evne og vilje til selvtranscendering er dermed en sterk indikator på om livet kjennes meningsfullt. Det er også ganske interessant når hun trekker frem at frivillige opplever høy grad av mening. Meningsfullhet er sterkt knyttet til å være en «giver», eller det å være til nytte.

Livet oppleves som meningsfullt når man vurderer livet som sammenhengende, at det har en retning, at det er betydningsfullt og at man opplever tilhørighet. Schnells forståelse av mening i livet er at hun fokuserer på mening som dynamisk, at det skjer endringer gjennom livsløpet, hvor hvert enkelt menneske tar i bruk forskjellige kilder til mening (Schnell:2021:40). Kildene til mening er ressurser som mennesker tar i bruk både i hverdagslivet og når vi møter motgang og har behov for å motarbeide meningskriser. Det er viktig for meg å påpeke at Schnell sine undersøkelser omfatter alle aldersgrupper. Med mitt utvalg vil man kanskje finne noen andre svar på hva som er de viktigste kildene til mening i eldre menneskers liv, og å se dette i sammenheng med utfordringer og mulighetsrom innenfor diakonalt arbeid.

3.6 Diakoni og Conviviality

I tillegg til meningsteori ønsker jeg å se datamaterialet i lys av det diakonale perspektivet «conviviality»; liv i mangfoldige fellesskap, da det kan gi en ekstra dimensjon til meningsteori, og belyse hvilke diakonale utfordringer og mulighetsrom kilder til mening blant eldre representerer. Det er ikke en modell basert på empirisk forskning, slik Schnells teori er, det er heller ikke en forklarende teori, men et normativt perspektiv på hvordan leve sammen som mennesker. Kort presenterer jeg Den norske kirkes plan for diakoni, for deretter å redegjøre for «Seeking conviviality», om å forme og fornye diakonien.

3.6.1 Den norske kirkes plan for diakoni

Visjonen for Den norske kirkes diakonale tjeneste er «Guds kjærlighet til alle mennesker og alt det skapte, virkeliggjort gjennom liv og tjeneste» (Dnk:2020:2). Mennesket er skapt i Guds bilde til å være medmenneske. Vi er overgitt til hverandre, og er avhengig av hverandre og av jorden. Ingen lever av seg selv eller for seg selv (ibid:5). Den norske kirke definerer diakoni som kirkens omsorgstjeneste. Den er evangeliet i handling. I møte med andre mennesker og i fellesskap viser vi nestekjærlighet og er medvandrer i hverandres liv. Livsbetingelsene er ulike, vi er gjensidig avhengig av hverandre, og noen ganger gir vi, hjelper og «bærer» hverandre, andre ganger trenger man selv å ta imot, få og bli «båret» (ibid:6). Vi skal se og bli sett, frigjøre nye krefter og nytt håp. Vi skal verne om Guds skaperverk, både når det gjelder menneskeliv og natur og Den norske kirke påpeker at en del av diakoniens oppdrag er å bidra til å endre samfunnsmessige strukturer som fratrukker mennesker livsmuligheter (ibid.).

3.6.2 Om å forme og fornye diakonien

Det lutherske verdensforbund (LVF) kom i 2013 med en rapport som et ledd i den overordnede prosessen «Seeking Conviviality» som på norsk er blitt kalt «Liv i mangfoldige fellesskap», et diakonalt perspektiv, eller som de selv kaller det, en veileder, om å forme og fornye diakonien i europeiske lokalsamfunn, hvor man er særlig opptatt av hvordan man skal bygge inkluderende fellesskap på ulike nivåer (LVF:2013:2), og utvikle diakonal tenkning og strategi basert på å bygge menneskelige relasjoner i menigheter og med samfunnet for øvrig (ibid:29). Rapporten skal være en ressurs for læring på ulike arenaer innenfor diakonalt arbeid i Europa, og deres mål er å øke bevisstheten til kirker og deres arbeid knyttet til diakoni i lokalsamfunn og politisk påvirkningsarbeid i ulike europeiske kontekster (ibid:2).

LVF tar utgangspunkt i de drastiske politiske og økonomiske endringene i Europa de siste tjue årene, hvor også kirker og lokalsamfunn har måttet forholde seg til finanskriser, sosial krise og politisk krise som har tvunget regjeringer til å kutte i sine budsjetter, hvorpå konsekvensene er dårligere velferdsordninger og livskvalitet som rammer særlig de som har lite fra før (ibid:3). Selv om Norge går for å være et av de rikeste landene i Europa, rammer disse krisene også her. Ifølge LVF er det de unge og de gamle i tillegg til de marginaliserte og sårbare gruppene som rammes hardest. Unge merker særlig endringer i arbeidsmarkedet, større arbeidsledighet og økte mentale helseutfordringer. Blant eldre øker presset på helse- og sosialtjenester ettersom mennesker lever lenger og andelen eldre mennesker øker (ibid:7).

3.6.3 Seeking Conviviality – Liv i mangfoldige fellesskap

«Conviviality» har etter hvert blitt et begrep for den diakonale kirke da Tony Addy, konsulent for LVF i 2011, fikk ansvar for å utvikle den europeiske diakonale prosessen med fokus på samfunnsdiakoni i Europa og arbeid mot reformasjonsjubileet i 2017 (Addy:2017:2-3). Det var Tony Addy og organisasjonen Interdaic som har jobbet for sosial rettferdighet, fred og conviviality som brakte begrepet conviviality med i denne prosessen.

Prosesen inkluderer også blant annet «den europeiske Solidaritetsgruppen» med representanter fra 28 forskjellige kontekster, hvor de fleste av dem er i kontakt med mennesker som på ulike måter er marginalisert, ikke har permanent bolig, eller har problemer knyttet til alderdommen eller nedsatt funksjonsevne (LVF:2013:45).

Hva legger man i begrepet «conviviality»? LVF's (2013:4) forståelse av begrepet kan forklares med «kunsten og erfaringen med å leve sammen». Begrepet kommer fra det spanske ordet «convivencia» og betyr det å leve sammen i solidaritet, med delte ressurser og i en felles kamp for menneskeverd og bærekraftige lokalsamfunn. Ifølge Haugen (2018:94) kommer inspirasjonen til begrepet fra perioden frem til 1492 i Spania da jøder, kristne og muslimer levde sammen i det som var et intellektuelt fyrtårn i Europa. «Liv i mangfoldige fellesskap», som er den norske oversettelsen, handler om en visjon hvor livet i fellesskap bekreftes, på tross av tendenser til økt individualisering og fragmentering. Dette leder oss igjen videre til diakonal praksis og handling, hvor man blir oppfordret til engasjement for rettferdighet og verdighet (LVF, 2013:4). «Liv i mangfoldige fellesskap» er med på å lage en ramme for hvordan menighetsdiakoni kan være lokalsamfunnsfornyere (Haugen, 2018:94). Med økende sekularisering og synkende medlemstall i kirkene, er det vanskeligere å få rekruttert nok mennesker med en aktiv trosbakgrunn, motivert av diakonale verdier. Derfor er tanken med «conviviality», at den mer levende diakonale aktiviteten er på grasrota, alle skal med (LVF:2013:11), og menighetsbasert diakonalt arbeid handler om å skape sammenhenger med de forskjellige livsmiljøene til mennesker utenfor kirken, i lokalsamfunnet – en slags utenfra og inn-tilnærming.

Tony Addy (2017:7) påpeker at conviviality er et iboende relasjonelt begrep som også vektlegger «å være» fremfor «å ha». Vi er utrustet forskjellig, skapt i Guds bilde og hvert menneske har verdighet og rettigheter. Den diakonale kirke har et dobbelt kall, et kall fra Gud og et kall fra mennesker som lider, de som er «de minste blant oss», de uten stemme som de mektige ikke hører (ibid:11). Addy trekker frem viktigheten av at kristne er kalt til å tjene

Gud, og de er også kalt til å tjene sin nabo. Grunnlaget for «conviviality» er bygget på kall, rettferdighet og verdighet. Hele kirken har et kall til diakoni, og diakoniens røtter er på lokalplanet (LVF:2013:3). Verdighet blir i dag relatert til et individualistisk perspektiv og fokuserer på selvbestemmelse og personers eget ansvar for sin økonomi og sosiale velferd (Addy:2017:13). Kristen betydning av verdighet er mer som et relasjonelt begrep som anerkjenner det mellommenneskelige grunnlaget for beslutningstaking. Det baserer seg på at mennesker er skapt i Guds bilde, og at Guds kjærlighet strekker seg til alle (ibid.). Addy påpeker at dette innebærer at systemer ikke skal skade folks verdighet, enten det er sysselsettings- eller økonomiske systemer eller velferdssystemer.

Diakoni fremmer likeverd og rettferdighet, det handler om å arbeide med sårbare og marginaliserte og ikke bare for, vi må bygge det diakonale arbeidet på deltakelse og myndiggjøring (ibid:21). Diakonifelleskap er bygget på langtidsprosesser i stedet for korttidsprosjekt (Addy:2017:16).

Lokaldiakoni handler om å møte behov, å oppmuntre til deltakelse og å arbeide for politiske endringer i tillegg til å søke å endre de strukturelle årsakene til ulikhet og urettferdighet. Begrepet er bygd på tanken om kreativitet, og som all annen kunst er «liv i mangfoldige fellesskap» basert på, og kan forsterke, personlige verdier, kall og utviklingen av ferdigheter gjennom både formell og uformell læring. Det legger vekt på den kreative og intuitive kapasiteten blant «vanlige mennesker» og anerkjenner deres viktigste bidrag til mangfoldige fellesskap (ibid:8).

Ifølge LVF (2013:36) er diakoni en av de viktigste måtene kirken i praksis kan vise at den står for andre verdier enn samfunnet i vår tid. Nådens dype mening og inkluderende fellesskap oppfordres til å legges til grunn for den vanlige lokale menighetsdiakonien. Å utarbeide ideen om «conviviality» utvider diakoni fra å lage og dele mat, til deling av kultur og til utvikling av lokale økonomiske aktiviteter ved hjelp av folks ferdigheter, interesser og tilstedeværelse (Addy:2017:17). De frivilliges rolle blir en annen enn tidligere hvor nabobaserte aktiviteter baserer seg på at den frivillige også kan være en som er i samme situasjon som gruppen som trenger hjelp (ibid:16). «Conviviality» er et nøkkelbegrep for utviklingen av diakonal tenkning og strategi (LVF:2013:29). Det baserer seg på å bygge relasjoner, leve sammen og dele ressurser, hvor alle ut fra egne muligheter og ferdigheter bidrar og jobber for forandring og håp om like rettigheter og verdighet for alle.

4. Metode

I dette kapittelet tar jeg for meg hvilke metodiske valg jeg har gjort underveis, og hvordan etableringen av empiri har foregått. Først vil jeg beskrive og begrunne bruken av kvalitativt forskningsintervju, for deretter å komme inn på fremgangsmåten for utvalg av informanter og hvordan rekrutteringen er blitt gjort. Videre tar jeg for meg gjennomføringen av intervjuene, refleksjoner rundt styrker og svakheter og til slutt litt om analyseprosessen.

4.1 Metodiske valg

I denne oppgaven skal jeg svare på problemstillingene: *Hva kjennetegner kilder til mening i eldre menneskers liv og hvilken betydning har disse kildene til mening i deres hverdag? Og hvilke diakonale utfordringer og mulighetsrom kan kilder til mening blant eldre representere?*

Etttersom jeg ønsker å finne hva som kjennetegner kildene til mening i eldre menneskers liv var det viktig for meg at de eldre selv fikk muligheten til å fortelle og sette ord på hva som er betydningsfullt og viktig for dem i deres liv, og hva som er med å prege deres hverdag.

For å belyse forskningsspørsmålene har jeg derfor valgt kvalitativ metode og empirisk, intervjubasert forskning hvor jeg intervjuet åtte eldre personer. Hvis vi skal undersøke fenomener som vi ønsker å forstå på en fyldigere måte, eller som det er forsket lite på, er kvalitativ metode særlig hensiktsmessig (Johannessen, Tufte, Christoffersen:2016:28). I kvalitativ forskningsmetode tar vi utgangspunkt i å fokusere på enkeltmenneskers fortelling og forstå eller beskrive hvordan vi mennesker oppfatter verden og hvilke relasjoner som betyr noe for oss (ibid:95). Betydningen av erfaringer og opplevelser som informantene har, er viktig å få frem. Kvalitativ metode er best når en skal finne myke data hvor en får frem mer enn bare kjennetegnene til informantene, men også deres egne fortolkninger av disse kjennetegnene (ibid:33). I følge Thagaard (2013:58) er intervju en særlig velegnet metode til å gi informasjon om hvordan personer som intervjues opplever og forstår seg selv og sine omgivelser. Kvalitativ metode forteller ikke om mengde eller forekomst, men hvordan et lite utvalg informanter opplever fenomenet det forskes på. Malterud mener at kvalitativ forskning i liten grad kan ha allmenngyldig overførbarhet, men allikevel kunne bidra til å utdype et forskningsfelt (2011:55). Hun trekker frem at et viktig kriterium for overførbarhet er at funnene på en eller annen måte bidrar til innsikt. Et slikt studie som jeg har valgt med kvalitativ metode, forstår jeg at det verken kan overføres eller generaliseres, men jeg har et

håp om at det kan være med å gi et lite innblikk i hva eldre mennesker kan oppleve som meningsfullt i livet, og utdype forskningsfeltet når det gjelder kilder til mening blant eldre. Et av de viktigste krav som stilles i forskningsprosessen er at den skal være så gjennomskuelig og troverdig som mulig (Kleven, 2002). I forskningsprosessen må de forskjellige leddene legges frem for å vise klart hvilke valg som er benyttet. Jeg vil nå komme inn på utvalg av informanter.

4.2 Utvalg av informanter

For å velge informanter til forskningsoppgaven brukte jeg strategisk utvalgsmetode, som går ut på å velge deltakere som har egenskaper eller kvalifikasjoner som er strategiske på bakgrunn av prosjektets problemstilling (Thagaard, 2013:61). Dette innebærer også å velge informanter med et visst mangfold. Kristen tilhørighet ble ikke satt som noe kriterium. Jeg bestemte meg tidlig for at kriteriene for utvalg av informanter var eldre boende i selveide boliger og beboere i Seniorboliger i Oslo, begge grupper med selveide boliger. Det var viktig for meg å ha eldre fra begge av disse «bogrupperne», da vi vet at det er stadig økende press på å få eldre til å bo hjemme så lenge som mulig, noe som kan føre til økt ensomhet, depresjon og angst. Det ble også gjort en bevisst avgrensning i forhold til Oslo som bosted. Dette fordi Oslo er en stor by med stort mangfold. Avgrensningen i forhold til Oslo ble også gjort av praktiske hensyn, samt koronasituasjonen som også har medført begrensninger overfor en sårbar gruppe som ikke hadde blitt vaksinert da jeg gjorde de fleste intervjuene sommer 2020.

Alderskravet er avgrenset til å gjelde hovedsakelig gruppen som Eide & Eide (2017:309) kaller eldre eldre 75-85 år, men utvalgsmetoden førte til at en av informantene tilhører aldersgruppen over 85, altså det som Eide og Eide kaller gamle eldre, og er med på å gi større bredde til utvalget. Dette gjør at de fleste av informantene har vokst opp i samme tidsperiode og dermed har mange av de samme nasjonale og internasjonale referansene.

Allikevel erfarer jeg gjennom intervjuene at hver informant har sin unike livshistorie og bakgrunn, og i analysedelen, kapittel 5, kommer både likheter og ulikheter frem.

4.3 Rekruttering

For å rekruttere informantene brukte jeg et tilgjengelighetsutvalg ved det som Thagaard med flere betegner som snøballmetoden (Thagaard:2013:61 og Johannessen, Tufte, Christoffersen:2016:123). Informantene ble rekruttert gjennom tre forskjellige bekjente, en frivillig, en venn og en daglig leder ved et Seniorsenter. De tok kontakt med eldre personer

som de kjente til, eller tok kontakt med venner som videre igjen tok kontakt med noen eldre som de kunne spørre. Dette resulterte i at to av informantene tilhører samme borettslag, et problem som Thagaard (2013:62) nevner kan oppstå ved denne strategien, at personer i utvalget kan befinne seg innenfor samme miljø. Alle som ble kontaktet fikk informasjonsskrivet om prosjektet med mulighet for underskrift til samtykke for å være med. Dermed unngikk jeg utfordringen som ofte kan oppstå hvis forsker selv spør informanter, og informanter opplever at det er ubehagelig å si nei til undersøkelsen (ibid). Alle som ble spurt sa ja til å være med, de ga tillatelse til at jeg kunne ringe dem, og deretter tok jeg kontakt med dem på telefon for å gjøre intervjuavtaler. Samtykket ble underskrevet før intervjuet startet.

Utvalget mitt består av 3 menn og 5 kvinner, representert fra 5 forskjellige bydeler, både vest, øst og syd i Oslo. 4 av informantene bor i selveide Seniorboliger og 4 bor i selveide leiligheter/rekkehus i borettslag. 3 av mine informanter forteller at de er kristne. 2 av mine informanter har ikke barn. Det er tilfeldig at det ble akkurat sånn, samtidig som jeg ytret et ønske om at de som har skaffet meg informanter også skulle vite at menn var ønskelig, samt gjerne også noen uten barn, hvis mulig.

Et annet problem som Thagaard (ibid) trekker frem, og som jeg er bevisst, er med et slikt utvalg som er basert på at deltakerne er tilgjengelige for forskeren, er det tendens til at de vil representere personer som er fortrolige med forskning, eller ihvertfall ikke har noe imot at deres livssituasjon blir studert. Jeg opplever utvalget mitt allikevel som ganske mangfoldig og ulikt, hvor en er fortrolig med forskning og har vært med på ulike undersøkelser før, og hvor resten ikke har det, men at de alle gjerne forteller om seg selv, bortsett fra en som var mer skeptisk, men allikevel uttrykket etter samtalen at dette hadde vært fint. Jeg er klar over at dette kan gi utvalget en skjevhet som fører til at undersøkelsen gir mer informasjon om hvordan situasjoner mestres enn om særlig konfliktfylte forhold. Jeg må derfor være meg bevisst dette ved drøftingen og konklusjoner undersøkelsen kommer frem til (Thagaard:2013:63).

4.4 Intervjuprosessen

Intervjuer kan gi et særlig godt grunnlag for å få innsikt i personers erfaringer, tanker og følelser (Thagaard:2013:95). Intervjuene foregikk som individuelle intervju da det er viktig i dette prosjektet å få frem hver og en informants opplevelser av hva som er kilder til mening i deres liv.

Nesten to år før jeg begynte på intervjuguiden hadde jeg blitt oppmerksom på Verdighetsgarantien fra et gruppelederkurs jeg var med på høsten 2018 i forbindelse med Prosjekt Helse gjennomført av Diakonhjemmet Omsorg, avdeling Dialog. Gruppelederkurset hadde som mål å gi et grunnlag for å føle seg kompetent og motivert til å holde eksistensielle gruppesamtaler for eldre. I tillegg hadde jeg Schnell og hennes meningsteori og kilder til mening i bakhodet fra emnet kriser i et diakonalt og sjelesørgerisk perspektiv høsten 2019. Intervjuguiden ble laget vår 2020 ut fra egne erfaringer i samtale med eldre i jobbsammenheng og privat. I samtaler med noen eldre bekjente av meg ble det gjort noen justeringer og omformuleringer av enkelte spørsmål. Empirien har hatt en påvirkning på valg av teori og det endelige valg av teori ble fastsatt i etterkant av analysen.

I spørsmålene til intervjuguiden tok jeg utgangspunkt i tematikk som jeg ønsket å få svar på sett i sammenheng med forskningsspørsmålene. Temaene jeg ønsket å være innom var bakgrunn, møte med alderdommen, aktiviteter, mening, tilhørighet og verdighet. Jeg baserte meg på semistrukturerte intervju (Johannessen, Tuft & Christoffersen:2016:148) for å skape en felles ramme rundt intervjuene og fordi det legger fundamentet for en dynamisk samtale med rom for informantene til å påvirke samtalens retning. I løpet av intervjuene stilte jeg en del oppfølgingsspørsmål for å få en bedre forståelse av den enkeltes uttalelser og opplevelser.

Som Thagaard (2013:49) presiserer er spesifisering av problemstillingen en prosess som pågår gjennom hele forskningsprosjektet. Problemstillingen gir retningslinjer for prosjektets design, men det er viktig at innsikter forskeren får i løpet av prosjektet, kan bidra til å utvikle problemstillingen videre. Dette er blitt gjort da jeg så underveis, særlig etter intervjuene og transkriberingen, at jeg satt med et stort datamateriale med to omfattende vinklinger og dermed var det nødvendig å begrense oppgaven til ett hovedtema, nemlig kilder til mening.

Intervjuene foregikk hovedsakelig hjemme hos informantene, og ett av dem ble utført på et møterom på et Seniorsenter. På forhånd hadde informantene mottatt et informasjonsskriv om prosjektet med mulighet for å skrive under på samtykke om å delta. Alle som ble spurt ønsket å være med. Det ble benyttet lydopptaker ved hvert intervju, og informert om i informasjonsskrivet og før selve intervjusamtalen, at informantenes anonymitet blir ivaretatt. Intervjuenes varighet var mellom 60-90 minutter og intervjuene ble gjort i løpet av sommeren 2020. De ble deretter transkribert av meg og analyseprosessen kunne starte.

4.5 Refleksjoner om studiets kvalitet

For å vurdere forskningens kvalitet blir begrepet troverdighet trukket frem, og i denne vurderingen er validitet og reliabilitet sentrale begreper (Thagaard:2013:193,201). Jeg ønsker her å vise hvordan jeg har reflektert og arbeidet med forskningens troverdighet.

4.5.1 Reliabilitet

Reliabilitet handler om forskningens pålitelighet og er knyttet til datamaterialet. Er forskningen utført på en tillitsvekkende måte? spør Thagaard. Det er informantenes erfaringer som danner grunnlaget for datamaterialet, og i tillegg er det viktig at forskeren skiller mellom informasjon hen har fått under intervjuene og egne vurderinger av denne informasjonen. Reliabiliteten er avhengig av hvilke data som brukes, hvordan de samles inn og hvordan de bearbeides (Johannessen, Tufte & Christoffersen:2016:231).

Jeg kjente ikke til noen av informantene på forhånd og følte meg heldig som fikk lov til å komme hjem til dem. Jeg ønsket på best mulig måte å «møte» informantene med varsomhet, og har hatt Løgstrup (1999(1956)) i tankene mine i møte med andre mennesker «at man har den andres liv i sine hender». I følge Thagaard (2013:203) vil relasjonen som utvikles mellom forsker og informant være med å påvirke de innsamlede data. Det var derfor godt å få bekreftelse fra informantene ved intervjuets slutt at de syntes det hadde vært fint å ha denne intervjusamtalen.

Det har vært viktig for meg i transkriberingsarbeidet å gjengi informantene så riktig som mulig fra det muntlige til det skriftlige, og når jeg siterer informantene har jeg vært bevisst på å gjøre det så presist som mulig. For å sikre reliabiliteten har jeg forsøkt å være nøye og åpen i beskrivelser av min bakgrunn og motivasjon for prosjektet, hvilke teorier jeg benytter, hvordan utvalg og rekruttering har foregått og hvordan intervjuprosessen har blitt gjort. På den måten kan andre forhåpentligvis følge mine refleksjoner og gjennomføring av prosjektet.

4.5.2 Validitet

Validitet handler om forskningens gyldighet, altså om de tolkninger forskeren kommer frem til svarer på forskningsformålet. Altså, validiteten vurderes ut fra om resultatene av undersøkelsen representerer den virkeligheten vi har studert (Thagaard:2013:204). Ofte skilles det mellom intern og ekstern validitet. Ekstern validitet knyttes til begrepet overførbarhet, altså hvordan forståelsen som utvikles innenfor en forskning også kan være gyldig i andre sammenhenger (ibid:205). Intern validitet handler om hvordan årsakssammenhenger støttes

innenfor en bestemt forskning, altså om det vi kommer frem til stemmer med virkeligheten (ibid.). Det er derfor viktig å først sikre forskningens interne validitet før den eksterne, fordi vi kan ikke jobbe med forskningsfunnenes overførbarhet hvis funnene ikke er pålitelige og koherent med virkeligheten (Krumsvik:2013:79/80).

For å styrke forskningens validitet er det viktig med gjennomsiktighet. Med gjennomsiktighet må forskeren tydeliggjøre grunnlaget for fortolkninger ved å redegjøre for på hvilke grunnlag jeg som forsker kommer frem til mine hovedfunn eller konklusjoner i analysen (Thagaard:2013:205). Thagaard trekker frem at forskeren styrker validiteten ved å gå kritisk gjennom analyseprosessen. Tolkninger som presenteres skal være begrunnet, og verdien av egne tolkninger forsterkes ved å vise til at alternative tolkninger er mindre relevante.

Hvorvidt forskningen er generaliserbar/overførbar, altså den eksterne validiteten, har ofte en sammenheng med utvalget og relevansen. I og med at jeg har benyttet meg av kvalitativ forskning med intervju av åtte informanter, et lite utvalg, kan ikke resultatene overføres til å gjelde *alle* eldre. Det kan godt hende, som jeg har påpekt før ved snøballmetoden, at informantene mine representerer en gruppe som har det ganske greit, i motsetning til andre som opplever livet som tungt, og ikke i samme grad ønsker å dele sine opplevelser. Intervjuene bidrar først og fremst til å trekke frem eldre menneskers subjektive opplevelse av kilder til mening, noe som ikke kan overføres til andre personer. Kvalitative intervjuer har allikevel den fordel at de kan få frem nyanser i den enkeltes fortelling og kan undersøke deres opplevelser og mening. Men, som Thagaard (2013:213) påpeker kan overførbarhet knyttes til gjenkjennelse. Mine informanter har berørt tematikk som kan være gjenkjennbart og relevant for andre enn kun de som ble intervjuet. Leserens gjenkjennelse kan ha betydning for undersøkelsens overføringsverdi. I følge Thagaard (ibid) innebærer gjenkjennelse at tolkningene i teksten gir en dypere mening til tidligere kunnskaper og erfaringer, og i tillegg overskrider leserens forståelse.

4.5.3 Ethiske refleksjoner

Jeg vil her beskrive etiske hensyn jeg har tatt. For forskning hvor det er direkte kontakt mellom forsker og de personer forskeren studerer, er det utarbeidet særskilte etiske retningslinjer (Thagaard:2013:24). Personopplysningsloven sier at en må ta hensyn til hvordan en håndterer personopplysninger, og den har en beskrivelse av om prosjektet er

meldepliktig eller konsesjonspliktig. Prosjektet er meldt inn og godkjent av NSD, Norsk senter for forskningsdata.

Kravet om konfidensialitet er et grunnprinsipp for etisk forsvarlig forskningspraksis. Informantene fikk et informasjonsskriv, med mulighet for samtykke, om prosjektet på forhånd før jeg traff dem. I møte med informantene ble samtykkeerklæring undertegnet og jeg informerte om taushetsplikten min, anonymisering av alle opplysninger som kan føres tilbake til enkeltpersoner og sletting av lydfiler ved prosjektets slutt, noe som også sto i informasjonsskrivet.

For å opprettholde informantenes personvern har jeg sensurert alle stedsnavn, har pseudonym på alle informantene og sitater på bokmålsform i stedet for direkte gjengivelse av dialekt. Jeg har oppbevart datamaterialet i tilknytning til forskningen i henhold til NSD sine forskrifter, slik at ingen andre enn meg og veileder har hatt tilgang til denne informasjonen. I tillegg har jeg i møte med informantene vært mitt ansvar bevisst og arbeidet ut fra en grunnleggende respekt for menneskeverd (Thagarard:2013:30), og respekt for deltakernes integritet, frihet og medbestemmelse. Mitt etiske ansvar innebærer også å søke å unngå at forskningen medfører negative konsekvenser for dem som deltar (ibid.).

4.6 Analyseprosessen

I denne oppgaven får analysen stor plass, fordi jeg ønsker å få frem datamaterialet mitt og hvilke kilder som gir informantene mening. Analysen er viktig som en hjelp til å lese datamaterialet på en ny måte. Målet er at det innsamlede materialet skal brukes til å diskutere og svare på forskningsspørsmålene hvor fokuset er å se på sammenhengen mellom empiri og forskningsspørsmålene.

Under intervjuene ble det gjort lydopptak for å sikre at gjengivelsen av informantenes opplevelser ble så korrekt som mulig. Jeg la også mye tid ned i transkriberingsarbeidet for å gjengi informantenes opplevelser nøyaktig sånn som det ble fortalt.

I analysekapittelet har jeg først en presentasjon av hver enkelt informants opplevelser, for deretter å foreta en tematisk strukturert analyse. Tematisk analyse (Braun & Clarke:2006: s.77-101) er en metode for å identifisere, analysere og rapportere mønster eller tema innenfor ditt datamateriale. Med først å gi et helhetlig innblikk i hver enkelt informant er det med tanke på å gi leseren en større forståelse av hvordan informantene opplever sin hverdag, og dermed lettere å se sammenhengen når den tematiske analysen og drøftingen blir presentert.

Til selve analysearbeidet har jeg tatt i bruk analysetabellskjema hvor jeg har transkribert alt inn i analysetabeller bestående av kolonner med transkribering, tekstnære tema, kategori og hovedkategori. På den måten ble det lettere å finne hovedkategoriene som går igjen i materialet (ibid.). Etter å ha kommet frem til mine tre hovedkategorier, tilhørighet, betydning og tap ble det laget tre nye analysetabeller ut fra hovedkategoriene hvor alle informantenes uttalelser ble plassert etter tema. Dette gjorde arbeidet lettere med å finne sitater som omhandler hovedkategoriene, og sånn sett lettere å finne likheter og ulikheter ved informantene og kunne se det i sammenheng.

Utover i analyseprosessen med analysetabellskjemaene gjorde det meg mer og mer oppmerksom på og bevisst det endelige valget av teoretiske perspektiver. Tatjana Schnell sin meningsteori har jeg hele tiden hatt i bakhodet, og «conviviality» fra rapporten Liv i mangfoldige fellesskap ble klarere jo lengre ut i skriveprosessen jeg kom. Her har jeg brukt en abduktiv tilnærming, som er et alternativ til deduktiv og induktiv tilnærming, en prosess som beveger seg frem og tilbake mellom data og teori (Afdal:2011:34).

Videre har jeg brukt disse teoretiske perspektivene til å drøfte mine funn av hva som kjennetegner kilder til mening i eldre menneskers liv, hvilken betydning disse kildene til mening har i deres hverdag og hvilke diakonale utfordringer og mulighetsrom kilder til mening representerer sett i sammenheng med «conviviality».

5. Analyse – informantenes opplevelser av tilhørighet, betydning og tap

I denne delen av oppgaven blir informantenes hverdagsliv først presentert hver for seg for å gi leseren et innblikk i enkeltpersonenes helhetlige fortelling og opplevelser av tilhørighet, betydning og tap som er de tre hovedkategoriene i analysen. Dette gjør jeg fordi jeg har et ønske om at leseren skal få en bedre forståelse av hver informant, hvor forskjellig de er, og samtidig kunne se likheter, og kunne lettere se hele menneske og dermed lettere se deres kilder til mening. Deretter tar jeg for meg datamaterialet tematisk etter de tre hovedkategoriene, for å se på informantenes opplevelser i sammenheng med hverandre. Disse tre hovedkategoriene har jeg igjen delt inn i underkategorier som små avsnitt i dette kapitlet.

5.1 Presentasjon av informantenes helhetlige fortelling

5.1.1 Arnfinn

Arnfinn kommer fra en liten plass i midt Norge og sier det sånn *«der vokste jeg opp, og det var det eneste jeg hadde der å gjøre, så begynte jeg å reise, jeg har reist veldig mye»*. Det er jobb i forsvaret som har gjort at han har vært så mye på farten, bodd forskjellige steder og tilpasser seg lett nye steder.

Arnfinn og kona bor i en rekkehusleilighet, og har bodd der siden borettslaget ble bygget. De har ingen barn og har heller ikke familie i nærheten. De har blitt kjent med noen få naboer, men han er ikke noe glad i sladder *«det er det verste jeg vet, folk må tørre å si hva de mener»*. Arnfinn forteller at han er sær og *«går sin egen vei»*.

Jobben har vært viktig, og han skulle gjerne siddet i et fly og hoppet i fallskjem igjen, det gjorde han glad. *«Jeg ville ikke ha unnlatt fallskjemhopping for alt i verden, ja det er oss gærningene, for dette er ikke for alle. Jeg har vært med på det meste»*, sier han. I hverdagen hans er det *«mitt eget liv sammen med kona»* som betyr noe for han. I tillegg er fysioterapeuten betydningsfull. Arnfinn er fremdeles glad i å rusle rundt, så når han skal gå bruker han rullator.

5.1.2 Torbjørn

Da Torbjørn var tenåring flyttet han til Oslo for å få jobb. Han trivdes godt i jobben, fordi det var godt kameratskap. Han ble der hele sitt arbeidsliv, men gikk av før tiden fordi *«da var det*

ikke noe trivsel lenger, da var det om å gjøre å klatre på den stigen og få mest mulig penger i lommeboka».

Torbjørn bor i en seniorrekkehusleilighet alene. Han flyttet dit etter at kona hans døde. *Jeg er godt kjent, og her trives jeg som kua i enga. Du kan ikke ha det bedre enn å bo her, for her kan du bare sette nøkkelen i døra å reise, du har ikke noe ansvar for noe».* Han er glad i å prate, og prater med alle. *«Det er trivselen for de eldre å få prate litt, det er jeg sikker på, i stedet for å sitte å glane, for ellers så blir det bare trist, jeg må prate litt».* I tillegg er han glad i å ha folk rundt seg, være i skogen og kløyve ved og snekre litt hos datteren sin, fiske både ved havet og på fjellet, også elsker han dans.

Familien og Seniorsenteret betyr alt for han. Det sosiale har han nesten hver dag på Seniorsenteret, i helgene er det stengt. Ellers tar han seg en kjøretur eller kjører til datteren. Dit drar han en til to ganger i måneden. *«Ja, bare kom du pappa!»,* sier datteren. Torbjørn opplever det å ha barn, barnebarn og oldebarn som meningsfullt, men det er et stort tap og savn etter kona.

Etter to sykehusinnleggelseser setter han pris på å være frisk, *«for akkurat nå føler jeg at jeg er på tur opp igjen, jeg har vært så langt nede. Etter den siste hadde jeg mer eller mindre regnet med at nå Torbjørn, nå kommer du ikke til å klare deg, men der tok jeg feil, jeg har klart meg til nå hvertfall».*

5.1.3 Fredrik

Fredrik vokste opp sammen med foreldrene sine og søsken. Foreldrene var kristne og hadde tilhørighet til en menighet. De hadde det bra, *«Gud var med oss og hjalp oss, ja hele veien har Gud vært med og hjulpet meg».*

Han har sterk tilhørighet til stedet han bor, for da kona kom på sykehjem flyttet han fra huset sitt til en leilighet i nærheten og nærmere sønnen. Fredrik forteller at familien betyr mye for han, og har blitt ennå mer knyttet til barna etter at kona hans døde. Han synes han er heldig, fordi barna har laget en turnus hvor de bytter på å invitere han hver helg.

I over 30 år har Fredrik vært aktiv i en menighet som han og kona hadde tilhørighet til. De søkte etter noe mer åndelig etter først å ha vært innom flere forskjellige menigheter som *«de ikke passet inn i, vi fikk ikke fred»*, før de kom til den menigheten de nå har tilhørt, forteller

Fredrik. *«Vi fikk en åndelig opplevelse etter at vi fylte 50, da våknet vi litt igjen, så da engasjerte vi oss, vi fikk nytt liv»*. De har vært engasjert og aktive med husmøter, misjonsreiser til utlandet og mye annet frivillig arbeid i tillegg til jobb. Fredrik er fornøyd med livet og at *«Herren har brukt han til det han har gjort»*. Han er glad for alt han har fått oppleve, og merker nå at med høy alder og dårligere helse er det ikke mye han orker å være med på.

5.1.4 Anna

Anna er min yngste informant. Hun vokste opp på et lite småbruk sammen med mor, stefar og halvsøsken. Barndom og ungdomstid var spesielt vanskelig for Anna. Hun ble født utenfor ekteskapet, og *«den gangen skulle sånne ting skjules, og når det ikke er åpenhet, da blir det ikke trygghet, og hvis det ikke er trygghet, da blir du ikke så sterkt knyttet til de som er rundt deg, for hvis du skal føle at en person betyr mye for deg, da må det være en person som du kjenner deg trygg på»*. Anna er kristen, har ingen barn selv, har litt kontakt med en halvsøster og føler tilhørighet til en niese. Anna opplevde det veldig verdifullt å være tante for noen av hennes tantebarn.

I dag bor Anna i en Seniorleilighet tilpasset rullestolbrukere, og hun er glad for å klare å komme seg inn og ut selv. Allerede i 40 årene fikk Anna diagnosen MS, multippel sklerose. Hun ble gradvis dårligere ved kraftsvekkelse, usikker balanse og nummenhet, og er nå rullestolbruker og har BPA (brukerstyrt-personlig-assistanse). *«Det var enn tøff beskjed å få, og å etter hvert stadig møte nye sorgprosesser, for som følge av det store tapet kom det mange små tap, for vi har vel lett for å bygge vår verdighet på egne prestasjoner. Og når du kommer i en situasjon at du får en diagnose som sier deg at det er mindre og mindre du kan klare å prestere resten av livet, da blir det en tøff sorgreaksjon. Jeg ble nesten litt skuffet over meg selv, for jeg er kristen og hadde bygget min verdi på det som troen min innebærer, men oppdager at jeg er såpass menneskelig at jeg hadde bygget mye av verdigheten min på det jeg kunne prestere, at det du kunne prestere ble tatt fra deg, det skapte en veldig tøff sorgreaksjon»*.

Hverdagen er styrt av kreftene hennes. Hun merker med alderen, eller om det også er sykdommen, at hun trenger mer hvile. *«Aktiviteter for meg kan ikke bety fysiske aktiviteter, det er utelukket, men jeg er glad i fellesskap, så de turene som menigheten har arrangert har jeg opplevd som god aktivitet, ellers så blir det aktiviteter som går på ord, for det er jo det som jeg i grunnen klarer»*. Fysioterapeuten og assistentene betyr mye i hverdagen og mac'en,

«det er den flotteste psykiateren jeg har hatt!» Med den kan hun kose seg med gudstjenester, podkaster, sende mail, «gå i banken» og hun tar gjerne imot en liten layoutoppgave.

5.1.5 Marie

Marie vokste opp sammen med søsken og foreldre som var aktive i en menighet. For over 60 år siden flyttet hun til Oslo da hun fikk jobb. Hun ble gift, men ble skilt og alene med barna da de var ganske små. Hun opplevde det ikke som noe tap eller nederlag da hun ble skilt, men at det ble litt trangere økonomisk. Det som betyr mest for Marie er barna *«de har betydd mye for meg, de har jeg levd for egentlig, og de har jeg veldig god kontakt med»*. Også har hun en veldig god barndomsvenninne som hun kan dra til når som helst.

For 12 år siden flyttet hun fra enebolig til leiligheten hun nå bor i. Hun kjente ikke området fra før. *«Når du bor i en enebolig får du ikke den kontakten med kretsen rundt som du gjør i et sameie. Nå har jeg vært med i styret her i en 2 års periode, da blir du i grunn godt kjent med de fleste»*. Hun forteller at hun er glad i mennesker og har mye kontakt med naboene. Når det er dugnader hjelper hun til, og ellers hvis det trengs. Hun trives veldig godt, *«men jeg er mest knyttet til venner i den menigheten jeg går i, jeg har vært i menigheten i over 60 år, så det er der jeg har den tilhørigheten menneskene imellom, de som jeg er mest sammen med»*. Hun har alltid vært aktiv i menigheten med barne- og ungdomsarbeid og administrasjonsoppgaver, og er det fremdeles. Det er oppgaver hun liker og føler hun mestrer godt, *«jeg tror vi blir kalt til noe vi er gode på, tror ikke du?»*

De siste årene har Marie hatt flere sykehusinnleggelse. En fast fysioterapeut har derfor vært veldig godt for henne, fordi hun blir fulgt opp med tilpassede øvelser.

5.1.6 Toril

«Da jeg ble alene fant jeg ut at herlighet, jeg kan like gjerne bo i Oslo, for barna mine og barnebarna bor der, de var midt i sjauen med småbarnsfasen, hit og dit, og jeg har ikke noe familie igjen i hjembyen. Så jeg solgte huset og kjøpte denne leiligheten på nett, usett, så jeg angret meg i hjel, alle de som gikk rundt her med gåstol, hva har jeg gjort, tenkte jeg, men det er greit nå, nå trives jeg, men jeg måtte ut å være aktiv selv».

Toril flyttet til Oslo etter at hun ble pensjonist og mistet mannen sin. Hun har en liten hage, og synes det er veldig greit i nabolaget. Hun har engasjert seg i styret i flere år og er frivillig på Seniorsenteret hver dag og hjelper til når det skal arrangeres sammenkomster og fester.

«Hadde jeg ikke vært opptatt med Seniorsenteret, vet jeg ikke hva jeg hadde gjort, da er det ikke sikkert jeg hadde orket å bo her».

Hun har måttet jobbe litt for å få nye venner, *«det blir ikke venner i den forstand, du får ikke det som du har fra hjembyen»*. Aktiviteter som hun er aller mest glad i er å gå i teater eller i operaen sammen med datteren sin eller gode venner. Det å gå i teater alene har hun prøvd en gang og det gjør hun aldri mer, *«jeg følte meg ensom, jeg har ikke noen jeg kan klype å si SE på det, nei jeg må ha noen å dele det med»*. Andre ting som betyr mye for Toril er selvfølgelig barn og barnebarn, turer og ferier sammen med familien.

Friheten til å kjøre hvor hun vil, betyr mye. Hun tar seg av og til en tur til gamle venner i hjembyen. Overgangen fra arbeidslivet til pensjonistlivet ble tøff, men hun presiserer at denne seniortiden *«er en herlig tid, for jeg vil ikke gå tilbake i tid for alt på jord, for det var mye stress med alt som skulle rekkles, gjøres og bringes»*.

5.1.7 Ingunn Maria

Ingunn Maria opplever tilhørighet til både nærmiljøet sitt og hjemstedet sitt. Hun flyttet til leiligheten hun bor nå da mannen kom på sykehjem. Han fikk Parkinsons sykdom og døde for noen år siden. Engasjement og aktiviteter har alltid vært viktig for henne, og året hun flyttet inn ble hun med i styret i borettslaget. Der har hun sittet i 5 år *«så nå ønsker jeg å gjøre noe annet»*. I tillegg er Ingunn Maria aktiv i ulike grupper, organisasjoner og venner, men Ingunn Maria mener at hun ikke orker like mye som før. Hun er glad for at hun kan sette seg i bilen når hun vil og komme dit hun vil.

Det er barna og barnebarna hun har mest tilhørighet til, og som betyr mest for henne. I tillegg har hun en veldig god venninne som hun har faste avtaler med. Ingunn Maria er glad i det meste og liker den gode samtalen, *«for samtale kan vi ha på mange plan»*, det å møte nye mennesker *«synes jeg er spennende og morsomt, for jeg er nysgjerrig av meg og liker å lære nye ting»*, og hun er glad i turer og teater, gå ut å spise og gå på konserter. *«Ja, også har jeg jo disse fine barnebarna mine, han på 14 kommer til meg for å gjøre rent hver fjortende dag, så tjener han litt, og da prater vi om mye skal jeg si deg, utrolig hva som rører seg i hodet på dem, ja, og det kommer ingen steder det vi prater om»*.

Det store engasjementet til Ingunn Maria har gjort at hun har et stort nettverk som hun setter pris på, *«men det må jeg si, jeg har mistet så mange gode bekjenskaper de siste årene, og det*

er trist. Det er et savn og en sorg, og så tenker jeg, i all verden er det min tur snart, ja jeg tenker det, og barnebarnet mitt som skal konfirmeres nå til høsten, og jeg regner med jeg lever til da, men jeg har et barnebarn som er fire år, også tenker jeg, det er ti år til han skal konfirmeres, det er ikke sikkert jeg lever da, ja, man sier sånn og tenker sånn».

For Ingunn Maria oppleves det også trist å besøke en i familien som nå har blitt dement og bor på sykehjem. *«For de som er på sykehjem de er så dårlige, du kan nesten ikke snakke med noen, så tenker jeg, kjære deg, så heldig man er som kan kjøre bil og reise på tur».* Hun er glad for å ha det så bra som hun har det, selv om hun har mye smerter og plager i kroppen.

5.1.8 Gerda

Stedet Gerda og mannen hennes bor nå kjenner hun veldig godt, fordi hun vokste opp i nabolaget sammen med foreldre og mange søsken. De er glade i å gå tur i skog og mark, så hun synes det er kjekt å ha skogen i nærheten. De har litt kontakt med noen få naboer og koser seg sammen de to. Mannen hennes traff hun da barna hennes var små, en del år etter at hun ble skilt. Gerda opplever å ha tilhørighet til barna og mannen sin, det er de som betyr mest for henne. Hun forteller at barna hennes er snille, omtenkssomme og hjelpsomme. Mannen hennes har begynt å bli dement og glemmer en del, så noe av det første Gerda var opptatt av å formidle, var at hun ønsker at de kan klare seg selv, men vet at de har blitt eldre og kan ikke gjøre alt de gjorde før. *«Jeg synes det er fint at du gjør dette, vi trenger å bli sett og hørt, og at vi kan få lov til å leve sånn vi ønsker, å ha det godt og føle oss vel. Vi vet at man blir eldre og eldre og at det kan komme noe. Vi husker ikke så godt lenger, og barna kan si: ja men i all verden, nå skjer det noe, nå husker du ingenting snart. Men da har jeg sagt at nå kan du tenke over hva du sier, for du vil merke det selv når du blir gammel, så jeg synes det er uhørt at de sier dette, det er ikke nødvendig».*

Hver tirsdag arrangeres det dans for eldre og det gleder de seg til begge to. Da danser de swing i to timer. *«Ja, også er jeg veldig glad for at jeg er frisk og for at jeg kan stå opp hver dag og være klar i hodet, vi har det godt sammen».*

5.2 Tematisk analyse

Oppgaven går nå over på å analysere intervjumaterialet på tvers for å kunne vise informantenes opplevelser i et større bilde. Analysen kommer til å foregå tematisk hvor jeg bruker informantenes opplevelser av tilhørighet, betydning og tap som hovedtemaer. Disse temaene har jeg igjen delt opp i undertemaer i forhold til hva som gjentok seg hos informantene.

5.2.1 Det å høre til et sted

Det å høre til et sted kan oppleves på flere arenaer, jeg vil trekke frem fire. Stedstilhørighet, tilhørighet til familie, tilhørighet til venner, tilhørighet til fellesskap.

5.2.1.1 Stedstilhørighet

En gjenganger i materialet er at de fleste informantene opplever en tilhørighet til stedet de nå bor eller til barndomshjemmet eller barndomsstedet sitt. For Arnfinn og Anna er det ikke sånn. Arnfinn forteller *«nei, jeg har ikke noe sted, jeg har aldri hatt noe sted, jeg har flakset rundt i hele mitt liv, stort sett, og det er det som har vært livet mitt, og jo verre, desto bedre»*. Arnfinn trekker også frem dette med trygghet *«jeg har ingen trygghet, jeg har vel heller aldri hatt det, unntatt i mors liv»*. Som tidligere nevnt har heller ikke Anna tilhørighet til barndomsstedet, men både Arnfinn og Anna er glad i hjemmet de har nå. Naboene har de ikke mye kontakt med, av litt ulike grunner. Anna hadde mer tilhørighet til stedet hun bodde før, det var i en annen bydel, *«jeg hadde flere å ringe til den gangen, det var mer sånn å stikke innom, kjørte bort på senteret, folk snakker mer med deg, litt mer arbeidsmiljø, enklere, ikke dumme, men enklere, så at det skulle bli kulturkrasj for meg her, det hadde jeg ikke trodd»*. Arnfinn forklarer det på en annen måte, *«jeg har ikke blitt kjent med så mange, min gamle vane er at jeg holder meg alene, for jeg kan bli litt stor i kjeften enkelte ganger, jeg er sær, men jeg synes det er en koselig plass og greie og hyggelige mennesker»*.

Ingunn Maria og Torbjørn har fremdeles sterk tilhørighet til barndomshjemmene sine, som barna i familien deres har overtatt. Hjemstedet til Ingunn Maria betyr mer enn hun hadde trodd, *«for selv om jeg flyttet derfra, så er jeg fremdeles med på ting som skjer der, miljøet og venner, så jeg føler jeg tilhører der enda jeg ikke bor der, og ellers har jeg tilhørighet her jeg bor nå, jeg har blitt kjent med mange her»*. For Toril oppleves det annerledes, fordi hun valgte å flytte fra hjembyen sin. Når savnet etter «gamle venner» og hjembyen blir stor, setter hun seg i bilen og kjører «hjem».

Marie forteller at overgangen fra å selge eneboligen der barna vokste opp, til å flytte til leiligheten hun nå bor, ikke ble noe krevende, «*jeg er overrasket over at jeg i den alderen jeg er, klarte å omstille meg så raskt som jeg gjorde*». Hun har blitt glad i nabolaget sitt «*ja, for hvis jeg har vært borte en stund så kan det komme naboer ut og ønske meg velkommen hjem, det har jeg ikke opplevd før, da føler du en tilhørighet*». For Marie, Toril, Gerda, Torbjørn og Ingunn Maria har nabolaget stor betydning, fordi de har gode naboer og alt de trenger i nærmiljøet sitt. Alle informantene gir uttrykk for at de stort sett trives på det stedet de nå bor.

5.2.1.2 Tilhørighet til familie

Seks av åtte av informantene har barn, og de trekker frem at det er barna og barnebarna de har størst tilhørighet til. De som har barn, har barna sine boende i Oslo eller litt på utsiden av byen. Toril har stor tilhørighet til barna sine, ellers hadde hun nok ikke flyttet fra Sørlandet. Ingunn Maria uttrykker seg sånn om familien, «*ja, det er barna mine og barnebarna mine, det er de jeg har mest tilhørighet til, også har jeg denne venninnen, vi er mye sammen, nei da, det er vel familien du føler du har mest tilhørighet til, så det betyr mye å ha en familie, og man skjønner det ikke helt før man blir eldre, men det betyr mye ja*». Fredrik og Torbjørn som begge har mistet sine koner, hadde sterk tilhørighet til ektefellene sine, Fredrik forteller: «*jeg hadde sterk tilhørighet til kona mi, vi var sammen fra vi var tenåringer, så jeg var veldig avhengig og knyttet til henne*». Gerda, hvis mann lever, forteller både om tilhørighet til mann og barn. For Arnfinn, har han ingen betenkningstid når vi kommer inn på om han har tilhørighet til noen, «*det er kona jeg har tilhørighet til*». Anna, har litt kontakt med halvsøsteren, og sterk tilhørighet til en av sine nieser.

5.2.1.3 Tilhørighet til venner

Stort sett alle informantene har hatt gode venner oppigjennom. Noen opplever nå at de ikke orker å være med på så mye, og mange forteller at de har mistet venner og bekjente de siste årene. Marie, Toril, Anna og Ingunn Maria fremhever viktigheten av særlig én god venninne de besøker, gjør aktiviteter med, ringer og deler det meste med. Anna uttrykker det med humor: «*hun betyr mye for meg, jeg bruker å si når hun er ute og reiser at det er tomt i Oslo når hun er borte, folketomt*». I tillegg har de og Toril «gamle» venner og nye venner eller bekjente som de tilbringer tid sammen med, drar på turer, konserter eller teater, det synes de er hyggelig. Torbjørn prater med alle i nabolaget og har tre gode venninner han gjerne treffer og drar på tur med. De uttrykker at vennskap og det å komme sammen for å prate er viktig. Gerda nevner felles venner hun og mannen har som de av og til treffer.

5.2.1.4 Tilhørighet til fellesskap

Fredrik, Marie og Anna har tilhørighet til hver sine menigheter, Fredrik og Marie i flere tiår, selv om Fredrik som tidligere nevnt, brukte litt tid på å finne en menighet han og kona passet inn i. I dag orker ikke Fredrik så mye, han har ikke vært i menigheten siden før kona hans ble syk for tre år siden, *«jeg har sterk tilhørighet til Gud, og tidligere til kona mi, nå har jeg sterk tilhørighet til barna mine. Før var jeg veldig sosial, men nå vil jeg bare ha kontakt med familien, jeg har mange folk i menigheten og andre steder, men nå er det ikke så mye overskudd, det er familien jeg har lyst til å være sammen med nå, ja kjære Gud, det har vært nåde alt sammen.*

Marie har fremdeles mange aktiviteter og frivillig arbeid knyttet til menigheten sin, *« jeg har gått der i over 60 år, så jeg føler nok at menigheten, altså du har et samfunn og en familie, det er familien som knytter deg sammen i det daglige, verdslige livet på en måte, også er det når du står i en menighet at det blir som en slags familie det også, så det henger sammen alt sammen, ja fellesskap».*

I menigheten Anna tilhører nå, har hun bare vært i fire år. Hun har blitt kjent med noen i staben og i menigheten og deltar på gudstjenester, turer, fellesskap og tematreff for eldre, så sant *«hun har krefter til det».* Anna er ikke med i noe frivillig arbeid, da det ikke er så lett for henne med hennes helsesituasjon, men Anna er aktiv i to bibelgrupper og uttaler: *«bibelgruppene jeg er med i, der er det kjempekoselige damer, det går ikke på det, men de fleste har bra utdannelse, god økonomi, reiser mye, opplever mye, også er jeg den eneste som ikke har barn og barnebarn, og det er ofte et tema som det brukes lang tid på, og kulturen har gjort meg litt ensom, for det kan gå flere dager uten at jeg har så mye å gjøre, og jeg klarer ikke holde i en bok lenger og ikke bla i en avis, så når alle er på farten, da kjenner jeg på ensomhet, mer enn jeg har gjort før».*

Arnfinn har ikke tilhørighet til noe fellesskap, men nevner at han av og til blir med på litt trim på Senteret der hvor fysioterapeuten holder til. Men jeg må fortelle deg, sier han videre, *«som barn måtte jeg alltid være med på juletreffester, og jeg gjemte meg under juletreet, der forsvant jeg. Jeg kunne ikke fordra det som foregikk der, og gå rundt og synge, jeg skjønnte ikke hva de sang, kristne sanger, så senere har jeg ikke tilhørt den gjengen, jeg har holdt meg langt unna, men jeg kan godt respektere folks religion, men don` t talk to me, for jeg skjønner ikke hva de mener, og det gjør jeg fremdeles ikke».*

Ingunn Maria har mange ulike foreningsfellesskap og vennfellesskap som hun bruker tid på, og trives godt med. Hun er glad i nabofellesskapet, noe Torbjørn, Marie og Toril også er. Både Torbjørn og Toril har det meste av sitt sosiale fellesskap i nabolaget og på Seniorsenteret. Toril forteller at hun hele livet, frem til hun flyttet, har vært frivillig i Røde Kors. Hun forhørte seg litt om hvordan det var i Oslo Røde Kors og mistet lysten på å delta da en bekjent av henne fortalte at hun ikke kjenner noen av de hun jobber sammen med i Røde kors. Oppgavene hun blir satt til, og folkene hun skal jobbe med er forskjellige fra gang til gang. I stedet trengte kjøkkensjefen på Seniorsenteret hjelp og Toril ble spurt om hun kunne tenke seg det, *«så nå er jeg med og hjelper hver dag og hver gang det skal være noe arrangement, så jeg trives veldig godt her, det er tilhørigheten, det er veldig viktig»*.

Flere av informantene uttrykker viktigheten av jobbfellesskapet som de engang hadde. Gerda og Toril er takknemlige for jobben og kollegafellesskapet hun hadde. Som tidligere nevnt trekker også Torbjørn frem det gode kameratskapet han hadde på jobb, og Ingunn Maria har fremdeles en «jobbklubb» hvor fire tidligere venninnekolleger treffer hverandre jevnlig, *«altså før da jeg jobbet, så brukte du mye energi på jobben din, men så hadde du mange venner også på jobben, og de har jeg fremdeles»*.

Alle informantene har opplevd tilhørighet i en eller annen form, enten til enkeltpersoner, familie, venner og/eller fellesskap. Men det er store variasjoner på hvor mange man har tilhørighet til, og hvor mange fellesskap man har deltatt i og hva man nå orker å delta i. Analysen går nå over til å fokusere på det å oppleve at man har betydning, noe som også kan overlape eller sees i sammenheng med med tilhørighet.

5.2.2 Det å være betydningsfull

Det å oppleve at man har betydning kan oppleves på ulike måter og ulike arenaer. Det legges her vekt på at man har betydning for andre og at andre er viktige for en selv, det å være til nytte, sett og hørt og verdsatt. Jeg trekker særlig frem betydningen av familie eller andre personer som står en nær, betydningen av velvære og relasjon, frivillig arbeid, jobben, samtalen og tros- og livsutøvelse. I tillegg har jeg valgt å ha egne avsnitt med informantenes svar på hvordan en drømmedag for dem ville være, og hva de opplever som meningsfullt og meningsløst i livet.

5.2.2.1 Betydningsfull for familien

Alle informantene som har barn og barnebarn fremhever at det er det viktigste i livet, det mest betydningsfulle for dem. Torbjørn forteller *«familie er førsteprioritet det, hva skulle jeg ellers ha gjort hvis jeg ikke hadde hatt dem, da hadde det vært lite igjen hvis jeg ikke har noe sånt å gå til, fordi, jeg vet ikke hva jeg skal si, for det er jo noe av det du flyter på selv, du føler at du gir noe, men at du får noe igjen, jeg føler at det jeg gir kommer igjen i dobbelt mon»*.

For Toril som flyttet til Oslo, betyr det mye for henne å kunne være til hjelp for barn og barnebarn. *«Jeg stiller gjerne opp når de trenger hjelp med å hente eller bringe og passe barnebarna, men nå har de blitt så store at de klarer seg ganske mye selv. Men desserten i livet er jo nå, å få være til stede, reise på ferie med barnebarna, weekender, Legoland og Tusenfryd.*

Flere av informantene uttrykker hvor mye ektefelle har betydd eller betyr for dem, Gerda forteller: *«at jeg har mannen min, det er veldig, det setter jeg veldig stor pris på, og jeg håper vi kan leve til vi blir borte begge to samtidig»*. Gerda er også veldig glad for at barna ikke bor langt unna, at de ringer og bryr seg, *«for man vet aldri, plutselig kan man falle, men vi har vært heldige, vi har mange hyggelige mennesker rundt oss»*.

Litt annerledes er det for Arnfinn og Anna som ikke har barn. Arnfinn forteller *«det er mitt eget liv sammen med kona som betyr noe for meg, ja, det kan være mye annet også, for jeg er ei skravlebøtte, men det er noe som blokkerer meg enkelte ganger»*. Anna har en niese som betyr mye for henne, i tillegg trekker hun frem en tante som var snill og hjelpsom, som hun og moren bodde hos de første fire leveårene hennes. Tanten stilte ikke krav til henne, men hun opplevde å bli sett av sin tante for den hun var, ikke for det hun gjorde. Anna er ikke misunnelig på de som har barn og barnebarn, men hun opplever at mange hun er sammen med nesten ikke klarer å prate om annet enn familie. Anna setter ord på det med barn og barnebarn på denne måten: *«jeg kan si det med ett ord, det er kjedelig. Jeg blir så lei, og det er ikke fordi jeg ikke er interessert i barn, men det er fordi når alt det pratet kommer i stedet for noe annen prat, da blir det så tomt, for hadde det vært om mine grandtantebarn også, da hadde det blitt noe annet, for da blir det mer likt»*.

5.2.2.2 Betydningsfulle personer

Anna, Ingunn Maria, Marie og Toril har gode venner som betyr mye for dem. *«Så den som gjør meg glad, ja det er en barndomsvenninne, vi kjenner hverandre veldig godt, så hun har jeg den beste relasjonen til som er sånn at du kan reise til henne når jeg vil og vi ringes og drar på tur sammen»*, forteller Marie. Toril uttrykker det på denne måten: *«du får ikke det*

som du har i hjembyen, en venninne derfra, vi behøver ikke spørre hverandre, vi bare detter inni det vi hadde, ja så er man der, ja jeg snakket med henne i går, jeg skal møte henne i morgen, og det er så herlig, da føler jeg at vi er hjemme, det var der jeg skulle bodd, nei da, jeg synes det er herlig å bo her, med mine barn og å ha de rundt meg, i nærheten».

Arnfinn forteller at det er mye han ikke kan snakke om fordi han har jobbet i forsvaret, men at han har hatt samtaler med fysioterapeuten. De har en god tone, hun kjenner han godt og betyr mye for han; *«akkurat som om det løsner noe i meg når jeg er hos henne, for livet har vært ganske så knallhardt».* For Arnfinn er det vanskelig å huske noen andre som har betydd mye for han, det må ha vært i hans yngre dager. I likhet med Arnfinn betyr fysioterapeutene også mye for Marie, Ingunn Maria og Anna. Den gode fysiske og mentale omsorgen som de får gjennom behandlinger, øvelser og samtaler har stor verdi for dem, og de opplever seg både sett, hørt og berørt. *«For meg er det ferskvare det med trening, for jeg følte at jeg ikke orket noe, du får systemet i gang, så det er viktig for meg å gå til fysioterapeuten to ganger i uken, jeg synes det er veldig hyggelig, og jeg treffer andre der»*, uttrykker Ingunn Maria.

Anna forteller om en spesiell hendelse hun hadde på jobb, etter at hun hadde fått MS-diagnosen, *«jeg ville ikke dra hjem til en tom leilighet etter å ha fått en sånn diagnose, så jeg dro på kontoret og der var det en tidligere misjonsleder som var på besøk. Han kjøpte bløtkake, og til kaffen kom mange av de jeg jobbet med, og vi satt og pratet etter at jeg hadde fortalt dem, og tårene mine rant, ja den kaffen glemmer jeg aldri! For det var altså så godt å kunne dele med dem før jeg dro hjem til en tom leilighet og måtte ta alle disse telefonene og takle dette alene».* I hverdagen i dag har assistentene stor betydning for Anna, *«det betyr veldig mye hvis en skal tenke i forhold til ensomhet, jeg har et menneske her i to timer hver morgen og hver kveld, det betyr fire timer det!»*

En predikant har betydd mye for Fredrik i tillegg til familien. Fredrik omtaler han som en åndsfylt forkynner og talte Jesu ord rett inn i menneskers liv, og det var frigjørende, *«han står mitt hjerte nær, her på jorden er han nærmest det man kan snakke om en Jesuslik person, han var spesiell».*

5.2.2.3 Velvære og relasjon

«Å danse, det er livet det!» Torbjørn forteller med smil om munnen hvor glad han er i å danse. Han og kona danset hver lørdag hjemme i stuen til gammeldans på radioen, *«det er på en måte nærhet da, i hvert fall når det gjaldt kona, da kunne du klemme litt».* Han er glad for alle bryllup i familien hans, da har han fått danse, i tillegg til noen fester på Seniorsenteret hvor

det er dans. Torbjørn er ikke alene om å være glad i å danse, også Toril og Gerda liker dans. *«Jeg har vært glad i dans bestandig, også før jeg traff mannen min, så det er det vi liker å gjøre, det er gøy å bruke kroppen og være sammen med venner. Ja for vi kan gå til det meste i nærmiljøet, og vi kan gå ut å spise, ta en kopp kaffe med venner, også har vi det fine senteret der nede for eldre mennesker, og der har vi gjerne tatt en lunsj eller spist middag på en kafe»,* forteller Gerda.

Torbjørn, Ingunn Maria, Marie og Toril er aktive fremdeles og er veldig glad i friheten over å kunne sette seg i bilen og dra hvor de vil, når de vil. Torbjørn forteller *«og hvis det er andre som har trengt hjelp, hjelper jeg gjerne til»*. Ingunn Maria forteller det sånn: *«jeg er så heldig at jeg kjører bil ennå, og det gir meg en frihet, en stor frihet, det må jeg si»*. For Toril betyr det å kunne gå i teater og opera også enormt mye, men ikke alene, det må være sammen med noen. Hun er også veldig glad i å arrangere fester hjemme hos seg selv, og som nevnt hjelper hun gjerne til på Seniorsenteret.

Det viktigste for Marie nå er å holde seg frisk, *«at hodet fungerer, at jeg har den gode kontakten med familien, at jeg kan komme meg til møter og ha det livet jeg har hatt, at jeg kan fortsette med det»*. Arnfinn sier det litt på samme måte: *«det jeg ville ønsket meg nå var å hatt det like bra som jeg har det nå, for jeg tror ikke jeg kan få det bedre, livet mitt har vært full av rariteter og jeg håper livet mitt fortsetter litt til»*.

En kontrast til en del av de andre er når Arnfinn forteller at det ikke er så mange andre aktiviteter som betyr noe for han i hverdagen, *«det gjorde det før, det å reise bort og være virksom, betydde mye, men nå har det blitt sløvt, altså jeg orker ikke»*. Ellers så er det fallskjermhopping og det å sitte i et fly som var til stor glede for Arnfinn tidligere, utfordringer, som han selv sier: *«jo tøffere, jo bedre. Men det er vanskelig i nåværende situasjon å bli veldig glad, men jeg er fremdeles glad i å kunne rusle rundt å kunne ha det moro, og stort sett i det daglige så er det bra»*.

Anna opplever også at hun ikke orker like mye som før, men at det er av stor betydning å komme seg ut og være sammen med folk, gjerne ha den gode samtalen, andakt eller andre impulser fra fellesskap i bibelgruppe, menighetsliv, venner og nabo.

Fredrik uttrykker at han ikke orker mer enn å være med familie, men han er glad for å ha hatt et innholdsrikt liv og takker for det. I hverdagen ser han gjerne litt på tv og leser i en andaktsbok. På kvelden har han en lang bønnestund, *«jeg har gått over til mye bønn i stedet for å være aktiv overalt og reise mye, for det orker jeg ikke, men jeg har inntrykk av at bønnen den holder meg våken, og tror det er like stor oppgave som å reise rundt, så kan jeg gjøre det fortsatt, så synes jeg det er en fin oppgave fra Gud»*

Marie er glad i menighetslivet og nevner at hun har stor tro på bønn, de hverdagslige bønnene, og hun forteller at hun har blitt bedt for flere ganger da hun har hatt noen uhell med fall og havnet på sykehus fordi hun har brukket noe. *«En gang sa legene at de kunne ikke skjønne at jeg ikke hadde smerter, og jeg hadde ikke det altså, men jeg kjenner litt nå når jeg trener med fysioterapeuten».*

5.2.2.4 Samtalens betydning

«Ja, om sommeren så er jeg enten på den krakken eller den krakken eller noen har kommet til meg eller jeg har gått til noen for å prate litt», forteller Torbjørn. Anna, Ingunn Maria og Marie trekker også frem samtalen, hvor viktig den er, for da kan du oppleve både å bli sett og hørt. Ingunn Maria sier det på denne måten: *«vi går jo tur, og jeg er litt krøkkete for jeg har opererte hofter og rygg, men jeg går med staver da, og klarer meg, og det viktigste, vi løser massevis av ting, mye å prate om, og det betyr litt det faktisk».*

Marie forteller at hun har en venninne på sykehjem som har begynt å bli dement og pleierne der forteller at det er ikke noe beboerne heller vil enn at du skal sette deg ned å prate litt med dem. *«Ja, for jeg ble overrasket over hvor fine samtaler vi har, for det er så mange som mener at det ikke er noe vits i å snakke med dem, for de forstår ikke, men det gjør de».*

Det er flere av informantene som formidler at de setter pris på å ha denne samtalen med meg, å kunne få snakke om livet sitt, hente frem minner og øyeblikk, i tillegg til å bli bevisstgjort mer hvordan de har det nå. Arnfinn sier: *«det er veldig moro å kunne ha denne samtalen med deg, i stedet for å bare tjanne, det passer meg ikke».* Under intervjuet sier Fredrik at samtalen får frem minner og hendelser i livet som det er lenge siden han har tenkt på, og som han husker godt. Han skulle gjerne sett noen videokassetter fra noen misjonsreiser om igjen, *«det var så interessant, og mange mennesker har blitt frelst, det hadde vært fint å minnes og få sett dem igjen».*

5.2.2.5 Jobbens betydning

Nesten alle informantene trekker frem jobben som betydningsfull for dem. Torbjørn forteller om den gang det var OL og hvor mye ekstra de på jobben hans måtte jobbe da, *«jobben var moro, særlig å prate med alle dem folka, nei jeg har ikke hatt vanskeligheter med å prate med folk, men ja, jeg begriper ikke at vi fikk det til, det var litt av en jobb, men vi fikk ikke noe ros, de som styrte tok all rosen».* Også Toril og Anna nevner hvor viktig jobben var. Toril trivdes enormt med interiør og var daglig leder i en butikkjede, *«men nå kunne jeg ikke tenke meg å*

jobbe, jeg er forsynt. Jeg trivdes veldig godt, så jeg syntes det var trist å slutte, og når jeg flyttet derfra så stenger du mer enn bare butikkdøra, men det ble greit etter hvert». Anna er glad for at hun var så lenge i jobb at hun ble tvunget inni dataverdenen, «for den har jeg hatt mye glede av».

5.2.2.6 Frivillig arbeid

Fredrik og kona har tidligere drevet mye frivillig arbeid innen menighetsarbeid, og han opplever å ha vært til nytte for Gud og arbeidet har vært betydningsfullt for både dem selv og andre. Det som gjør Fredrik glad er at han er fornøyd med livet og at Herren har brukt han. Som tidligere nevnt har Marie som Fredrik brukt mye tid på frivillig arbeid i menighetsammenheng. Marie er glad for å bety noe for andre, og kunne være til nytte for Gud: *«jeg har opplevd så mye godt, og opplevd så mye sympati, det at du blir sett. Menigheten, ja, det har vært nok å gjøre, og du har hatt nok av mennesker som har sett deg, som skjønner hva du står for, så selv om det er et oppdrag, det gjør deg glad, at dem har brukt for deg, så jeg føler at det er så mange som er oppmerksomme på meg, at det er mange som bryr seg»*. I likhet med Marie er også Anna opptatt av å være til nytte. Det at noen ser deg og tenker at de kan bruke deg, det å føle seg verdsatt og den gleden du får hvis du gjør noe som kan være til nytte for andre, det har Anna satt stor pris på.

Toril forteller at frivillig arbeid og det å hjelpe til, betyr mye for henne. Også Ingunn Maria synes det har vært meningsfullt å kunne engasjere seg i frivillig arbeid og føle at en er til nytte og at andre blir glad for det en har gjort.

5.2.2.7 Tros- og livssynsutøvelse

Anna mener at det viktigste for henne i store trekk er at man kan få fortsette å leve i den troen en har, at den blir bevart. I likhet med Anna er troen viktig for Fredrik. *«Det viktigste for meg er at jeg tror på Jesus, det han har gjort og gjorde for oss på korset, at han aldri kommer i hu dine synder for de har han kastet bak sin rygg, tenk på hvilken Gud vi har? Hvilken kjærlighet?»*. Også for Marie betyr troen og menighetslivet veldig mye, *«ja broren min kommer i morgen, han og kona, og da har han gjerne en liten bibeltime med oss, og det er koselig, det betyr veldig mye for meg»*.

5.2.2.8 En drømmedag

En drømmedag for Marie ville vært å dra til Hawaii og besøke familie. Hun skulle gjerne ha gjort det, men det som stopper henne er benet, hun har for dårlig helse til å dra. I likhet med

Marie er en drømmedag for Arnfinn det å reise, det å oppleve hundekjøring igjen gjennom Kanada, det skulle han gjerne ha gjort om igjen. En drømmedag for Torbjørn ville vært å komme seg på Storefjell og danse litt, eller som han sier *«en tur til med Hurtigruta, jeg og kona hadde det så fint der sist»*. Gerda skulle gjerne vært med på noen bussturer igjen sammen med mannen sin, på steder de ikke har vært før, og gjerne ved kysten.

For Fredrik er en drømmedag å sitte i hagen og nyte livet med naturen, deilig vær og familien i nærheten. Toril sin drømmedag ville hun gjerne hatt sammen med familie med sjømat og skalledyr nede ved brygga. *«Jeg ville sitte ved svaberget og på brygga, hive rekeskallet i sjøen og kost meg med familien»*. En drømmedag for Ingunn Maria ville være å gå på en fin konsert, spise middag først, med gode venner eller familie, gått hjem til noen etterpå for å prate: *«for jeg har behov for å prate om det vi har sett og hørt, og vet du, vi opplever ting forskjellig, er ikke det moro? Og da er det litt av opplevelsen, å diskutere hva du har opplevd, og høre andres meninger og perspektiver»*. Anna kunne ønsket seg en dag med fellesskapsmåltider, å høre en flott bibeltime, samtale litt etterpå, *«ja et sånn gammeldags stevne, ja for jeg opplever nok at litt av den grundige forkynnelsen som gikk dypere inn i Gudsordet har blitt borte, så hvis jeg skal tenke på innspill i det åndelige livet som gir fornyelse, så opplever jeg at den type forkynnelse hadde kunnet skapt noe nytt»*.

5.2.2.9 Når livet er meningsfullt

For Gerda er det meningsfullt at hun er frisk og kan gjøre ting selv, *«det gjør noe med meg at jeg orker, det å kunne stå opp, være frisk, og huske hva jeg skal gjøre, at vi kan gå tur, vi har det veldig godt sammen»*. Det som er meningsfullt i livet til Arnfinn *«det er at jeg har en kone, det er meningen min, hvis ikke så hadde jeg vel gått min vei, selv om vi kan være litt uenige»*. Hvis han skal trekke frem noen meningsfulle stunder i livet så forteller Arnfinn *«det var det før, men nå blir det mindre og mindre, men det som er veldig nærliggende, jeg var hos fysioterapeuten, og går til henne fast, og etter at hun har knadd meg så føler jeg meg mye bedre, hun myker meg opp, og det er godt, og det setter jeg stor pris på, også kan jeg bli litt stor i kjeften, men hun svarer med samme mynt, og det synes jeg er ypperlig, vi har en god tone»*.

Mange av informantene refererer til at det er meningsfullt å besøke familien, eller få besøk. Ingunn Maria trekker også frem friheten som gir mening, *«det gir mening det at jeg har den friheten jeg har, det at jeg kan ta meg en tur, jeg kan be noen med meg, og bare gjøre ting plutselig, det gir mening for meg»*.

Fredrik uttaler: *«barna mine som jeg kommer til en gang i uken, hvor jeg kan komme å sitte i hagen, det er så fredfullt hos dem, da slapper jeg helt av, stillheten og roen, det er godt».*

Det som er meningsfullt for Anna er noe som er positivt i livet, og hun tenker da på prestasjoner du utfører som gir mening, det å gjøre noe eller gi noe, og for henne i dag så er den gode samtalen meningsfull *«fordi det er med å gi mening i livet selv om du nesten ikke klarer noe annet».* Også Marie opplever at *«det som jeg føler jeg lykkes med er meningsfullt og særlig menighetsarbeid og ting jeg har drevet med før som søndagsskole, ungdomsarbeid og leir har vært meningsfullt, det å være til nytte».* Toril opplever livet meningsfullt med *«de små tingene»* som den gode følelsen når noen kan reise seg og spørre om å få gi henne en klem, eller stikke innom noen med en kake eller blomst, det å gjøre andre glad er meningsfullt. *«Eller å se at noen smiler og blir glad for det du foreslår og selvfølgelig er teater veldig viktig for meg, og ekstra koselig å bli overrasket med en billett».*

5.2.2.10 Når livet er meningsløst

Arnfinn har opplevd livet som meningsløst flere ganger *«det er ikke så mye jeg kan si, der skal jeg være forsiktig med å svare, men når det gjelder da jeg gikk på skolen, så hadde jeg en lærer som var mer eller mindre gæærn, men han er borte nå, jeg husker hva han heter og nøyaktig hvordan han så ut».*

Fredrik har opplevd livet som meningsløst av og til, helt til han ble fullkommen med Herren, han følte han virret hit og dit og hadde ikke fred i sitt indre. Men etter en åndelig opplevelse, så har han opplevd livet godt.

Ingunn Maria kan oppleve livet som meningsløst når hun har dårlige dager med smerter, *«ja, da synes jeg livet er meningsløst, å sitte her når du har så vondt at du ikke orker å gjøre noe, det synes jeg er meningsløst, for det tar så mye energi, det strever jeg med, men man lærer seg å leve med det, man må det».* I likhet med Ingunn Maria nevner også Anna at livet kan oppleves meningsløst når en ikke har krefter til å gjøre noe, men for henne går det også mye på det at barndommen og ungdomstiden ble sånn at hun ikke kunne gå inn i det hun hadde lyst til å bruke livet på, hun fikk ikke den utdannelsen hun ønsket. *«Med litt annen bakgrunn, og en litt annen start på voksenlivet så kunne du hatt et annet liv egentlig, mer meningsfylt, og hvis det da blir tunge ting i tillegg, så kan det føles meningsløst».*

Både Marie og Gerda har opplevd å bli skilt, men Marie har ikke opplevd det som noe tap eller som meningsløst, men det opplevde derimot Gerda *«da jeg fant ut at jeg hadde giftet meg med feil mann, da var jeg irritert på meg selv, at jeg kunne finne på det, jeg ble jo alene».*

med barna, og det er mange som det skjer med, men jeg hadde ikke trodd det skulle gå sånn, og da var jeg lenge alene, i mange år. Jeg tenkte at dette skal ikke skje igjen».

5.2.3 Det å oppleve tap

Eldre er de som har opplevd flest tap i livet. Her kommer jeg inn på tap av ektefelle og andre nære og tap av helse og frihet.

5.2.3.1 Tap av ektefelle og andre nære

Det å ha blitt alene opplever Torbjørn som trist, *«det er det du savner, du har ingen å prate med, det eneste du har er radioen og tv, så når du blir alene, nei, men jeg er mye sammen med ungene mine».* Han forteller at han har hatt en kone, i alle de år, så det holder lenge for han, han har hatt en kjærlighet, og at det er et stort savn, det legger han ikke skjul på.

Torbjørn har sagt til ungene sine da de lurte på om han kom til å klare seg alene, *«livet må gå videre, så lenge jeg klarer å leve så skal jeg være fornøyd, jeg får ikke gjort noe med dette med kona, det var hennes tilmålte tid, og hvor lenge min tid er, det vet jeg ikke».*

Fredrik kan i likhet med Torbjørn savne kona. Han trekker også frem en sorg etter å ha mistet sine søsken og mistet kontakt med forkynneren. Toril og Ingunn Maria har også sorg og savn etter tap av ektefelle, det å bli alene er en stor overgang i livet. Ingunn Maria forteller: *«jeg opplevde det ensomt i starten, jeg synes enda det er rart, jeg synes det er stusselig å spise middag alene».* Hun forteller også om at hun har mistet mange venner de siste årene og savner en venn, *«jeg savner han jeg hadde litt kontakt med før, en venn å gå ut å spise middag med, ikke noe mer, men det å gå i teater og sånn, jeg vet ikke hva det er med det, det er hyggelig med venninner også, men jeg savner nok han, for det blir litt annet å diskutere med en mann».* Ved å flytte har både Toril og Anna opplevd det å «miste» sitt gode nettverk med venner. Begge to uttrykker at å bygge seg opp et nettverk ikke har vært lett, de savner «det de hadde».

5.2.3.2 Tap av helse og frihet

Med alderdom kommer ofte tap av helse, døden kommer nærmere – livet har en retning.

Tap av helse eller tap av krefter er nesten noe alle informantene kommer inn på, bortsett fra Toril som ikke trekker frem tap av helse i det hele tatt, men sier: *«jeg er veldig fornøyd, og fornøyd med at jeg får lov til å være så frisk som jeg er, så det er opp til meg å gjøre det beste ut av det».* Fredrik måtte fjerne en nyre og forteller at *«det går an å leve med bare en nyre, det*

har gått fint, Guds store nåde og kjærlighet som har holdt i oss, for vi har hatt oppturer og nedturer vi også». Torbjørn har merket tap av helse ved to alvorlige hendelser, og ungene hans «forlangte» at han skulle ha trygghetsalarm etter at han falt og var innlagt, men hjemmehjelp vil han ikke ha, han vil klare seg selv. Han forteller: «jeg synes jeg er glad støtt jeg, men nå er jeg nesten glad for at jeg lever etter de tøffe rundene jeg har hatt». Da han fikk tilbake sertifikatet etter å ha vært uten i over ett halvt år, husker han at legen sa at han så hvor mye det betydde for Torbjørn, «jeg hadde lyst til å gi legen en bamseklem, så glad var jeg, så nå har jeg ingenting å klage på, jeg har det godt».

Torbjørn synes ikke det er verdig for folk å leve på sykehjem. Han måtte ha to uker på rehabilitering på et sykehjem i Oslo, *«det var helt elendig, deprimerende og nedverdiggende. De satt jo bare der, eller så vandret de hele tiden, særlig de demente var så urolige, nei, det var bare trist å se»*. I forbindelse med spørsmålet om hva informantene legger i verdighet er det flere som trekker frem deres opplevelse av å besøke noen på sykehjem, at det er trist, og at de er glad for å være friske og kunne klare seg selv. Gerda uttaler: *«jeg er glad for at jeg kan stå opp å være klar i hodet, at jeg ikke føler meg syk, jeg er veldig fornøyd»*.

Ingunn Maria har også mye på hjertet og mange meninger om dette tema. *«Det å bli tatt på alvor med hvordan jeg har det, og hva jeg mener, synes jeg er viktig, og at jeg klarer å stelle meg selv, det gir meg en verdighet og en frihet. Når jeg er på sykehjemmet, ser jeg, uff, jeg håper jeg slipper den mellomstasjonen, men jeg synes det er leit å gjøre meg opp en mening om at jeg skal slippe, for noen har ikke noen annen mulighet»*, formidler Ingunn Maria.

Videre uttrykker hun behovet for at sykehjemmene kunne hatt større rom slik at du kan ha plass til et lite kjøkken. Det å kunne velge noe annet, bestemme selv hva du skal ha til middag, hvis du klarer å ordne litt selv, synes hun er viktig, *«at du kan bestemme selv, hvis du vil ha deg en kopp kaffe så lager du den kaffen, og ikke måtte spørre om hjelp, også får du ikke kaffen før det har gått en time, og da har du kanskje ikke lyst på kaffe lenger, ikke være avhengig, det tror jeg kan bety en del»*.

Toril trekker også frem egen erfaring med det å besøke venner på sykehjem og hvordan hun har sett beboere bli sittende i en stol eller sofa i flere timer uten at noen snakker med dem eller at de får noe å drikke, *«jeg vil ikke sitte sånn når jeg blir gammel, og ja, men jeg er gammel, så jeg tror det ikke er så bra i eldreomsorgen, de må ha mer folk, og det synes jeg er lite verdig for gamle mennesker, at ikke de kan få en finere avslutning på livet»*.

Med tap av helse kommer ofte tap av frihet og Anna er opptatt av at selv om man mister en del av bevegelsesfriheten sin ved det å bli eldre og få dårligere helse så sier hun: *«det er ikke verdig å bli fratatt bestemmelsesrett over ditt eget liv, så jeg er så fortørna og skuffet over at vi har dette flotte samfunnet med så dårlig hjemmesykepleie på mange områder. Sånn som jeg, som har BPA, jeg bestemmer mye over livet mitt. Det er mange avgjørelser som eldre burde kunne fått lov til å ta selv, hvis alle avgjørelsene blir tatt fra deg, da har du ikke en verdig alderdom»*. Anna påpeker viktigheten av å få være med på aktiviteter, *«det å komme i situasjoner der du får nye innspill i livet, for en blir ganske selvsentrert etter hvert. Det å høre på andre, gjør at din egen verden, som du har inni deg, da blir den mindre, også er det noe annet som får plass»*, det er betydningsfullt, mener hun.

Flere av informantene opplever at helsen og alderen stopper dem fra å delta på aktiviteter eller i fellesskap. Arnfinn sier: *«jeg er nok blitt for gammel for fallskjerm, da hadde jeg hengt i trærne, jeg har svært lite kontakt med folk nå. Jeg tror jeg har kommet så langt at jeg tenker ikke på det, nei, for jeg vet hvor veien går, og jeg vet det er slutt en vakker dag, før eller senere»*. Fredrik orker heller ikke så mye annet enn å være med familie, og Torbjørn synes han har blitt for gammel til å dra ut å fiske alene, så det gjør han ikke mer, men sammen med andre i familien fisker han gjerne. Gerda og Anna nevner også at de ikke kan være med på det samme som før, at de begynner å bli eldre og orker ikke like mye. Marie forteller om at helsen stopper henne fra å kunne gjøre alt hun ønsker å være med på, dette med en reise til Hawaii, *«ja, det er bena, det er ankelen, jeg kunne gjort mye jeg altså, det er den som stopper meg»*.

Med tap av helse kommer Anna inn på hvordan det også medfører flere tap, sånn som tap av det å være betydningsfull med å være til nytte og bidra og hjelpe til, i tillegg til at man også mister fellesskap og ikke har mulighet til å være med på alle typer aktiviteter, fordi det ikke er lagt til rette for personer som trenger hjelp eller som bruker rullator eller rullestol.

5.3 Oppsummering av hovedfunn

Vi har nå sett at informantenes opplevelser av tilhørighet, betydning og tap påvirker deres hverdag og deres liv. Det som kjennetegner mine informanternes kilder til mening og kildenes betydning i deres hverdag kan oppsummeres med hovedfunnene familie og nære venner, fellesskap, helse og frihet.

5.3.1 Familie og nære venner

Det som særlig gjentar seg er at ektefelle, barn og barnebarn og nære venner blir nevnt som noe av det viktigste når det gjelder tilhørighet, betydning og tap. Tilhørighet til familie og venner og betydningen av å ha familie og venner er av stor verdi, fordi det innebærer flere kilder til mening ved det å bety noe, få oppmerksomhet, kunne hjelpe til, velvære og trygghet.

5.3.2 Fellesskap

Sosiale og religiøse fellesskap er av stor betydning. Flere opplever å ha tilhørighet til Seniorsenteret i bydelen hvor de treffer kjente og kan være med på ulike aktiviteter. Mange av mine informanter har drevet med frivillig arbeid i menighetssammenheng eller i andre foreninger og opplever å være til nytte. Nabofellesskap viser seg også å være viktig for mange av informantene da de fleste opplever å ha hyggelige naboer og bekjente de kan prate med og ta en kaffe sammen med.

5.3.3 Helse

God helse har betydning for meningsfullhet i livet. Når man blir eldre opplever mange å få dårligere helse. Tap av helse kan føre til flere andre tap som tap av bevegelse/mobilitet, tap av fellesskap og tap av velvære og relasjoner som igjen betyr tap av tilhørighet og tap av betydning. Når tap av helse kan bety tap av flere kilder til mening kan livskriser og meningsløshet oppstå.

5.3.4 Frihet

Frihet er viktig for de eldre. De er opptatt av å kunne bestemme over sitt eget liv, at de har helse til å kunne bo hjemme, klare seg selv og komme seg dit de ønsker uten å være avhengig av andre.

5.3.5 Samtale

Samtale kan du ha på mange plan og overalt der hvor to eller flere møtes. Mine informanter trekker frem prat og samtale i mange sammenhenger. Det er viktig for de eldre å få prate litt. Ved tap av helse blir kanskje samtaleens betydning ennå større, for uansett helse så kan noen prate med deg, du blir sett og hørt og bekreftet.

6. Drøfting

I drøftingskapittelet skal datamaterialet mitt som er analysert i kapittel fem ses i sammenheng med de teoretiske perspektivene jeg presenterte i kapittel to.

Jeg vil først drøfte hva som kjennetegner mine hovedfunn familie og venner, fellesskap, helse og frihet og hvilken betydning disse hovedfunnene har i eldre menneskers hverdag sett i sammenheng med meningsteori, særlig i lys av Schnells meningsforståelse og kilder til mening.

Deretter vil jeg drøfte hvilken betydning mine funn helse og frihet har i eldre menneskers hverdag i lys av begrepet verdighet slik det fremkommer i forskriften Verdighetsgarantien for eldre og det diakonale perspektivet «conviviality».

Videre som en forlengelse av min analyse og mine funn drøfter jeg hvilke diakonale utfordringer og mulighetsrom mine funn representerer i lys av diakonale perspektiver med særlig vekt på «conviviality». Til slutt setter jeg mine funn i dialog med tidligere forskning som er redegjort i kapittel 1.

6.1 Kilder til mening og deres betydning i eldre menneskers hverdag

I datamaterialet kommer det frem at informantenes opplevelser av tilhørighet, betydning og tap påvirker deres hverdag og deres liv. Jeg vil nå drøfte mine hovedfunn familie og venner, fellesskap, helse og frihet i lys av teori og forskning om mening, med særlig vekt på Schnell sin meningsteori.

6.1.1 Familie – noen å høre til og bety noe for

Det å høre til og det å bety noe handler om relasjoner. Det relasjonelle er viktig i dannelsen av mening, mener Baumeister (Sørensen:2020:101). De fleste av informantene trekker frem ektefelle og/eller familie som det viktigste i livet. Tilhørighet og relasjon til familie og betydningen av å ha familie er av stor verdi fordi det innebærer flere kilder til mening fra flere dimensjoner som generativitet, oppmerksomhet, fellesskap, fornøyelse, tradisjon, kjærlighet og omsorg. For at livet skal oppleves meningsfullt trenger man minst 4 kilder til mening, og hvis man har kilder til mening fra alle fem dimensjonene er livet mer meningsfullt, i følge Schnell (ibid:63). Samvær med familie kan være alt fra turer, reiser, sammenkomster, feiring, samtaler, det å være til nytte, det å få hjelp eller bare være til stede, forteller informantene mine.

Det relasjonelle er viktig i meningsdannelse hvor mennesket både søker og skaper mening og deler mening i relasjonelle kontekster hvor tillit og tilhørighet er betydningsfullt (Danbolt:2014:26). Schnell (2021:62) mener at familie har flere fundamentale kilder hvor generativitet er en av dem. Generativitet definerer hun, som jeg tidligere har nevnt i teorikapittelet, som en måte i livet hvor du er forpliktet til å gjøre eller skape noe som er av varighet, altså gjøre en innsats for neste generasjon. Familie er mer et livsområde. I undersøkelser viser generativitet til å være den kilden som gir høyest korrelasjon til meningsfullhet for mennesker i alle aldre. Når folk blir spurt direkte om hva som gir mening i livet så topper familie og venner (ibid:91).

7 av mine informanter har vært, eller er gift. Undersøkelser viser at meningsfullhet i livet er nært knyttet til sivilstatus hvor gifte rapporterer høyere meningsfullhet enn single, også i forhold til samboere (ibid:92). Ekteskap blir sett på som en stabil form for tilhørighet som både er offentlig bekreftet og lovlig beskyttet. De som har mistet sin ektefelle uttrykker et stort savn over det å «ha blitt alene», det er sårbart og vondt å gå fra å være to til å bli alene. Jeg synes jeg ser en tendens i mitt material at det er de som har mistet sin ektefelle som har hyppigst kontakt med resten av familien. Kanskje har de hatt større behov for familie etter at de ble alene? Toril valgte å flytte fra hjembyen da hun ble pensjonist og mistet mannen sin. Hun ønsket å være nærmere familien og å kunne hjelpe til. Noen av informantene sier at det verste med å være alene er kveldene og det å spise middag alene. Thorbjørn tilfører at han savner det å ha en å prate med, «*jeg kan jo ikke prate med veggen*», sier han.

Hvordan er det for eldre mennesker som ikke har barn, familie, familie i nærheten eller brutte familierelasjoner? Opplever de livet sitt mindre meningsfullt? To av mine informanter har ingen barn eller familie i nærheten. Jeg lurer på om de ville vært mer aktive enn hva de er i dag hvis de hadde hatt familie og venner som hadde invitert dem med eller vært på besøk? Begge to sier at helsen bremser dem, de orker ikke like mye som før. Man kan imidlertid også spørre om det i tillegg kan være personlighet og deres oppvekstsituasjon som har påvirket dem. De har begge kjent på utrygghet og mangel på tilhørighet i barndommen. Kan dette påvirke deres grad av meningsfullhet i livet i dag?

Samfunnet er bygget opp rundt familielivet, selv om det de senere årene har blitt rettet større oppmerksomhet på single og deres liv. I en forskningsartikkel av NOVA (Hansen:2021) slås det fast at man ikke blir lykkeligere av å ha barn. Barnløse eldre er ikke mer ensomme og har

ikke dårligere livskvalitet enn andre eldre, mener Hansen. Kan det likevel være sånn at når man blir gammel kommer savn etter egne barn fordi mange andre er opptatt av barn og barnebarn? Kan det da handle om mangel på tilhørighet og det å bety noe for andre? Eller handler det vel så mye om hvilket miljø og nettverk du har rundt deg uavhengig av dine egne barn? Hansen (ibid:8) påpeker at det å få barn ikke er god strategi for å bli lykkeligere, men det er en god strategi for å oppleve mening og engasjement. I følge Schnell (2021:135) er mening og lykke ikke sammenfallende. Hun mener at lykke er komplisert, og hvis du søker lykke, vil du mest sannsynlig ikke finne den. Forskningsfunn viser at søken etter lykke kan forhindre erfaringen av lykke.

Mange av informantene mine har flere kilder til mening som bidrar til at livet oppleves meningsfullt. Gode, nære vennerelasjoner har også stor betydning.

6.1.2 Gode venner – gjensidig avhengighet?

For dem som ikke har familie eller som har brutte familierelasjoner kan nære venner være deres viktigste nettverk. I likhet med familie kan også vennskap representere kilder fra ulike dimensjoner (Schnell:2021:61) Flere av informantene har gode, nære vennskap og forteller om hvor stor betydning det er for dem med middagsbesøk, telefonsamtaler, felles aktiviteter og å dra på turer sammen. Det virker som om disse nære, fortrolige vennskapene, hvor de involveres i hverandres liv, gir mye glede og trygghet og en «beskyttelse» mot ensomhet.

Noen av informantene forteller ikke om nære vennskap, selv om Thorbjørn opplever å ha 2, 3 nabodamer som han har god kontakt med i nabolaget. Fredrik og Arnfinn, som tidligere nevnt i analysen, orker ikke så mye, og Fredrik forteller at han bare nå treffer familie.

Hvorfor er det sånn? Kan dette ha noe med at to av dem fremdeles har sine ektefeller eller handler det vel så mye om tap av helse?

Det som er viktig å påpeke, i følge Maslow (i Schnell:2021:95), er at gjensidig anerkjennelse og støtte er menneskelige underskuddsbehov. Så lenge de ikke blir tilfredsstilt, så er de fremtredende og lengter etter at vi oppfyller dem. Sosial inkludering, autonomi og kompetanse blir betraktet for å være de tre grunnleggende psykologiske behovene våre (ibid.). Våre behov for sosial inkludering er imidlertid ikke begrenset til familie og venner, men at sosiale behov som medlemskap i grupper, kommunikasjon og sosial utveksling også er

viktige områder for å oppleve mening i livet. Vi skal nå over på fellesskap som kilde til mening.

6.1.3 Sosiale og religiøse fellesskap

Godt naboskap viser seg å være betydningsfullt i hverdagen for mange av informantene mine, da de fleste opplever å ha naboer de kan prate med. Flere bor i nærheten av et Seniorsenter og trekker frem at Seniorsenteret betyr mye for dem. Toril og Torbjørn uttrykker det så sterkt at de vet ikke hva de skulle gjort hvis de ikke hadde hatt Seniorsenteret. Dette kan tolkes dithen at i hverdagen er barn og barnebarn opptatt med jobb og skole og sånn sett er det viktig med andre fellesskap og nettverk enn familien, ellers kan man fort sitte mye alene og føle seg ensom. Det er en tilbøyelighet i mitt datamateriale at de som bor i nabolag med seniorboliger, med mennesker i samme alder rundt seg, har lettere tilgang på det daglige fellesskapet og den daglige praten som handler om å bli sett og hørt, oppleve tilhørighet og være en del av en større sammenheng enn de som ikke gjør det. Det å ha familie i nærheten når du blir gammel, ser også ut til å være en fordel, fordi det er til hjelp for å opprettholde flere kilder til mening. Det er flest hverdager i livet og sånn sett viktig for de eldre å kunne ha tilhørighet til betydningsfulle sosiale fellesskap utenom familien da jeg ser i mitt material en tendens til at de som har familie ser familien sin oftest i helgene.

Maslow (i Schnell:2021:95) mener at sosial inkludering utenom familie og venner er nødvendig for de fleste, fordi det gir støtte, gjensidig anerkjennelse, kommunikasjon og sosial utveksling på en annen måte enn med våre nærmeste.

Foreningsliv og frivillig arbeid er noe flere av informantene har engasjert seg i. Både Toril, Marie og Ingunn Maria uttrykker at de opplever det meningsfullt, fordi de føler de bidrar og er til nytte for andre. Schnell (2021) hevder at frivillig arbeid gir økt meningsfullhet i livet, fordi det både handler om at man har tilhørighet, er til nytte og har en betydning, og arbeidet kan sees i en større sammenheng i samfunnet med mål og retning, og man opplever bekreftelse og anerkjennelse.

Religiøsitet og spiritualitet er en sterk kilde til mening som ofte er undervurdert (Sørensen:2020). Med en samfunnsutvikling hvor individualisering og sekularisering har økt de siste tiårene, har religion i dag mistet sitt monopol på mening (Schnell:2021:77). Men, de som opplever religiøsitet og menighetsliv som viktig, har høy grad av meningsfullhet i livet. Anna, Fredrik og Marie sier alle at de har tilhørighet til Gud. De har vært aktive i

menighetsliv fra barnsben av, og trekker frem viktigheten av å bevare og å utøve sin tro. Menighetsarbeidet har gitt dem fellesskap, tilhørighet og glede over å være til nytte, at man blir kalt til arbeidsoppgaver Gud kan bruke dem til. *Det har vært nåde alt sammen*, sier Fredrik. Han er glad for å fremdeles være til nytte for Gud med sine faste bønnestunder. Informantene opplever troen og menighetslivet som meningsfullt og en styrke i livet. Religiositet og spiritualitet refererer til eksistensen av en høyere virkelighet som vi kan forhold oss til. Dette medfører både en sterk tilhørighetsfølelse, at vi og våre handlinger betyr noe, at det fører oss i en retning for vårt personlige liv, orienterer oss, og ser livet vårt i en større sammenheng (Schnell:2021:78).

Schnell (ibid:33) mener at miljøet påvirker hvert nivå i den hierarkiske meningsmodellen enten det er på den støttende, restriktive eller moderate måten. Ingen mening er iboende i en ting, ingen miljø kan bli forstått som støttende, alt handler om relasjonen mellom et spesielt individ og deres miljø (ibid). DeMarinis (2014:356) trekker frem kulturens og den kulturelle konteksts betydning for hvordan man har opplevd eller opplever livet som meningsfullt. Miljøet påvirker ens handlinger, følelser og behov og dermed også opplevelsen av meningsfullhet. Anna er veldig tydelig på at hun opplever mer ensomhet nå etter å ha flyttet til et annet sted i Oslo. Hun bruker begrepet kulturkrasj, at kulturen har gjort henne ensom fordi folk er mye mer opptatt av familien sin og drar stadig på turer. Mening skapes gjennom relasjonen mellom individer og deres miljø. I følge Schnell (ibid:33) spiller miljøet en rolle «No man is an island». Meningsfullhet er vanskelig å oppnå hvis miljøet hindrer betydning, sammenheng og verdiorienterte handlinger og opplevelsen av tilhørighet. To av mine informanter har hatt mangel på tilhørighet og trygghet i oppveksten i tillegg til å ha hatt tøffe livserfaringer relatert til jobb og helse. Kan det ha påvirkning på deres meningsfullhet i livet i dag? Vi skal nå se på hva helse betyr i opplevelsen av livet som meningsfullt.

6.1.4 Tap av helse – tap av frihet

Helse er en kilde til mening. Hvis vi ser på Schnells hierarkiske modell fra toppen og ned ser vi at meningsfullhet motiverer oss til helserelaterte handlinger (Schnell:2021:151). Desto mer aktivitet, desto mer meningsfullt er livet, i følge Schnell (ibid:142).

Det er krevende å være like aktiv som før hvis helsen svikter. Arnfinn bekrefter dette med sin uttalelse om at han er blitt for gammel til å hoppe i fallskjerm, at han har kommet så langt i livet at han ikke tenker så mye på de aktivitetene han ikke kan gjøre, «for jeg vet hvor veien

går og jeg vet det er slutt en vakker dag». Noen av mine informanter uttrykker at det å bli gammel medfører færre aktiviteter, de har ikke like mange krefter som tidligere.

Med alderdommen kommer ofte tap av helse og nesten alle informantene forteller om et eller flere sykehusopphold ved alvorlig inntruffet sykdom eller akutt sykdomshendelse. Sørensen (2016) hevder at møtet med kreftsykdom og de eksistensielle utfordringene som følger med, kan skape meningskrise. Dette mener jeg også kan relateres til eldre mennesker som opplever alvorlig eller kronisk sykdom. En av mine informanter forteller at livet oppleves meningsløst når hun har det som verst med smerter. Ifølge Sørensen (2016) har de forskjellige kildene til mening betydning her. De brukes til å gjenopprette balansen mellom forventningene man har og virkeligheten slik den oppleves.

Etter sykehusinnleggelse eller ved sviktende helse får eldre ofte tilbud om oppfølging og behandling fra fysioterapeut eller annen behandler. I mitt material har seks av informantene regelmessig kontakt med fysioterapeut og det fremkommer at fysioterapeutene har stor betydning for deres fysiske velvære, så vel som det psykiske gjennom samtaler og omsorgen som gis. Når Arnfinn får direkte spørsmål om hva som er meningsfullt for han, nevner han både kona og fysioterapeuten.

Jeg ser en tendens i mitt datamateriale at informantene som har dårligst helse, er minst mobile og har færrest aktiviteter, noe som kan bety at de har mindre grad av meningsfullhet i livet sitt. Dette passer allikevel ikke til Fredrik, som er min eldste informant, som er lite mobil med svekket helse, men som har sterk tilhørighet til familien sin og til Gud. Religiositet viser seg, i følge Schnell, å korrelere høyt med meningsfullhet i livet, noe også Sørensen finner i sin forskning i Norge (2020).

Schnell (2021:143) påpeker at selv om helsen er dårlig, selv om du har store smerter og lidelse, kan du allikevel oppleve livet som meningsfullt. Folk med høy meningsfullhet som blir syke håndterer det forskjellig fra folk med lav følelse av mening. Forskning viser at jo mer meningsfullhet en person erfarer, jo høyere sannsynlighet har du for å holde deg frisk (ibid:147). De med høy meningsfullhet er mer håpefulle og optimistiske (ibid).

Tross sykdom og innleggelse forteller de fleste informantene at de er glad for å være friske, at de kan klare seg selv og at det kognitive fungerer. Selvbestemmelse og det å bli tatt på

alvor med hvordan de har det og hva de mener, er viktig for dem. Friheten til å gjøre det de vil, ha besøk når de vil, kjøre bil hvor du vil, setter de stor pris på. Schnells forskning viser at blant de 26 kildene til mening kommer kilden frihet, under dimensjonen selvaktualisering og selvbestemmelse, langt ned på listen av de 26. Også Sørensen (2020) i sin forskning i Norge finner at frihet er en av kildene som korrelerer svakest med meningsfullhet. Dette er interessant i forhold til mine funn hvor informantene trekker frem frihet som viktig for dem, at frihet gir mening i hverdagen.

Som voksen tar man friheten som en selvfølge. Jeg lurer på om eldre er opptatt av dette med frihet nettopp på grunn av sin alder, at de kjenner på utfordringer med å skulle klare alt på egenhånd og kjenner på en frykt for å miste sin frihet ved tap av helse og bli avhengig av andre. Det er flere i mitt datamateriale som trekker frem frihet og selvbestemmelse i forbindelse med spørsmålet om hva de tenker om «en verdig alderdom». Jeg vil derfor gå videre og drøfte hvilken betydning kildene helse og frihet har til mening i deres hverdag i lys av verdighet.

6.2 Kildene helse og frihet i lys av verdighet

Frihet, som er en kilde til mening, ble trukket frem av informantene som viktig. Det ble også fremtredende i forbindelse med informantenes erfaringer av tap av helse og dermed også tap av frihet, at informantene «frykter», eller håper at de selv ikke mister sin frihet og selvbestemmelse.

Jeg ønsker derfor å rette fokus særlig på kildene helse og frihet sett i lys av verdighet. Hvilken betydning har det for eldre mennesker når ektefelle dør eller at man bor alene og helsen svekkes og ikke har familie eller har familie langt unna? Kan kilder til mening sees i sammenheng med verdighet?

Verdighetsgarantien (2010) er en lovfestet forskrift som skal sikre at eldre får en verdig, trygg og meningsfull alderdom. I forskriften står det at det skal legges til rette for at eldre får en riktig og forsvarlig boform, variert og tilstrekkelig kosthold, fysisk trening, aktiviteter og tilbud om samtaler om eksistensielle spørsmål. Når myndighetene i Norge lovfester en verdighetsgaranti for eldre, altså at Verdighetsgarantien er en rettighet, velger jeg å legge denne forskriften til grunn for hva staten Norge mener er verdighet for eldre.

I tillegg bruker jeg betydningen av begrepet verdighet fra «conviviality», som er ett av tre begrep, de to andre er rettigheter og kall som forklart i teorikapittelet, slik det blir brukt til å beskrive kjernen i det diakonale begrepet «conviviality». Med begrepet verdighet legger jeg både vekt på menneskers selvbestemmelse og deres frihet slik Verdighetsgarantien lovfester rettigheter til en verdig alderdom samt det kristne perspektivet at alle mennesker er skapt i Guds bilde. Som Addy (2017:13) påpeker skal ikke systemer skade folks verdighet, verken når det gjelder sysselsettings- eller økonomiske systemer eller velferdssystemer.

I denne sammenheng er det derfor også interessant å trekke inn kvalitetsreformen for eldre, Leve hele livet, som kom i 2018. I Stortingsmeldingen påpekes det at tidligere reformer ofte har handlet om systemer, men at Leve hele livet handler om mennesker (Meld.St.15, 2018:7). Det fokuseres på at eldre skal få mulighet til å mestre eget liv der de bor, hele livet, og med dette skal eldre få tilbud om fellesskap, aktiviteter, ernæringsrik mat og helsehjelp (ibid.). I tillegg skal helse- og omsorgstjenestene sørge for at den enkeltes tro- og livssynsutøvelse og behov for samtaler om eksistensielle spørsmål bli ivaretatt (ibid:15).

Som tidligere nevnt er det flere av mine informanter som snakker varmt om Seniorsenteret, de vet ikke hva de skulle gjort uten. Der kan du være med på ulike aktiviteter, bli en del av ulike fellesskap, kjøpe middag til en billig penge, være med på trim og skravle.

Informantene med kristen tilhørighet forteller at de ikke bruker Seniorsenteret. Jeg lurer på om det har sammenheng med at det ikke tilbys aktiviteter med tros- og livssynsutøvelse.

Arnfinn, Fredrik og Anna har redusert mobilitet og energi til å komme seg ut. Får de tilbudet de har krav på om ernæringsrik mat, samtaler om eksistensielle tema og tros- og livssynsutøvelse? Som tidligere nevnt er mine funn om aktiviteter og sosiale og religiøse fellesskap betydningsfulle kilder til et meningsfullt liv. Når man ikke har helse til å komme seg ut på egenhånd og fremdeles bor hjemme, blir det vanskelig for kommunene å tilby alle rettighetene man har gjennom verdighetsgarantien og retten til tros- og livssynsutøvelse.

Da mine informanter fikk spørsmålet om hvilke tanker de gjør seg om «en verdig alderdom», var det flere som hadde sterke meninger om hva de mener er uverdigg. På sykehjem og i hjemmesykepleien opplever de uverdighet, altså i våre omsorgs- og velferdssystemer. Ingunn Maria trekker særlig frem at friheten og selvbestemmelsen «forsvinner» på sykehjem, og er opprørt over hjemmetjenesten hvor brukere har 20 forskjellige hjemmesykepleiere innom i løpet av en uke, og de aldri har tid til å ta dem med ut. Thorbjørn måtte på helsehus for

rehabilitering og opplevde uverdighet ved at «klare» og demente var på samme avdeling, noe som gjorde det urolig og skapte kaos med de som gikk frem og tilbake hele tiden og ikke visste hvor de var. Han ville bare hjem så fort som mulig. Personalet var omtrent de eneste han kunne prate med, men de hadde ikke tid.

Gerda er tydelig på at barna hennes ikke kan snakke til henne på måten de av og til gjør ved å slenge ut at hun glemmer mye. Dette kan tolkes som om Gerda har kjent på nedverdiggelse. Kanskje er dette noe flere eldre kan kjenne på? Med dårligere helse og med dårligere hukommelse kan man oppleve å få noen «slengbemerkinger» som går på verdigheten løs, at du ikke husker og klarer så mye som man gjorde før, og dermed også blir «overstyrt», noe som gjør at du føler deg mindreverdig. Verdighet blir i dag relatert til et individualistisk perspektiv og fokuserer på selvbestemmelse og personers eget ansvar for sin økonomi og sosiale velferd (Addy:2017:13). Kanskje er det av og til sånn at hjemmeboende eldre noen ganger må utfordres på å delta i fellesskap og aktiviteter, at deres selvbestemmelse må strekkes litt. Kristen betydning av verdighet er mer som et relasjonelt begrep som anerkjenner det mellommenneskelige grunnlaget for beslutningstaking. Det baserer seg på at mennesker er skapt i Guds bilde og at Guds kjærlighet strekker seg til alle (Addy:2017:13). Samfunnet er bygget opp om det å være til nytte, det å bidra, det å gjøre – hva da når du har blitt så gammel at livet handler om tilværelse, om å være? «*Ja, vi har lett for å bygge vår verdighet på egne prestasjoner*», sier Anna, og uttrykker at den gode samtalen er betydningsfull for eldre som har funksjonsnedsettelse. En samtale kan de fleste delta i.

Som tidligere nevnt forteller Anna om kulturkrasj der hvor hun bor nå. Livet til de eldre hun omgås er stor kontrast til Anna sitt liv. Gjør det at hun også opplever seg mindreverdig? I Schnell (2021) sin forskning peker hun på at det lønner seg å bo og ha venner som har det litt «dårligere» enn deg selv for da opplever du høyere grad av meningsfullhet. Dette kan bety at høy grad av meningsfullhet også har sammenheng med verdighet.

Jeg har nå sett særlig på kildene helse og frihet i lys av verdighet og kan ikke konkludere, men synes jeg ser en tendens til at å ha mange kilder til mening kan bety at du også opplever større verdighet i livet ditt. Tap av helse og tap av frihet og selvbestemmelse kan også medføre tap av andre kilder til mening noe som kan få negative konsekvenser for hverdagen til de eldre.

I Norge forventes antall eldre som er 70 år eller eldre å dobles fra 624 000 til 1,35 millioner i 2060(Helse-og omsorgsdepartementet: håndbok for kommunene:2018:14). Mange eldre er ressurssterke og ønsker å delta. Man kan imidlertid spørre på hvilken måte velferdssystemet vårt klarer å ta vare på de som er alene, har dårlig helse og som ingen eller få bryr seg om. Når myndighetene fremdeles legger opp til at flest mulig skal bo hjemme lengst mulig er jeg betenkt i forhold til de utfordringene vi står overfor. Det er vanskelig å se for seg at kommunene har ressurser til å dra hjem til eldre for å ivareta rettighetene i Verdighetsgarantien og retten til tros- og livssynsutøvelse. Diakoni i samhandling med lokalsamfunnet kan være en hjelp og bidra med tiltak og gode løsninger for eldre.

6.3 Diakonale utfordringer og mulighetsrom

Jeg vil nå drøfte hvilke diakonale utfordringer og mulighetsrom mine funn representerer sett i lys av diakonale perspektiver med særlig vekt på conviviality.

Mitt ønske er at samfunnet retter større søkelys på de eldre og at kirken bygger mangfoldige fellesskap hvor alle eldre føler seg velkomne. Ved å finne hva som kjennetegner kildene som gir mening i eldre menneskers liv, og hvilken betydning kildene har i deres hverdag, kan mine funn være relevant i diakonalt arbeid til å finne muligheter og tiltak som kan bidra til at eldre kan leve meningsfulle liv.

Grunnlaget for «Conviviality» som betyr å leve sammen i solidaritet, er bygget på kall, rettferdighet og verdighet. Kristne er kalt til å tjene Gud, men de er også kalt til å tjene sin nabo, mener Addy (2017:11). Den diakonale kirke har et særlig ansvar der få, eller ingen bryr seg. Selv om de fleste av mine informanter har familie som bryr seg, viser mine funn at de også har behov for fellesskap i hverdagen da flere av dem har blitt alene og mistet sin samlivspartner og familie ofte er opptatt. Seks av åtte av informantene bor alene. I nasjonal sammenheng er over halvparten av de over 80 aleneboende og tre av ti sier de er ensomme (Helse- og omsorgsdepartementet: 2018:15). Ensomheten kan være stor og livet kan oppleves som uten mening der hvor det er lite eller ingen kontakt med familie (Rye, Skjørten, Sletmo:2011:15).

Anna og Arnfinn har ikke egne barn eller nær familie. Behovet for et mangfoldig fellesskap er kanskje ennå større hos dem. Anna bekrefter dette med hennes ønsker om ukentlige fellesskap og flere dagsturer med menigheten, og en hel dag i kristent fellesskap sånn som et gammelt stevne eller leir.

Å utarbeide ideen om «conviviality», kunsten å leve sammen, handler om noe mer enn å lage og dele ut mat. Nabolagsdiakoni bygger på kreativitet og relasjoner både i menigheten og med samfunnet for øvrig, og å dele kultur og utvikle lokale økonomiske aktiviteter ved hjelp av folks ulike ferdigheter, ressurser og behov.

Utfordringene til en slik fornyelse som «conviviality» er, ligger kanskje først og fremst i konteksten, men også i at «conviviality» kan fremstå som en veldig radikal ide. Radikal fordi vi fremdeles har stort fokus på å stifte familie og blir veldig selvcentrert i dette prosjektet, samtidig som vi bor i ett av verdens rikeste land og utviklingen av samfunnet har blitt mer individualistisk og materialistisk.

Kontekster og relasjoner er forskjellige og mangfoldige, og vi kan ikke bare overføre en modell av «conviviality» fra et sted til et annet (LVF:2013). Rapporten til LVF tar utgangspunkt i europeiske lokalsamfunn. Mange lokalsamfunn i Europa er veldig ulike norske lokalsamfunn både når det gjelder levevilkår, økonomi, velferdssystemer og det sosio-kulturelle. Men rapporten til LVF om conviviality er ment som en praktisk veileder og ide, og er opptatt av hvordan inkluderende fellesskap på forskjellige nivå kan bygges (ibid:2). Et eksempel, blant flere, som nevnes i rapporten (ibid:36) er «Grønne generasjonsmøter» i et fattig bygdeområde i Tyskland hvor mange ensomme eldre med lang arbeidserfaring bak seg startet samarbeid med unge arbeidsledige hvor de fikk et stykke jord. De arbeidsledige startet et gartneri med ledsagelse fra de eldre.

Med mangfoldige fellesskap kan kirken formidle til de eldre at de er verdifulle og anerkjenne dem for den de er med deres egenskaper, ressurser og behov. Ved å se det enkelte menneske, hilse på dem og prate med dem kan nye relasjoner oppstå, kanskje utvikle seg til vennskap og skape et nettverk og et fast holdepunkt, en tilhørighet i hverdagen. Å vite at det er noen som venter på deg og spør etter deg om du kommer, er betydningsfullt for den enkelte.

6.3.1 Myndiggjøring når livet går mot slutten

Conviviality vektlegger at vi må bygge det diakonale arbeidet på deltakelse og myndiggjøring (LVF:2013:21). Mennesket anerkjennes for den det er med de ressurser og evner en har (Jordheim:2009:205). Myndiggjøring handler også om å settes i stand til å mestre sitt liv og sine omgivelser, altså en økning av egen makt og selvbestemmelse og troen på seg selv (Haugen:2018:118).

Flere av mine informanter har med sin levealder blitt utfordret med sviktende helse, og for dem handler det om å settes i stand til å mestre livet slik det har blitt, når man gradvis med alderen erfarer at livet går langsommere. De er opptatt av at friheten er utrolig viktig for dem. Det å eldes kan bety økende behov for hjelp i stedet for å være en hjelper. Det betyr ikke at du skal miste din selvbestemmelse, dine rettigheter og verdighet. Livet, tilværelsens gave, har Gud gitt oss mennesker uansett alder, funksjoner og ressurser. I «Diakoni i et funksjonshemmingsperspektiv: Tilværelsens gave og Liv i mangfoldige fellesskap» påpeker Jordheim (2020) at kirken skal være kirke av alle og for alle. Kirken må bygge åpne fellesskap som anerkjenner og praktiserer alle menneskers likeverd og verdighet, også når kreftene hos de gamle er borte og alder og helse tilsier at tilstedeværelse er nok. Tilstedeværelse i fellesskap er også kilde til mening hvor menneske kan søke å få oppfylt det grunnleggende behovet for å bli sett og bekreftet.

6.3.2 Brobygger og medvandrer

En del av diakoniens oppdrag er å bidra til å endre samfunnsmessige strukturer som fratrukker mennesker livsmuligheter. Mine funn viser at eldre mennesker kan på grunn av systemer og strukturer i samfunnet fratrukke livsmuligheter som gir dem kilder til mening. Med *conviviality* oppfordres vi til politisk påvirkningsarbeid, og å jobbe for å bedre utsatte og sårbare gruppers rettigheter og verdighet. Det vil da være viktig å nå ut til grupper og personer som kirken vanligvis ikke er i kontakt med, men som trenger å bli sett og hørt. LVF (2013:29) har et godt eksempel på dette fra en migrantmenighet som inviterer til fellesskap hvor informasjon om rettigheter gis. Slike fellesskapsmøter hvor ressurspersoner blir invitert til å informere om eldres rettigheter, er tiltak som gir mulighet for kirken å bygge tillit og relasjoner til eldre i lokalsamfunnet og styrke de eldres opplevelse av trygghet og verdighet.

For å bygge mangfoldig fellesskap, og jobbe for eldres rettigheter og verdighet, er samhandling med ulike aktører i lokalsamfunnet nødvendig, og de frivillige er uunnværlige. Noen av mine informanter deltar som frivillig på Seniorsenter, i menighetsarbeid og i andre ideelle organisasjoner. De opplever å være til nytte, bety noe for andre, møte venner og er en del av gode fellesskap.

Ifølge Haugen er menighetsarbeid ofte undervurdert som sosial arena i lokalsamfunnet, og det er derfor avgjørende at kirkene i deres lokalsamfunn ser sitt ansvar og sin betydning (ibid:94). En utfordring kan være å finne ildsjeler og få nok frivillige, men mangfoldige fellesskap i

nabobaserte aktiviteter baserer seg på at den frivillige også kan være en som er i samme situasjon som gruppen som trenger hjelp, påpeker Addy (2017).

Jordheim og Korslien (2010:5) mener at diakonien representerer en ressurs i det forebyggende arbeidet lokalt og reflekterer religiøse og eksistensielle spørsmål. Derfor anbefales det å styrke samarbeidsrelasjoner med kommunehelsetjenesten og se den diakonale kompetansen som en ressurs særlig til beste for de som er i sårbare og utsatte livssituasjoner (ibid). Ved å bidra med forebyggende arbeid som gir meningsfullhet i hverdagen påvirker det positivt eldre menneskers mulighet for god helse og med den kunne opprettholde frihet og opplevelse av verdighet.

Flere av mine informanter snakker varmt om bydelens Seniorsenter. Kanskje må diakoner oftere ut av kirkerommet og menighetssalen for å bygge mangfoldige fellesskap ute i lokalsamfunnet i samarbeid med kommunehelsetjenesten? Men, kanskje handler det om å ta det ennå et skritt videre ved for eksempel å etablere tros- og livssynsgrupper, samtalegrupper, salmesang eller sorggrupper i kommunens/bydelens lokaler. Det å være en brobygger mellom kirke og samfunn er en viktig oppgave for å ufarliggjøre kirken og nå de eldre som trenger å bli nådd. Dette handler om å ta eldre på alvor, møte dem der hvor de er, og gi dem gode opplevelser og meningsfulle øyeblikk.

For noen av mine informanter uttrykker de at de ikke orker så mye lenger, det er ikke så viktig å være med på aktiviteter. Hadde de fått tilbud om å være med i fellesskap og fått tilbud om å bli hentet, eller erfaring med gode, tillitsfulle relasjoner og nestekjærlighet gjennom hjemmebesøk fra kirken, hadde de kanskje orket allikevel? Mine funn viser at fellesskap og samtale gir mening i eldre menneskers hverdag. Utfordringen er å nå aleneboende som trenger hjelp for å komme seg ut, og å nå de som har behov for å bli nådd.

6.3.3 Kirken er for alle

Tre av mine åtte informanter har tilhørighet til menighetsfellesskap. Troen og menighetsfellesskap er en sterk kilde til mening som gir dem håp og åndelig påfyll. Som tidligere nevnt gir religiøse og åndelige fellesskap høy grad av meningsfullhet (Sørensen:2020). Hvordan skal vi med vårt diakonale arbeid for eldre nå ut til dem som ikke har tilhørighet til kirken eller dem som Tor Martin Ødegaard skriver om i Vårt Land (13.10.2021) har tro som et sennepskorn? Ødegaard mener at kirken har trukket for forhenget og stadig satt opp forordninger for kirkens medlemmer, og gjør tilgangen til budskapet og det kristne liv så komplisert at det passer for de færreste. Tilgangen til Jesus må bli enklere og

uten forutsetninger, sier han. Det er her jeg har en stor tro på LVF's mangfoldige fellesskap, at de kan være med å åpne opp og la eldre få oppleve evangeliet i handling.

LVF er opptatt av hvordan inkluderende fellesskap på forskjellige nivå kan bygges, da må vi også se på de fellesskapene menighetene allerede har og bruke de mulighetsrommene til å bygge videre på allerede gode tiltak blant eldre. Tanken med «conviviality» er at den mer levende diakonale aktiviteten er på grasrota. Det handler om å skape sammenhenger med de forskjellige livsmiljøene til mennesker utenfor kirken, en slags utenfra og inn-tilnærming (LVF:2013:11), Åpen kirke og allehelgensdagen er nettopp det. Med allehelgen når kirken bredt ut i lokalsamfunnet med invitasjoner til minnegudstjeneste og tilbud om sorggrupper til de som har mistet en av sine nærmeste det siste året. De fleste etterlatte er eldre mennesker som har mistet en samlivspartner og som er i sorg. De benytter seg også av åpen kirke og tilbud om stillhet og lystenning i kirkerommet. På kirkegårder rundt om er det et vakkert lysteppet denne dagen. Lys gir trøst og håp. Ritualer gir oss språk, skaper mening og sammenheng, hevder Stifoss-Hansen (2009:175), det er diakonal handling i seg selv. Det åpnes opp et rom der det skapes trøst, der følelser får utløp, der tilhørighet og mening oppstår og der tristhet håndteres(ibid.).

6.3.4 Samtalen - en uvurderlig kilde til mening

Alle mine informanter uttrykker hvor viktig hverdagspraten og samtalen er, de blir sett og hørt og bekreftet, det gir mening. Der hvor to eller flere møtes oppstår det som regel en samtale eller et blikk. I mangfoldige fellesskap bygges det relasjoner og tillit gjennom samtale, og kirken kan bli mer synlig for lokalsamfunnet med sine andre viktige tilbud. Hjemmebesøk og sjelesorgsamtaler med eldre kan ha stor betydning for forsoning med livet slik det ble. Sjelesorgsamtaler er en kompetanse særlig kirken besitter. Når vonde tanker, opplevelser og bekymringer blir uttalt høyt til et annet menneske, taper de noe av sin kraft, mener Tvedt (2007:242) og ved å fortelle sine livshistorier, ser de livet i en sammenheng.

6.4 I lys av forskningsoversikten

I masteroppgaven «*Aldring, utvikling og velvære*», fokuserer Baksaas (2019) på hvordan det er mulig å opprettholde og utvikle god helse på tross av livsutfordringer og belastninger i alderdommen. I sitt datamateriale finner hun at sosial tilhørighet og fellesskap, det å gjøre noe for andre og ivareta aktiviteter, er viktig for opplevelsen av en meningsfull fritid. Dette bekreftes i mitt datamateriale; for informantene mine er tilhørighet til sosiale og religiøse

fellesskap, det å være frivillig eller å hjelpe familie og ivareta aktiviteter noe som gir kilder til mening i deres hverdag.

Hovedfunnene i «*Kaffe og en krise*», en masteroppgave av Andersen (2013) som handler om diakoniens forebygging av selvmord blant eldre, er at fokusgruppen bestående av personer som arbeider innenfor diakonale foretak, fremhever betydningen av struktur og oppgaver i hverdagen til de eldre som kan gjøre det letter å tåle sykdom og smerte, og å finne mening. Sammenliknet med mine informanter, er dette beboere med leiligheter tilknyttet diakonal virksomhet som dermed har lettere tilgang på aktiviteter og fellesskap. Noen av mine informanter opplever også sykdom og smerte som meningsløst, men at livet allikevel er meningsfullt fordi de har flere kilder til mening i livet. Mine funn viser også som Andersen at samarbeid med ulike aktører er betydningsfullt for å nå de som er mest ensomme og isolerte og ofte har få kilder til mening.

I «*Mening og meningsdannelse*» av Sørensen (2020) viser hans forskning foretatt i Norge, ut fra hans norske versjon av SoMe, at alle Schnell sine kilder til mening mer eller mindre korrelerer med meningsfullhet. Det som er interessant med mine funn sammenliknet med Sørensen, er at mine informanter opplever frihet som betydningsfullt i deres hverdag i motsetning til Sørensen sin forskning hvor frihet korrelerer svakt med meningsfullhet. Mine refleksjoner rundt hvorfor det kan være sånn er fordi mine informanter er eldre og opplever andre livsutfordringer enn når man er ung eller voksen, da tar man kanskje frihet som en selvfølge. I sin studie fant Sørensen at høy grad av meningsfullhet gir lav grad av symptomer på depresjon og opplevelse av plage, og motsatt viser at de som i stor grad opplevde meningskrise også hadde høy skår på angst, depresjon og plage. Dette er viktig særlig i forhold til eldre som opplever ensomhet og isolasjon, og særlig i forhold til mine informanter som har få kilder til mening i livet.

Kristiansen (2015) har i sin masteroppgave «*ALS – Å bli rammet av en dødelig sykdom midt i livet*» fokus på hva som er viktig for at ALS-rammede skal oppleve livet som meningsfullt. Hun benytter seg av annen teori enn hva jeg har valgt, men det interessante med hennes funn er hvor viktig det er for hennes informanter med selvbestemmelse, forsoning, gode minner, samtale med prest og å ha en betydningsfull person i nærheten i sin hverdag. Flere av disse funnene samsvarer med noen av mine funn. I tillegg oppfordrer Kristiansen sterkt til at

diakonien må samarbeide med ulike aktører, særlig helse-team i forbindelse med sykdom, da kirken besitter samtalekompetanse.

I forskningsartikkelen «*Joy of life in nursing homes*», stiller Rinnan mfl. noen av de samme spørsmålene til sine informanter som jeg gjør; Hva er glede i livet for deg? Hva skaper mening for deg i din nåværende situasjon? Og Hvilke aktiviteter liker du? De ønsker å finne ut hva som påvirker positivt på individers helse og velvære og baserer studien på salutogenese. Funnene i studien samsvarer med noen av mine funn blant annet hvor viktig tilhørighet, betydning, omsorg og å iverksette aktiviteter for eldre er for gleden i livet. De fremhever også hvor betydningsfullt det er å ha familie, venner og personalet som bryr seg for å forhindre at eldre føler seg ensomme.

«*Development and validation of the Sources of Meaning in Life Scale for the Elderly in China*», av Zhou mfl.(2021) er en interessant forskningsartikkel spesielt av to grunner. Forskningen har blant annet med utgangspunkt i Sources of Meaning and Meaning in Life (Schnell:2009) utviklet et verktøy til å undersøke eldres kilder til mening i livet i Kina, som de har kalt SMSE. I tillegg er hovedfunnene interessante fordi de sammenfaller med mange av mine funn til tross for forskjellene det er mellom Norge og Kina, og til tross for at de har andre dimensjoner enn hva Schnell definerer. Vi ser at eldre i en annen del av verden har mange av de samme behovene og kildene til meningsfullhet i livet. Et funn fra deres studie jeg gjerne vil fremheve er at personlig utvikling ble mest synlig gjennom fritidsaktiviteter hvor eldre tilbringer tiden med å kommunisere med hverandre. Dette sammenfaller med samtalens betydning som er en gjenganger i mitt datamateriale.

7. Konklusjon

Noe av det viktigste i livet er å finne mening. Jeg startet denne masteroppgaven med et ønske om å rette fokus på eldre, og å undersøke hva som gir eldre mennesker glede og mening i livet. Ved å se på hva som kjennetegner kilder til mening i eldre menneskers liv, og hvilken betydning disse kildene til mening har i deres hverdag, har jeg fått større innblikk i hva som er betydningsfullt og viktig for eldre. Som diakon ser jeg på kilder til mening som ressurs inn i det diakonale arbeidet for å kunne tilpasse og tilby eldre det de har behov for.

Livet oppleves som meningsfullt når man vurderer livet som sammenhengende, at det har en retning, at det er betydningsfullt og at man opplever tilhørighet. De fleste av mine informanter har mange kilder til mening i livet og opplever livet som meningsfullt. Med mitt utvalg som er basert på tilgjengelighet, er det tendens til at de vil representere personer som mestrer livet godt, som er ressurssterke personer, noe som kan gi en skjevhet (Thagaard:2013).

I datamaterialet kommer det frem at familie, nære venner, sosiale og religiøse fellesskap, helse og frihet er viktige kilder til mening og har stor betydning for meningsfullhet i eldre menneskers liv. Det samsvarer med Schnell sin forskning. I tillegg viste mine hovedfunn at frihet har stor betydning i eldres hverdag. Det interessante med dette funnet er at frihet korrelerer lavt med meningsfullhet i livet i både Schnell (2021) og Sørensen (2020) sin forskning. Jeg kan ikke konkludere, men min refleksjon rundt dette er at voksne tar frihet som en selvfølge. Ved å se på kildene helse og frihet i lys av verdighet ser jeg en tendens til at å ha mange kilder til mening kan bety at du også opplever større verdighet i livet.

Når helsen svikter medfører det ofte tap av frihet og tap av andre kilder til mening, noe som kan få negative konsekvenser for hverdagen til de eldre og føre til ensomhet og depresjon.

Diakonien kan møte dette ved å bygge mangfoldige fellesskap i samarbeid med lokalsamfunnet, og skape sammenhenger med de forskjellige livsmiljøene til mennesker utenfor kirken – en slags utenfra og inn-tilnærming. Mangfoldige fellesskap er tuftet på anerkjennelse for den man er, og tilstedeværelse med de muligheter og behov man har uansett alder. Diakonien sine oppgaver er å være til stede der hvor få eller ingen bryr seg, hjelpe mennesker til å leve meningsfulle liv tross smerte og lidelse og være en medvandrer og brobygger. Samhandling med andre aktører i kommunene blir derfor en viktig diakonal utfordring for å bidra til meningsfulle og verdige liv i alderdommen.

Litteraturliste

- Addy, T. (2017): *Conviviality – “the art and practice of living together”*. Tsjekkia. Interdiac.
- Afdal, G. (2011): *Researching Religious Education as Social Practice. Religious*. Tyskland. Waxman Verlag.
- Andersen, A. H. (2013): *En kaffe og en krise – diakoniens forebygging av selvmord blant eldre*. Masteroppgave i diakoni. Diakonhjemmet høyskole. Oslo
- Baksaas, J. M. (2019): *Aldring, utvikling og velvære*. Masteroppgave i helsefremmende arbeid og helsepsykologi. Universitetet i Bergen. Bergen.
- Braun, V. & Clarke, V. (2006): Using thematic analysis in psychology. (s. 77-101). I: *Qualitative Research in Psychology*. Edward Arnold (Publishers).
- Danbolt, L. J. (2014): Hva er religionspsykologi? Begrepsavklaringer i en nordisk kontekst. I: L.J.Danbolt, L.G. Engedal, L. Lien & H. Stifoss-Hanssen (red.). *Religionspsykologi*. Oslo: Gyldendal Akademiske.
- DeMarinis, V. (2014): Clinical psychology of religion and forced migration: challenges for meaning making in public mental health contexts. I: L.J.Danbolt, L.G. Engedal, L. Lien & H. Stifoss-Hanssen (red.). *Religionspsykologi*. Oslo: Gyldendal Akademiske, s.349-360.
- Det lutherske verdensforbund (2010). *Diakoni i kontekst: forvandling, forsoning, myndiggjøring: et bidrag fra Det lutherske verdensforbund til forståelsen av diakoni og diakonal praksis*. Geneve.
- Det lutherske verdensforbund (2013). *Liv i mangfoldige fellesskap. Om å fornye diakonien i europeiske lokalsamfunn*. Geneve.
- Eide, H. & Eide, T. (2017): *Kommunikasjon i relasjoner. Personorientering, samhandling, etikk*. Oslo. Gyldendal Norsk Forlag, 3. utgave.
- Globaldignity (2014): *Om verdighet*. www.globaldignitynorge.no
- Heap, K. (2002): *Samtalen i eldreomsorgen. Kommunikasjon – minner – kriser – sorg*. Oslo. Kommuneforlaget AS, 3.utgave.
- Helse- og omsorgsdepartementet (2009). Rundskriv 1-6/2009. *Rett til egen tros- og livssynsutøvelse*.
- Helse- og omsorgsdepartementet (2021): *Leve hele livet – en kvalitetsreform for eldre. Håndbok for kommunene*.
- Hansen, T. (2021) Du blir ikke lykkeligere av å få barn. Velferdsforskningsinstituttet NOVA. Oslo
- Haugen, H. M. (2018): *Diakoni i velferdssamfunnet. Mangfold og dilemmaer*. Bergen. Fagbokforlaget.

Johannessen, A., Tufte, P.A., & Christoffersen, L. (2016). *Introduksjon til samfunnsvitenskapelig metode*. (5.utg.). Oslo: Abstrakt forlag.

Jordheim, K. (2009). «Barnediakoni» - i lys av trosopplæringsreformen. I: K.I. Johannessen, K. Jordheim, K. K. Korslien (Red). *Diakoni – en kritisk lesebok*. Trondheim. Tapir forlag.

Jordheim, K. og Korslien, K.K (2010): *Diakoni og samhandling. Diakonifaglige innspill til Samhandlingsreformen*. Rapport 2010/4, Den norske kirke.

Jordheim, K. (2020): Diakoni i et funksjonshemmingsperspektiv: Tilværelsens gave og Liv i mangfoldige fellesskap. I: I. M. Lid & A. R. Solevåg (Red.). *Religiøst medborgerskap: Funksjonshemming, likeverd og menneskesyn*. (Kap. 5, s.107-127). Oslo. Cappelen Damm Akademisk.

Kleven, T.A. (2002). *Innføring i pedagogisk forskningsmetode*. En hjelp til kritisk tolking og vurdering. Oslo. Unipub forlag.

Kirkerådet (2008): *Plan for diakoni i Den norske kirke*. Kirkerådet. Oslo.

Kirkerådet (2020): *Plan for diakoni i Den norske kirke*. Kirkerådet. Oslo.

Kristiansen, L. (2015): *ALS – Å bli rammet av en dødelig sykdom midt i livet*. Master i diakoni. Diakonhjemmet Høyskole. Oslo.

Krumsvik, R.J. (2013). *Innføring i forskningsdesign og kvalitativ metode: kompendium*. Bergen: Fagbokforlaget Vigmostad & Bjørke AS.

Lovdata 2010: Forskrift om en verdig eldreomsorg (verdighetsgarantien).
<http://lovdata.no/dokument/SF/forskrift/2010-11-12-1426>

Løgstrup, K. E. (1999 (1956)): *Den etiske fordring*. J.W. Cappelens forlag A/S.

Malterud, K. (2011). *Kvalitative metoder i medisinsk forskning. En innføring*. (3.utg). Oslo: Universitetsforlaget.

Regjeringen Meld. St. 15 (2017-2018): *Leve hele livet. En kvalitetsreform for eldre*.

Regjeringen St.meld. nr. 47 (2008-2009): *Samhandlingsreformen. Rett behandling – på rett sted – til rett tid*.

Rinnan, E., Andre, B., Dragset, J., Garåsen, H., Espnes, G.A., Haugan, G. (2018): *Joy of Life in nursing homes: A qualitative study of what constitutes the essence of Joy in life in elderly individuals living in Norwegian nursing homes*. I Scandinavian Journal of Caring Sciences.

Rye, H., Skjørten, M., Sletmo, E. (2011): *Meningsfylt og verdig alderdom. Om betydningen av menneskelige relasjoner*. Oslo. Askerforlaget.

Schnell, T. (2009): The Sources of Meaning and Meaning in Life Questionnaire (SoMe): Relations to demographics and well-being. *The Journal of Positive Psychology*, 4, (6), 483-499.

Schnell, T. (2019): *Når meningskriser rammer*. Kurs 24.10.19 på MF. Oslo.

Schnell, T. (2021): *The psychology of meaning in life*. New York. Routledge.

Stifoss-Hanssen, H. (2009): Når verden raser sammen. Diakonienens identitet, ritualer som diakoni, og diakonens yrkesrolle. I: K.I. Johannessen, K. Jordheim og K. Korslien (red.). *Diakoni – en kritisk lesebok*. Bergen. Fagbokforlaget.

Sørensen, T. (2016): Religiøsitet, åndelighet og eksistensiell meningsdannelse. I A. Dahl med bidrag av T. Sørensen: *Kreftsykdom :psykologiske og sosiale perspektiver*. Oslo: Cappelen Damm, s.275-301.

Sørensen, T. & Austad, A. (2017): *Hva er kildene til et meningsfullt liv?* Publisert 29.11.17. www.Psykologisk.no

Sørensen, T. (2020): Mening og meningsdannelse. I: Rykkje, L. & Austad, A. (red). *Eksistensielle begreper i helse- og sosialfaglig praksis*. Oslo. Universitetsforlaget.

Thagaard, T. (2013): *Systematikk og innlevelse. En innføring i kvalitativ metode*. Bergen. Fagbokforlaget.

Tvedt, Olga (2007): Eldres livshistorier. I Nord r., Eilertsen G., Bjerkreim T. (red.): *Eldre i en brytningstid*. Oslo. Gyldendal Akademiske, 2.opplag.

Zhou, J.J., Tong, P., Ren, Q. Z., Li, T., Zheng, Y.J., Shen, Q.Q., Liang, Y. Y., Gao, Y. (2021): *Development and validation of the Sources of Meaning in Life Scale for the Elderly in China*, i *Aging & Mental Health*, 2021. Guangzhou, China.

Ødegaard, T. M. (2021): *Kirken har trukket for forhenget*. Publisert i Vårt Land (08.10.21).

Appendix

Vedlegg 1:

Intervjuguide

Informantene har på forhånd fått et informasjonsskriv med samtykke til å delta i prosjektet. Informantene vil motta en kort informasjon om prosjektet og tema for intervjusamtalen før intervjustart. Spørsmålene vil til en viss grad bli tilpasset underveis i intervjuet.

Bakgrunn

- Kan du si litt om deg selv, om du har familie og hva som har ført deg hit/gjør at du bor akkurat her?
- Hvor lenge har du bodd her?
- Hvordan er det å bo her (alene)?
- Kjente du noen her fra før, og/eller har du rukket å bli kjent med noen?
- Hvordan er nærmiljøet ditt? Har du (fått nye) venner/fam i nærheten?

Møte med alderdommen

- Kan du fortelle hvordan en vanlig hverdag er for deg?
- Hvordan er en god dag for deg? Hvordan er en dårlig dag for deg?
- Hva er viktig for deg i hverdagen?
- Hva gjør deg glad/kan du huske hva som gjorde deg glad sist? (Hendelse/øyeblikk).
- Hvordan er det for deg å bli senior? Er det noe du gleder deg over eller gruer deg til?
- (Hva er du fornøyd med i livet ditt/er det noe du skulle ønske var annerledes i livet ditt?)

Aktiviteter

- Hva liker du å være med på? Hvorfor? Hva gir det deg?
- Hvilke tilbud/aktiviteter kjenner du til i nærområdet ditt?
- Har du faste aktiviteter du er med på og i så fall hvilke?
- Er det noe du skulle ønske du kunne være med på som forhindrer deg? Eller aktiviteter du var med på før, som du gjerne skulle vært med på fremdeles?

Mening

- Når jeg sier ordet mening, hva er meningsfullt for deg? Når opplever du mening i livet ditt? Kan du gi eksempler? Hvilke stunder/Øyeblikk gjør livet ditt meningsfullt? Eller hendelser/aktiviteter gjør livet ditt meningsfullt?
- Har du opplevd tap i livet ditt eller kriser i livet ditt, og hvordan opplevde/møtte du det? Har du noe savn i livet ditt, kan du si litt om det?
- Har du opplevd at livet har vært meningsløst? Kan du fortelle litt om det? Hva tror du kan være årsaken til det? Hva kan gjøre livet meningsløst?

- Hva er viktigst i livet ditt nå?
- (Hva gjør deg godt?)
- Kan du fortelle meg hva som gjør deg glad nå og hva som gjorde deg glad før?
- Hva er med på å øke din livskvalitet?

Tilhørighet

- Hva tenker du om ordet tilhørighet?
- Hva slags tilhørighet har du til ditt hjem/stedet du bor?
- På hvilken måte opplever du tilhørighet?
- Hvem opplever du tilhørighet til?
- Er tilhørighet viktig for deg, og på hvilken måte, kan du utdype?
- Er det noen i livet ditt som har betydd ekstra mye for deg, og kan du si litt om det?

Verdighet for eldre.

- Når jeg sier ordet verdighet, hva tenker du når man snakker om verdig alderdom?
- Opplever du å bli verdsatt? Kan du si litt på hvilken måte?
- Hvordan opplever du å bli møtt av andre mennesker?
- Er det noen i samfunnet som ikke opplever verdighet?
- Har du noen religiøs tilknytning eller livssynsstilknytning? Kan du si litt om det og hvorfor og hva det har betydd/betyr for deg?
- (Hva legger du i ordet trygghet?)
- Opplever du at samfunnet legger til rette for en verdig alderdom? På hvilken måte?

Til slutt, DRØMMEDAG:

Hvordan ville din drømmedag sett ut? Beskriv gjerne! Hvorfor akkurat sånn?

Tusen takk for at du har tatt deg tid og er villig til å delta i denne forskningen!

Vil du delta i forskningsprosjektet

«Kilder til mening i eldre menneskers liv»

Hva er kildene til et meningsfullt liv for eldre og hva kjennetegner eldres opplevelse av glede, verdighet og meningsfulle øyeblikk i hverdagen?

Dette er et spørsmål til deg om å delta i et forskningsprosjekt hvor formålet er å forske på hvilke kilder til mening som er betydningsfulle for eldre og hva som kjennetegner eldre menneskers opplevelse av meningsfulle øyeblikk i hverdagen. I dette skrivet gir vi deg informasjon om målene for prosjektet og hva deltakelse vil innebære for deg.

Formål

Formålet med denne masteroppgaven er å forske på hva som er kildene til et meningsfullt liv for eldre mennesker, og hva som kjennetegner opplevelsen av verdighet, glede og meningsfulle øyeblikk i hverdagen. Jeg ønsker å finne ut hvordan eldre mennesker opplever sine hverdager som meningsfulle, hva som gir mening og glede i livet deres, og hva som kan bidra til en verdig alderdom. Jeg er interessert i og opptatt av hvordan de eldre selv opplever meningsfullhet i livet. Det er viktig for meg at det er de eldre selv som blir intervjuet om dette tema, det er stemmen til de eldre jeg ønsker skal bli hørt.

Hvem er ansvarlig for forskningsprosjektet?

VID, vitenskapelig høyskole, tidligere Diakonhjemmet, er ansvarlig for prosjektet.

Hvorfor får du spørsmål om å delta?

Du får spørsmål om å delta fordi jeg ønsker at utvalget i dette prosjektet er eldre fra 75+ som er beboere i selveide boliger og/eller beboere i selveide Seniorboliger. Jeg er interessert i å høre dine meninger, tanker og opplevelser om din hverdag og om dette tema.

Hva innebærer det for deg å delta?

Hvis du velger å delta i prosjektet, innebærer det at du deltar i en intervjusamtale med meg. Det vil ta deg ca. 60-75 minutter og intervjusamtalen blir tatt opp på lydopptak. Jeg kommer ikke i noen sammenheng til å oppgi navn på dere som deltar i intervjuet. Intervjusamtalen inneholder spørsmål om din hverdag, hvordan du opplever mening i livet, hva som er meningsfullt for deg, hvordan din helse er i vid forstand, hva som gir deg opplevelse av glede og meningsfulle

øyeblikk i hverdagen, og hvordan du ønsker din hverdag skal være. Dine svar blir registrert elektronisk.

Det er frivillig å delta

Det er frivillig å delta i prosjektet. Hvis du velger å delta, kan du når som helst trekke samtykke tilbake uten å oppgi noen grunn. Alle opplysninger om deg vil bli anonymisert. 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 bruke opplysningene om deg til formålene vi har fortalt om i dette skrivet. Vi behandler opplysningene konfidensielt og i samsvar med personvernregelverket.

- Det er bare jeg som student og min veileder som vil ha tilgang til lydopptakene fra intervjusamtalene.
- Det undertegnede samtykkeskjema som du leverer, vil oppbevares i låsbart skap, atskilt fra lydopptakene. Navnet og kontaktopplysningene dine vil bli erstattet med en kode som lagres på egen navneliste adskilt fra øvrige data.

Som deltaker vil du ikke kunne gjenkjennes i publikasjon. Sammen med 8-12 andre personer vil dine erfaringer bli delt i oppgaven og dere vil alle bli anonymisert. Alder kan bli publisert.

Hva skjer med opplysningene dine når vi avslutter forskningsprosjektet?

Prosjektet skal etter planen avsluttes 15.mai 2021. Etter prosjektslutt blir personopplysninger og opptak fra intervjusamtalene slettet.

Dine rettigheter

Så lenge du kan identifiseres i datamaterialet, har du rett til:

- innsyn i hvilke personopplysninger som er registrert om deg,
- få rettet personopplysninger om deg,
- få slettet personopplysninger om deg,
- få utlevert en kopi av dine personopplysninger (dataportabilitet)
- sende klage til personvernombudet eller Datatilsynet om behandlingen av dine personopplysninger.

Hva gir oss rett til å behandle personopplysninger om deg?

Vi behandler opplysninger om deg basert på ditt samtykke.

På oppdrag fra VID vitenskapelig høyskole har NSD – Norsk senter for forskningsdata AS vurdert at behandlingen av personopplysninger i dette prosjektet er i samsvar med personvernregelverket.

Hvor kan jeg finne ut mer?

Hvis du har spørsmål til studien, eller ønsker å benytte deg av dine rettigheter, ta kontakt med:

- VID vitenskapelig høyskole avd. Diakonhjemmet ved Marianne Rodriguez Nygaard, min veileder, på epost: marianne.rodriquez.nygaard@vid.no
- NSD – Norsk senter for forskningsdata AS, på epost: (personverntjenester@nsd.no) eller telefon 55 58 21 17.
- Anette Furulund Matre. Tlf. 997 96776. Epost: anette.fmatre@gmail.com

Med vennlig hilsen

Marianne Rodriguez Nygaard
Prosjektansvarlig
(Forsker/veileder)

Anette Furulund Matre
Student

Samtykkeerklæring

Jeg har mottatt og forstått informasjon om prosjektet «Kilder til mening i eldre menneskers liv», og har fått anledning til å stille spørsmål. Jeg samtykker til:

- å delta i intervjusamtale

Jeg samtykker til at mine opplysninger behandles frem til prosjektet er avsluttet 15. mai 2021.

(Sted, dato, Signatur av prosjektdeltaker)