

En god hverdag

En undersøkelse av norske pensjonisters
interesser, ønsker og behov

Desember 2022



Pensjonistforbundet



Vilmer

Norske pensjonister utgjør enorme ressurser - og ønsker å bidra mer

Vi blir eldre, og vi holder oss spreke lengre. Samtidig står stadig flere utenfor arbeidslivet av ulike årsaker. Vi vet at ensomhet er en stor utfordring blant mange eldre. Basert på tall i denne undersøkelsen kan vi konkludere med at over hundre tusen pensjonister har et uttalt behov for økt sosial kontakt og aktivitet, og at over en halv million pensjonister ønsker å hjelpe andre med dette behovet.

Norske pensjonister er en enorm ressurs. Det gjennomgående temaet i denne undersøkelsen er at de «godt voksne» ønsker å videreføre sitt bidrag til samfunnet på ulike måter. Mange ønsker å være aktive; noen med jobb, andre som frivillige. Forskere peker på at det å være aktiv og å gjøre noe for andre er helsefremmende: Ved å hjelpe andre hjelper man også indirekte seg selv.

Samfunnet har kanskje hatt en tendens til å tenke at mange eldre er en ensartet gruppe som liker de samme, tradisjonelle tingene – men eldre er like ulike som alle andre.



Arne Halaas
Generalsekretær
Pensjonistforbundet

Denne undersøkelsen viser at samfunnets eldre ønsker å utfordre seg selv og lære mer. De interesserer seg for forskning og vitenskap, de vil trene og de vil jobbe. Det er et stort ønske om å bidra.

Vi som samfunn har behov for mer ressurser og kapasitet i eldreomsorgen. Samtidig står kommunene overfor store utfordringer og mangel på helsepersonell. Presset på pårørende er også økende. Derfor er det viktig å finne nye måter å organisere helsetjenesten på, og å finne muligheter for nye tilbud.

Hvordan kan vi i større grad la kapasiteten eldre har komme til nytte? Hvordan kan vi mer effektivt koble de som ønsker å bidra med de som trenger hjelp? Og hvordan kan vi sørge for at hver enkelt «godt voksne» får en god hverdag?

Det er dette vi jobber for!



Øystein Landgraff
Daglig leder
VilMer

Bakgrunn og innledning

Regjeringens nye reform «Bo trygt hjemme» finner at en av hovedutfordringene er: *Tjenestene samskapes ikke nok med eldre mennesker og pårørende.*

Vi i Pensjonistforbundet og VilMer jobber begge for å skape en så god alderdom som mulig, fylt av flere gode øyeblikk. Men hva er egentlig en god alderdom? Hva ønsker våre seniorer å fylle dagene og ukene med? Hva er viktig for dem? Når Pensjonistforbundet jobber politisk med viktige saker, og når VilMer utvikler teknologi og

løsninger for å skape flere gode øyeblikk, må vi først spørre brukergruppen.

Denne undersøkelsen er en måte å kartlegge brukerstemmen på. Vi spurte en representativ gruppe pensjonister om hva som er viktig for dem i hverdagen, hvilke interesser de ønsker å dyrke og hvordan de ser på kommunale tilbud. Vi spurte også hva som vil være viktig hvis de får omsorgsbehov i fremtiden, hvorvidt de ønsker å bidra selv – eller motta bidrag, og hva slags type behov hjemmeboende eldre har.

Om Pensjonistforbundet

Pensjonistforbundet er en landsomfattende medlemsorganisasjon som jobber for pensjonisters rettigheter. Organisasjonen er ikke bundet til noe politisk parti, men er tuftet på verdier og handlingsprogram som er stemt fram av organisasjonens tillitsvalgte. Pensjonistforbundet har 250 000 medlemmer og ca. 730 lokalforeninger.

Pensjonistforbundet mener at alle eldre skal ha tilgang til en forsvarlig helsetjeneste og god alderdom, uavhengig av hvor i landet du bor. Vi følger nøye med på alle helsepolitiske saker nasjonalt og lokalt og tar kontakt med politikere når det er behov for det.

Vi jobber for å motvirke ensomhet ved hjelp av ulike tiltak: Våre frivillige teknologiambassadører

informerer eldre om hjelpemidler som kan gjøre livet enklere, tryggere, mer aktivt og sosialt. Vi holder kurs i smarttelefon og nettbrett, slik at eldre skal kunne hente viktig informasjon og klare seg selv, samtidig som det gir en mulighet til å være sosial og aktiv. Og vi er en brukerstemme og mulig samarbeidspartner opp mot kommunen.

Vi vil arbeide videre med å skape møteplasser i kommunene, blant annet ved å kurse og organisere frivillige pensjonister. Undersøkelsen som VilMer har gjort blant våre medlemmer kan gi svar som vi kan bygge videre på i vårt arbeid.

Les mer om Pensjonistforbundet på pensjonistforbundet.no.

Medlemsfordeler



Reise & opplevelser



Medlemsmagasinet
"Pensjonisten"



Lokalt engasjement
og fellesskap



Juridisk rådgivning



Hus & hjem



Hold deg oppdatert



Helse



Bil & kjøretøy



Pensjonistforbundet



Om VilMer

VilMer har siden 2017 bidratt til å skape gode øyeblikk for beboere på sykehjem og institusjoner. Vi leverer løsninger til 90 kommuner i Norge og skaper om lag 100.000 gode øyeblikk i året for over 30.000 mennesker. Vårt bidrag er personsentrert omsorg og livsglede satt i system.

Det startet med den digitale plattformen som kobler behov i omsorgstjenesten med frivillige ressurser - VilMer Opplevelser. I dag utvikler og tilbyr vi en rekke løsninger, blant annet en løsning som tilrettelegger for personsentrert omsorg for personer med demens og lettere kommunikasjon mellom pårørende og helsetjenesten – MinMemoria. I tillegg har vi hundrevis av filmer tilpasset eldre og individuelle interesser i VilMer Digitale Opplevelser, samt

muligheten til å oppleve spennende turer og opplevelser med VilMer VR.

Vår ferske tjeneste VilMer Hverdagsvenn er en aktivitetstjeneste for hjemmeboende seniorer med et mål om å øke fysisk og sosial aktivitet. Her kobler vi engasjerte, hyggelige og pålitelige medmennesker fra lokalsamfunnet med en senior, og skreddersyr tilbudet etter behovet. Fokuset for tjenesten er gode samtaler og hyggelig samvær, fysisk aktivitet, enkel hjelp til TV, PC, og mobil, eller det å oppleve kultur eller drive med hobbyer sammen. Løsningen bistår også pårørende med behov for avlastning.

Les mer om VilMer på vilmer.no og om VilMer Hverdagsvenn på hverdagsvenn.no.

Løsninger



Opplevelser og aktiviteter med bidragsyttere fra lokalsamfunnet



Et verktøy for personsentrert omsorg



Aktiviteter og personsentrert omsorg satt i system



Digitalt innhold tilrettelagt for eldre



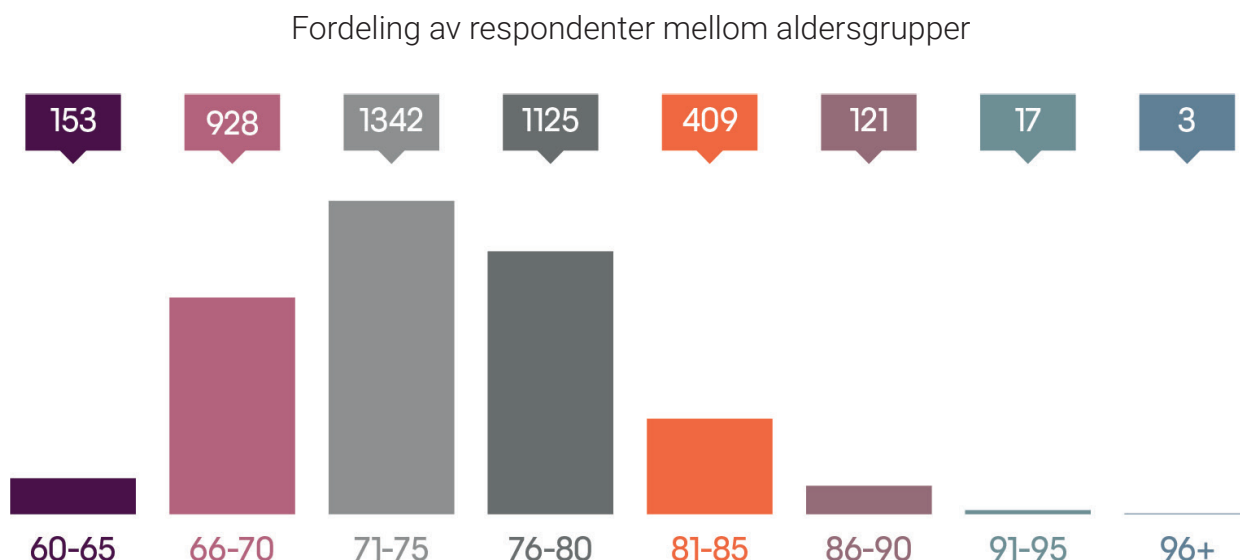
Tilpassede reiser i virtuelle omgivelser



En mer aktiv og sosial hverdag for hjemmeboende seniorer

Om undersøkelsen

Undersøkelsen ble sendt til 40.000 personer i Pensjonistforbundets medlemsbase. 4.200 respondenter har besvart hele undersøkelsen, altså en svarandel på 10,5%. Besvarelsene er fordelt på følgende måte på tvers av aldersgrupper for personer over 60 år:



Undersøkelsen fokuserer på befolkningen over 60 år, som utgjør 1,3 millioner nordmenn. Med 4.200 besvarelser jevnt fordelt geografisk, er undersøkelsen godt representativ (99% konfidensintervall med feilmargen +/- 2%). Kjønnssfordelingen er 53,1% menn og 46,9% kvinner).

Vi tar likevel viktige forbehold og presiserer at dette ikke er en vitenskapelig studie. Signifikansen varierer mellom aldersgrupper – eksempelvis er aldersgruppen 60-65 den største i befolkningen, men den er relativt lavt representert her. Likeledes er det få respondenter i aldersgruppen 90+, selv om dette ikke er overraskende (vi er tvert imot imponert over vår eldste respondent på modne 97 år!).

Det er skjevhet i hvor representativ gruppen er på

vegne av befolkningen «pensjonister», ettersom mottakere har e-postdresser og benytter e-post. Av dette utvalget igjen forventes det at den andelen med høyest digitale ferdigheter gjennomfører hele undersøkelsen, som skaper ytterligere skjevhet.

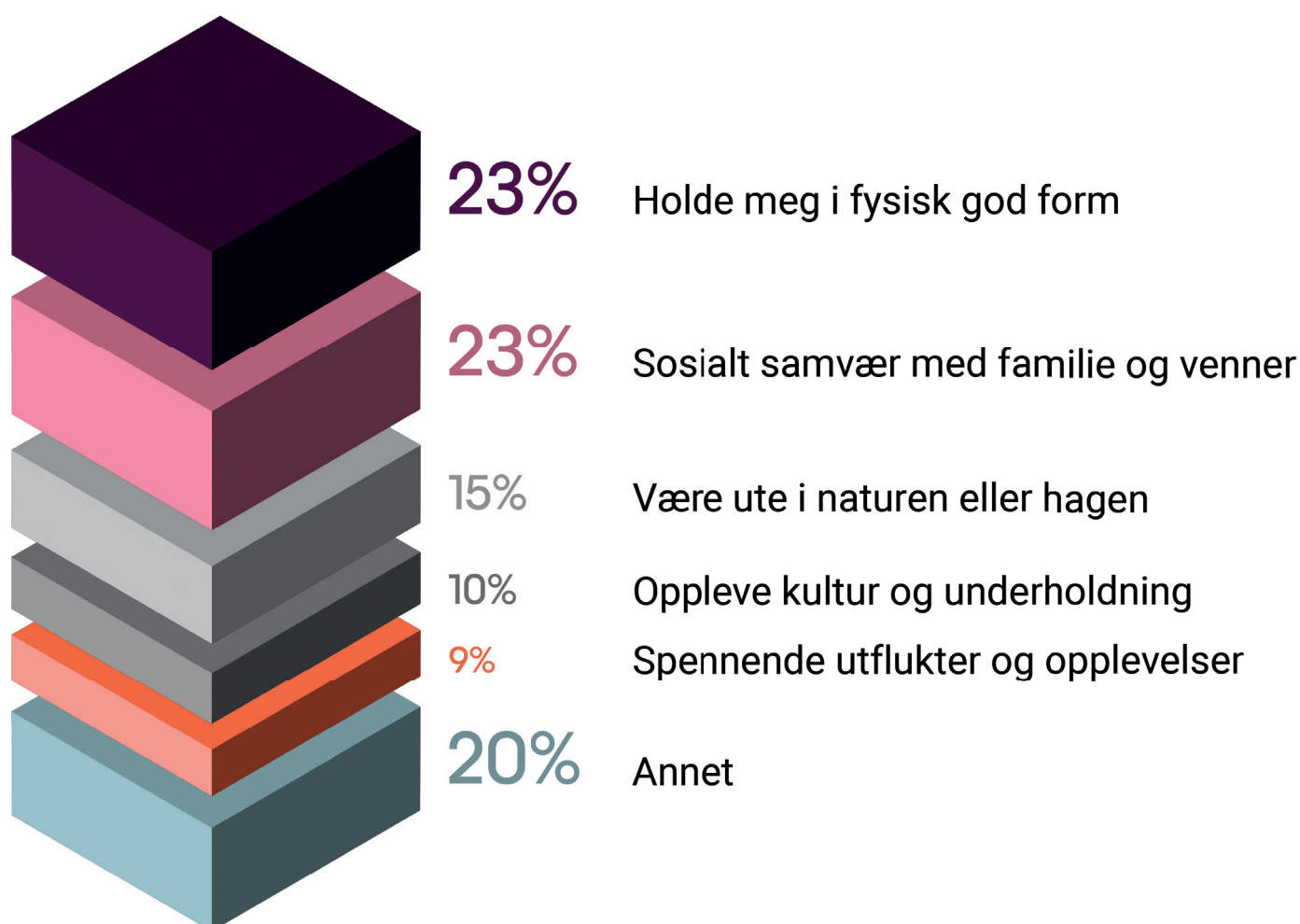
Vi mener dette er et interessant og viktig område for videre analyser, og oppfordrer eksempelvis studenter eller relevante forskningsmiljøer til å jobbe videre med dette eller komme med innspill. I arbeidet med aktivitetstilbud og omsorg tilpasset hver enkelt er det verdifullt å forstå disse tingene godt, slik at vi kan tilrettelegge for en virkelig god hverdag og en aktiv alderdom – tilpasset våre ulike interesser og behov – slik blant annet kvalitetsreformen *Leve hele livet* legger opp til.

1. Norske pensjonister ønsker å bidra

Godt voksne nordmenn ønsker en fysisk og sosialt aktiv hverdag

Hva er egentlig en god hverdag som pensjonist? Hva er det egentlig som gjør at dagene og ukene blir gode for folk flest? På en delt – tydelig – førsteplass, kommer det å ha sosialt samvær med familie og venner, og det å holde seg i fysisk god form. Nesten halvparten av svarene setter søkelys på disse to:

Hva er viktigst for deg å drive med i hverdagen?



Figur 1: Viktigste prioriteringer overordnet

Det er samtidig interessante variasjoner mellom aldersgrupper. Behovet for sosialt samvær endrer seg lite gjennom livet, som mange nok kan kjenne seg igjen i. Samtidig skulle man kunne kanskje tro at behovet for å holde seg i fysisk god form er avtagende med alder? Det stemmer riktignok etter fylte 85 år, da fokuset på fysisk form faller fort. Men fra pensjonsalder øker interessen for å holde seg i god form jevnt og trutt til fylte 85.

Kan det tenke seg at man får det sosiale behovet mer dekket i byene, eller at folk utenfor byene holder seg i bedre form? Dette er i liten grad tilfellet: Rurale pensjonister oppgir et ørlite større behov for sosial kontakt, men det er ganske likt som deres urbane «kollegaer».

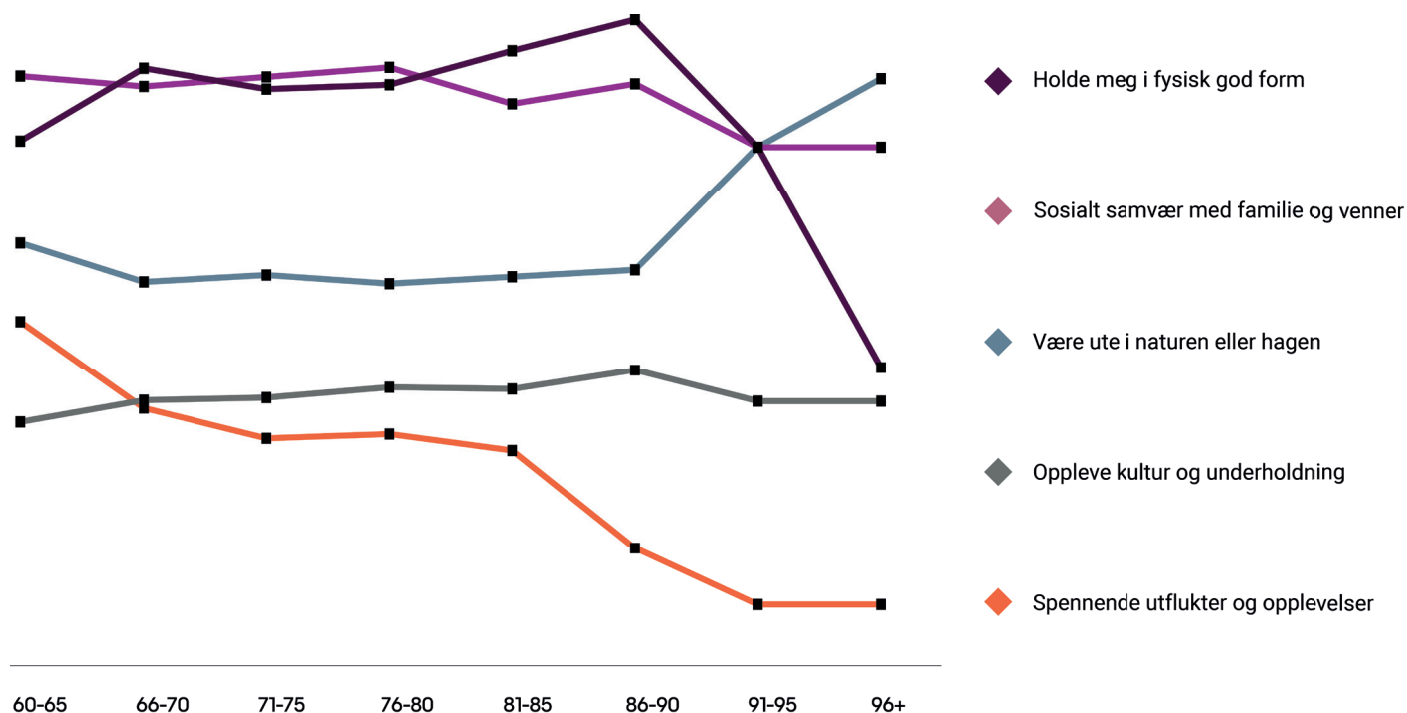
Mange i den godt voksne alder liker å være mye utendørs, enten i naturen eller hagen. Dette ønsket holder seg stabilt på en tredjeplass på ønskelisten, frem til fylte 85 – da det faktisk øker til å bli det viktigste ønsket i livets siste fase. Vi

har ikke så mange respondenter i den aller eldste aldersgruppen, så vi bør ikke trekke forhastede konklusjoner, men det er noe å tenke på: Bør vi være flinkere til å legge opp til utendørsaktivitet for de alle eldste?

Det å oppleve kultur og underholdning holder seg også stabilt på ønskelisten – det øker faktisk livet ut. Kanskje er dette fordi man er i stand til å nyte kulturtilbudet på egenhånd i yngre pensjonsalder, men dette blir naturlig nok vanskeligere dersom man får økt pleie- og omsorgsbehov. Hvordan kan vi da ta med kulturtilbudet dit de eldste er i større grad?

Ønsket om spennende utflukter og opplevelser er høyt i begynnelsen av pensjonisttilværelsen, men faller jevnt med alderen. Naturlig nok – de fleste opplever kanskje at de har fått nok av spenning og «høyt tempo», og kan altså heller tenke seg å bruke tiden på meningsfylt sosialt samvær, gå tur utendørs, og samtidig få med seg kulturopplevelser.

Hva er viktigst for deg å drive med i hverdagen?



Figur 2: Utvikling i prioriteringer mellom aldersgrupper

Pensjonister ønsker å være aktive og bidra konstruktivt

Vi ser også fra Figur 1 at «Annet» er en stor post, der respondentene fikk skrive inn fritt hva de ønsker å drive med i hverdagen. Hva finner vi i denne samleposten?

Det som går igjen, er at pensjonister ønsker å bidra: Ordet «jobbe» gjentas flest ganger. Det å jobbe noen timer hver dag eller noen dager i uken er ønsket av mange. Som kjent bidrar mange – eller ønsker å bidra – som frivillig i ulike typer organisasjoner, og «frivillig arbeid» kommer på en tredjeplass. Men ettersom vi holder oss spreke lenger, både fysisk og mentalt, ser det ut som mange ønsker å bidra enda mer – ikke bare som frivillig, men i arbeidslivet i en eller annen form. Noen får brukt sin ekspertise videre som konsulent, andre holder koken i sin egen

bedrift. Dette bringer til minne Erna Solbergs innlegg i DN den 2. september 2022, der hun skriver: «De neste tiårene vil Norge få rikelig tilgang på en viktig ressurs. Nemlig kompetente og kunnskapsrike eldre mennesker.» Vår undersøkelse antyder at det ikke bare er et behov fra samfunnet om flere bidragsyttere og verdifull erfaring, men også et ønske fra pensjonister om å bidra mer.

I tillegg til jobb og frivillig arbeid, kommer det å få holde på med interesser og hobbyer høyt opp. Det å dyrke håndarbeid, lese bøker, være aktiv i kulturlivet, videreføre tradisjoner og være en del av et felleskap er viktig. Dette skal vi nå se nærmere på.

2. Godt voksne interesser

Ja til mer reising, opplevelser og fysisk aktivitet

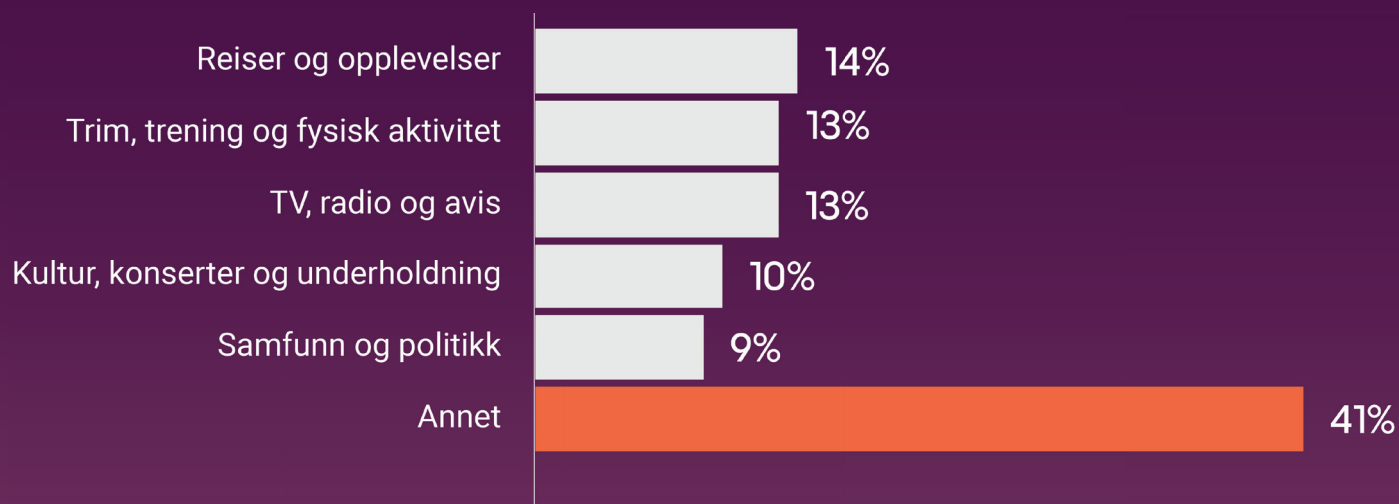
Vi har nettopp sett at ønsket om spennende utflukter og opplevelser faller med alderen.

Men det er til gjengjeld svært viktig for de yngre pensjonistene, som også utgjør brorparten av antallet pensjonister. Når vi vrir på spørsmålet,

og ber folk rangere sine interesser, er det reiser og opplevelser som kommer øverst. Det avtar riktignok gradvis, fra 68% til 35% fra man er i sekstiårene til åttiårene.

Vi ser også her at trim, trening og fysisk aktivitet er viktig. Det er stabilt viktig (rundt 57%) for alle mellom 67 og 80, før det avtar noe.

Hva er viktigst for deg å drive med i hverdagen?



Figur 3: Mest populære interessekategorier blant pensjonister

Den motsatte effekten ser vi for Radio, TV og avis, som øker fra rundt 50% for de som nylig har nådd pensjonsalder, til 70% for de eldste rundt 80-90 år. Så kan man spørre jo seg: Er dette fordi interessen faktisk øker, eller fordi muligheten for å dyrke andre interesser reduseres? Mye annet i denne undersøkelsen peker i retning av at eldre ønsker å være mer aktive og utfordre seg selv både fysisk og mentalt.

Kultur, konserter og underholdning kommer på en fjerdeplass, og holder seg stabilt på rundt 40% for alle mellom 60 og 100 år. «Music knows no barrier of age», blir det sagt. Det samme gjelder samfunn og politikk: Interessen tiltar kraftig fra fylte 60 til 80 og øker fra 26% til over 40% i denne perioden. Som kjent får man mer tid, og vi vet som nevnt at flertallet ønsker å bruke denne tiden på konstruktivt engasjement.



«Høyt på listen kommer aktiviteter som utfordrer og videreutvikler oss som mennesker»

Ønske om å videreutvikle seg og bidra til samfunnet

Vi er alle forskjellige, noe vi gjør lurt i å huske – spesielt når vi utvikler tilbudet for de eldre aldersgruppene. Kategorien «Annet» inneholder 7.500 ulike svar, og gjenspeiler den naturlige bredden i våre forskjeller og ulikheter. Det er åpenbart at ikke alle liker kryssord selv om man blir eldre, men likevel ser vi ofte at tilbudet til

seniorer på ulike arenaer for eldre går mye på det samme. Det kan noen ganger virke som vi har lett for å tilskrive de samme interessene til alle over en viss alder. Kryssord, som et eksempel, er langt nede på listen over største interesser, men høyest på listen kommer derimot aktiviteter som utfordrer og videreutvikler oss som mennesker – bare se på ordskyen på neste side, som viser gjengangerne i den store kategorien «Annet»: Topp 5 er frivillighet, foreninger, kunnskap, vitenskap og mat.

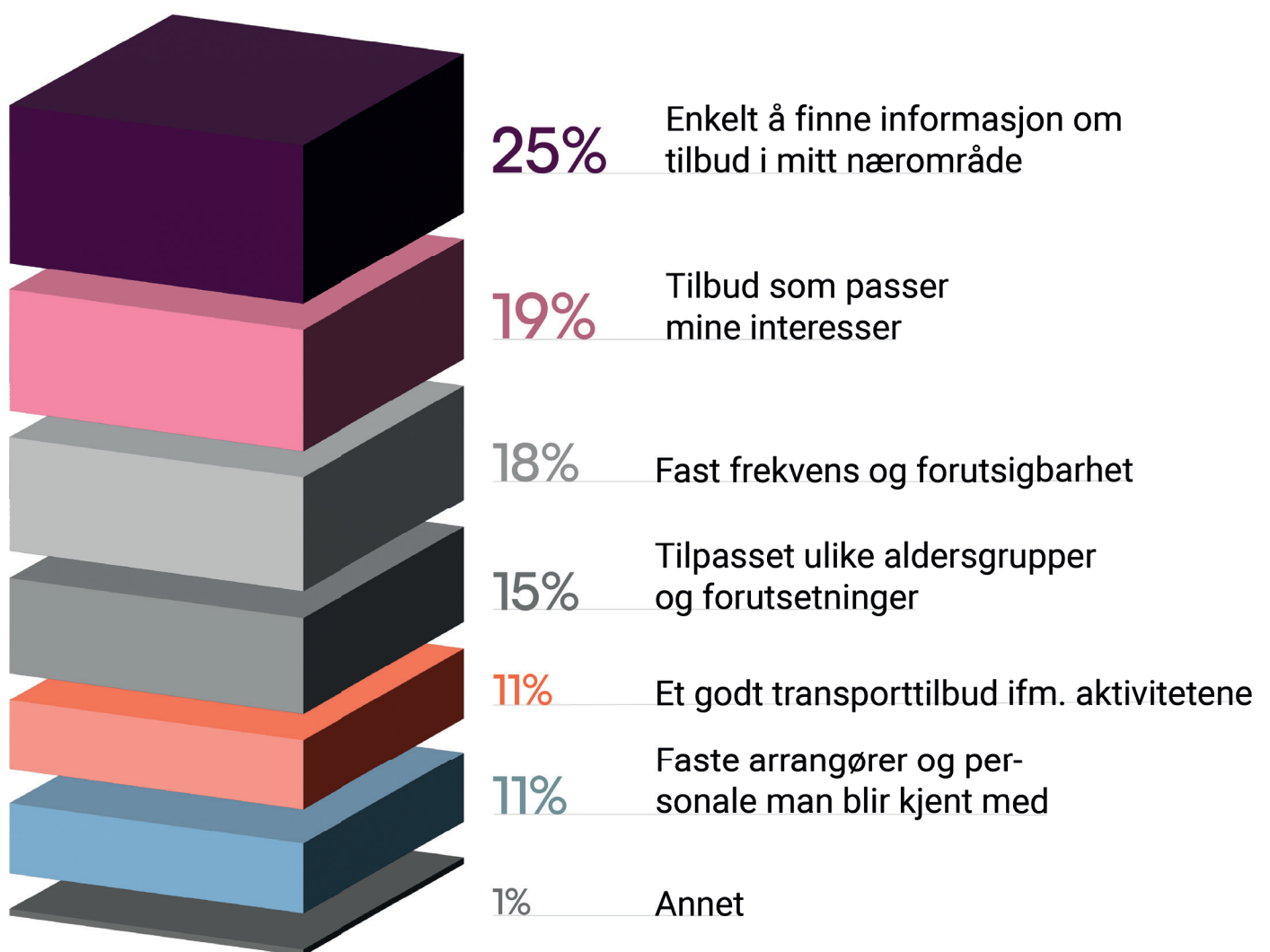


Figur 4: De hyppigst repeterte ordene som gjemmer seg under kategorien "Annet". F.eks. er "frivillighet" og "foreninger" nevnt ca. 1.400 ganger, "vitenskap" og "kunnskap" ca. 1.000, "jakt / friluftsliv" 700, og «bil / motor» 400. Svarene er i liten grad påvirket av kjønnsbalansen i respondentgruppen (53% kvinner).

3. Forventninger til lokale tilbud for pensjonister

Det lokale fritidstilbudet med aktiviteter og møteplasser er av stor verdi for pensjonister over hele landet. Når vi spør hva som er viktigst for at dette tilbudet skal skape verdi, er svaret tydelig: Det må være enkelt å finne informasjon om slike tilbud i nærområdet:

Hva mener du er viktigst i lokale fritidstilbud, aktiviteter og møteplasser for pensjonister?



Figur 5: Viktigste kriterier for et godt lokaltilbud

«Et godt transporttilbud, forutsigbarhet og fast personale blir viktigere med alderen»



At tilbudene er tilpasset interesser kommer på en delt andreplass. Begge de første kriteriene er viktigst for de yngre pensjonistene og avtar gradvis med alder – naturlig nok, ettersom man gradvis orker mindre enn før. Kvinner har et noe høyere ønske enn menn når det gjelder å finne egnede lokale tilbud, kanskje fordi eldre kvinner oftere rapporterer om ensomhet og behov for mer sosial kontakt (kilde: SSB). De urbane pensjonistene rangerer viktigheten av dette en del høyere sammenlignet med de mindre urbane.

Det som derimot øker i viktighet ettersom man blir eldre, er tre ting: Et godt transporttilbud, en forutsigbarhet og fast frekvens i tilbudet, og at det er faste arrangører og personale man kan

bli kjent med. Man skulle kanskje tro at behovet for transport var høyest utenfor byene? Svarene antyder det motsatte – det er overvekt urbane seniorer som understreker viktigheten av et godt transporttilbud.

Ønsket om et fast personale man kan bli kjent med øker kraftig fra rundt 20% for personer i sekstiårene til over 50% for de over 85 år. Vi bør derfor huske på at både åpenhet og evne til å tåle forandringer avtar med alder (kilde: NIH), og et stadig endret tilbud med nye mennesker kan være et hinder for at de eldste blant oss vil delta på arrangementer. Kategorien «annet» er liten, som indikerer at de nevnte fem punktene fanger prioriteringene godt.

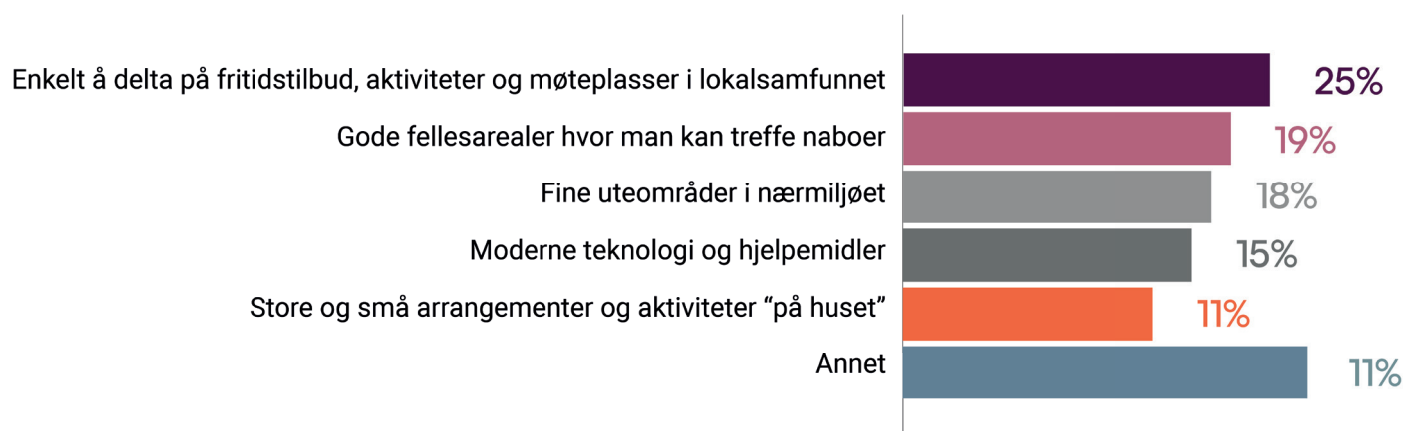
4. Ønskelisten hvis omsorgsbehovet skulle oppstå

Det må være enkelt å opprettholde et sosialt aktivitetsnivå

Mange pensjonister tenker nok på hva som skjer om man en dag skulle få behov for omsorg i en eller annen grad. Vi spurte hva som vil være viktig i en situasjon der man må flytte inn på seniorbolig, sykehjem, eller lignende. Svaret er at det aller viktigste er å kunne få opprettholde

et sosialt aktivitetsnivå. Pensjonister ønsker å holde kontakten med lokalsamfunnet og ikke bli isolert. At det mellommenneskelige og aktivitetsrelaterte er viktig understrekes av at det nest viktigste er å ha gode fellesarealer der man kan treffe naboer.

Hva mener du er viktigst i lokale fritidstilbud, aktiviteter og møteplasser for pensjonister?



Figur 6: Viktigste kriterier hvis man får økt omsorgsbehov og må flytte på omsorgsinstitusjon.

Våre funn reflekteres i Regjeringens nye reform «Bo trygt hjemme», som søker å svare på blant annet behovene «Jeg trenger å føle tilhørighet til stedet hvor jeg bor» og «Jeg trenger oversikt over hva jeg bør gjøre.»

Der de yngre respondentene er mest interessert i å bevare kontakten med «omverdenen» og komme seg ut på ulike aktiviteter, har de eldste det sterkeste ønsket om at det skal gå «andre veien» - det at det skal skje aktiviteter der de oppholder seg.

Moderne teknologi og hjelpemidler oppleves som viktig og kommer på en fjerdeplass. Man skulle kanskje tro at opplevd viktighet av denne typen innovasjon faller med alderen, men det er heller motsatt: En like høy andel av åtti- og nittiåringer svarer at dette er viktig, sammenlignet med de i sekstiårene. Dette er kanskje overraskende? Er ikke eldre mennesker generelt mer skeptiske til inntoget av teknologi og digitale verktøy? Kanskje, men en forklaring kan være at man setter mer pris på alle former for økt trygghet når man merker økt behov. En annen kan være at befolkningen har fått god erfaring med teknologiske verktøy i eldreomsorgen, og opplever at de skaper verdi.

Familie og venner er alltid viktigst – og aktivitet passer ikke for alle

Den største posten er likevel «annet». Her understrekes behovet for det nære og kjære, fremfor alle aktiviteter: «Familie» og «venner» gjentas ofte. Det samme gjør «fred» og «privatliv».

Dette bringer til minne det pensjonisten Kari Nymo skrev i sin kronikk «*I beste mening*» i NRK Ytring: «Jeg er ferdig underholdt. Jeg er ferdig aktivisert. Hvis jeg havner på gamlehjem vil jeg få være i fred.». Innlegget skapte mye engasjement. Samtidig er det mange som slett ikke føler seg ferdig underholdt, og som er livredde for at sykehjemmet skal oppleves som en «venteplass for døden».

Dette er viktig å huske på, og det som kanskje er mest sentralt ble bemerket av en kommentator: «Vi er forskjellige mennesker hele livet. Helt til vi havner på institusjon.» Det sentrale her er at vi må kunne se hvert enkelt individ, med de ulike ønskene og behovene vi alle har – selv om vi har blitt gamle. Dette er ikke en valgfri «service»

på sykehjem, det er lovpålagt. Helse- og omsorgstjenesteloven regulerer at «kommunen har plikt til å sikre at tjenestetilbudet tilpasses den enkeltes behov og tilrettelegges med respekt for den enkeltes integritet og verdighet.». Videre søker forskriften kjent som «Verdighetsgarantien» å sikre en verdig, trygg og meningsfull alderdom i samsvar med individuelle behov. Pasienter skal blant annet kunne komme utendørs og kunne ha samtaler om eksistensielle spørsmål. «Kvalitetsforskriften» sier likeledes at det skal sikres «at pasienten blant annet får medbestemmelsesrett over eget liv, sosiale behov dekket, tilpasset hjelp, og tilbud om varierte og tilpassede aktiviteter.»

KRONIKK

I beste mening

Jeg er ferdig underholdt. Jeg er ferdig aktivisert. Hvis jeg havner på gamlehjem vil jeg få være i fred.



Man må respektere at folk er forskjellige, også når de blir eldre. Mye som gjøres med de beste intensjoner, er ikke i de eldres interesse, skriver Kari Nymo.

FOTO: PRIVAT

Vi er forskjellige mennesker hele livet. Helt til vi havner på gamlehjem, da skal vi bli like. Alle ha samme behov. Du har aldri valgt de du skal bo med. Kanskje er det en gammel nabo som du egentlig aldri har likt.

Så skal vi spise sammen, for det er så koselig. Og de ansatte gjør det alltid i beste mening.

Figur 7: Kronikk i NRK Ytring av Kari Nymo

5. Hverdagen som hjemmeboende pensjonist

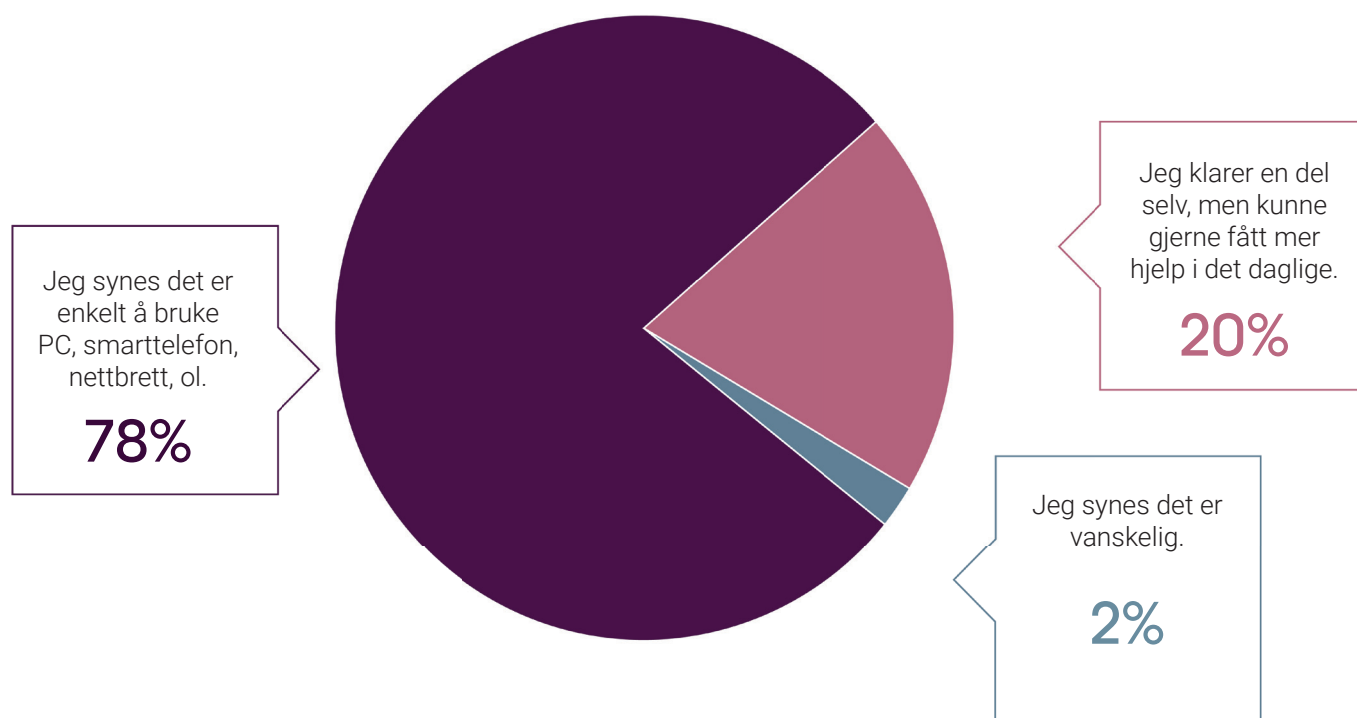
Blant de mest digitale ønsker fortsatt 1 av 5 mer hjelp med teknologi

I Røde Kors sin rapport «Glemt i eget hjem» oppgir de eldre at det er ny teknologi og digitalisering av samfunnet som i størst grad bekymrer dem. En tredjedel er i ganske eller svært stor grad bekymret for ny teknologi. I vår undersøkelse er respondentene trolig blant de mest digitalt kompetente, ettersom de både har og bruker e-post, og både tør og evner å

gjennomføre undersøkelsen digitalt.

Dette gjør at 78% svarer at de synes det er enkelt å bruke PC, smarttelefon, nettbrett, og lignende. Det som likevel er interessant, er at 22% svarer at de klarer en del selv, men gjerne kunne fått mer hjelp i det daglige. Av pensjonistenes «digitale ambassadører» er det altså fortsatt behov for lettere tilgang til hjelp i det daglige.

Digitale ferdigheter blant pensjonistenes «digitale ambassadører»

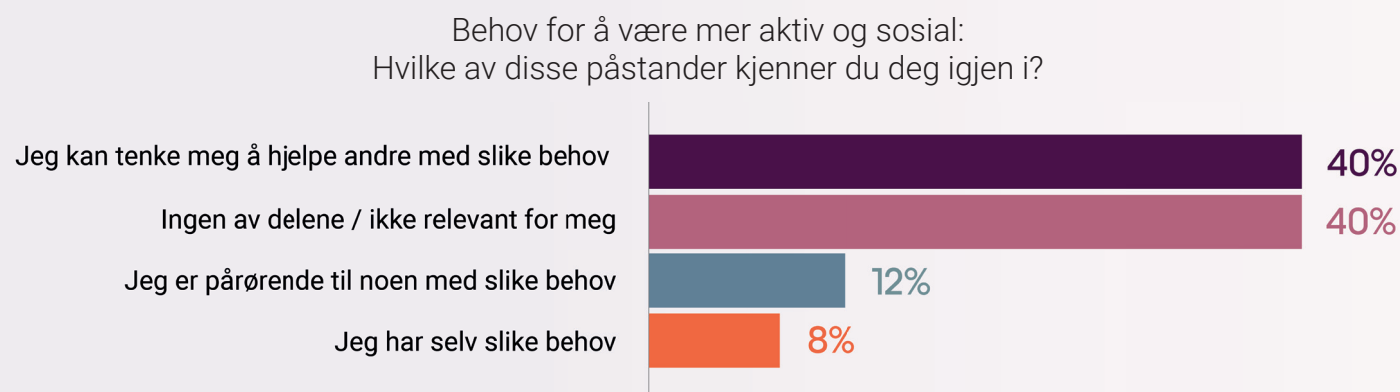


Figur 8: Digitale ferdigheter blant respondentene.

Over en halv million pensjonister ønsker å hjelpe andre - og hundre tusen trenger hjelp

Mange pensjonister har fått mer tid i hverdagen og ønsker å være mer aktive og sosiale. Noen trenger hjelp med enkle oppgaver i hverdagen eller å komme seg i aktivitet, mens andre har

overskudd til å hjelpe andre. På spørsmål om man har slike behov selv, eller om man kan tenke seg å hjelpe andre som har slike behov, ser vi et oppløftende ønske om å bidra:



Figur 9: Respondentenes behov for å være mer aktive og sosiale.

Hvis vi forutsetter at disse svarene er representative for den generelle befolkningen av pensjonister (les mer om dette i begynnelsen av rapporten), betyr det at over en halv million mennesker ønsker å hjelpe.

En halv million mennesker er betydelig. Vi vet at ensomhet plager mange eldre, og vi vet at norsk helsepersonell har store kapasitetsutfordringer. Mange pensjonister bistår allerede – som frivillige i lokale lag og foreninger, eller på «gamlemåten» som en god venn eller nabo. Samtidig antyder besvarelsen at mange føler de har mer kapasitet og ressurser som kan nyttiggjøres. Besvarelsene viser at det er de yngre pensjonistene som har mest kapasitet – ikke overraskende, men det er imponerende å se at denne viljen til å hjelpe holder seg høy frem til fylte 85 år, før den faller.

Vi vil være tydelige på at det ikke skal være noe press på pensjonister om at de skal bidra mer. Etter et liv med arbeid har man fortjent å gjøre akkurat som man vil. Slik er samfunnskontrakten vi alle er enige om. Samtidig ser vi at veldig mange ønsker å bidra, og da mener vi det er samfunnsnyttig på alle måter at vi evner å innrette denne motivasjonen effektivt og treffsikkert der behovet er størst.

I VilMer har vi jobbet med dette i flere år gjennom «VilMer Opplevelser» som kobler frivillige i lokalsamfunnet med behov på sykehjem, omsorgsboliger og dagtilbud. Vi gjør det også for hjemmeboende eldre, der vi kobler pensjonister med overskudd eller hyggelige studenter med eldre som ønsker besøk – vi kaller det Hverdagsvenner. Men det er fortsatt langt igjen til vi, og alle andre lignende initiativ, klarer å dekke hele behovet.

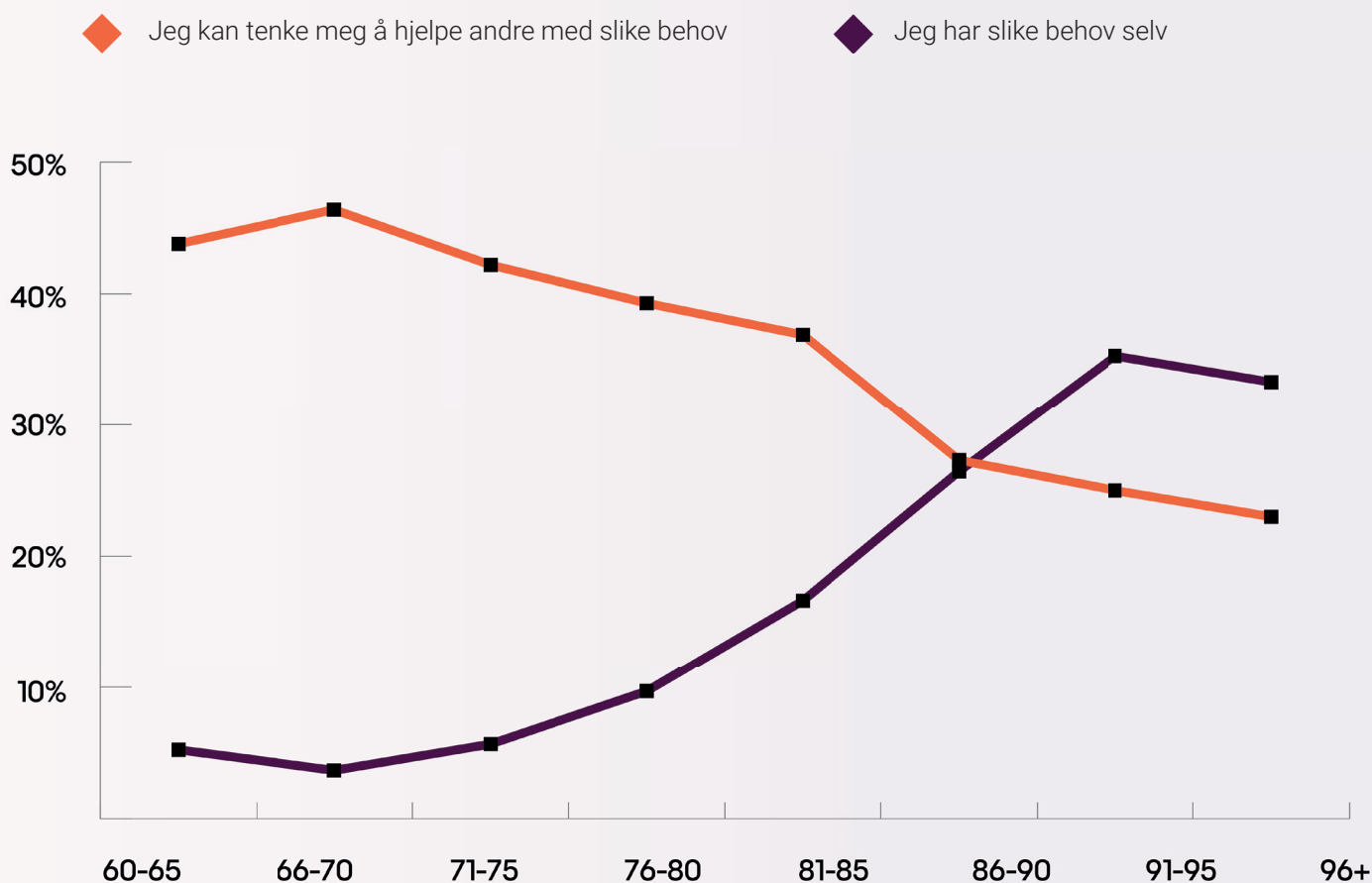
Pensjonistforbundet fokuserer også på frivillig arbeid. Blant annet kurser vi frivillige i tema velferdsteknologi. Innen utgangen av 2022 har vi 270 teknologiambassadører som bidrar med å informere om hjelpemidler og motivere eldre til å ta det i bruk. Vi er også en brukerstemme og samarbeidspartner for kommunene, og deltar i lokale og landsdekkende brukerutvalg, ressursgrupper og prosjekter for å fremme gode løsninger. Dette er noe vi vil jobbe videre med.

Besvarelsene antyder at over hundre tusen har behov for å være mer aktive og sosiale. I tillegg

oppgir 12%, som tilsvarer 160.000 i befolkningen, at de er pårørende til noen med et slikt behov. De som har behov øker fra rundt 5% for sekstiåringer, til 35% for de over 90.

Tallene viser også at 8% av respondentene, eller 20% av de som ønsker å hjelpe andre med slike behov, oppgir at de gjerne kan få litt betalt. Dette utgjør hundre tusen mennesker med lang livserfaring og som med all sannsynlighet kan gjøre en svært god jobb i eldreomsorgen. Dette gjenspeiler ønsket om å faktisk jobbe. Vi vet at det mange steder i Norge er mangel på

Behov for å være mer aktiv og sosial: Hvilke av disse påstander kjenner du deg igjen i?



Figur 10: Andelen som ønsker å hjelpe / ønsker hjelp selv





Simen Markussen
Forsker ved
Frischsenteret

Fredagskronikken

Kronikk: Nå er det på tide å sette inn «nødlandslaget» i arbeidslivet

Det er skrikende mangel på arbeidskraft – og svært mange utenfor arbeidslivet. Noe må gjøres.

ABONNENT 2 MIN | PUBLISERT: 19.05.22 – 18.25 | OPPDATERT: 7 MÅNEDER SIDEN



Trygdebudsjettet bør brukes til å støtte opp under arbeidsteden for utenforskap, slik sysselsettingsutvalget foreslo i fjor, skriver Simen Markussen. (Foto: Gunnar Bløndal)

helsepersonell. Som Simen Markussen, forsker i Frischsenteret, skriver i Dagens Næringsliv i mai 2022: «Nå er det på tide å sette inn «nødlandslaget» i arbeidslivet».

Hvordan kan vi koble kompetente seniorer med dette behovet?

«En halv million pensjonister ønsker å hjelpe»

Figur 11: Markussens kronikk i Dagens Næringsliv



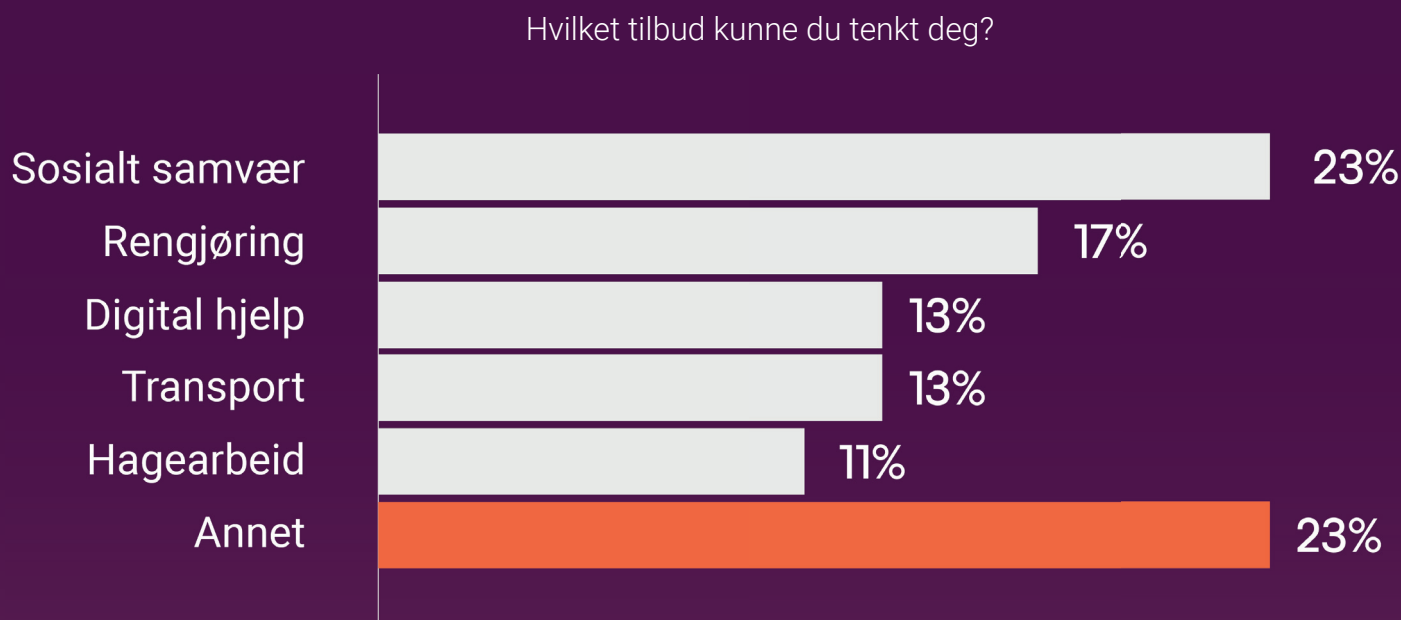


Sosialt samvær er øverst på ønskelisten

Responsen antyder altså at over hundre tusen mennesker har et uttalt ønske om mer aktivitet og sosial kontakt. Dette er en glidende skala, og man skal være forsiktig med å slå i bordet: I den ene enden vet vi at opptil en kvart million eldre føler på ensomhet i en eller annen grad. I den andre enden er det om lag 35.000 eldre blant de mest ensomme - de som oppgir at de ikke har noen nære relasjoner å støtte seg på.

Behovet for økt sosialt samvær er relativt stabilt på rundt 10% fra alder 60-80, før den stiger gradvis til over 30% for de eldste. Det er dessverre slik at venner faller fra jo eldre man blir, samtidig som man blir mindre sosialt mobil – mange orker mindre, og det oppleves krevende å få med seg relevante sosiale tilbud og aktiviteter. Vi har også sett at de eldste ønsker at tilbudet skal komme til dem, heller enn motsatt.

Hjemmetjenesten gjør så godt de kan – og ære være dem – men vi kjenner også til deres kapasitetspress, og følgelig tidspress i besøkene. Det er sjelden tid til å sette seg ned og slå av en prat. Dette understreker behovet for at besøktjenester må nå ut i langt større skala, og at disse må fokusere på den menneskelige kontakten.



Figur 12: Oppgaver som pensjonister ønsker bistand med i hverdagen.

Rengjøring, digital hjelp, transport og hagearbeid er de neste på ønskelisten. Ingen store overraskelser her. Den siste posten, «Annet», kan nærmest oppsummeres som «reparasjon og vedlikehold». Vaktmestertjenester og vedlikehold, spesielt de fysisk tyngre oppgavene,

er forståelig nok på ønskelisten. Fremtidige bokonsepter for eldre lover godt i så måte, eksempelvis PiiR fra Møller Eiendom, der det inkluderes en vaktmester – som også bistår med digitale utfordringer og holder styr på hagen.

«Over hundre tusen seniorer har et uttalt ønske om mer aktivitet og sosial kontakt»

Oppsummering

Pensjonistforbundet og VilMer mener at alle eldre skal ha tilgang til gode helsetjenester og en god alderdom, uavhengig av hvor i landet man bor. Spørsmålene i undersøkelsen og problemstillingene som belyses er relevante for hele landet.

Eldre er ikke en ensartet gruppe, og det er positivt når holdninger og ønsker kommer fra en såpass stor respondentgruppe. Da er det også lettere å lage tilbud som imøtekommer behov. I arbeidet med å fremme gode løsninger for eldre, er det viktig å kunne påvirke utviklingen av nye produkter.

Samarbeidet mellom Pensjonistforbundet og VilMer er et eksempel på hvordan vi sammen kan bidra til en slik utvikling.

Pensjonistforbundet og VilMer vil fremover jobbe enda hardere for å opprette møteplasser i kommunene, hvor eldre kan være sosiale og aktive, og hvor frivilligheten kan organiseres. Dette vil vi gjøre i samarbeid med kommuner, frivillige og andre organisasjoner.

Vil du være med å bidra, eller dra nytte av vårt arbeid? Gå inn på pensjonistforbundet.no for å finne din lokalforening eller fylkesforening, og gå inn på vilmer.no for å engasjere deg som frivillig – eller for å få tilgang til VilMers løsninger for din kommune.

