

© Ingibjörg H. Harðardóttir, Auður Torfadóttir og Amalía Björnsdóttir  
Framlag eldri borgara – Fyrri hluti. Viðtalskönnun meðal eldri borgara.  
Rannsóknarstofnun Kennaraháskóla Íslands  
ISBN 978-9979-793-49-6



## Formáli

Rannsókn sú sem hér verður greint frá var gerð að beiðni Félags eldri borgara í Reykjavík og unnin af þremur starfsmönnum Kennaraháskóla Íslands undir stjórn Ingibjargar H. Harðardóttur. Sparisjóðirnir á Íslandi styrktu rannsóknina. Markmið hennar var að kanna hvert framlag eldri borgara væri til samfélagsins, ekki síst það framlag sem ekki verður auðveldlega metið til fjár.

Rannsóknin var í þeim hlutum og var framkvæmd árið 2006. Í fyrsta hluta voru tekin viðtöl við 21 eldri borgara sem vitað var að voru virkir í samfélaginu. Á grundvelli greiningar þeirra viðtala var unninn spurningalisti sem lagður var fyrir 1200 einstaklinga á aldrinum 67–85 ára og sá Gallup um framkvæmd þeirrar könnunar. Loks framkvæmdi Capacent Gallup könnun meðal 1350 einstaklinga á aldrinum 16–75 ára til að meta viðhorf almennings til eldri borgara og framlags þeirra til samfélagsins.

Niðurstöður rannsóknarinnar eru birtar í tveim skýrslum. Fjallar fyrri skýrslan um niðurstöður viðtalsrannsóknarinnar og sú síðari um niðurstöður úr spurningakönnunum.



## Ágrip

Rannsóknin er hluti af stærri rannsókn um framlag eldri borgara til samfélagsins og er hún unnin af þrem starfsmönnum Kennaraháskóla Íslands fyrir Félag eldri borgara í Reykjavík. Sparisjóðirir á Íslandi styrktu rannsóknina.

Viðtöl voru tekin við 21 einstakling og var sóst eftir fólki sem var virkt í samfélaginu. Auk þess var reynt að velja fólk með ólíkan bakgrunn með tilliti til búsetu, fyrri starfa og aldurs, til að ná fram ólíkum sjónarhornum og reynslu. Meðalaldur þátttakenda var 73,7 ár; konurnar voru 73,8 ára að meðaltali og karlarnir 73,7 ára. Elstu þátttakendurnir eru 82 ára, þ.e. fæddir 1924, en þeir yngstu eru 68 ára gamlir.

Niðurstöður viðtalanna sýna að framlag þessa hóps eldri borgara til samfélagsins er mikið og margvíslegt þó að það sé misjafnlega sýnilegt. Hér á eftir verða niðurstöður flokkaðar og dregnir fram þættir sem oftast komu fram í viðtölunum og skiptu viðmælendur okkar miklu máli.

Reykjavík í janúar 2007

Ingibjörg H. Harðardóttir  
Auður Torfadóttir  
Amalía Björnsdóttir



## Efnisyfirlit

Formáli.....	3
Ágrip.....	5
Efnisyfirlit.....	7
Inngangur.....	9
2. Þátttakendur og val þeirra.....	11
3. Framkvæmd.....	12
4. Niðurstöður.....	13
4.1 Heilsa og hreyfanleiki.....	13
4.2 Starfslok og vinna.....	14
4.3 Viðhorf til starfsloka.....	15
4.4 Samskipti.....	17
4.5 Stuðningur við barnabörn.....	18
4.6 Sértek aðstoð.....	19
4.7 Fjárhagslegur stuðningur.....	20
4.8 Almennur stuðningur.....	21
4.9 Sjálfbóðaliðastörf.....	22
4.10 Áhugamál.....	23
4.11 Sumarbústaðir og ræktun.....	24
4.12 Frístundabúskapur.....	25
4.13 Ferðalög.....	26
4.14 Skipulagning ferðalaga.....	27
4.15 Líkamsrækt.....	28
4.16 Handavinna - föndur.....	29
4.17 Lestur og nám.....	30
4.18 Listir og menning.....	31
4.19 Þátttaka í kórum, klúbbum og félagsstarfi.....	32
5. Samantekt.....	35
Heimildir.....	37



## Inngangur

Miklar umræður hafa átt sér stað að undanfögnu um málefni eldri borgara. Þar hefur einkum verið fjallað um lélegan aðbúnað og aðstöðu margra þeirra sem eru sjúkir og hjálparvana og þurfa á mikilli þjónustu að halda. Einnig hefur athyglin beinst að þeim sem glíma við fátækt og öryggisleysi. Ekki skulu vandamál þessa hóps vanmetin og kominn tími til að þau verði leyst. Viðfangsefni þessarar skýrslu er þó annað, þ.e. að varpa ljósi á framlag eldri borgara til samfélagsins.

Hópur þeirra sem fellur undir skilgreininguna eldri borgarar, þ.e. 67 ára og eldri, er langt frá því að vera einsleitur. Þar er að finna fólk sem er enn í fullu fjöri og hefur margt fram að færa, fólk sem er orðið lítt sjálfbjarga og allt þar á milli.

Þar sem athyglin hefur undanfarið fyrst og fremst beinst að þeim hópi sem á í erfiðleikum hefur ímynd eldri borgarans oft litast af því í augum almennings. Þessu finna margir eldri borgarar fyrir. Þó þekkja sennilega velflestir eldri borgara sem sinna margvíslegum störfum og verkefnum fram í háa elli og ekki þarf annað en að fletta tímariti eldri borgara *Listin að lifa* til að sjá hvað viðfangsefnin eru margþætt. Í könnun sem Gallup gerði fyrir heilbrigðisráðuneytið á ári aldraðra 1999 kemur fram að ríflega 83 af hundraði aðspurðra á aldrinum 65-80 ára segjast vera ánægðir með lífið.

Sigurveig H. Sigurðardóttur (2006) gerði rannsókn meðal hóps karla og kvenna á aldrinum 66-90 ára til að afla upplýsinga um hvernig eldri borgarar upplifa viðhorf almennings og stjórnvalda til sín. Þátttakendum var skipt í rýnihópa. Niðurstöður umræðna bentu til þess að eldra fólk upplifi ákveðna fordóma í sinn garð, forsjárhyggju og skort á virðingu, eins og það sé hálfpartinn afskrifað af samfélaginu. Það kom fram að margir telja sig hafa margt fram að færa á sviði samfélagsins þó að aldurinn færist yfir og vilja láta meta sig að verðleikum. Gott dæmi um þetta eru orð Pálinu Jónsdóttur í Morgunblaðinu 2002 þar sem hún segir: „Feykjum fordómunum burt og sýnum hvað í

okkur býr. Njótum efri árána meðan heilsan leyfir, þau eru yndisleg. Fyllum þau lífi og virkni í leik, starfi og þjónustu við þá sem hafa þörf fyrir umhyggju og gleði. Það er heilsubrunnur fyrir líkama og sál.“

Meginmarkmið þeirrar rannsóknar sem hér verður greint frá er að kanna framlag eldri borgara til samfélagsins, einkum það sem ekki verður metið til fjár. Í því skyni er leitast við að draga fram í dagsljósið hvað eldri borgarar leggja af mörkum og reyna þannig að hafa áhrif á þá ímynd sem margir í þjóðfélaginu hafa af þeim. Rannsóknin er tvíþætt, annars vegar viðtalsrannsókn sú sem hér er greint frá og hins vegar spurningalistakönnun. Niðurstöður viðtalskönnunarinnar voru lagðar sem grunnur að uppbyggingu spurningalistakönnunarinnar, sem birtist í annarri skýrslu.

Rannsókn af þessu tagi hefur ekki áður verið gerð á Íslandi. Það framlag sem rannsóknin beinist að er oft lítt sýnilegt og verður ekki allt metið til fjár en er eftir sem áður mjög mikilvægt í þjóðhagslegu og mannlegu samhengi. Eldri borgarar eiga skilið viðurkenningu og virðingu til jafns við aðra og miklu skiptir að fólk geti haldið sjálfsvirðingu sinni þó að árin færast yfir og ýmislegt fari að gefa sig. Við höfum ekki efni á öðru en að nýta reynsluna og kraftinn sem býr í eldri borgurum. Leiðari Morgunblaðsins 20. janúar 2006, undir fyrirsögninni *Fólkið sem hvergi er getið á ársskýrslum*, leggur áherslu á hversu mikilvægt framlag eldri borgara sé á ýmsum sviðum þjóðlífsins. Því sé þörf fyrir rannsókn af þessu tagi, þó ekki væri nema fyrir umræðuna sem gæti skapast.

Margar rannsóknir hafa verið gerðar á hvaða þættir hafa áhrif á að eldri borgarar geti búið við sem mest lífsgæði á efri árum og notið sín sem almennir þjóðfélagsþegnar. Það eru ekki til neinar einhlítar skilgreiningar á því hvað felst í því að eldast vel. Depp og Jeste (2006) gerðu úttekt á rannsóknum sem fram hafa farið í nokkrum löndum á högum og aðstæðum 60 ára og eldri. Meðal annars kom í ljós að góð heilsa virtist segja mest til um lífsgæði á efri árum. Einnig komu til sögunnar hreyfing, samskipti við aðra og óskert hugarstarfsemi. Kyn, tekjur, menntun og hjúskaparstaða virðast hafa minna að segja um lífsgæði á efri árum en fyrrnefndir þættir.

Rowe og Kahn (1997) benda á að lífsgæði á efri árum tengist mörgum þáttum. Þeir nefna einnig fyrst til sögunnar góða heilsu, líkamlegan þrótt og síðan óskerta hugarstarfsemi, þátttöku í samfélaginu og virkni og eru þetta sömu áhrifaþættir og komu fram í rannsókn Depp og Jeste (2006).

Það má þess vegna leiða líkur að því að þeir þættir sem einkum eru taldir mikilvægir þegar kemur að því að meta lífsgæði á efri árum séu góð heilsa, virk þátttaka í samfélaginu og samskipti við aðra. Framlag eldri borgara til samfélagsins felst í virkri þátttöku þeirra og samskiptum við fólk og því er það, ef marka má þessa fræðimenn, lykillinn að auknum lífsgæðum aldraðra ásamt góðri heilsu.

## **2. Þátttakendur og val þeirra**

Gagna var aflað með viðtölum og var 21 einstaklingur valinn til þátttöku í þeim. Þátttakendur voru valdir samkvæmt ábendingum frá virkum félögum í starfi eldri borgara og einnig leituðu rannsakendur að viðmælendum í fjölskyldum vina og samstarfsmanna. Sóst var eftir fólki sem var virkt í samfélaginu. Auk þess var reynt að velja fólk með ólíkan bakgrunn, t.d. búsetu, fyrri störf og aldur, til að ná fram ólíkum sjónarhornum og reynslu. Í töflu 1 sést að þátttakendur hafa sinnt fjölbreyttum störfum en í hópnum voru m.a. bændur, verkamenn, iðnaðarmenn, sjálfstæðir atvinnurekendur, listamenn og háskólamenntaðir einstaklingar.

**Tafla 1. Þátttakendur í viðtalskönnun**

<i>Starf lengst af ævinnar</i>	<i>Konur</i>	<i>Karlar</i>	<i>Samtals</i>
Alþingismaður		1	1
Bóndi + önnur störf	3	2	5
Hagfræðingur		1	1
Iðnaðarkona	1		1
Kennari	2		2
Listakona	1		1
Læknir		1	1
Prófarkalesari	1		1
Rafverktaki		1	1
Sjálfstæður atvinnurekandi		1	1
Skólaliði	1		1
Skólastjóri	1		1
Verkakona/maður	1	1	2
Verslunar- og verkakona	1		1
Vörubílstjóri		1	1
	12	9	21

Konur voru tólf og karlar níu í hópi þátttakenda. Fjórir karlanna búa í dreifbýli og fimm í þéttbýli en konurnar skiptast jafnt á þéttbýli og dreifbýli þ.e. sex á hvorum stað. Meðalaldur þátttakenda er 73,7 ár, konurnar eru 73,8 ára að meðaltali og karlarnir 73,7 ára. Elstu þátttakendurnir eru 82 ára, þ.e. fæddir 1924, en þeir yngstu eru 68 ára gamlir. Af þátttakendum voru þrír enn í launaðri vinnu þar af tveir í fullu starfi. Einn einstaklingur hafði hætt í launaðri vinnu 63 ára, sex höfðu hætt 67 ára, átta 68 til 70 ára og starfslok tveggja voru við 74 ára aldur.

### 3. Framkvæmd

Tveir rannsakenda tóku viðtölin og fóru þau fram á heimilum viðmælenda á tímabilinu apríl til júní 2006. Viðtölin voru hálfopin og stuðst var við atriðalista. Hvert viðtal tók frá 13 til 36 mínútum. Viðtölin voru tekin upp á stafrænu formi og síðan vélrituð upp orðrétt. Höfundar skýrslunnar lásu vélrituðu viðtölin yfir og leituðu að atriðum sem þar komu fram og tengdust viðfangsefni rannsóknarinnar. Að loknum þeim yfirlestri hittust höfundar og fóru sameiginlega yfir viðtölin og lykluðu. Við lyklun var notað forritið NVivo 7, en þá eru rituð skjöl nákvæmlega kóðuð út frá þeirri merkingu sem

rannsakendur telja að viðmælendur hafi lagt í efnið. Greiningu var síðan haldið áfram við ritun skýrslu þar sem efninu var raðað þannig að rökleg heild fengist út frá flokkuninni.

## 4. Niðurstöður

Hér á eftir verða svör viðmælenda dregin saman í flokka út frá greiningu á viðtölunum. Í flokkunum koma fram þau meginatriði sem viðmælendur lögðu áherslu á. Þrátt fyrir mikla fjölbreytni í svörum þátttakenda voru mörg atriði sem þeir áttu sameiginleg. Innan hvers flokks eru raddir nokkurra einstaklinga og eru beinar tilvísanir í orð þeirra skáletraðar.

### 4.1 Heilsa og hreyfanleiki

Heilsa og heilsurækt eru oft nefnd í viðtölunum. Flestir viðmælenda nefna að góð heilsa sé forsenda þess að vera virkur og njóta efri áranna og einn segir til dæmis: *Ég er með góða heilsu og þá eru manni allir vegir færir*. Annar segir: *Ég hef góða heilsu og það er bara fyrir mestu*. Almennt séð virðast viðmælendur okkar hafa jákvæða reynslu af heilsufari miðað við aldur: *Meginhlutinn af fullorðnu fólki sem að ég þekki er fólk í fullu fjöri, hefur yfirleitt góða heilsu, er þó hætt að vinna. Þetta er í utanlandsferðum alveg endalaust*. Loks má nefna viðmælenda sem telur það vera samfélagslega skyldu sína að huga að heilsu og heilsurækt en hún segir ... *ódyrara fyrir þjóðfélagið ef maður getur einhvern veginn hresst upp á sig. Það verður sjálfsagt minna um veikindi ef maður hugsar vel um að halda heilsunni við*.

Annað sem hefur áhrif á þátttöku eldri borgara í samfélaginu er hvort þeir keyri og hafi aðgang að bíl. Í viðtölunum kemur iðulega fram að hafi maður bíl sé ... *ekkert sem aftri manni að fara, gera og skreppa og maður keyrir hérna eins og maður eigi heiminn*. Ég keypti mér nýjan bíl í fyrra þannig að ég get farið allt ef einhver hringir og segir: *Ertu til í að skreppa?* - *þá bara geri ég það*. Og annar segir: *Nú, ef mér leiðist og enginn kemur að þá bara tek ég minn bíl og keyri í bæinn og fer í heimsókn og búðina*. Enn einn viðmælandi tekur svo sterkt til orða að segja: *Eftir sjötugt já, þá finnst mér þetta einmitt vera að byrja*. *Maður hefur meiri tíma fyrir sjálfan sig. Miklu frjálssari og þegar maður*

*hefur sem sagt peninga og bíl þá er maður svo frjálst að hlaupa út á tónleika og heimsækja fólk.*

Það er augljóst af orðum eldri borgara sem við ræddum við að heilsa og hreyfanleiki skipta miklu máli og þeir gera sér vel grein fyrir ábyrgð sinni á eigin heilsu.

## **4.2 Starfslok og vinna**

Starfslok eru ein af stóru breytingum sem verða í lífi fólks og það er óháð aldri. Þó að allir viðmælendur okkar væru komnir á löggiltan starfslokaaldur stunduðu margir þeirra enn vinnu. Dæmi voru um viðmælendur í fullu starfi sem taka enn fullar vaktir og verslanaeigendur sem vinna alla daga. Kona á landsbyggðinni rekur ferðaþjónustu og hún segir: *Það bara byrjar á morgnana og oftast klukkan 7 eða 8 eftir því hvað fólk vill sem er hjá mér. Ég tek til morgunverð handa því og svo þegar að það er búið fer ég að ganga frá og vaska upp og tek svo til í herbergjunum og set í þvottavélina og út á snúru. Svona gengur sumarið fyrir sig. Þetta er mjög mikið starf. Og svo er ég náttúrulega með tjaldstæði, það er mikið í kringum það og ég er bara í þessu starfi frá A til Ö, morgni til kvölds. En þetta er ekki bara sumarvinna heldur er opið á veturna líka: Já það er minna að gera þá en það er alltaf eitthvað, maður þarf alltaf að vera tilbúinn með það sem maður getur. En þetta er voða gaman, mikil ósköp, þegar fólk kemur og svona.*

Aðrir hafa minnkað starfshlutfallið: *Ég er nýbyrjuð í 50% starfi og það er vegna þess að ég hef svo mikla ánægju af því að vera innan um fólk og ég er á góðum vinnustað og er ekki alveg sátt við að hætta að vinna. Þó að fólk sé komið á eftirlaun halda margir tengslum við vinnustaði sína og fyrra starf: Ég fór á eftirlaun þegar ég var sjötug, sem sagt fyrir 12 árum, en eftir það var ég oft uppi í skóla í forfallakennslu, eins var ég með nemendur hérna heima í privat tímum. Einn viðmælandi segir um bróður sinn: Hann er hættur 9-5 störfum og hann er 70 ára gamall. Hann fer fyrir allar aldir, klukkan 5 á fætur hvern einasta morgun sem að Guð gefur. Og fer þá að vinna í fyrirtæki sonar síns, vinnur þar í svona tvo tíma, þá er þörf á starfskrafti.*

Hjá mörgum viðmælendum kemur fram mikilvægi þess að vera í tengslum við vinnumarkaðinn: *Kunningi minn hringir í mig og biður mig að koma með sér ef hann þarf á aðstoð að halda. Mér finnst vera nauðsynlegt fyrir eldri borgara að geta farið út á vinnumarkaðinn þó að við séum komin af þessum aldri sem er talinn „löglegur“ og mér finnst að maður verði bæði þunglyndur og leiður ef maður hefur ekki eitthvað að gera, það er þannig með mig.*

Sem dæmi um aðra sem sinna launuðu starfi má nefna endurskoðanda fyrir félagasamtök og fyrirtæki, umsjón með opnu húsi hagsmunasamtaka fatlaðra og vinnu við ýmsa handavinnu sem seld er til ferðamanna. Einnig eru dæmi um fólk sem búið var að undirbúa starfslokinn t.d. með því að hefja vinnu við byggðasafn sýslunnar, að skrá örnefni og að sjá um bókasafn héraðsins, auk annarra starfa í þágu samfélagsins.

Af orðum viðmælenda okkar má sjá að mikil fjölbreytni einkennir reynslu þeirra af starfslokum. Vinnan virðist gefa lífsfyllingu og tengist m.a. mikilvægi samskipta við annað fólk.

### **4.3 Viðhorf til starfsloka**

Viðmælendur hafa ólíka reynslu af því að hætta launaðri vinnu. Einn er þeirrar skoðunar að reynsla af starfslokum geti verið ólík eftir því hvaða starfsgrein maður hafi stundað: *Mér finnst ég sjá það, án þess að ég hafi tekið faglega úttekt á því, að það sé svolítið mikið eftir því úr hvaða starfsgreinum þetta fólk kemur. Hvernig það hefur menntað sig, hvernig því gengur þegar það lýkur þessu hefðbundna starfi sem þau hafa verið í í áratugi, kannski starfsævina mesta. Þá er kannski ekki jafn þægilegt fyrir þau að koma inn aftur í einhverju öðru. Ég held að það hafi hjálpað mér mikið svona þessi fjölbreytni sem að var í mínum störfum.*

Annar tekur svo til orða: *Já hraust fólk, það hefur ekkert nema gott af því að vinna. Það er sérstaklega í sambandi við þunglyndi sem að herjar á fullorðið fólk og er ekki síst ef*

*Það einangrast heima hjá sér. Það hættir að vinna og það eiginlega fellur inn í sig þannig að það einangrast inni í sér. Það er margt fólk sem að hefur kannski verið lengi í sömu vinnu og er svo kannski sagt upp vegna aldurs, þá er eins og það sé skrúfað fyrir. Þetta var alltaf að fara í vinnu, fara heim og sofa, bara rútína og svo allt í einu er vinnuþátturinn skorinn í burtu og þá verður svo mikið tómarúm.*

Nokkrir viðmælenda hafa mjög jákvæða reynslu af því að hætta launaðri vinnu og einn þeirra sagði: *Ég var eiginlega búin að hugsa mér að vinna fram að sjötugu, en svo árið sem ég varð 67 ára þá allt í einu fatta ég hvað það var mikill lúxus að mega hætta að vinna 67 ára, og annar bætir við: Ég var eiginlega farin að biða eftir því að hætta til þess að geta farið að sinna áhugamáli mínu og líka skrifað það sem mig langaði til að festa á blað í sambandi við sjálfa mig og það er að minnsta kosti svoleiðis að mig vantar eiginlega alltaf tíma. Aðrir gefa ekki eins miklar yfirlýsingar en fram kemur ánægja með að hætta að vinna samanber eftirfarandi viðmælendur: Ég hætti sjötug. Ég mátti vera lengur en ég kaus að hætta og ég fann nú ekki mikið fyrir viðbrigðum að hætta að vinna. Maður hefur alltaf eitthvað svona til að dunda við.*

Hluti viðmælenda hefur blendnar tilfinningar til starfsloka sinna: *Ég kveið því svona frekar, því ég er svolítið vinnugefin og mig langaði að halda áfram. Annar tengir starfslok sín við samskipti og hjálp innan fjölskyldunnar: Mér fannst það bara ágætt bara að hætta að vinna og ég svona taldi mig ekki það bundinn. Sonur minn býr í sveit og mig langaði til að vera frjálssari að heimsækja hann og rétta honum hjálparhönd í heyskap og slíku.*

Einn viðmælenda telur það skyldu sína að hætta að vinna þegar hann verður 70 ára: *Ég hugsa að ég hætti, að nú sé komið gott sko, líka gagnvart öðrum á vinnustaðnum, og bætir við að það þurfi ... að hleypa öðrum að og að maður má heldur ekki halda fólki niðri.*

Viðhorf viðmælenda til starfsloka eru í flestum tilvikum jákvæð, þó fram komi einnig að mikilvægt sé að fullfrískt fólk geti haldið áfram störfum óháð aldri. Nokkrir lýstu þeirri

skoðun að nauðsynlegt sé að undirbúa starfslok til að hafa að einhverju að hverfa. Annars væri hætt á einangrun og þunglyndi.

#### 4.4 Samskipti

Mikilvægi þess að eiga samskipti við annað fólk, fjölskyldu og vini, birtist ítrekað í viðtölunum og slík samskipti eru viðmælendum okkar mikils virði eins og einn segir: *Þegar maður sér yfir langan farveg þá fær maður fleiri punkta inn til þess að álykta frá, maður hefur meiri sjóð að spila úr og ég held að það sé gæfa og að það séu forréttindi að fá að deila þessum sjóði með þeim sem eru yngri en við.*

Nokkrir eru í daglegum samskiptum við börn sín og barnabörn: *Ég tala voðalega oft við þær og ein þeirra talar við mig á hverjum degi og er ofboðslega góð við mig, og annar viðmælandi segir: Það eru mikil samskipti í fjölskyldunni og náin og það bindur okkur saman. Sem dæmi um samskipti í stórfjölskyldunni nefnir ein: Svo er ég í saumaklúbb með ungum stelpum, þetta er svona frænkuklúbbur og mömmuklúbbur en ég er þessi elsta og svo er dóttir mín og bróðurdóttir mín og frænka. Önnur dæmi eru nefnd en þau telja viðmælendur að eigi ekki við sig heldur aðra eins og fram kemur í einu viðtalanna: *Unga fólkið hefur svo mikið að gera og má þá ekkert vera að því nema kannski um jólin eða á afmælum að kíkja inn, ef það man þá eftir því á annað borð.**

Samskipti við vini og kunningja eru einnig mikilvæg samanber eftirfarandi dæmi: *Ég fer oft og labba til vina og kunningja, svo ég er ekki iðjulaus og vona að ég verði það ekki á næstunni og ég hef gaman af því að fara á bæi og ræða við fólkið. Viðmælandi sem býr í sérhönnuðu húsnæði fyrir eldri borgara segir: *Ef manni leiðist fer maður í einhverja íbúðina og fær sér spjall og svo kemur einhver inn til manns líka.**

Þó að samskipti við aðra séu góð nefna margir einveruna einnig og má flokka viðhorf til einverunnar í tvennt, annars vegar að hún sé góð: *Ég finn aldrei fyrir leiðindum þó maður*

*sé svona einn, og hins vegar að hún sé ekki af hinu góða: Maður er alls ekki að loka sig inni, það gerir enginn hér.*

Mikilvægi samskipta við annað fólk var sumum viðmælendum okkar ofarlega í huga þó að það sé einstaklingsbundið hversu mikið þeir sækjast eftir slíkum samskiptum. Margir kunna einnig að njóta einverunnar.

#### **4.5 Stuðningur við barnabörn**

Í viðtölunum kemur fram að þessi hópur veitir sínum nánustu og öðrum stuðning með margvíslegum hætti. Þar er hvers kyns stuðningur við barnabörn og jafnvel barnabarnabörn ofarlega á blaði. Þau eiga sér athvarf hjá afa og ömmu og veita þeim á móti mikla ánægju og gleði. Einn viðmælandi lýsir sínum stuðningi svo: *Ég tek þátt í þeirra kjörum með því að grípa inn í og gæta barnanna, bæði í styttri tíma og lengri tíma.* Annar, sem gjarnan er kallaður ‘afi au pair’, lætur sig ekki muna um að flytja ásamt ömmunni inn til barnabarnanna meðan foreldrarnir bregða sér af bæ í lengri eða skemmri tíma.

Algennt er að afar og ömmur hlaupi í skarðið og gæti veikra barna þar sem foreldrarnir eru útvinnandi: *Meðan dóttir mín var með sín börn lítil og hún var náttúrulega í vinnu, og alltaf koma dagar þar sem börnin eru lasin. Og þá bara skutlaði hún þeim til ömmu.* Önnur hefur þetta að segja: *Já, það finnst mér alveg yndislegt að þau eigi innhlaup hérna þegar bjátar á og það bregst ekki að í hverri viku er einhver veikur og kemst ekki í leikskólann.* Enn ein segir: *Ég hef alltaf verið að sinna svolítið barnabörnum og m.a.s. langömmubörnum svo ég gríp ennþá inn í það, mætti segja mér að það væri tvisvar í viku sem ég sæki barn á leikskólann og hef hann þangað til mamma kemur heim og er að passa langömmubörn á meðan mamma er að reyna að læra. Ég gríp alltaf eitthvað í það.* Eldri börnin sem eru orðin meira sjálfbjarga koma oft við á skólatíma ef afi og amma búa nálægt: *Það er meira á matartímum. Stundum ef það eru göt hjá þeim þá koma þeir.*

Einnig veita afar og ömmur stuðning við lærdóminn: *Elsta langömmubarnið er núna orðið 14-15 ára. Og hann býr nú reyndar í Danmörku en þegar hann kemur þá kemur hann hingað. Eins var hann í skóla hér í hálf ár og þá kom hann reglulega einu sinni til tvisvar í viku og ég hjálpaði honum með íslenskuna sem hann var að gera í skólanum. En það var ósköp ljúft að fylgjast með honum.*

Konurnar láta ekki sitt eftir liggja þegar kemur að því að klæða ungdóminn. Ein segir: *Ég þrjóna til dæmis alla leista og vettlinga á langömmubörninn og maður svona gerir þetta að gamni sínu. Alls staðar kemur fram að stuðningur við barnabörninn er veittur af einlægni: Það er alltaf opið hús fyrir þau og mjög ánægjulegt þegar þau koma.*

Afar og ömmur gegna mjög mikilvægu hlutverki í stuðningi við barnabörninn og barnabarnabörninn og allir telja það ljúfa skyldu sem veitir jafnframt mikla gleði.

#### **4.6 Sértek aðstoð**

Í fjölskyldum eldri borgara er eins og í öðrum fjölskyldum oft um að ræða mál sem kalla á sértekan stuðning og það er ljóst af viðtölunum að þar leggur þessi hópur sitt af mörkum gagnvart mökum sínum, systkinum, börnum og barnabörnum. Einnig eru dæmi um að viðmælendur hafi aðstoðað aldraða foreldra sína eftir að þeir voru hættir að vinna samanber orð konu sem veitti móður sinni aðstoð í erfiðum veikindum: *Eftir að ég var búin að vera hætt að vinna í nokkra mánuði þá dettur hún heima hjá sér og brotnar svolítið illa, þannig að þegar hún var búin að vera á sjúkrahúsi þá þurfti einhver að vera hjá henni í fyrstu eftir að hún var komin heim, og sjónin hennar hafði daprast við þetta áfall og eins heyrnin og kom bara í ljós að hún gat ekkert verið ein svo að ég flutti bara til hennar.*

Önnur kona segir frá stuðningi sínum við systur sína sem þjáist af Alzheimer: *Hún er ennþá með sinn húmor og er alveg einstaklega orðheppin. Og ég hef þann háttinn á þegar hún kemur að þá set ég bara Ragga Bjarna á eða eitthvað á tækið því henni finnst*

*svo gaman að syngja og dansa. Svo rifjum við upp gömlu dagana því þar er hún með á nóttunum, þannig að við skemmtum okkur hið besta.*

Þriðja konan lýsir stuðningi við maka í veikindum hans: *Eftir að ég hætti störfum þá hugsaði ég um hann fram til '99, þá datt hann og brotnaði. Ég hafði hann alltaf heima og hann var rólfær og við þurftum ekki á neinni hjálp að halda eftir að ég var hætt að vinna, ég gat annast hann, baðað hann og svona. En svo brotnaði hann og eftir það kom hann ekki heim. Þá fór ég með hann norður og það var gert við hann þar og svo lagðist hann inn hérna og þá varð hann svo lélegur að ég gat ekki tekið hann heim.*

Barnabörnin þurfa oft á sérstökum stuðningi að halda og má nefna einhverfan dreng sem nýtur aðstoðar afa síns við lyfjagjöf og fatlaðan dreng sem nýtur stuðnings ömmu sinnar og afa: *Jú, hann getur ekki gengið en er afskaplega glaður og svona duglegur strákur. Nýtur þess að vera á hestbaki og það er álitid að það sé mjög gott fyrir svona fötluð börn. Við höfum verið að fara með hann upp í Kópavog einhvers staðar. Og svo flytjum við líka þangað þegar mamma hans þarf að fara.*

Það er ljóst að eldri borgarar eru liðtækir í stuðningi við fjölskyldur sínar þegar sérstakrar aðstoðar er þörf og mynda eins konar öryggisnet þegar á þarf að halda. Oft hlaupa þeir í skarðið þegar brúa þarf bilið áður en til opinberrar aðstoðar kemur. Þeir eru líklega oft þeir einu innan fjölskyldunnar sem geta ráðstafað tíma sínum eftir eigin hentugleika og þar með veitt þennan stuðning.

#### **4.7 Fjárhagslegur stuðningur**

Í viðtölunum var ekki spurt um fjármál en það kom fram í nokkrum viðtölum að eldri borgarar styðja sína nánustu af og til fjárhagslega, eins og þessi kona sem segir: *Sko, þegar kemur haust, hrímkalt haust og fer að vera tími fyrir snjógalla og úlpur og allt svoleiðis að þá, af því að ég er aflögufær, að þá sé ég um kaup á þessu fyrir litla hópinn minn og það er svona dæmi um efnahagslegt framlag sem hægt er að láta. Önnur segir svo: Ja, þau vita það mín börn að þau geta leitað til mín fjárhagslega ef að eitthvað*

*kemur upp á. Sem betur fer er ég það vel sett að ég get hjálpað. Karl tekur í svipaðan streng: Það er eiginlega ekki nema að litlu leyti. Þau hafa sótt lítið í það. Það hafa verið svona lítilræði og svona herslumunur, ekki gengið neitt lengra í því.*

#### **4.8 Almennur stuðningur**

Auk þess sem þegar hefur verið nefnt veita eldri borgarar sínum nánustu margs konar annan stuðning. Konurnar þjóna og sauma á yngstu kynslóðina og ein hefur þetta að segja: *Svo er sonur minn alltaf í fæði hérna hjá mér, kemur alltaf til mín í hádeginu og eins á kvöldin og svo kemur bróðir minn á kvöldin.*

Karlarnir veita aðstoð á öðrum sviðum. Einn er að hjálpa yngstu dóttur sinni að gera upp gamalt hús og aðrir taka sér hamar í hönd: *Já, ég tek oft upp hamar og hef aðstoðað krakkana mína þegar þau eru að byggja og ég er oft fenginn til að hjálpa mönnum. Ég segi að það sé mjög þægilegt þar sem ég sé mjög ódýrt vinnuafl, ég tek ekki pening fyrir það sem ég geri fyrir vini og kunningja. En ég hef verið vikum saman og stundum mánuðum saman í slíku og hef bara haft yndi af því.*

Stuðningur við íþróttastarf ungu kynslóðarinnar birtist í eftirfarandi: *Ég mæti á flestalla leiki sem að hér eru og öll íþróttamót og reyni alltaf að hjálpa til í undirbúningi að mótum og öðru, þegar þau standa, og ég tel ekki eftir mér að vinna í sjálfböðavinnu að vinna við það. Ég held að það sé mikið forvarnarstarf unnið þar og tel að það sé öllum hollt að vinna í slíku starfi.*

Stuðningur eldri borgara er margvíslegur eins og lýst hefur verið hér á undan þó oft sé hann ekki mjög sýnilegur eða metinn til fjár. Þær eru ófáar stundirnar sem viðmælendur okkar hafa veitt í að aðstoða aðra.

#### 4.9 Sjálfböðaliðastörf

Auk stuðnings við sína nánustu eru margir eldri borgarar virkir í liðsinni við aðra eldri borgara sem þurfa á aðstoð að halda, auk þess sem þeir segja frá dæmum af stuðningi annarra. Þetta birtist í ýmsum myndum eins og að halda utan um hópastarf annarra eldri borgara og sjá um kaffiveitingar fyrir hópa. Hér er sagt frá manni nokkrum sem hefur tekið að sér ákveðinn hóp: *Um tvöleytið þá fer hann á stað þar sem hann hefur athvarf á daginn og þangað kemur alltaf um hálfjögurleytið söfnuður manna að fá hjá honum kaffi og jólaköku. Fastir liðir eins og venjulega og þetta eru fastir punktar eins og þú heyrir fyrir fjölda manns. Kona nokkur segir svo frá: Svo sé ég um kaffiveitingar hálfsmánaðarlega handa eldri borgurum sem koma og spila á spil.*

Nokkuð er um að eldri borgarar taki að sér einstaklinga til að sinna. Ein kona segir svo frá: *Við byrjuðum bara á þessu í kvenfélaginu, að skipta með okkur bæjum þar sem að okkur fannst vera fólk sem að færi lítið og þá tók ég að mér tvö heimili. Ég er nú bara með eitt eins og er, annar aðilinn er dáinn, en ég fer að bæta við mig þar aftur.*

Önnur hefur þetta að segja: *Og svo er ég með mína skjólstæðinga uppi á dvalarheimili og er mikið að sinna þeim. Ég heimsæki þær svona einu sinni til tvisvar í viku. Tek þær heim til mín og býð þeim upp á kaffi stundum á sumrin þegar gott er veður. Og fer með þær í smá ferðalög. Enn ein, sem sjálf er orðin 82 ára, lýsir sínum stuðningi svo: *Áður en ég hætti að vinna var ég komin inn í Rauða krossinn, þar sem eru starfandi sjúkrafinir og kallast núna heimsóknarvinir og ég er búin að vera í því í 20 ár. Og nú hef ég tvo heimsóknarvini sem ég heimsæki vikulega, fer út að keyra með annan í klukkutíma og tvo klukkutíma hjá hinum í labbitúr eða snúast í búðinni svona eftir því hvað viðkomandi þarf á að halda.**

Af viðtölunum má ráða að það sé ríkjandi sú hugsun hjá þessum aldurshópi að vilja deila kjörum með öðrum og taka á sig ábyrgð og skyldur í samfélaginu: *Þetta er það sem ég geri mér til dundurs, svo er ég líka í húsfélaginu. Hef verið gjaldkeri þar í 20 ár og ennþá erum við tvær sem skiptum með okkur að þrifa sameignina. Þetta er svona framlag án þess að það sé reiknað til peninga. Já, ég geri svolítið gagn fyrir okkur íbúana hérna sem flestir eru aldraðir og hrörlegri en ég.*

Ein kona skýrði svo frá umhyggju nágrannakonu sinnar þegar hún þurfti á aðstoð að halda: *Ég skal bara byrja hér í næsta húsi, í rauða húsinu hérna. Þar býr kona og ég hugsa að hún geri sér ekkert grein fyrir hvað hún leggur öðrum og samfélaginu mikið til. Bara sem dæmi að í fyrra sumar þá var ég illa haldin, hún kom ekki einu sinni, ekki tvisvar, hún kom yfir oft á dag og færði mér mat. „Er eitthvað sem þig vantar? Get ég skotist út í búð fyrir þig? Ég ætla nú bara að sitja hérna hjá þér svolitla stund. Sko þessi kærleikur, þessi umhyggja. Ég sé að það koma daglega til hennar tvær, þrjár, fjórar fullorðnar konur. Og þær koma til þess að eiga við hana smá samfélag, drekka með henni kaffi smástund, fá af hennar þægilegheitum. Ef að þær geta ekki komið þá skreppur hún til þeirra.*

Sama kona segir: *En enn og aftur legg ég áherslu á þessi forréttindi, að fá að taka þátt og skyldu líka. Mér finnst það líka vera skylda okkar að horfa ekki aðgerðarlaus á þegar við erum sannfærð um að við getum lagt lið. Við erum fólk sem berum ábyrgð á hvert öðru á lífsleiðinni. Þú gengur ekkert framhjá manneskju sem að hefur dottið í götuna. Þú reynir að reisa hana upp.*

Auk stuðnings við fjölskyldu, vini og kunningja eru margir viðmælendur virkir í sjálfbóðaliðastörfum. Oft njóta þess aðrir eldri borgarar sem eru verr á sig komnir. Það kemur skýrt í ljós í viðtölunum að þeim finnst það skylda sín að leggja hönd á plóg þar sem þess gerist þörf.

#### **4.10 Áhugamál**

Það er í huga viðmælenda nauðsynlegt að hafa nóg fyrir stafni. Það er bent á að það sé slæmt að eiga sér ekki áhugamál til að snúa sér að við starfslok. Einn segir: *Ég þekkti marga kalla þar og þetta voru menn sem voru búnir að vinna einhvers staðar allt sitt líf og voru að hætta kannski um sjötugt. Og á mánuði fannst manni oft bara stórsjá á þeim, að þeir væru bara búnir að vera. Engin hobbý og ekki neitt. Aðrir benda á að ekki kunni allir að njóta lífsins þrátt fyrir að vera í fullu fjöri.*

En þrátt fyrir þessa miklu áherslu sem viðmælendur leggja á að vera virkir í samfélaginu, benda aðrir á að hæpið sé að þeir sem ekki hafi átt sér áhugamál fari að stunda slíkt af fullum krafti við starfslok: *Sko, þegar verið er að tala um það að nú kemst fólk á eftirlaunaaldur, það hættir þessari 9-5 vinnu og þá á það allt í einu að stökkva fram og menn eiga að vera svo virkir og taka þátt í öllu mögulegu og ómögulegu og ég segi bara að ef manneskjan var aldrei virk og hefur alltaf þurft að mata hana til þess að hún gerði eitthvað hvernig í ósköpunum á hún þá að verða svona virk við 67 ára aldurinn?*

#### **4.11 Sumarbústaðir og ræktun**

Nokkrir viðmælenda eiga sumarbústaði sem skipa veglegan sess í lífi þeirra. Karl sem segist ekki hafa verið að ... *fást við mikið á þessum tíma* talar um sumarbústað sem hann byggði að mestu sjálfur, ... *keypti grindina og gekk frá restinni og er búinn að vera í því í nokkur ár. Var svona í þrjú ár að dunda við það eftir að ég hætti að vinna.* Annar karl segist hafa smíðað ... *sumarbústaðinn alveg í hjáverkum.* Sumarbústaðurinn virðist vera vettvangur karlanna og ... *það er alltaf til vinna í sambandi við hann. Þar er gaman að vera,* segir annar karl í hópi viðmælenda og segist eiga ... *þar svona töluvert land og rækta mikið.* Ein kona í hópi viðmælenda minnst á að eiga sumarbústað en ræðir það ekkert frekar.

Ræktun er eitt af áhugamálum eldri borgara. Fyrir suma er þetta tengt ræktun í kringum sumarbústaði og gert til gamans eins og einn orðar það: *Það er gaman að vera í sumarbústað og trjárækt.* Fyrir aðra er þetta tómstundagaman, ... *að dútla hérna í garðinum,* sem gefur ákveðna lífsfyllingu. Enn aðrir tala um ... *að sinna jörðinni, gróðursetja og svona.* Þetta áhugamál tengist þannig einnig samfélagslegu framlagi, að græða landið, en einn viðmælandi sagðist vera ... *með uppgræðslureit uppi í fjöllum.* Þessi áhugi á ræktun er því oft eitthvað sem samfélagið og komandi kynslóðir munu njóta góðs af eins og kemur fram hjá viðmælenda sem sagðist eiga ... *hektara af landi sem við erum búin að eiga núna í 40 ár og var þá algerlega tomt en er núna skógur.* Eins og margt annað sem eldri borgarar fást við þá njóta fjölskyldur þeirra í sumum tilvikum

afrakstursins, í þessu tilfalli í formi matjurta sem fjölskyldan fær að njóta á sumrin og haustin.

Það virðist vera ríkt í hugum margra eldri borgara að vera í nánum tengslum við náttúruna og sumarbústaðadvöl og ræktun eru þeim kærkomin.

#### 4.12 Frístundabúskapur

Á landsbyggðinni eru nokkrir viðmælendur með búfé, þá frekar sér til ánægju en að þeir séu enn á fullu í búrekstri: *Ég er með fáeinar kindur, mikill bóndi og hef gaman af því ...* eru ummæli sem eru lýsandi fyrir þetta viðhorf. Það er gleði yfir skepnunum fremur en hagnaðarvon sem er ástæðan fyrir búskapnum en sami viðmælandi bætir við að auðvitað ... *væri ég hætt þessu ef mér fyndist það ekki gaman.* Talsverð vinna er í kringum slíkan frístundabúskap, hirða þarf um skepnurnar að lágmarki einu sinni á dag og oftár um sauðburðinn eins og kemur fram í viðtali.

Aðrir eru að aðstoða kunningja sem eru í búrekstri eins og þessi kona sem segir: *Svo er náttúrulega bóndinn með skepnur og ég fer stundum með að hjálpa honum í fjósinu yfir veturinn.* Oft er þessi búskapur framhald af búrekstri eða frístundabúskap eins og einn viðmælanda segir: *Ég bara hélt áfram, við höfum verið með þetta alltaf fáeinar kindur.* Hjá öðrum er þetta framhald af lífsstarfi þar sem starfslok eru ekki ákveðin í opinberum samningum og fólk í dreifbýli sér sem jákvæðan kost í lífi sínu: *Þetta er náttúrulega allt öðruvísi fyrir kaupstaðarfólkið heldur en okkur hérna inni í sveitinni. Ég tala nú ekki um þegar maður er með skepnur og getur farið í húsin og gert allt mögulegt þar.*

Kynslóð viðmælanda okkar er nátengdari búskap en kynslóðir sem á eftir koma. Þessi arfleifð endurspeglast í áhuga á búfénaði og búskap, einhverju sem mörg þeirra hafa alist upp við.

#### 4.13 Ferðalög

Ferðalög og skipulagning ferðalaga skipa stóran sess í lífi þessara eldri borgara. Þeir ferðast bæði innan lands og utan. Bæði ferðast þeir á eigin vegum, með fjölskyldu sinni, með öðrum eldri borgum í óformlegum hópum og einnig í skipulögðum ferðum á vegum félaga eldri borgara. Skipulögð ferðalög með eldri borgurum innanlands eru nokkuð vinsæl hjá viðmælendum sem ... *hefur fundist gaman að fara í svoleiðis ferðir upp á félagsskapinn og annað.*

Nokkrir hafa alltaf ferðast mikið og halda því áfram: *Við höfum alltaf haft gaman af því og við höfum ferðast ofboðslega mikið því maðurinn minn er nú jarðfræðingur, þá hef ég farið mikið með honum að kynnast landinu okkar sérstaklega en við höfum náttúrulega líka ferðast erlendis.*

Aðrir hafa betri tækifæri til að ferðast eftir að þeir hættu vinnu en þeir höfðu áður eða eins og einn karl bendir á: *Meðan ég var í búskap var aldrei tími til að fara neitt en síðan þá hef ég reynt að fara eitthvað á hverju sumri. Sumum finnst jafnvel nóg um ferðagleði annarra eldri borgara: Þetta fullorðna fólk, segjum bara fólk sem er komið um sjötugt, sem hefur yfirleitt góða heilsu er þó hætt að vinna, þetta er í utanlandsferðum alveg endalaust. Það eru svo breyttir tímar. Þarna er líklega átt við einstaklinga sem taka svo til orða: Ég skrepp kannski til Kanaríeyja eða eitthvað út í buskann. Jafnvel þeir sem ekki hafa ferðast utan Íslands telja að nú væri ágætt að drífa sig í bændaferð eða ...fara til þess að skoða barlífið þarna úti. Aðrir skipta út árlegri gæsaveiði fyrir Benidorm.*

Ferðalög geta líka haft annan tilgang en eingöngu að ferðast. Það er tvennt sem kemur fram í viðtölunum, ferðalög til að hitta fjölskyldu og vini og ferðalög til heilsuræktar fyrir líkama og sál. *Ég get farið norður og heimsótt þetta og svo förum við í eina langa ferð, segir kona um ferðalög til barna og barnabarna. Kona sem á dóttur sem býr í útlöndum segist vera ...dugleg að fara þangað og þar eru þrjú barnabörn, og því ærin ástæða til ferðalaga. Aðrir ferðast til að rækta líkama og sál eins og áður sagði eða tekst að sameina slíkar ferðir samskiptum við fjölskyldu eins og karl sem segist vera að fara með*

stórfjölskyldunni í skíðaferð til Austurríkis. Sami viðmælandi segist fara í göngur með gönguhóp: *Við göngum hér innanlands en hef reyndar farið erlendis líka.*

Gönguferðir koma við sögu hjá fleirum, m.a. stafagönguferðalag í útlöndum. Aðrir leita uppi staði með vínahópnum þar sem er í boði ... *makróbíótískt fæði og þar sem andlega nærandi afþreying er í boði. Við erum búnar að fara sjö verslunarmannahelgar, vera heila helgi, frá föstudegi til sunnudags, vera á öllum tónleikunum og bara yndislegt. Fara í gönguferðir, sitja og tala saman og vera bara til.* Í mörgum öðrum viðtölum kom fram að ferðalög tengdust heilsurækt og má líta á það sem framlag einstaklingsins til að viðhalda eigin heilsu og kemur jafnframt samfélaginu til góða.

Nýir og breyttir lífshættir og aukin tækifæri hafa haft áhrif á líf eldri borgara eins og annarra. Þeir nýta sér tækifæri til ferðalaga í síauknum mæli, innan lands og utan, sér til ánægju og heilsubótar.

#### **4.14 Skipulagning ferðalaga**

Það þarf að skipuleggja ferðalög og þar hafa ýmsir viðmælendur einnig gert nokkurt gagn. Kona nokkur hafði skipulagt ferðalag fyrir eldri borgara upp í sveit: *Já, ég var svo heppin að þekkja vel til rútubílstjóra og hann gerði þetta fyrir ekki neitt. Svo að þetta var nú svona sameiginlegt framlag hjá okkur báðum.* Aðrir hafa tekið þátt í að taka á móti hópum eldri borgara frá öðrum svæðum og nefnd voru dæmi um ... *heimsóknir eldri borgara annars staðar frá sem að við sinnum yfirleitt alltaf. Ég hef oft farið með þeim sem 'guide' hérna um svæðið, ef ég hef verið heima.* Fyrir aðra er það ... *ljúf skylda við mitt samfélag að skipuleggja menningarferð fyrir 70-80 manns á sama aldri og viðmælandinn.*

Þarna, eins og í mörgu öðru, halda sumir áfram að sinna skipulagningu ferðalaga eins og þeir hafa alltaf gert. Karl í hópi viðmælenda kemst svo að orði: *Síðustu árin hef ég aðallega verið með einn ákveðinn ferðahóp sem er dálítið fjölmennur en eftir að ég fann*

*betri tíma þá fór hann að fara í fleiri ferðir og stuttar eða langar ferðir eftir atvikum. Aðrir sem hafa starfað sem leiðsögumenn halda því áfram í sjálfböðavinnu: Það er kannski út af því að ég var leiðsögumaður, en ég hef nú ekkert látið vita af því núna, finnst það ekki ganga upp. Svoleiðis að ég hef ekki gert það opinberlega fyrir peninga en þetta er sjálfböðastarf að vera í leiðsögn fyrir eldri borgara. Og listamaðurinn í hópi viðmælenda skipuleggur nýjar ferðir á vit skáldanna.*

Reynsla margra eldri borgara nýtist vel í að skipuleggja lengri og styttri ferðalög fyrir ýmsa hópa eins og dæmin hér á undan sýna.

#### **4.15 Líkamsrækt**

Gönguferðir eru vinsælar í bland við félagsskap í góðum hópi: *Við göngum yfirleitt hérna nokkrir saman, það tekur klukkutíma fyrir okkur. Við setjumst niður í fjárhúsi hér utar í dálitla stund og spjöllum saman.* Sumir njóta gönguferðanna einir, t.d. kona sem segir svo: *Ég fer út að ganga svona þegar ég nenni og get, þegar það er gott veður og ekki hálfka,* meðan önnur segist ganga mikið.

Sund og sundleikfimi eru mikið stunduð og einnig er minnst á boccia. Kona ein sem rætt var við segir mann sinn fara í sund og vera kominn upp á lagið með það en um sjálfa sig segir hún: *En ég er svo löt að ég kúri hér heima en segist þó fara í sundleikfimi einu sinni í viku. Ýmsir stunda reglulega leikfimi með eldri borgurum en öðrum í hópnum finnst slíkt vera ... meira stólaleikfimi og ég fer alltaf í hana bara til þess að vera með fólkinu en að öðru leyti fer ég í jóga og það heldur mér rosalega finni.* Sumir leggja jafnvel á sig að drífa sig í líkamsrækt á milli 6:30 og 8:30 þrisvar í viku.

*Maður skíðar þegar það hentar en það er hægt að telja þá daga á fingrum sér sem það hefur verið hægt, sagði einn viðmælenda, en snjóleysi hafði dregið úr tækifærum til skíðaiðkunar. Golfaranum í hópnum gengur líklega betur að stunda sína íþrótt: 18 holur,*

*Þá eru þetta kannski 5-6 kílómetra göngutúr svo maður er voðalega aktífur hvað það varðar, en sami viðmælandi sagðist einnig vera mikið á skíðum.*

Líta má á veiðiskap og útiveru sem líkamsrækt. Karl í hópi viðmælanda segist sjá um varp og það sé heilmikið stúss, m.a. þarf ... *að tína dún og skjóta varginn en sami segir: Ég hef alltaf haft mjög gaman af veiðiskap og hef stundað hann, bæði laxveiði og skytteri og heldur því áfram þó aldur sé farinn að færast yfir. Laxveiði fylgir einnig meiri vinna því sami maður segist fara í veiðihús ... minnst 5-6 helgar á vorin til þess að standsetja. Svo verður að laga stíga og setja stiga niður bröttustu brekkurnar. Það er feikna mikið starf, þetta er gamalt hús og það er alltaf verið eitthvað að betrumbæta það.*

Vaxandi áhugi á heilsurækt hefur náð til eldri borgara sem annarra. Viðmælendur okkar eru almennt mjög meðvitaðir um gildi heilsuræktar og stunda margvíslega líkamsrækt sér til heilsubótar og ánægju.

#### **4.16 Handavinna - föndur**

Handavinna og föndur skipa líka sinn sess í tómstundum eldri borgara, sérstaklega hjá konunum. *Ég er mikil handavinnukerling, segir ein þeirra, svo er ég í bútasauri, ég er í bútasaumsklúbb. Önnur sem mætti líka kalla handavinnukerlingu segist ...föndra og þrjóna mikið af barnavettlingum og sokkum; svo hef ég verið í bútasaum. Handavinna tengist stundum hefðum í fjölskyldu eins og hér kemur fram: Svo hef ég verið að hekla milliverk því að stelpurnar sem að fermast, barnabörnin mín þær fá allar sængurver með hekludu milliverki. Ein kona segist þrjóna m.a. lopapeysur á barnabörnin og í afmælisgjafir eftir pöntun en sami viðmælandi segist einnig sauma og hekla. Handverk er ekki eingöngu bundið við konurnar því einn viðmælandi segir um mann sinn: Hann er smiður og hefur verið að prófa þetta sjálfur eftir að við komum hingað og við eigum hálfu neðri hæðina hérna og þar er hann með rennibekk.*

Nokkrir viðmælenda segjast taka þátt í handavinnu skipulagðri fyrir eldri borgara ... og þá sitjum við með handavinnuna okkar, það er ekkert beinlínis verið að kenna okkur, það er þarna leiðbeinandi sem að við getum leitað til ef okkur vantar eitthvað. Af viðtölum má ráða að alls kyns verkefni séu í boði, sérstaklega ætluð eldri borgurum, t.d. bókbönd, leirvinnsla, glerlist, útskurður og alls kyns föndur: *Við erum með góð tæki, mikið af rennibekkjum fyrir trésmíði og það er mikið notað, menn eru að smíða stöðugt.*

Margir eldri borgarar verja tómstundum sínum í hannyrðir og margs konar handverk, oft í hópi annarra eldri borgara. Oft er þetta í framhaldi af þeirri iðju sem þeir hafa áður stundað en einnig er talsvert um að þeir taki upp nýja tómstundiðju.

#### **4.17 Lestur og nám**

Lestur er einnig áhugamál eldri borgara. *Manni finnst maður það ern að það er ekki hægt að bara lesa allan daginn*, segir þó einn viðmælenda. En athugasemdir eins og: *Svo les ég mikið líka og mér finnst rosalega gaman að lesa* segja sína sögu. Líklegt er að lestur sé stór hluti af lífi eldri borgara eins og margra annarra fullorðinna Íslendinga.

Auk þess gefst líka tími til að stunda nám, samanber viðmælenda sem segir: *Þegar ég minnkaði svona mikla vinnu við mig, þá fór ég að læra ensku*, og önnur kona segist fara ... *alltaf á námskeið á vegum Endurmenntunar Háskólans, og mér tókst að lenda á tveimur námskeiðum um daginn. Annað um Mozart og hitt var um konur í Biblíunni.* Sama kona hafði einnig verið á fyrirlestur um Guðrúnu Ósvífursdóttur úr Laxdælu en varð að sleppa Njálu ... *en það var bara ekki pláss fyrir það hjá mér bætir hún við til útskýringar.*

Margir eldri borgarar hafa tileinkað sér tölvutæknina. Þekking og notkun á tölvutækni er oft nefnd og fram koma viðhorf eins og: *Svo eiga náttúrulega allir tölvur og þá getur fólk endalaust, ef það á annað borð finnur sig í því, dundað við þær.* Einn viðmælendi sem er í því að skrá örnefni í byggðarlagi sínu, notar nú tölvu: *Ég var með ritvél og ég pikkaði á*

*hana með tveimur fingrum ... og svo var ég búinn að vera í þessu svo árum skipti áður en ég fékk mér tölvu. Það ráðlögðu mér allir að fá mér tölvu og ég gerði það. Karlmaður í dreifbýli segist vera ... nettengdur en ég nota það ekki mikið, meðan annar viðmælandi talar um að nú séu ... menn farnir að spila þetta í tölvum og við menn jafnvel úti í heimi, en þarna er að hann að tala um breytingar á því hvernig fólk spilar á spil.*

Nokkuð algengt er að eldri borgarar nýti sér frelsið eftir starfslok og sækji sér menntun á ýmsum sviðum og læri á nýja tækni.

#### **4.18 Listir og menning**

*Viðmælendur sækja list- og menningarviðburði í nokkrum mæli og einn segir svo: Ég fer sem sagt á tónleika þegar tími er til og það er svo mikið um að vera að ég gæti verið á hverjum degi. Aðrir njóta þess að hafa rýmri tíma til að sækja slíka viðburði. Eftir sjötugt já, þá finnst mér þetta einmitt vera að byrja. Maður hefur meiri tíma fyrir sjálfan sig. Miklu frjálssari og þegar maður hefur sem sagt peninga og bíl þá er maður svo frjálss að hlaupa út á tónleika, segir kona í þéttbýli. Sama kona segir: En það er nú svona, ég er að hitta vinkonur úti í bæ og er að fara í bíó og leikhús og svona ... mér finnst óskaplega gaman að fara að sjá þessar myndir sem að maður veit að eru komnar með Óskarsverðlaun.*

Annar viðmælandi á fasta miða hjá Sinfóníunni, hefur átt miða hjá Kammermúsíklúbbnum frá því að hann var stofnaður fyrir 50 árum og heldur áfram að sækja tónleika eins og hún hefur alltaf gert. Karl í hópi viðmælenda segir aðspurður um ferðir í leikhús og tónleika: *Konan hefur mjög gaman af því og við förum í leikhús og á listsýningar. Það er því líklega nokkuð til í staðhæfingu konu í hópi viðmælenda sem segir að það séu ... eldri borgarar sem halda uppi menningunni á Íslandi því að þeir fara í leikhús og fara á tónleika, og hún bætir við að ... ef maður færi að taka stikkprufur af því hverjir koma á tónleika, þá á klassíska tónleika, er stór hluti eftirlaunafólk. Einhverjir í hópnum njóta síðan lista og menningar í tengslum við starf eldri borgara t.d. í tengslum*

við upplestur eða söng á spiladögum og fyrir þá sem þannig eru þenkjandi þá er það ... *að fylgjast með hestamótum* líklega menningarviðburður. Síðan má minnast á að einn viðmælandi hefur starfað fyrir byggðasafnið í sínu héraði við upptökur á samtölum við fólk. Henni segist svo frá: *Þetta hefur verið alveg ofboðslega skemmtilegt, svo mikill fróðleikur sem maður hefur orðið áskynja.*

Viðmælendur okkar eru dyggir stuðningsmenn lista og menningar og eiga sinn þátt í að bjarga menningararfinum og leggja þannig sitt af mörkum til samfélagsins.

#### **4.19 Þátttaka í kórum, klúbbum og félagsstarfi**

Viðmælendur sækja ekki bara list- og menningarviðburði því margir þeirra taka beinan þátt í slíku starfi, t.d. með því að syngja í kórum. Þeir hafa jafnvel byrjað að syngja í kór eftir að þeir komust á eftirlaunaaldur eins og ein kona útskýrir: *Mig hefur alltaf langað til að vera í kór en fór aldrei, svo gekk ég í hann eftir að ég varð ein.* Dæmi eru um að hjón hafi drifið sig í kór eftir starfslok. Aðrir vita þó varla hvernig flokka á þetta áhugamál sitt eins og kona sem segir: *Svo syng ég í Senjorítunum ef það reiknast til athafna.* Kórstarfi fylgja æfingar, kóramót og tónleikar, svo dæmi séu nefnd, sem auka gildi þátttökunnar.

Spilamennska og taflmennska eru gjarnan nefnd sem áhugamál. *Það er sko briddsfélag hér og þar er spilað einu sinni í viku,* segir karl í hópi viðmælenda en annar segist ... *spila hérna hjá eldri borgurum smávegis þegar ég má vera að,* en spilamennska virðist vera ríkur þáttur í félagsstarfi aldraðra. Kona í hópi viðmælenda segir um mann sinn: *Hann er farinn núna að tefla með eldri borgurum og það er mjög gaman og gott.*

Stór hluti viðmælenda tekur þátt í starfsemi ýmissa félaga og klúbba. Í sumum tilvikum eru það félög sem þeir hafa starfað í lengi eins og einn þátttakenda sem segist hafa verið ... *í ýmsu félagsmálavafstri og hef verið í því áður samhliða sko, og hef haldið því að nokkru leyti áfram.* Einhverjir í hópnum taka þátt í félagsskap sem tengist stjórnárum og stjórn fyrirtækja eins og kemur fram hjá karli í hópnum sem segist hafa ... *verið í*

*stjórnnum bæði Kaupfélagsins og var í sveitarstjórnnum og hef alltaf verið meira og minna í félagsmálum.*

Einn viðmælandi fór að taka virkan þátt í stjórnámálum til að fylgja eftir hugsjónum sínum: *Ég hef einhverra hluta vegna tekið óskaplega nærri mér alla þessa umræðu um álver út um allt land og þetta gekk svo nærri mér að ég byrjaði að mæta hérna á Austurvelli. Þetta var þögull hópur sem stækkaði óðum og vildi mótmæla. Aðrir eru í félögum eins og Lions eða Kiwanis og einn karlanna segist vera í Rotary og ásamt eiginkonu sinni í Oddfellow. Ein kona í hópi viðmælenda hefur tekið að sér formennsku í kvenfélagi og er ritari í sambandi kvenna á sínu svæði, þannig að í ýmsu er að snúast. Guðspekifélagið, frímúrarar og félag kvenna í fræðslustörfum, að ógleymdum áttahagafélögum, eiga líka sína fulltrúa í hópi viðmælenda þannig að fjölbreytni í félagsstarfi er mikil.*

Ekki má gleyma þátttöku í kirkjulegu starfi sem virðist gefa viðmælendum mikið eða eins og kona í hópnum segir: *Svo förum við alltaf í kirkju á miðvikudögum þegar við getum. Mér finnst gott að fara í kirkju, ofboðslega notalegt, og önnur tekur svo til orða að hún fari ... upp í kirkju þegar boðið er upp á samverustund með eldri borgurum. Í kirkjustarfi leggja viðmælendur sitt af mörkum með því að taka þátt og ræða við aðra og biðja fyrir fólki.*

Meirihluti viðmælenda tekur þátt í félagsstarfi eldri borgara og nokkrir eru þar í forystusveit. Einn viðmælandi taldi að hópur eldri borgara sé orðinn ... *miklu virkari og miklu heilsuþetri. Það hefur orðið breyting á félagahópnum. Þó er einnig minnst á að erfitt sé að fá yngra fólkið („yngri“ eldri borgara) til þátttöku og karl í hópnum segir: Fólkið er að eldast og það er að fækka alltaf hjá okkur í félaginu. Kona í hópi viðmælenda segist hafa ... verið virk í félagi eldri borgara, kannski síðustu tíu árin eða eitthvað svoléiðis, og verið í stjórn og í nokkrum nefndum.*

Margir tala einnig um að félög aldraðra bjargi geysilega miklu og nefna mikilvægi þeirra í því að ná til fólks sem minna frumkvæði hefur. *Það er heilmikið í boði en það þarf stundum að pikka í fólk, taka þau upp í bílinn ef þau eru illa gangandi og rífa þau upp frá sjónvarpinu.* Á þessu sviði sem og öðrum kemur virkni viðmælenda í ljós. Þeir hafa meiri tíma til að sinna hugðarefnum sínum og nýta sér það sem í boði er.

## 5. Samantekt

Markmið þessarar rannsóknar er að varpa ljósi á framlag eldri borgara til samfélagsins. Framlag þetta er margvíslegt og margt af því sem fram hefur komið og fjallað er um í þessari skýrslu yrði trúlega ekki flokkað sem framlag í opinberum skýrslum. Sumum viðmælendum þótti varla taka því að nefna ýmislegt af því sem þeir voru að fást við og orð eins og að ‘dunda’ og ‘dútle’ komu nokkuð oft fyrir þó að um væri að ræða merkileg viðfangsefni. Þetta er hvergi metið til fjár en er samt sem áður mjög mikilvægt og ekki víst að almennt sé vitað hversu umfangsmikið það er. En fyrir þá sem fá vinnustundir gefins í byggingarframkvæmdum eða eiga foreldra sem geta hlaupið endurtekið undir bagga með barnapössun er þetta oftast ómetanlegur styrkur.

Þátttakendur í rannsókninni leggja áherslu á mikilvægi þess að halda heilsunni í sem bestu horfi en samkvæmt niðurstöðum rannsókna er góð heilsa og líkamlegur þróttur ein helsta forsenda þess að eiga farsæl efri ár (Depp og Jeste, 2006; Rowe og Kahn, 1997). Þó að heilsa margra sé af eðlilegum ástæðum farin að gefa sig, álíta flestir að miðað við aldur sé hún góð og láta það ekki aftra sér frá að taka þátt í lífinu af krafti. Viðmælendum virðist takast að aðlaga lífshætti sína að nýjum aðstæðum og láta ekki heilsufar aftra sér frá þátttöku í samfélaginu.

Viðmælendur taka þátt í alls konar tómsundastarfi sem stuðlar að aukinni andlegri og líkamlegri vellíðan. Þeir eru virkir í þágu atvinnulífs og uppbyggingar í sínu sveitarfélagi, vinna ýmis þjóðþrifastörf, svo sem að varðveislu menningararfsins, og taka þátt í sjálfboðaliðastarfi og góðgerðastarfsemi ýmiss konar. Þetta eru góðar niðurstöður því að rannsóknir Rowe og Kahn (1997) og Depp og Jeste (2006) benda til þess að þátttaka og virkni séu ein af forsendum farsældar á efri árum.

Enn virðast fjölskyldutengsl á Íslandi vera sterk og samskipti milli kynslóða mikilvæg. Um það vitnar umfangsmikið framlag eldri kynslóðar með hvers kyns stuðningi við fjölskyldu og nákomna ættingja. Ætla má að eitthvað færi úrskeiðis í þjóðfélagi nútímans ef ömmur og afar og jafnvel langömmur og langafar væru ekki til taks til að brúa bilið svo að foreldrar geti sinnt störfum sínum og komið til móts við kröfur vinnumarkaðarins.

Svo virðist sem eldri borgarar séu sterkasti þráðurinn í hinu óformlega stuðnings- og öryggisneti sem skiptir okkur öll svo miklu máli. Þeir hjálpa þegar þörf á er sérstökum stuðningi vegna áfalla, veikinda eða fötlunar, þegar þörfin fyrir aðstoð er hvað mest. Ef sá stuðningur væri ekki fyrir hendi væri margt á annan veg.

Það er ljóst að óbeint framlag eldri borgara til samfélagsins er mikið, þó ekki hafi það alltaf farið hátt. Þátttakendur í þessari viðtalsrannsókn voru valdir með það fyrir augum að gefa mynd af þeim hópi eldri borgara sem er virkur í samfélaginu. Niðurstöðurnar gefa ekki tilefni til afhæfingar um það en seinni hluti rannsóknarinnar, spurningakönnun, nær til stærra úrtaks sem valið er af handahófi úr hópi eldri borgara.

Hópur eldri borgara er stór og langt frá því að vera einsleitur. Í honum býr kraftur, þekking og reynsla sem mikilvægt er að fá að njóta sín og nýtast öðrum.

## Heimildir

Depp, C.A. og Jeste, D.V. (2006). Definitions and predictors of successful aging: a comprehensive review of larger quantitative studies. *The American Journal of Geriatric Psychiatry*, 14 (1), 6–20.

Heilbrigðis-og tryggingamálaráðuneytið (1999). *Lokaskýrsla framkvæmdastjórnar árs aldraðra*. Reykjavík: Heilbrigðis- og tryggingamálaráðuneytið.

Morgunblaðið (2006, 20. janúar) Leiðari. *Fólkið sem hvergi er getið í ársskýrslum*.

Pálína Jónsdóttir (2002, 15. júní). Fjölbreytnin auðgar mannlífið. *Morgunblaðið*. Sótt 4. september 2006 af [http://www.mbl.is/mm/gagnasafn/grein.html?grein\\_id=673733](http://www.mbl.is/mm/gagnasafn/grein.html?grein_id=673733)

Rowe, J.W. og Kahn, R.L. (1997). Successful aging. *The Gerontologist*, 37 (4), 433-440.

Sigurveig Sigurðardóttir (2006). Viðhorf til aldraðra. Í Úlfar Hauksson (Ritstj.). *Rannsóknir í félagsvísindum VII* (bls. 225–234). Reykjavík: Félagsvísindastofnun Háskóla Íslands.