



Fakulteten för samhälls- och livsvetenskaper  
Avdelningen för sociala studier

Karla Borda  
Marie-Louise Carlsson

*”Man hoppas på att få vara frisk...”*

**En studie om hur några pensionärer i tredje åldern kan  
uppleva sin individuella ålderdom**

One hopes to remain healthy...

A study about how a few retirees of the third age might experience  
their individual old age

Social omsorgsvetenskap  
C-uppsats 15 poäng

|             |                     |
|-------------|---------------------|
| Termin:     | Ht 2007             |
| Handledare: | Berith Nyqvist Cech |
| Tentator:   | Clary Krekula       |

## **ABSTRACT**

The aim of the study was to investigate how a small group of elderly people in the third age might experience their own aging from three investigation questions: how they experienced their individual aging, what a good life means and how they considered growing old in today's society. One underlying cause of the research was to see if these people saw themselves affected by attitudes in today's society in relation to their age. For this study were selected active retirees, who were members of a pensioner's organization. To get the questions answered we applied a qualitative method with a phenomenological attempt. Four separated interviews were used with two male and two female retirees in the ages from 70 to 79 years old. The interviews were partly centered on the three investigation questions and the interviews were constructed in the form of a conversation. The result showed us that especially the people that we investigated led a very mentally and physical active life, were healthy, had a rich social network, were engaged in societies and were well being. The way the retirees experienced their own age varied depending on their individual contexts and state of health. A good life for them consisted in maintaining healthy, having good friends and staying busy. To grow older in today's society was experienced by them by time passing very quick, safety in the society and a decent living, but there occurred signs on phenomenon that could indicate discrimination due to age, which is ageism.

Keywords: elderly, aging, retirees, ageism, gerontology, the third age, a good life

## **SAMMANFATTNING**

Syftet med studien var att undersöka hur en liten grupp äldre människor i tredje åldern kunde uppleva att åldras utifrån tre frågeställningar: hur de upplevde sitt individuella åldrande, vad ett gott liv innebar för dem och hur de upplevde att åldras i dagens samhälle. En bakomliggande orsak med studien var att undersöka om intervjupersonerna ansåg sig påverkade av rådande attityder i samhället i relation till deras ålder. Urvalet i undersökningen var pensionärer som var medlemmar i en pensionärsförening. För att få svar på frågeställningarna användes en kvalitativ metod med en fenomenologisk ansats. Totalt fyra enskilda intervjuer gjordes med två manliga och två kvinnliga pensionärer i åldrarna från 70 till 79 år. Intervjuerna var delvis strukturerade i form av de tre forskningsfrågorna och intervjuerna hade formen av samtal. Resultatet som kom fram visade på att just de äldre människor i tredje åldern som undersöktes levde ett mycket psykiskt och fysiskt aktivt liv, var friska, hade ett rikt socialt nätverk, var engagerade i föreningar och var välmående. Upplevelse av ålder varierade beroende på sammanhang och hälsotillstånd. Ett gott liv innebar att förbli frisk, ha vänner och att ha något att göra. Att åldras i dagens samhälle upplevdes av att tiden hade gått fort, trygghet i samhället och ett bra boende, men att det förekom företeelser som kunde tyda på diskriminering på grund av ålder, det vill säga ålderism.

Nyckelord: äldre, åldrande, pensionering, ålderism, gerontologi, ett gott liv, tredje åldern

## INNEHÅLLSFÖRTECKNING

|   |    |
|---|----|
| FÖRORD .....  | 5  |
| 1. INLEDNING .....  | 6  |
| 1.1 Presentation av utbildningsområde .....                             | 6  |
| 1.2 Problemområde .....   | 6  |
| 1.3 Begreppsdefinitioner .....  | 7  |
| 1.4 Syfte och frågeställningar .....                                    | 8  |
| 2. LITTERATURGENOMGÅNG .....  | 9  |
| 2.1 Tidigare forskning .....  | 9  |
| 2.2 Åldersidentiteter .....   | 9  |
| 2.3 Det goda åldrandet .....  | 10 |
| 2.3.1 Motions- och fritidsaktiviteter hos äldre människor .....         | 12 |
| 2.4 Att åldras i dagens samhälle .....                                  | 12 |
| 2.4.1 Attityder om åldrandet .....                                      | 14 |
| 2.4.2 Pensioneringen .....  | 13 |
| 3. TEORETISKA UTGÅNGSPUNKTER .....                                      | 15 |
| 3.1 Åldrandet ur ett livsloppsperspektiv .....                          | 15 |
| 3.1.1 Personlighet och åldrande .....                                   | 15 |
| 3.1.2 Ålderdomen som en utvecklingsprocess .....                        | 16 |
| 3.1.3 Ålderdomen utifrån livsformer .....                               | 16 |
| 3.1.4 Livet som yrkeskarriär .....                                      | 16 |
| 4. METOD OCH GENOMFÖRANDE .....   | 18 |
| 4.1 Metodval .....  | 18 |
| 4.1.1 Fenomenologi .....  | 18 |
| 4.2 Datainsamlingsmetod .....   | 19 |
| 4.3 Undersökningsgrupp och urval .....                                  | 21 |
| 4.4 Fallgröpar .....  | 22 |
| 4.5 Datahantering .....   | 22 |
| 4.5.1 Bandspelning .....  | 22 |
| 4.5.2 Utskrift .....  | 22 |
| 4.5.3 Analys .....  | 23 |
| 4.6 Etiska överväganden .....   | 23 |
| 5. RESULTAT .....   | 25 |
| 5.1 Presentation av informanterna .....                                 | 25 |
| 5.1.1 Om och när äldre människor upplever sig vara äldre .....          | 25 |
| 5.1.2 Ett gott liv för den äldre människan .....                        | 27 |
| 5.1.3 Äldre människors upplevelse av att åldras i dagens samhälle ..... | 30 |
| 6. SAMMANFATTNING OCH SLUTSATSER .....                                  | 34 |
| 6.1 Metodreflektion .....   | 34 |
| 6.2 Om och när äldre människor upplever sig vara äldre .....            | 34 |
| 6.3 Ett gott liv för den äldre människan .....                          | 36 |
| 6.4 Äldre människors upplevelse av att åldras i dagens samhälle .....   | 38 |
| 7. SLUTDISKUSSION .....   | 40 |
| LITTERATURFÖRTECKNING .....   | 42 |
| BILAGA 1: BREV TILL PENSIONÄRSFÖRENINGEN .....                          | 44 |
| BILAGA 2: INTERVJUGUIDE .....   | 45 |

## **FÖRORD**

Vi vill tacka informanterna på pensionärsföreningen som så gärna ställde sin tid, sitt engagemang och sina upplevelser till förfogande. Utan Er hade denna studie inte varit möjlig att genomföra. Era intressanta livsberättelser väckte intresse hos oss för fortsatta framtida studier om äldre frågor.

Vi vill tacka handledare Berith Nyqvist Cech som har varit ett stort stöd och hjälpt oss under uppsatsens gång. Tack för din handledning, ditt genuina intresse och din kunskap om äldre människor!

Vi vill tacka varandra för ett gott samarbete. Trots diverse strapatser med sjuka katter, förkylningar och olika dygnsrytmer har det fungerat förvånansvärt bra.

Slutligen ett stort tack även till nära och kära som har haft mycket tålamod och stöttat oss under tiden.

Karla Borda och Marie-Louise Carlsson

## 1. INLEDNING

Här presenteras utbildningsområde och problemområde i uppsatsen. I problemområdet redogörs för valet av det ämne som studien behandlar och hur synen på den äldre människan i dagens samhälle förmedlas. Redovisning sker även av vissa begreppsdefinitioner som används i uppsatsen. Detta mynnar till slut ut i ett syfte med tillhörande frågor.

### 1.1 Presentation av utbildningsområde

Vi är två studerande på sociala omsorgsprogrammet (från och med januari 2007 socionomprogrammet) vid Karlstads universitet vilka genomför en C-uppsats i social omsorgsvetenskap. Den inriktning som vi läser inom programmet är gerontologi- och handikappvetenskap, det vill säga vi skaffar oss kunskaper om området äldre och funktionshindrade människor.

Sociala omsorgsprogrammet ska ge möjligheter att erhålla kunskaper och färdigheter inriktade mot äldre, funktionshindrade och socialt utsatta människor. Utbildningen ska ge verktyg för att självständigt kritiskt bedöma, lösa problem och följa kunskapsutvecklingen inom sociala omsorgsområdet. Dessutom ingår det i utbildningen att kunna lära sig bedriva, leda och utveckla social omsorgsverksamhet. Utöver dessa kursfordringar ger utbildningen möjlighet att samla in kunskap om kvalitetsutveckling och arbetsetik inom verksamheter som grundar sig på att demokrati, integritet och att människors lika värde respekteras. Utbildningen har dessutom utarbetats med hänsyn till de krav på kompetens som visar sig i olika måldokument hos sociala omsorgsverksamheter. Exempel på detta är de sociala och arbetsrättsliga lagarna och deras förarbeten samt de svenska och internationella deklARATIONERNA och konventionerna om de mänskliga fri- och rättigheterna (Utbildningsplan för sociala omsorgsprogrammets hemsida, Karlstads universitet, 2000-03-07).

### 1.2 Problemområde

Ett gemensamt intresse för *äldre* människor väcktes under kursen ”Gerontologi med fokus på socialgerontologi” och efterföljande praktikperiod som biståndsbedömare inom äldreomsorgen under hösten 2006. I samband med detta uppstod en nyfikenhet att vilja undersöka äldre människors situation i samhället lite närmare och i hur hög grad de påverkades av rådande attityder. Kursen ger möjlighet att tillägna sig fördjupade kunskaper och insikter i social omsorgsvetenskap som kunskapsområde och socialt omsorgsarbete som professionellt yrkesarbete (Kursplan för sociala omsorgsprogrammets hemsida, Karlstads universitet, 2007-05-30).

Vi blir dagligen påmind om hur de äldres situation i samhället präglas av ett eländesperspektiv. Det har skett avgörande förändringar i samhället i form av att uppfattningen av ålderdomen har förändrats under de senaste decennierna. För bara några decennier sedan kopplades ålderdomen ihop med funktionsförluster, sjukdom och förlust av glädje i livet (Tornstam och Bagger-Sjöbäck, 2006). Äldrepolitikens mål är att äldre människor ska ha möjlighet till ett aktivt liv, kunna påverka sin vardag, känna sig trygga, vara oberoende, få respekt av sin omgivning och att erhålla bra vård och omsorg (Berg, 2007). *Pensioneringen* ansågs förr vara en tydlig gräns för när man blev gammal och förbrukad. Detta har förändrats till något att se fram emot, investera i och se som en tillgång att kämpa för. Pensionsåldern är mer individuellt anpassad då människor som närmar sig den har en större valfrihet (Tornstam, 2005; Gilleard, Higgs, Hyde, Wiggins och Blane, 2005).

Det valda perspektivet i uppsatsen är utifrån den äldre människan som befinner sig i ett socialt samspel med sin omgivning. Detta handlar om hur människor interagerar med varandra på en

gruppnivå, vilket innebär en interaktion på en mikro-makronivå. Nivån omfattas av socialpsykologi, som innebär hur människor påverkas och bemöts av varandra i samhället. Dessutom innebär denna nivå om att det finns fokus på hur människor beter sig i olika åldersroller. Samhället har olika förväntningar på oss beroende på om man är gammal eller ung och man eller kvinna. När man blir äldre sker socialbiologiska förändringar vilket innebär att förändringar som sker på en samhällsnivå återspeglar sig på människan på en individnivå (Tornstam, 2005).

Uppsatsens uppmärksamhet valdes att läggas på människor som befinner sig i den så kallade *tredje åldern*, det vill säga de mellan 65 och 79 år (Öberg, 2002). Enligt Tornstam (2005) benämns den tredje åldern med ett annat namn för den friska pensioneringstiden vilket innebär att man nyligen lämnat arbetslivet men fortfarande har energi och hälsa kvar (a.a.). Den tredje åldern karaktäriseras av friska människor som är fria från ansvar för yrkesarbete, barnuppfostran och kan i högre grad börja förverkliga sig själva (Gilleard, Higgs, Hyde, Wiggins och Blane, 2005). Enligt Öberg (2005) är det viktigt att forska om den tredje åldern då olika livsstilsval kommer att möjliggöra utveckling för den här gruppen och detta kommer att ge en ny bild av vad ålderdomen innebär i framtiden (a.a.). Problemformuleringen mynnade ut i att studera förhållandet mellan ålder, livstillfredsställelse hos några människor i tredje åldern i förhållande till samhället.

I resultatredovisningen användes olika begrepp synonymt för de människor som deltog i undersökningen för att kunna ge en variation av språket. De former som förekommer är intervjupersonerna, informanterna, respondenterna och deltagarna i undersökningen.

### **1.3 Begreppsdefinitioner**

I början upplevdes det som en svårighet för oss att använda vissa begrepp som gammal och äldre. Detta berodde på att det uppfattades som att de var stereotypa definitioner som innehåller värderingar och det är lätt att placera människor i olika kategorier. Jönsson (2002) skriver om ålderdomens benämningar som omoderna och nedlåtande vilka borde ersättas med andra modernare namn. Samtidigt var det ofrånkomligt att inte använda dessa begrepp då de används i samhället och är vedertagna. Utan dessa begrepp skulle en identifiering av de människor undersökningen handlar om inte vara möjlig. Nedan redovisas och förklaras de begrepp som återkommer samt de som används i uppsatsen.

#### **Äldre och gammal**

I studien benämns de människor som är 65 år och uppåt för äldre. Detta görs väl medvetet om att sambandet mellan den kronologiska och den biologiska åldern ofta inte stämmer överens (Jönson, 2002). Gammal är något som de flesta människor vill bli då man inte önskar dö för tidigt men det är inte självfallet att man ser sig själv som gammal. Detta behöver inte innebära att man vill vara gammal. Det är mer vanligt att man använder ordet gammal när man pratar om andra människor. Det finns en risk att man i sin iver att försöka bevara nutiden räds sin egen framtid (Helander, 1999). Tidigt i livet lär man sig att gammal kopplas ihop med begrepp som sjukdom, förfall och död (Jönson, 2002).

#### **Ålderdom**

Ålderdom är ett personligt upplevt fenomen som omtolkas under livets gång och med döden som övre gräns. Ålderdom är en social kategori som ingår som en del av ett livslopp och uppfattas olika utifrån olika samhällen och kulturer (Jönson, 2002). Enligt Helander (1999) innebär ålderdom en kort period i människans liv och kännetecknas av en hög ålder. Enligt

Tornstram (2005) är ålderdom ingenting som plötsligt inträffar när man blir gammal utan ålderdomen är något unikt som man bär med sig genom hela livet.

### **Ett gott liv**

Rapp och Rapp (2007) definierar att ett gott liv innebär att den enskilde lever i nuet och att han alltid har i åtanke att det finns en framtid att eftersträva.

### **1.4 Syfte och frågeställningar**

Uppsatsens huvudsyfte är:

Att belysa och få ökad förståelse för hur några äldre människor i tredje åldern upplever sitt individuella och goda åldrande i samspel med dagens samhälle.

Frågeställningarna i anslutning till syftet är:

- Upplever äldre människor sig att vara *äldre*, i så fall när?
- Vad innebär *ett gott liv* för äldre människor?
- Hur upplever äldre människor att *åldras* i dagens samhälle?

I den andra frågeställningen användes begreppet ”ett gott liv” synonymt med ”ett gott åldrande”. Det ansågs att begreppet ett gott liv var mer värdeneutralt i intervjuerna med tanke på om svaren i den första frågeställningen blev nekande.

I följande kapitel kommer litteraturgenomgång och tidigare forskning i undersökningen att redovisas.



## 2. LITTERATURGENOMGÅNG

I detta avsnitt redogörs först för tidigare forskning inom området åldrandet. Dessutom redogörs för relevanta fakta som valts utifrån uppsatsens syfte och problemformuleringarna. Dessa är åldersidentiteter, det goda åldrandet och upplevelse av att åldras i dagens samhälle.

### 2.1 Tidigare forskning

Enligt Berg (2007) har mycket av tidigare forskning om äldre människor handlat om vad som dels anses vara normalt åldrande och dels vad som berott på sjukdom. Livet under pensioneringen har inte haft något stort forskningsintresse tidigare och riskerade att glömmas bort som en viktig del i människans liv. Denna kategori av forskning har utgått från ett eländesperspektiv som innebär rollförluster hos den äldre människan och att denne blir beroende och maktlös. Detta bygger på myter, handlar om okunskap om vad åldrandet innebär och härstammar från att det nordiska samhället ogillar de människor som inte producerar, är osjälvständiga och svaga, vilket leder till förakt gentemot äldre människor. Avsikten var att fokusera uppsatsen mot ett resursperspektiv vilket innebär att *äldre* människor ses som en tillgång med erfarenheter och utvecklingsmöjligheter. Det handlar också om att se åldrandet som en process. I studien av den äldre människan lades tonvikten på att se den äldre som i första hand en människa med individuella, biologiska, sociala och psykiska behov vilka alla människor har i olika stadier av livet (Berg, 2007; Tornstam, 2005).

Eriksson (2004) skriver att åldrandet ses som en speciell del av livet. Särskilt åldrandet som benämns den tredje åldern har förändrats dramatiskt under de senaste hundra åren. Materiella villkor, hälsan och utbildningsnivån hos människor i denna grupp har höjts påtagligt. Genom forskning om sociala nätverk har det visat sig att även människor i den tredje åldern har fungerande sociala kommunikationer och sociala nätverk som gynnar en hög livskvalitet. Äldre människor kommer mer och mer att kännetecknas som en resurs då de efter sin yrkesverksamma tid har tid och energi att utvecklas inom nya områden. Deras kunskap, erfarenhet och intresse som de har förvärvat genom sitt arbete och sin fritid kommer att bli användbar i många samhällsfrågor. De behärskar även den moderna informationsteknologin (a.a.).

### 2.2 Åldersidentiteter

Enligt Öberg och Tornstam (2001) har det inte forskats mycket om begreppet åldersidentiteter i Sverige, jämfört med exempelvis USA och Finland. Mead (Tornstam, 2005) beskriver att individers identitet uppkommer i ett socialt samspel tillsammans med andra individer. Vissa av dessa individer är mer betydelsefulla än andra individer för människan och benämns för signifikanta andra. Dessa signifikanta andra kan vara make/maka, barn eller arbetskamrater. Det finns även andra interaktioner som inte är knutna till en viss person utan handlar om folk i allmänhet vilket kallas för generaliserande andra. Dessa generaliserande andra ger signaler i form av normer och attityder i samhället och är också centrala för vår jaguppfattning. På detta vis kan jaguppfattningen förändras på grund av attityder i relation till åldrandet i samhället. En djup kunskap om dessa attityder kan hjälpa till att förstå hur människor skyddar sig från att identifieras som gamla och därmed hitta strategier för att undkomma de attityder som inte är positiva (a.a.).

Med stöd av Blau, Philips och Peters (Tornstam, 2005) har flera undersökningar visat att individers jaguppfattning och åldersuppfattning hör ihop. Hur gammal man känner sig hänger ihop med hur man mår och hur man anpassat sig till sin nuvarande situation. Detta hänger ihop med hur den generaliserande andra ger signaler i form av nedlåtande eller upplyftande

attityder när man blir äldre. Dessa attityder påverkar självbilden och anpassningen vilket leder till att man känner sig gammal eller inte (a.a.).

Jaguppfattningen kan delas in i två aspekter som definieras som socialt värde och egenvärde. Det sociala värdet kopplas ihop med i vilken utsträckning människan är produktiv, effektiv och självständig samt handlar om attityder som härrör från den generaliserande andra. Egenvärdet hör ihop med människans existentiella frågor i form av upplevelse av meningsfullhet, hoppfullhet och tillit är synen i samhället starkt präglad av det värdefulla i att ha ett arbete och värdet av att uträtta ett bra arbete. Den som genomför ett gott arbete erhåller respekt av omvärlden då ideal i samhället är produktivitet, effektivitet och självständighet. I och med detta ideal så värdesätts en ungdomsdyrkan i samhället därför att det främst är unga människor som uppfyller dessa ideal. Att vara ung får ett värde och alla vill vara unga eller se unga ut. Detta får som följd att nästan ingen människa identifierar sig själv som gammal men tillskriver ofta andra människor den kategoriseringen, oavsett egen ålder (Tornstam, 2005).

Öberg (2005) belyser att 2000-talet präglas av att människan ger uttryck för sin identitet genom sin kropp. Människan utsätts ofta för bilder som uppmuntrar konsumtion, livsstil, hälsa, estetik och ungdomlighet. Utifrån den vältränade kroppens utseende talar man också om vem man är som människa. Motsatsen till detta som kan ses som en otränad kropp och att man gett upp inför åldrandet (a.a.). Tornstam och Bagger-Sjöbäck (2006) skriver att en ny företeelse är att äldre människor idag försöker förlänga sin ungdom så långt som möjligt. Denna nya trend har gjort att åldersgränserna blivit mer otydliga. Orsakerna till detta kan vara att kost- och motionsvanor har förändrats bland de äldre människorna under de senaste decennierna. Detta har lett till att deras utseende bevarats bättre än det gjorde för femtio år sedan. Äldre personer har i det moderna samhället möjlighet att kunna delta i olika typer av fritidsaktiviteter, som bara för några decennier sedan var reserverade för rika människor (a.a.).

Åldersidentitet återspeglar hur människor upplever sig själva med tanke på ålder. Åldersidentiteten hör förstås ihop med den kronologiska åldern, alltså hur många år människan har levt, då vissa uppnådda åldrar är av stor betydelse i människans liv. Dock har åldern också en social betydelse då åldersrelaterade jaguppfattningar speglar olika bilder och betydelser av ålderskategoriseringar i den omgivande miljön och individualiserade budskap genom interaktionen mellan individer. Därför är den en skillnad på att vara kronologiskt gammal och att känna sig gammal (Logan, Ward och Spitze, 1992). Åldrandet kan förklaras utifrån olika perspektiv: det kronologiska åldrandet, det vill säga det antal år som människor lever; det funktionella åldrandet, det vill säga hur människor lever sina liv; och det biologiska perspektivet, där man fokuserar på förändringar i människans kropp under åren (Tornstam och Bagger-Sjöbäck, 2006). Man kan också prata om den subjektiva åldern vilken är frikopplad från den kronologiska åldern och innebär den ålder den enskilda människan upplever att hon har. Den subjektiva åldern påverkas av den kultur man lever i, ens egen identitet, personlighet, självbild, hälsa och funktion. Den som upplever sig som yngre har bättre hälsa, fysiskt och psykiskt välbefinnande och lever längre (Berg, 2007).

### **2.3 Det goda åldrandet**

Enligt Tornstam (2005) framträder begreppet det goda åldrandet i det engelska språket som ”successfull aging”. I den kultur som vi lever i kan det goda åldrandet betyda att människor ska vara så aktiva, självständiga, framgångsrika och individualistiska som möjligt även på äldre dagar. Det råder en uppfattning att den åldrande människan har samma behov av aktivitet som den hade i medelåldern. Gott åldrande sammankopplas med aktivitet och det är viktigt att fortsätta vara aktiv som äldre. Yrkesrollen ska ersättas med andra roller för att man

ska fortsätta se på sig själv positivt och håller man sig aktiv motverkar man förluster som följs av åldrandet. Det goda åldrandet kan också betyda att man inte behöver fortsätta vara aktiv då man inte längre har samma längtan efter aktivitet enligt disengagemangteorin (a.a.).

De båda ovanstående modellerna har använts för att definiera livstillfredsställelse, vilket är ett begrepp som används synonymt för ett gott åldrande. Forskning om dessa modeller är dock kritiskt inställd och får lite stöd då det finns motstridiga samband mellan dessa modeller och livstillfredsställelse (Berg, 2007; Tornstam, 2005). Dessa teoribildningar enligt ovan är exempel på det snäva forskningsparadigm som har en förmåga att leva kvar hos gerontologerna även om empirin säger något annat. Orsaker till detta kan vara normer och värdemönster i samhället som förs över till forskarna då vår egen kultur ses som självklar. Dessa specifika kulturdrag bildar myter och ger oss en känsla av trygghet då vi är rädda för förändringar (Tornstam, 2005).

I andra kulturer kan det goda åldrandet innebära något helt annorlunda. Vad som är ett gott åldrande för en person kan skilja sig markant från vad det innebär för en annan person. Anpassar sig inte individen till det som är accepterat som ett normalt beteende och en acceptabel livsstil kategoriseras denne som underlig och onormal. Det är de kulturella normerna som styr vilket beteende man väljer och detta grundar sig på olika föreställningar om vad som är normalt i samband med åldrandet. Man kan säga att det goda åldrandet är en social konstruktion (Tornstam, 2005). Enligt Angelöw och Jonsson (2000) är sociala konstruktioner ”all vår kunskap om världen, såväl sunt förnuft som vetenskaplig tänkande” (s 60).

Enligt Berg (2007) hör det psykiska välbefinnandet till en av de viktigaste och mest studerade frågeställningarna inom gerontologin och att åldrandet delas upp i framgångsrikt och vanligt åldrande. Det framgångsrika åldrandet kännetecknas av tre faktorer som inbegriper att den fysiska och kognitiva förmågan är bevarad, deltagandet i livet är aktivt och sjukdom och handikapp inte är närvarande. För att dessa tre faktorer ska uppnås beror det inte enbart på hur livet är under ålderdomen utan även hur livet varit för övrigt tidigare i livet. Faktorer som leder till ett framgångsrikt åldrande är att man varit aktiv, haft många sociala relationer, anammat positiva hälsoeffekter, varit oberoende och levt hälsosamt. Det vanliga åldrandet innebär en anpassning som är vanlig hos många äldre människor som är någorlunda friska men att det finns en del riskfaktorer för att bli fysiskt eller psykiskt sjuk. Deras liv är mer passivt och kan leda till beroende och att tillfredsställelsen med livet blir sämre (a.a.).

Enligt Tornstam (2005) kännetecknas åldrandet av människans förmåga till adaptation, alltså anpassning till förändringar under livet. Detta innebär att åldrandet kräver anpassning till både inre och yttre tillstånd, vilka förändras vid åldrande. Enligt Cavan (Tornstam, 2005) handlar anpassningen om hur individens beteende förändras och påverkas i förhållande till omgivningen. Ofta begränsas anpassningen till att individen ska anpassas till samhället istället för tvärtom, som skulle vara att föredra. Ett annat sätt att hålla isär dessa begrepp är att prata om personlig och social anpassning. Personlig anpassning preciseras som en förändring av beteenden och synsätt med avsikt att skapa ett samspel mellan individens och samhällets förhoppningar. Den personliga anpassningen utspelar sig i ett socialt samband i samhället alltså inom den sociala anpassningen. Samhällets sociala anpassning i förhållande till förändringar i samhället är en process som bland annat innebär att göra den personliga anpassningen enklare för de som bor i samhället (a.a.).

Adaption handlar inte enbart om att anpassa sig till livsförändringar utan också att på ett framgångsrikt sätt åldras med livskvalitet och må bra. Det sätt man åldras på kommer att

inverka på åldrandets kvalitet (Dehlin och Rundgren, 2000). Balansen mellan individers förmågor, till exempel hälsa, rörelseförmåga, jagstyrka och den sociala miljön är avgörande för hur individen anpassar sig. Samhället ställer krav på individens förmågor som kan vara svårt för denne att leva upp till vilket kan innebära att människan begränsas (Tornstam, 2005; Andersson, 2002).

Det har skett en förändring när det gäller att utveckla genuina vänskapsrelationer i det svenska samhället på grund av växande skillnader mellan olika grupper. Istället för de traditionella statiska sociala rollerna som finns i samhället som till exempel anställd, släkting eller hemmafru söker den enskilda individen skapa sitt eget liv och generera relationer till andra människor efter egen vilja. På detta vis kommer vänskapsförhållanden att inta en större plats. En form av vänskap som härstammar från en öppen kommunikation och tillförlitliga relationer och en vänskap utan tanke på nyttighet. På grund av risksamhället skapas det möjligheter och ökar dessa typer av relationer som är byggda på fria val. Äldre människor som grupp kan här komma att spela en viktig roll i nära relationer mellan människor i form av att vara en människa som har relationer med andra människor (Eriksson, 2004).

### **2.3.1 Motions- och fritidsaktiviteter hos äldre människor**

Enligt Rapp och Rapp (2007) är det nödvändigt med motion varje dag för att kroppen ska bevara sin rörlighet. Genom att man tränar regelbundet ökar livslusten och hälsan påverkas i en positiv riktning. Genom att man gör förändringar angående sin livsstil tar man ett ansvar för sitt framtida åldrande. Motion har en positiv inverkan på att man mår bra psykiskt. Mår kroppen bra är det lättare att orka med. När man blir äldre gäller det att hitta aktiviteter som leder till att man får mer ork, bättre hälsa och kondition. Tidigare studier har visat att aktiviteter som har med kultur och idrott att göra leder till att livet blir långt och lyckligt. Detta beror på att dessa aktiviteter framkallar en ökning av den psykiska tillfredsställelsen hos människor. En annan positiv effekt av aktiviteterna är att de skyddar mot framtida trauman av olika karaktärer såsom olika sjukdomar och problem. Forskare har även funnit ett samband mellan kulturupplevelser och större möjlighet att bemästra infektioner, psykiska trauman och sociala svårigheter. Andlig stimulans som till exempel musik, konst och att läsa böcker får människan att må bra. Berg (2007) skriver att människor som innan pensioneringen ägnade sig åt fritidsaktiviteter kommer att fortsätta med dessa aktiviteter efter att de gått i pension (a.a.).

Enligt Berg (2007) finns det olika sätt för människan att vara med och påverka samhället. Ett sätt är att engagera sig politiskt. Äldre människor är även aktivare på politiska möten än yngre och det är främst de yngre-äldre som håller de politiska partierna vid liv (a.a.).

### **2.4 Att åldras i dagens samhälle**

Sverige står inför en demografisk utveckling där gruppen äldre människor i det svenska samhället kommer att öka och många är redan idag 65 år och äldre. Dagens äldre människor betraktas som en homogen grupp där lite hänsyn tas till individualism. Morgondagens äldre människor kommer att ställa större krav på sina liv i form av andra aktiviteter och självförverkligande, åldrandet kommer att förskjutas framåt. Detta kommer att påverka dessa människors livsstilar och behov i framtiden då det kommer att råda en större individualism och mångfald bland dem (Öberg, 2005; Majanen m fl, 2007).

Enligt Berg (2007) känner sig de yngre-äldre människorna tryggare än de äldre-äldre. Undersökningar har visat att faktorer som ökar tryggheten är bra kontakt med grannar och att närmiljön är lugn och säker. Äldre människor känner sig mer rädda i nya bostadsområden och

bland yngre personer och mindre rädda i gamla och mer centrala bostadsområden. Det verkar som att sammansättningen av invånarna spelar en stor roll för känsla av trygghet eller otrygghet. Det är inte många äldre människor som bor i någon form av gruppboende utan de flesta äldre bor i en modern lägenhet eller i ett småhus. Bostadsproblem består i dag av problem med tillgänglighet i form av att bostaden har två till tre våningar och saknar hiss. Det är vanligt att människor som bott i hus flyttar till lägenhet. Det är viktigt att ha nära till service och att bo med människor från samma generation. Det finns alternativ till vanligt boende som seniorboende för dem över 55 år med gemensamhetsutrymmen och särskild service (Berg, 2007).

Helander (1999) skriver om att människor generellt missbrukar tiden i dagens samhälle. Människor försöker göra så mycket som möjligt och det är inte i proportion till den tid de har på sig för att utföra dessa saker. Författaren menar att detta tyder på att det är socialt accepterat att man har mycket att göra och att man är aktiv. Allt ska göras snabbt så att man kan fortsätta med ytterligare andra aktiviteter. Men det övervägs inte att detta sätt att leva är farligt för hälsan och kan framkalla stress och andra fysiska och psykiska sjukdomar (a.a.).

#### **2.4.1 Pensioneringen**

Utifrån ett individperspektiv betyder pensioneringen ett system som underlättar för människor att sluta förvärvsarbete, att omfördela arbete från gamla till unga människor och att få frihet. Dock kan även pensioneringen leda till att äldre människor blir beroende av samhället (Tornstam, 2005). Rapp och Rapp (2007) skriver att de äldre människorna idag förmodligen har många år kvar att leva efter pensioneringen. Dessa personer är för det mesta fysiskt och psykiskt friska. Att yrkesarbete skapar för många personer en del av deras identitet, vilket innebär att pensioneringen kan betyda en yrkesrollsförlust (a.a.).

Enligt Rapp och Rapp (2007) kan pensioneringen innebära en naturlig förändring av livet för individen ifall denne har förberett sig inför denna nya fas. Detta betyder att individen ändrar sina inställningar vilket kan leda till att denne vågar inrikta sig på nya livsbanor och aktiviteter som kanske inte var aktuella när denne var yrkesverksam (a.a.). Om inte detta sker kan det för den enskilde innebära en kris. Med begreppet kris menar man oväntade och plötsliga omvandlingar i livet. Kriser kan vara av två sorter: utvecklings- eller livskriser och traumatiska kriser. Utvecklings- eller livskriser förväntas ske hos alla människor som lever under ett normalt liv och dessa kriser framkallas av yttre händelser som alla tvingas genomgå någon gång. Traumatiska kriser kan framkallas av oförutsedda och abrupta yttre stressorer som innebär ett hot mot människan, mot dennes lugn samt mot hennes psykiska och fysiska välfärd. Bland de utvecklingskriser som människor går igenom kan nämnas: att bli förälder, att få ett nytt jobb och att bli pensionär (Cullberg, 2003).

Enligt Berg (2007) är pensionen den viktigaste inkomstkällan för de flesta äldre människor. Pensionen varierar bland pensionärer och beror på tidigare inkomst, kön och hur gammal man är när man går i pension. Det har genom åren förekommit många ekonomiska indragningar för alla åldersgrupper i samhället så även för pensionärer (a.a.).

En viktig väg för äldre människor att påverka samhället är genom pensionärsföreningarna. Föreningarna har haft stora framgångar med tanke på opinionsbildning och regeringarna har ofta överlagt med pensionärsföreningarna inför viktiga beslut som till exempel rört pensioner och äldreomsorg. Enligt en undersökning är var tredje pensionär aktiv (Berg, 2007).

### 2.4.2 Attityder om åldrandet

Idag är det övervägande neofili som råder i samhället, det vill säga, sympati för det nya och samtidigt nedvärderas därför gamla traditioner och gamla människor (Tornstam, 2005). *Ålderism* är ett fenomen som handlar om stereotypa fördomar som utgår från människans ålder vilket kan leda till att dessa människor blir diskriminerade på grund av sin ålder (Andersson, 2002).

Enligt Andersson (2002) innefattar ålderism tre olika dimensioner, vilka är:

- fördomsfulla attityder mot äldre personer, mot hög ålder och mot åldrandet i sig
- diskriminerande sedvanor
- allmänt accepterade vanor

Med fördomsfulla attityder menar författaren negativa attityder riktade mot äldre personer vilket även speglar sig i den äldres egna attityder. Med diskriminerande sedvanor menar författaren diskriminerande praktik inom exempelvis arbetslivet samt andra arenor i samhället. Med allmänt accepterade vanor menar författaren ”outtalade diskriminerande vanor” som är accepterade. Exempel på detta är allmänna politiska och administrativa beslut i ett samhälle som därmed är accepterade men outtalade (Andersson, 2002).

Attityderna i samhället kan få konsekvenser i form av hinder för äldre människor att få ett gott åldrande. Dessa hinder är en orsak till att äldre människor inte får möjlighet till att utvecklas. Attityder handlar inte enbart om känslor utan grundar sig på kunskap, erfarenhet och uttrycker sig genom hur man beter sig mot andra människor. Det förekommer fördomar om att äldre människor är sjuka, oförmögna och hjälplösa, vilket i sin tur tydliggör att den äldre blir beroende av hjälp som visar sig i överbeskydd. Detta innebär att äldre människor inte får göra vad de vill vilket leder till att de omyndigförklaras istället för att göra dem självständiga (Berg, 2007; Tornstam, 2005).

I följande kapitel kommer teoretiska utgångspunkter i undersökningen att redovisas.

### **3. TEORETISKA UTGÅNGSPUNKTER**

Den teoretiska utgångspunkten som har valts att användas i relation till undersökningen är människans åldrandeprocess sett ur ett livsloppsperspektiv. Begreppet livsloppsperspektiv valdes för att kunna studera och integrera fenomen som uppvisades av intervjupersonerna på mikronivå i förhållande till samhället på makronivå.

#### **3.1 Åldrandet ur ett livsloppsperspektiv**

Enligt Öberg (2002) studeras åldrandet hos människor i ett livsloppsperspektiv. Begreppet livsloppsperspektiv innebär att åldrandet betraktas från födelsen till graven och inte bara under den sista delen av livet. Livsloppet förändras i takt med moderniseringen av samhället. Livsloppet kan enklast delas in i olika livsfaser som till exempel barndom och vuxenliv. På grund av de demografiska förändringarna i form av en ökning av medellivslängden har det uppstått ett behov av att skapa en livsfas som kallas för ålderdom som i sin tur kan delas in i olika subgrupper. Människor som befinner sig i ålderdomens fas kan delas in i ”yngre-äldre” (mellan 65 och 79 år) eller tredje åldern och ”äldre-äldre” (från 80 år och äldre) eller fjärde åldern. Denna indelning av ålderdomen har lett till att människor som tillhör den tredje åldern hamnat i fokus på ett nytt sätt då deras sätt att leva har blivit mer uppenbart. Idag uppmuntras därför människor efter 65 år som tillhör den tredje åldern att klä sig ungdomligare och aktivera sig på olika sätt. Det finns en koppling mellan samhällets förändringar och förändringar av pensionärlivet och ålderdomen (a.a.).

Enligt Tornstam (2005) finns det fyra aspekter som förklarar innebörden av ett livsloppsperspektiv. Den första aspekten innebär att det är lättare att förstå omständigheter i ålderdomen om man ser tillbaka på förhållanden under barndomen. Detta genom att man kopplar ihop teorier om ålderdom med teorier om barndom. Den andra aspekten innebär att det är lättare att förstå omständigheter i ålderdomen om man ser på händelser som inträffat tidigare under livet. Exempel på sådana händelser är när barn flyttar hemifrån, när man blir pensionär eller änka/änkling. Den tredje aspekten innebär att det är lättare att förstå omständigheter i ålderdomen, där människans personlighet är av stor betydelse, i utvecklingsprocessen i vilken ålderdomen är den sista fasen i livet. Den fjärde aspekten innebär att det är lättare att förstå ålderdomen om man ser människans liv som bestående av olika faser i livet som hänger ihop och i sin tur bildar en helhet utifrån tidigare livsformer (a.a.). Passuth och Bengtsson (Tornstam, 2005) har kritiserat livsloppsbegreppet då de första två ovan nämnda perspektiven saknar en teoretisk styrka. Detta för att dessa perspektiv har sina utgångspunkter i utvecklingspsykologi och rollteori, vilka enligt kritiken är egna separata teorier i sig. Däremot har det tredje och fjärde perspektivet egna teoretiska förankringar som behandlar människans ålderdom som en del av en helhet i samspel med hennes omgivning (a.a.).

##### **3.1.1 Personlighet och åldrande**

Enligt Hagberg (2004) bestäms hur vi åldras av tidigare levnads- och beteendemönster under livsloppet. Hur vi åldras bestäms av inre faktorer som personlighet och yttre faktorer som till exempel miljön människan lever i och andra människor. Begreppet personlighet definieras som en individs egenskaper och dess funktion som innebär hur individens anpassningsförmåga till omgivningen. Denna anpassning kan innebära att människan är tillfredsställd med sin situation eller känner frustration och stress. En människas personlighet kan bidra till människan uppnår sina mål. På detta sätt blir personligheten ett viktigt verktyg för människan genom hela livet för att må bra. Personligheten kommer även att vara en faktor som påverkar individens exklusiva sätt att åldras i ett livsloppsperspektiv (a.a.).

Enligt Allport (Hagberg, 2004) förändras inte de kvalitativa egenskaperna i personligheten under livet. Personlighetens stabilitet kan förklara varför det förekommer olikheter mellan människors sätt att åldras med tanke på funktionella ålderskillnader och hur länge man lever. En människa som levt länge har varit utsatt för många situationer som har bemötts på lika sätt beroende på dennes personlighet (a.a.).

### **3.1.2 Ålderdomen som en utvecklingsprocess**

Enligt Kohli (Öberg, 2002) har det skett en förändring i hur livsloppet betraktats under de senaste decennierna. Förr betraktades livsloppet utifrån ett kronologiserat perspektiv, det vill säga att de aktiviteter som en människa skulle ägna sig åt berodde på dess ålder. En ung människa ansågs utbilda sig, en medelålders människa skulle arbeta för att försörja sig och en äldre människa skulle inte jobba längre. Nu betraktas livsloppet utifrån ett mer åldersintegretat perspektiv vilket betyder att de aktiviteter som att utbilda sig, arbeta och gå i pension inte bestäms av en människas ålder. På det sättet förs människor från olika åldrar samman och minskar troligtvis ålderismen (a.a.).

### **3.1.3 Ålderdomen utifrån livsformer**

Enligt Tornstams (2005) reflektioner innebär en livsform det särskilda tillvägagångssätt som den enskilda människan använder för att ta tillvara de möjligheter i livet som klassbakgrund, utbildning och marknad för med sig. Livsformer är också ett fenomen som bör ses som en helhet utifrån ett socialt och historiskt livssammanhang istället för ett perspektiv kopplat till individ, tid och en begränsad del av livet. Højrup (Tornstam, 2005) kom fram till att det finns tre olika livsformer som handlar om olika sätt att tolka och förstå verkligheten. De kan ses som att människan lever i avskilda kulturformer. Det innebär att dessa livsformer endast kan förstås inifrån med utgångspunkt i den enskilda människans egen världsuppfattning (a.a.).

De tre livsformerna som Højrup (Tornstam, 2005) tar upp är den självbestämmande entreprenörens livsform, lönearbetarens livsform och karriäristens livsform. Den livsform som anses aktuell för undersökningen är karriäristens livsform. Denna livsform karaktäriseras av ett självupppoffrande intresse för sitt arbete och de lever för att arbeta. För karriäristen betyder arbetet mycket och det finns ingen klar gräns mellan arbete och fritid. Denna livsform är vanlig bland storindustriell kapitalism men även bland högre tjänstemän i statlig och kommunal myndighet (a.a.).

Enligt Tornstam (2005) förekommer det kritik mot de ovan nämnda livsformerna då de sammanfogas med det konservativa socialgruppstänkandet. Livsformerna beaktar inte heller att människan byter samhällsställningar under livet. Angående denna kritik skriver Öberg (Tornstam, 2005) att det finns sex olika sätt att leva, vilka han kallar för livsloppsformer. De här livsloppsformerna innebär ett utgångsläge ur äldre människors egna berättelser från hela livet. Livsloppsformerna definieras som: det bittra livet, livet som fallgropar, livet som hinderlopp, det dämpande och uppoffrande livet, livet som yrkeskarriär och det ljuva livet. De livsloppsformer som anses aktuella för undersökningen nämns nedan:

#### **Livet som yrkeskarriär**

Öberg (Tornstam, 2005) skriver att denna livsform kännetecknas av en bra uppväxt i staden i medel- eller överklass. Människorna har antingen varit gifta och haft stöd av familjen eller varit ogifta och förverkligat sig själva genom sitt arbete. Arbetslivet har infriat alla förväntningar och livet har styrts inifrån och om inte så är fallet har detta dolts väl. Ålderdomen är en fin tid med god hälsa och en positiv framtidssyn. Denna är en utpräglad



manlig livsloppsform men som även gäller kvinnor som varit ogifta och haft en ledande roll i arbetet (a.a.).

### **Det ljuva livet**

Öberg (Tornstam, 2005) skriver att denna livsform kännetecknas av en fantastisk barndom i staden, ett bra liv som vuxen och en god ålderdom. Människorna har styrt sina liv själva och tack vare en god hälsa förverkligat sig i arbetet, fritiden och familjelivet. Problem som varit under livet anses som normala och som en positiv del av livet. Äktenskapet har varit bra och de har många barn och barnbarn. Det är vanligt med akademisk utbildning hos denna övre medelklass och överklass. Synen på framtiden är positiv och männen ses med ny partner under ålderdomen (a.a.).

I följande kapitel kommer metod och genomförande i undersökningen att redovisas.

## **4. METOD OCH GENOMFÖRANDE**

I det här avsnittet redogörs för metodval, datainsamling, undersökningsgrupp och urval, fallgröpar, datahantering och etiska överväganden.

### **4.1 Metodval**

Enligt Andersen (1998) innebär en samhällsvetenskaplig metod att man genom ett ordnat sätt skapar kunskap om samhället om de individer, grupper och institutioner som ingår däri. Denna metod används för att studera verkligheten på ett systematiskt och normativt sätt genom att följa vissa regler. Metodvalet påverkas av vilka upplysningar man har tillgång till, hur man argumenterar sina val och undersökningens syfte (a.a.). För att få svar på frågeställningarna användes en kvalitativ metod med en fenomenologisk ansats i anslutning till begreppet upplevelse som grund (Kvale, 1997). Undersökare använder kvalitativa metoder i form av intervjuer när de vill få en djupare förståelse av det fenomen de ska undersöka. Empiri betyder erfarenhet och innebär information om verkligheten som ska undersökas och fås fram genom intervjuer (Andersen, 1998).

#### **4.1.1 Fenomenologi**

Enligt Bengtsson (2005) betyder ordet fenomen ”det som visar sig” och det är på det sättet som begreppet används i fenomenologin. Detta innebär att det finns ingenting som visar sig om det inte finns någon att visa fenomenet för. På detta sätt krävs det både ett subjekt i form av den personen som fenomenet visar sig för och ett objekt i form av det fenomen som visar sig (a.a.). Relaterat till undersökningen skedde det en interaktion som innebar att intervjuarna tog emot intervjupersonernas berättelser vilka visade sig i form av fenomen. De ting vi vänder oss mot betyder något för någon, de existerar inte av sig själva. Sakerna är fenomen som visar sig för någon. På detta sätt visade informanterna sin verklighet i form av fenomen. Enligt Tuulik-Larsson (1994) innebär livsvärlden den realitet i vilken människor omedvetet lever i och tar för givet. Denna livsvärld är av både en objektiv och subjektiv karaktär. Objektiv då livsvärldens kvaliteter inte tillhör subjektet då subjektet är inställt mot något annat än sig självt. Subjektiv då livsvärlden är ihopkopplad med subjektet som upplever livsvärlden och agerar i den (a.a.). Intervjuarna iakttog den objektiva livsvärlden vilken visade sig genom intervjupersonernas berättelser i form av fenomen och inte mot intervjupersonerna som subjekt. Livsvärlden var även subjektiv då det var intervjupersonerna som upplevde och visade fenomenen som uppenbarade sig.

Kvale (1997) beskriver fenomenologin som ”koncentration på livsvärlden, öppenhet för den intervjuades upplevelser, prioritering av exakta beskrivningar, försök att sätta förkunskapen inom parentes och sökande efter oföränderliga väsensmeningar i beskrivningarna” (a.a., s 42). Utgångspunkten för fenomenologisk forskning är hur människor upplever sin vardag och målet är att uppnå en djupare förståelse om innebörden av dessa upplevelser. Undersökningens tillvägagångssätt utgick från en fenomenologisk ansats eftersom intervjupersonerna, utifrån intervjuarnas frågor, öppet berättade om sin livsvärld vilka vi tog emot. Fenomenologin innebär att de sociala interaktionerna ska förstås utifrån människors enskilda perspektiv, att tillvaron uppfattas som den skildras av subjekten och att det tas för givet att det människorna upplever är det som är verkligheten. Genom en fenomenologisk ansats fick intervjuarna tillträde till intervjupersonernas föreställningar om hur de upplevde sin egen ålderdom (a.a.).

Enligt Kvale (1997) försöker undersökaren genom fenomenologin att göra det osynliga synligt. Intervjuarna fick möjlighet att urskilja mönster utifrån intervjupersonernas egna berättelser med upplevelser som förtydligades genom att de återkom under alla intervjuerna

(a.a.). På detta vis försökte intervjuarna få en helhetsbild av deltagarnas upplevelser genom att lyssna på allt det de hade att berätta (Tuulik-Larsson, 1994). Det väsentliga i fenomenologin är att återge det överlämnade så precist och fullkomligt som det är möjligt, att beskriva mer än att klarlägga eller analysera. Fenomenologin försöker beskriva upplevelsen direkt utan att man tar hänsyn till upphovet eller skälet till upplevelsen. Objektivitet råder genom medvetenhet och det innebär att man är trogen de undersökta fenomenen. På detta sätt försöker intervjuarna återge intervjupersonernas upplevelser och erfarenheter som de infångas så exakt som möjligt (Kvale, 1997).

Enligt Schutz (2002) ser den klarvakna människan på den intersubjektiva vardagsvärlden, i vilken hon lever och handlar som en människa bland andra människor. Hon är medveten om att världen existerade innan hennes födelse, har upplevts och tolkats av sina förfäder som organiserad. Nu är den given för hennes erfarenheter, upplevelser och tolkning. Tidigare tolkning är baserad på föregående erfarenheter av världen förmedlade av bland annat föräldrar och lärare. Dessa erfarenheter fungerar som ett referensschema. Till denna kunskap hör kunskapen om världen människan lever i där objekt med sina egenskaper ingår. Människan rör sig och handlar bland dessa objekt. Objekten uppfattas inte isolerat då människor är förtrogna med dem och tar dem för givna. Människan befinner sig ständigt under sitt liv i en viss biografisk situation vilket innebär en fysisk och sociokulturell miljö som hon själv definierat. Även om människan definierar sin värld utifrån sitt eget perspektiv är hon en social individ då hon befinner sig i en intersubjektiv kulturell verklighet. Världen har genom kulturella objekt, redskap, symboler, språk och sociala institutioner ett ursprung (a.a.).

Det var viktigt i undersökningen att försöka lägga bort våra förutfattade uppfattningar och tidigare tolkningar för att kunna uppleva världen som den visade sig. Detta var dock i viss mån inte helt möjligt då det var svårt att inte tolka informationen genom oss själva och på det viset kunde gå miste om hur människorna framför oss verkligen ville visa den. Tidigare kunskap om världen var hela tiden närvarande men fick inte styra kunskapen som visade sig om människorna. Genom att använda citat vilka härstammade direkt från intervjupersonernas svar upplevdes det lättare att utan förvrängning återge det väsentliga som dessa upplevde. Detta höjde även materialets tillförlitlighet. På detta sätt plockades även det mest centrala ut som återkom hos samtliga respondenter, den så kallade essensen. Försök gjordes att isolera objekten för att verkligen kunna identifiera dem, urskilja dem och inte ta dem för givna.

#### **4.2 Datainsamlingsmetod**

Enligt Kvale (1997) är samtalet en fundamental modell för samspel mellan människor genom att samtalspartnerna ställer och besvarar frågor. Samtalet är ett sätt att lära känna andra människor på då insikt om deras upplevelser, känslor och förväntningar kan erhållas. Det finns olika sorters samtal. Undersökningsintervjun konstruerades på det sätt som används i vardagens samtal, vilket i det här sammanhanget kallas för ett professionellt samtal. Med detta menas att samtalet bygger på regler samt tekniker och den kvalitativa forskningsintervjun är ett exempel på detta. En undersökningsintervju innebär att intervjuaren ställer vissa förutbestämda frågor enligt ett syfte för att erhålla kunskap om intervjupersonens livsvärld för att tyda fenomen. Eftersom det är forskaren som kontrollerar situationen är det inte en situation på lika villkor (a.a.).

Som datainsamlingsmetod arbetades det utifrån primärdata i form av delvis strukturerade intervjuer. Denna metod används för att inte begränsa och styra svaren hos intervjupersonerna. En delvis strukturerad intervju är en frågeteknik som kan användas i kvalitativa undersökningar. Denna metod förutsätter en kännedom om området som ska

studeras (Andersen 1998). I relation till syftet användes en intervjuguide som innehöll tre teman med en fråga under varje (se Bilaga 2). Frågeställningarna ställdes i den ordning som de förekom i intervjuguiden. De teman vi valde att belysa i undersökningens intervjuguide var: 1) Om och när äldre människor upplever sig vara äldre. 2) Ett gott liv för den äldre människan. 3) Äldre människors upplevelse av att åldras i dagens samhälle. Dessa teman var relevanta för problemområdet som handlade om att få ökad förståelse för äldre människors situation i samhället. Under varje tema fanns det en förutbestämd frågeställning som skulle leda till att ovanstående tema besvarades. Under intervjuens gång krävdes att intervjuarna behövde ställa följdfrågor för att hålla konversationen i gång och för att hålla samtalen inom ramarna. Intervjuguiden fungerade som ett stöd under intervjuförloppen (Kvale, 1997).

Eftersom tyngdpunkten låg på att förstå hur den grupp människor som studerades upplevde sin situation i samhället, ansågs att den här metoden var den mest lämpliga. Det bestämdes att låta intervjupersonerna fritt berätta utifrån de tre frågeställningarna. På det viset fick intervjuarna karaktären av ett samtal som främjade en öppen dialog mellan intervjuarna och intervjupersonerna vilket bevarade intervjuarna i en samtalsform. Karaktären på samtalen skulle även göras så inbjudande och intressant som möjligt. Eftersom undersökningen gjordes med en fenomenologisk ansats var tanken att komma så nära intervjupersonernas upplevelser av sina situationer som möjligt.

Vid varje intervjutillfälle deltog två personer, en som intervjuade och en som blev intervjuad. Detta för att undvika att intervjupersonerna skulle befinna sig i underläge utifrån en maktaspekt. Enligt Skau (2003) finns det alltid en maktaspekt mellan givare och mottagare som man ska vara medveten om, då den ofta är dold. Intervjutillfällena kan bli en situation där intervjupersonerna blir mottagare då det privata blir föremål för offentlig inblandning. I undersökningen då intervjuerna, i tre av fyra fall, gjordes hemma hos intervjupersonerna, innebar detta att intervjupersonerna var givare och intervjuarna mottagare. Det var även intervjuarna som hade bett deltagarna om att få informationen. På det viset förelåg det ett annat förhållande med ombytta roller, som här innebar att intervjupersonerna hade makten över situationen för att det var de som bestämde över sina uttalanden (a.a.). En annan orsak till att intervjuer valdes att göras var och en för sig var att det innebar ett mer effektivt arbetssätt så att fler intervjuer kunde genomföras under kortare tid. En tredje orsak var att man förhoppningsvis kunde få mer uttömmande svar när man bara var en ensam intervjuare vid varje intervjutillfälle.

Medvetenhet fanns dock om att det även kunde ha funnits fördelar med att ha varit två intervjuare vid intervjutillfällena. Detta med tanke på att den andra intervjuaren kunde ha iakttagit värdefulla företeelser för undersökningen som till exempel att lägga märke till reaktioner och kroppsspråk hos intervjupersonerna och ställt följdfrågor. Det ansågs dock att behov av en sådan konstellation inte förelåg då den inte hade någon relevans för undersökningen. En annan aspekt var att intervjuarna inte själva uppfattade att frågeställningarna i sig var av den karaktären som skulle kunna ha väckt känsliga reaktioner hos intervjupersonerna. Fördelarna med att göra enskilda intervjuer vägde tyngre än nackdelarna. Dock fanns en medvetenhet om att det var möjligt att frågorna kunde skapa olika känsloreaktioner på något sätt hos intervjupersonerna. Andersen (1998) skriver om att man bör undvika att använda oroväckande frågor i den personliga intervjun då det kan leda till att den intervjuade tappat motivationen att fortsätta samtala (a.a.). I tre fall genomfördes intervjuerna hemma hos intervjupersonerna. I det fjärde fallet skedde intervjun i ett konferensrum på pensionärsföreningen som var en mer neutral arena. Undantaget i det fjärde

fallet berodde på att intervjupersonen själv valde detta. Intervjuerna förlöpte väl och var ett intressant möte mellan intervjuerna och intervjupersonerna.

### **4.3 Undersökningsgrupp och urval**

För att kunna genomföra undersökningen bestämdes att intervjuer/samtal skulle ske med människor som var 65 år och äldre och som hade gått i pension. Från början bestämdes inget bestämt antal människor som skulle delta i undersökningen.

Urvalet utifrån ålder förklaras med en önskan att avgränsa undersökningsgruppen till dem som var 65 år och uppåt. Detta då många väljer att gå i pension när de fyller 65 år. Medvetenhet fanns om att det förekommer ett antal som väljer att gå i pension tidigare eller senare. Först fanns tanken att undersöka om det förekom någon skillnad mellan grupperna yngre-äldre och äldre-äldre människor men eftersom intervjuer endast skulle genomföras av ett ringa antal personer var mängden för liten för denna jämförelse. Enligt Öberg (2005) kan man dela in äldre i åldersgrupperna yngre-äldre som även benämns tredje åldern och äldre-äldre som benämns fjärde åldern. Valet föll först inte på någon specifik åldersgrupp utan det enda kravet i relation till åldern var att personerna hade fyllt 65 år. Dock fanns det enligt Öberg behov av forskning om den tredje åldern och det uppstod ett intresse hos oss att inrikta undersökningen mot denna grupp. Andra aspekter som förelåg var att intervjupersonerna önskade delta i undersökningen och att de hade möjlighet att delta med tanke på fysisk och psykisk hälsa. Valet föll också på att intervjua två män och två kvinnor för att båda könen skulle vara representerade (a.a.).

När problemformulering och syfte var färdigställda valdes att skriva ett brev till intervjupersonerna. Detta för att försäkra oss om att verkligen finna de informanter för att undvika förseningar genom hela processen. Efter en del funderingar och diskussioner kring hur de intresserade intervjupersonerna skulle hittas föll valet till slut på en pensionärsförening i Sverige, föreningen förblir anonym. För att personligen visa upp oss och kunna etablera en bra kontakt valdes att gå till den utvalda pensionärsföreningen tillsammans. Intervjupersonerna fick ett brev av oss, i vilket det förklarades vilka vi var och syftet med undersökningen (se bilaga 1).

Föreningens ordförande mötte oss och tog emot breven. Denne verkade mycket engagerad och upprymd över vårt intresse för forskning om äldre människor och kontaktade i sin tur några tänkbara kandidater till intervjuerna. Det var positivt överraskande att fyra av dessa tackade ja till oss via telefon redan samma dag till att bli intervjuade och tid bokades nästkommande vecka. Pensionärernas inställning till att bli intervjuade och att hjälpa till i undersökningen uppfattades av oss som enbart positiv. Till att börja med nöjde vi oss med dessa fyra intervjupersoner då den information som framkom från intervjuerna fick bestämma om det skulle ske ytterligare samtal. De som anmälde sitt intresse var friska, välmående pensionärer mitt i livet, hade fysisk och psykisk styrka och hade alla förutsättningar för ett gott liv. Dessa människor hade varit yrkesverksamma under sina liv. Undersökningsdeltagarnas åldrar varierade mellan 70 till 79 år. Förklaringen till att en pensionärsförening valdes var just att intervjupersonerna skulle uppfylla ovanstående kriterier för att få svar på syftet. Det fanns en medvetenhet om att eftersom valet föll på att kontakta en pensionärsförening, för att fånga in de fenomen som eftersöktes, skulle mötet bestå av just äldre människor som var väldigt aktiva. Efter att de fyra planerade intervjusamtalen hade genomförts kändes en mättnad på grund av att den information som erhållits tycktes räcka för det som ansågs behövas och vara relevant utifrån undersökningens syfte. Intervjumaterialet som framkom visade en tydlig riktning på samma fenomen.

#### **4.4 Fallgropar**

Det var viktigt att vara observant på de olika fallgroparna som fanns med den kvalitativa metoden som användes i undersökningen. En medvetenhet fanns att intervjuresultatet inte skulle gå att generalisera på alla människor som tillhörde gruppen äldre. Detta med anledning av att intervjupersonerna som deltog i undersökningen var för få och rimligtvis inte kunde representera alla äldre människor. En annan anledning var på det sätt vilket urvalet gjordes genom att gå till en pensionärsförening och därigenom möta äldre människor som frivilligt valt att leva ett aktivt liv. I och med detta fanns en medvetenhet om att resultaten skulle påverkas av den aspekten mot om inte detta urval hade använts. Resultatet var förmodligen inte heller helt tillförlitligt eftersom undersökarna kunde styra intervjun med ledande följdfrågor som kunde påverka resultatet. Enligt Jacobsen (2002) betyder tillförlitlighet att undersökningens resultat är pålitligt vilket innebär att det som skulle mätas är det som blivit mätt och genomfört på ett trovärdigt sätt. Detta innebär att det ska kunna genomföras en likadan undersökning med samma resultat (a.a.). Eftersom samtalen med undersökningsdeltagarna endast utgick från de tre övergripande frågeställningarna var förhoppningen att resultatet styrdes så lite som möjligt och överensstämde med verkligheten i stor grad (Kvale 1997).

Intervjupersonerna var bosatta centralt i en stad och det var ännu en aspekt som kunde ha påverkat resultatet då det fanns ett stort utbud av aktiviteter nära till hands. Resultatet hade med största sannolikhet påverkats om undersökningen hade genomförts om äldre människor som bodde på landsbygden.

#### **4.5 Datahantering**

Nedan beskrivs de olika stegen för vårt tillvägagångssätt med att bearbeta intervjuerna från det att de bandats till det att de analyserats.

##### **4.5.1 Bandspelning**

Intervjuerna registrerades med en vanlig bandspelare för att fokus skulle kunna läggas på själva mötet mellan intervjupersonerna och var och en av oss. Därmed var det värdefullt att bända intervjuerna så att inte viktig information skulle försvinna såsom tonfall, pauser, skratt och tystnad. Det var även viktigt att kunna koncentrera sig på människornas kroppsspråk som till exempel ansiktsuttryck. Alternativet att filma intervjusituationerna valdes bort då detta kunde inverka negativt och hämma intervjupersonerna. Likaså valdes även bort att skriva anteckningar för hand samtidigt som samtalet pågick med den enskilda då detta kunde påverka resultatet i både positiv och negativ riktning (Kvale, 1997).

##### **4.5.2 Utskrift**

För att kunna bearbeta och analysera de bandade intervjuerna skrevs dessa in i datorn och detta innebar en tolkningsprocess i sig. Medvetenhet fanns att intervjuernas kvalitet och tillförlitlighet kunde påverkas när den muntliga kommunikationen gjordes om till skriftlig. Samtalsmaterialet skrevs ut ordagrant i möjligaste mån för att höja arbetets trovärdighet (Kvale, 1997). Varje intervjutillfälle var cirka 1,5 timme långt och resulterade i cirka 20 sidors utskrift per intervju. Utskrifterna tog mycket tid i anspråk, då det tog lång tid att skriva ner svaren vi erhöll utifrån de tre frågeställningarna. Det gjordes två intervjuer var som skrevs ut ordagrant av var och en för sig. I utskrifterna skrevs även förutom ord även skratt, tystnad och pauser ner. Intervjuerna e-postades sedan till varandra för att de skulle kunna bearbetas av var och en för sig. Efter detta gjordes fyra sammanfattningar per person vilket inkluderade våra egna två intervjuer och den andres två intervjuer vilka sedan e-postades oss emellan. Detta för att sedan kunna jämföra sammanfattningarna med varandra när vi träffades. Efter

intervjutillfällena erbjöds informanterna utskrifter av intervjuerna, detta för att de skulle kunna bekräfta att det nedskrivna materialet var rätt uppfattat. Två av intervjupersonerna tackade ja till få materialet e-postat till sig och svarade att de var nöjda med det. Intervjupersonerna erbjöds även ett exemplar av den färdiga uppsatsen vilket samtliga tackade ja till. Detta genomfördes efter att uppsatsen var färdigställd.

#### **4.5.3 Analys**

De fyra utskrivna intervjuerna och intervjusammanfattningarna användes som redskap för att en uppmärksamhet skulle kunna ske på att urskilja likheter och skillnader i det empiriska materialet. Denna bearbetning av materialet genomfördes av oss tillsammans för att se vilka gemensamma nämnare i form av fenomen som framkom och för att eliminera det som var oviktigt. Medvetenhet fanns dock om att materialet kunde tolkas olika av oss beroende på våra egna förutfattade meningar. Materialet kategoriserades i totalt nio olika gemensamma nämnare i relation till syftet i undersökningen vilket innebar tre kategorier under varje fråga. Citat letades upp som styrkte varje kategori som skrevs ner under vart och ett av kategorierna. Eftersom en fenomenologisk ansats hade valts döptes varje kategori med hjälp av en del av ett citat, vilket styrkte det väsentliga i respektive kategori. Detta tydliggjorde att det var fenomen som framkom ur informantens svar som styrde resultatet i undersökningen. På detta vis talade kategoriseringarna tydligt om vad varje kategori ville förmedla och resultatets tillförlitlighet förstärktes av respondenternas egna ord. Genom hela analysen fanns tanken att resultatet skulle ge svar på undersökningens syfte. Därefter bearbetades det analyserade materialet i relation till valda teorier och aktuell forskning för att stödja slutsatserna i reflektionerna (Kvale, 1997).

#### **4.6 Etiska överväganden**

Det finns forskningsetiska principer inom humanistisk-samhällsvetenskaplig forskning vilka måste finnas i åtanke när man utför en undersökning som involverar människor. Dessa principer har använts för att vägleda undersökare och undersökningsslagare för att undvika att eventuella konflikter skulle uppstå. Enligt dessa principer har följande reflektioner i relation till vår undersökning gjorts utifrån dessa olika etiska krav (Forskningsetiska principer inom humanistisk-samhällsvetenskaplig forskning, hemsida, 2007-11-09):

Med *forskningskravet* menas att undersökare har rätt att bedriva forskning vilket utvecklar, fördjupar kunskaper samt förbättrar forskningsmetoder vilket är viktigt för både människor och samhälle. Forskningen ska inrikta sig på viktiga frågor och hålla en hög kvalitet. Undersökningar om äldre människor kommer förhoppningsvis att leda till att frågor inom äldreområdet väcks samt synliggör dessa. Det märktes att intervjupersonerna verkade mycket stolta över av att delta i undersökningen. Det är viktigt att genomföra undersökningar om yngre-äldre som för det mesta är aktiva och friska, har goda livsförutsättningar och andra behov än äldre-äldre. En stor del av forskningen om äldre människor handlar om sjukvård, äldreomsorg och fokuserar på det sjuka istället för det friska (a.a.).

Med *individskyddskravet* menas att undersökningsslagarna inte får utsättas för fysisk eller psykisk kränkning eller skada. Detta är ett skydd för deltagarna som inte får utsättas för obefogad inblick i sina liv. När undersökningen gjordes fanns en medvetenhet om att skydda undersökningsslagares integritet. Detta genom att inte utsätta dem för någon form av illa behandling. Båda kraven enligt ovan vägdes hela tiden mot varandra. För att kunna genomföra undersökningen togs hänsyn till rådande forsknings- och individskyddskrav under hela arbetet i samband med kontakten mellan de fyra undersökningsslagarna och oss. Inför undersökningen ställdes frågan om vad kunskapen skulle innebära i kunskapsstillskott och om

det fanns några negativa konsekvenser till följd av undersökningen. Vid genomförandet av undersökningen togs hänsyn till de fyra huvudkraven vilka ingår i individskyddskravet och beskrivs nedan (a.a.).

*Informationskravet* uppfylldes genom att respondenterna blev informerade om undersökningens syfte innan undersökningen påbörjades och att undersökningen var frivillig. Detta skedde genom att det personligen lämnades ett brev till pensionärsföreningen som sedan vidarebefordrades till dem som var intresserade att medverka. Medgivande styrktes senare genom telefonsamtal. Deltagarna i undersökningen informerades om att de fick ta del av sitt intervjusamtal för att eventuellt påpeka felaktigheter och möjlighet att erhålla uppsatsen i färdig form om de var intresserade. Två respondenter erhöll utskrift av sin intervju via e-post och samtliga respondenter ville ha ett färdigställt exemplar av uppsatsen. Även innan den färdiga uppsatsen trycktes ut skickades ett utkast av uppsatsen till intervjupersonerna för att de skulle kunna påpeka eventuella brister innan tryckning. Uppsatsen lästes igenom av intervjupersonerna vilka gav några synpunkter på innehållet som ändrades enligt deras önskemål. Respondenterna visade ett stort intresse för uppsatsen genom att de svarade att de ansåg att undersökningen var bra utförd och den var viktig för äldre människors framtid (a.a.).

*Samtyckeskravet* uppfylldes genom att det i brevet upplystes om att de som var intresserade av att medverka i undersökningen skulle kontakta oss per telefon för att ge sitt samtycke. Samtycket till undersökningen innebar även att gå med på att intervjun skulle spelas in på band. Våra telefonnummer lämnades till respondenterna om de skulle ha frågor kring undersökningen, ångra sig angående sitt deltagande eller ändra tiden för intervjun. Undersökningsdeltagarna hade rätt att själva bestämma hur länge de ville att intervjun skulle pågå, under vilka villkor, var intervjusamtalet skulle äga rum och de ville avbryta (a.a.).

*Konfidentialitetskravet* uppfylldes genom att konfidentialitet utlovades till respondenterna, att personuppgifter som framkom i undersökningen hanterades konfidentiellt och att tystnadsplikt rådde. Detta innebar att intervjumaterialet förvarades så att obehöriga till undersökningen inte kunde ta del av den och genom att radera banden efter utskrift. För att försvåra identifiering av de använda citaten i undersökningen skrevs inte ålder eller kön ut och kvinnors och mäns citat blandades (a.a.).

*Nyttjandekravet* uppfylldes genom att respondenterna informerades muntligt vid intervjutillfällena att uppgifterna skulle användas i uppsatsen och inte för kommersiellt bruk eller andra ändamål som inte var vetenskapliga (a.a.).

I följande kapitel kommer resultatet i undersökningen att redovisas.



## 5. RESULTAT

I det här avsnittet presenteras informanterna, kategorierna och resultatet av undersökningen. Resultatet härstammar från det empiriska intervju materialet insamlat utifrån de tre frågeställningarna. Under varje frågeställning framkom det olika kategorier som fick sina rubriker utifrån en del av ett citat taget ur intervjuerna. Kategoriernas rubriker representerar gemensamma fenomen som förekommer i svaren från intervju personerna som har en direkt koppling till respektive frågeställningarna. Resultatet belyser och svarar på undersökningens syfte, vilket är att få ökad förståelse för hur några äldre människor i tredje åldern upplever sitt individuella och goda åldrande i samspel med dagens samhälle.

### 5.1 Presentation av informanterna

Intervju personerna bestod av två kvinnor och två män som befann sig i den tredje åldern. Kvinnorna var 70 och 76 år. En av kvinnorna var ensamstående och den andra var skild. Båda bodde ensamma i lägenheter och hade arbetat under större delen av sitt yrkesverksamma liv. Männerna var 74 och 79 år. De var gifta och bodde tillsammans med sina fruar i lägenheter. Precis som kvinnorna hade båda männen arbetat under större delen av sina yrkesverksamma liv. Samtliga hade barn, barnbarn och bodde centralt.

#### 5.1.1 Om och när äldre människor upplever sig vara äldre

Den första frågeställningens empiriska material gav underlag för nedanstående kategorier:  
*Upplever äldre människor sig att vara äldre, i så fall i vilka sammanhang?*

”Var man är någonstans”

”Är man bara frisk”

”Bara att man rör på sig”

#### Kategorin ”Var man är någonstans”

Utifrån informanternas svar på frågeställningen, *Upplever äldre människor sig att vara äldre, i så fall i vilka sammanhang?* döptes en kategori till ”Var man är någonstans”. Kategorin framkom utifrån att intervju personernas upplevelser av att vara äldre relaterades till vilket sammanhang de befann sig i livet. Följande intervju citat styrkte kategorin:

En intervju person svarade:

*”Nej det vill jag inte påstå att jag gör, jag försöker att hålla igång så att... nej jag tycker inte att jag upplever mig äldre nej”.*

En annan informant gav svaret:

*”Nej det gör jag inte, för att jag är så frisk”.*

En annan intervju person responderade:

*”Ja, det gör man ju, man har inte samma kraft, men man inser det inte”.*

Ett annat svar utifrån frågan blev:

*”Ja det gör jag ju, det är väl i lite olika sammanhang, ja det beror ju på liksom var man är någonstans tycker jag. Är jag tillsammans med pensionärer då känner jag mig inte så gammal men är jag till exempel på något styrelsemöte eller något annat då brukar jag som regel vara nästan äldst”.*

### **Kategorin ”Är man bara frisk”**

Utifrån informanternas svar på frågeställningen, *Upplever äldre människor sig att vara äldre, i så fall i vilka sammanhang?* döptes en andra kategori till ”Är man bara frisk”. Kategorin framkom utifrån att intervjupersonernas upplevelser av att vara äldre relaterades till deras hälsotillstånd. Följande intervjuцитat styrkte kategorin:

Efter att en intervjuperson hade svarat på frågan om denne upplevde sig att vara äldre och i vilka sammanhang, framkom:

*”Ja, man tänker ju, man hoppas på att få vara frisk och det är ju det som är, får man vara frisk då är det ju positivt alltihopa tycker jag. Då har jag inga betänkligheter. Blir man sjuk då kommer man ju i ett nytt läge och då vet jag inte hur det blir, det beror alldeles på vad som händer. Man kan inte gå och tänka så vet du, utan man får ju ta varje dag som en gåva och ta den som den kommer och så och fortsätta på det viset...för ska man gå och tänka negativt, då går det dåligt, nej det ska man inte göra”* .

En annan intervjuperson berättade:

*”Jag är så frisk...är man frisk så kan man ju göra så mycket mer. Om man inte kan gå, inte kan se då blir man begränsad, så man har tillgång till så mycket mer om man är frisk”*

Ytterligare ett svar blev:

*”Att vara frisk, att min hustru är frisk, det är det väsentliga...så är man inte frisk så kan man lida och dessutom den anhöriga, för man hör ju ihop alltså, är man bara frisk så finns det möjligheter”*.

En annan intervjuperson fortsatte att berätta:

*”Sen så är det ju så att en orkar ju inte riktigt så mycket som en gjorde förr till exempel om en ska städa...det tar lång tid, man orkar inte hålla på så intensivt”*.

### **Kategorin ”Bara att man rör på sig”**

Utifrån informanternas svar på frågeställningen, *Upplever äldre människor sig att vara äldre, i så fall i vilka sammanhang,* döptes en tredje kategori till ”Bara att man rör på sig”. Kategorin framkom utifrån att intervjupersonernas upplevelser av att vara äldre relaterades till deras fysiska aktiviteter. Följande intervjuцитat styrkte kategorin:

En intervjuperson svarade:

*”Ja, jag är ute och går mycket och sedan så försöker jag i varje fall två gånger i veckan att vara nere på gymmet. Och där har vi ju gruppövningar också förutom individuell träning så får vi ju grupp 65+ va som träffs varje morgon där. Ja varje morgon säger jag men måndag och torsdag det går ju fler gånger också men jag brukar gå måndag och torsdag och kör 1 ½ timme sådär”*.

En annan intervjuperson berättade:

*”Ja, jag går på gymnastik, en eller två gånger i veckan uppe på Korpen... det är sånt där man sträcker och springer lite grand och cyklar, så det är enkel gymnastik, bara att man rör på sig ...Jo, jag försöker åtminstone, det finns lagom, man går runt ett område här, så det tar en halv timme, tre kvart, kanske inte varje dag men för det mesta”*.

Ett annat svar utifrån frågan blev:

*”Spelar fortfarande golf och curling...två gånger i veckan”*.

Ytterligare en intervjuperson berättade:

*”...tidigare så gick jag två gånger i veckan på träningslokalen och jag ska börja där nu igen och sedan promenerar jag mycket så att jag rör mig ju en del....Ja det är styrketräning och cyklar gör jag”.*

### **Sammanfattning av om och när äldre människor upplever sig vara äldre**

Upplevelsen av att vara gammal hos intervjupersonerna berodde på olika faktorer. Några faktorer som påverkade att informanterna inte upplevde sig gamla var att de höll igång och att de var friska. Andra faktorer som påverkade att informanterna kände sig gamla var att de inte hade samma kraft som tidigare och att känslan av att vara äldre berodde på vilken situation de befann sig i. Med situation menades i vilket sammanhang intervjupersonerna befann sig i. Det framkom att respondenterna upplevde att det berodde på sammanhang som till exempel när de umgicks med andra pensionärer vilket innebar att respondenterna inte kände sig äldre. Känslan av att vara gammal var i en hög grad kopplad till umgänget, om man var frisk, hade kraft och orkade hålla igång med olika aktiviteter.

Intervjupersonerna uttryckte i studien att det viktigaste var att få vara frisk. Hälsan var en väsentlig aspekt som intervjupersonerna relaterade till sitt individuella åldrande. Att vara begränsad på grund av sin hälsa betraktades av deltagarna som något som skulle vara negativt för att de var aktiva och vana att hålla igång. Intervjupersonerna uppgav att om deras hälsotillstånd skulle förändras i en negativ riktning skulle det bli en ny livssituation för dem. Utifrån citaten framkom det en rädsla hos deltagarna i undersökningen att bli sjuka och tappa kontrollen över sin nuvarande situation.

Olika typer av fysisk aktivitet var något som de flesta av intervjupersonerna ägnade sig regelbundet åt. Aktiviteterna var av både enklare slag som promenader som inte krävde mycket planering och mer organiserade i form av gruppträning på gym, golf och curling. Att hålla kroppen i form var en viktig företeelse för deltagarna i undersökningen för att må bra.

### **5.1.2 Ett gott liv för den äldre människan**

Den andra frågeställningens empiriska material gav underlag för nedanstående kategorier:

*Vad innebär ett gott liv för den äldre människan?*

”Att kunna umgås”

”Frihet att planera sin tid”

”Jag är ju engagerad”

#### **Kategorin ”Att kunna umgås”**

Utifrån informanternas svar på den andra frågeställningen, *Vad innebär ett gott liv för den äldre människan?* döptes en kategori till ”Att kunna umgås”. Kategorin framkom utifrån att intervjupersonernas upplevelser av vad ett gott liv innebar relaterades till möjlighet att umgås med människor. Följande intervjuцитat styrkte kategorin:

När en intervjuperson blev tillfrågad om vad ett gott liv innebar blev svaret:

*”Ja, jag är gift och har två pojkar...och ha goda vänner att kunna umgås med och det har vi och det är väldigt positivt. Så att man har en social sida i det här också så man kan träffa andra människor och ha trevligt tillsammans med. Det tycker jag är bra”.*

När samma intervjuperson fortsatte att prata tog denne upp betydelsen av att vara medlem i en förening:

*"...Jo, men det är ju så då att föreningen ordnar ju, har ju sammankomster en gång i månaden i alla fall och sedan då är det en mera formell träff då och man berättar om vad man håller på med som är aktuellt inom pensionärssidan så att säga lokalt och centralt också naturligtvis och sedan är det ju så att utöver det så anordnas det ju en massa aktiviteter inom pensionärsföreningen och man har ju dans, man har målarkurs och man spelar bridge, ja allt möjligt".*

En annan intervjuperson svarade:

*"Ja, men det är klart att vi ordnar såna där tjejmiddagar som vi säger, att vi lagar lite mat och dricker en flaska vin, och sånt där... då är det att vi måste alla jämföra sina almanackor för att vi måste träffas...jag är ofta ute och reser, bussresor kan man åka ensam, det är inga problem, då äter man tillsammans och bor tillsammans".*

Ytterligare en intervjuperson berättade:

*"Jag är gift och har två barn och tre barnbarn... Ja, i och med att jag är med i Frimurarna, i och med att jag håller på med politik, jag ägnat mig åt sport så känner jag verkligen många...det är roligt att lära känna nya miljöer...Den största anledningen till att man dör det är ensamhet och sen att man svälter".*

Ett annat svar blev:

*"Jag har goda vänner rent socialt då...jag har god kontakt med min son, sambo och barnbarn. Det betyder väldigt mycket för mig...och sedan har jag gamla arbetskamrater då så vi brukar träffas ibland. Och sedan ja så försöker jag ju att gå på lite kurser och så här då jag brukar hänga med på Medborgarskolan och läser då t ex en stad eller ett land och sedan åker på en resa...brukar åka på konstresa till Stockholm...".*

### **Kategorin "Frihet att planera sin tid"**

Utifrån intervjupersonernas svar på den andra frågeställningen, *Vad innebär ett gott liv för den äldre människan?* döptes en andra kategori till "Frihet att planera sin tid". Kategorin framkom utifrån att intervjupersonernas upplevelser av vad ett gott liv innebar relaterades till friheten som pensionär. Följande intervjuцитat styrkte kategorin:

När en informant blev tillfrågad om vad ett gott liv innebar blev svaret:

*"Jag jobbade som personalchef i ett större industriföretag...Jag var 63 år...första tiden att vara pensionär den tyckte jag var jobbig, säg första halvåret där när det plötsligt var liksom tyst, det var stopp, det stod inte någonting i dagboken eller någonting, kalendern var tom, telefon ringde inte, det var tyst...innan man kom in i den vardagliga lunken som pensionär... Och då var processen så att säga igång...pensionärsrollen...pensionärlivet det är en positiv del i livet också som de andra delarna...livet är ju indelat i olika skeden och man lever i de här olika delarna och kan man då göra något positivt"*

Informanten fortsatte att berätta:

*"...det är klart att nu är det ju bra...det är en stor frihet så länge man får vara frisk och leva som vi gör nu...frihet att planera sin tid som man vill och man behöver ju inte gå upp så tidigt på morgonen, man behöver inte stressa iväg på något sammanträde. Det är lugnt och det är behagligt det tycker jag".*

Ytterligare framkom följande svar:

*”Jag jobbade som sjuksköterska och sedan på Landstinget på kansliet och sedan jobbade jag inom försvarsmakten...Lite tvärtyst blev det när jag gick i pension...jag hade fyllt 64 år...direkt då med att det blev så tyst för det var ingen telefon som ringde.....sen åkte jag till Teneriffa...och sedan när jag kom tillbaka så var det en sådan där kanonvår så det gick över ganska snabbt...så det tror jag om en inte har mycket kring sig så kan det nog bli väldigt långsamt”.*

### **Kategorin ”Jag är ju engagerad”**

Utifrån intervjupersonernas svar på andra frågeställningen, *Vad innebär ett gott liv för den äldre människan?* döptes en tredje kategori till ”Jag är ju engagerad”. Kategorin framkom utifrån att intervjupersonernas upplevelser av vad ett gott liv innebar relaterades till att vara engagerad i olika aktiviteter. Följande intervjuцитat styrkte kategorin:

När en intervjuperson blev tillfrågad om vad ett gott liv innebar blev svaret:

*”...man måste ju även tänka på att hålla igång psyket också så att jag är ju engagerad mycket då i pensionärsförbundet och sitter med i distriktsstyrelsen. Det gör ju att jag har mycket uppdrag där. Sedan i övrigt också försöker jag hålla igång hemma här med olika saker, jag kan sätta mig ner och läsa en bok, lösa korsord är heller inte fel och laga mat tycker jag om ser du”.*

En annan informant svarade:

*”...så jag är engagerat politiskt och sånt där... och så är jag kassör i flera föreningar...för det första är jag ordförande i en pensionärsförening, sedan är jag med i xxxrådet...jag är ordförande i någonting som heter xxxsnämnden...i och med de där föreningarna och att jag är kassör på flera föreningar, så jag använder datorn mycket...sedan läser jag mycket...”.*

I anslutning till frågan, om en informant använde datorn framkom:

*”Jaaaa, varje dag, kanske ett par timmar...ja, jag har haft många politiska uppdrag och där tror jag att e-posten har varit väsentlig och sen är det tidningar, jag läser ju, jag läser österrikiska tidningar, jag läser den som är från min hemort, jag läser om Landskrona, läser om Västerås överhuvudtaget”.*

Ytterligare ett svar som framkom var:

*”Och sedan så försöker jag att gå på lite kurser och så här då jag brukar hänga med på Medborgarskolan och kör ju då kurser och en läser då t ex om en stad eller ett land och sedan åker man på en resa...ja så är jag väldigt konstitresserad...för mig är det väldigt viktigt att jag liksom har en massa grejer att göra liksom...mat och dryck, ja det är viktigt.. jag lagar mat till mig själv ja det gör jag och så dukar jag...jag tycker om att lyssna på musik”.*

### **Sammanfattning av ett gott liv för den äldre människan**

I intervjuerna framkom att familjen intog en stor plats med tanke på det sociala livet. Samtliga respondenter hade barn och barnbarn som de hade regelbunden kontakt med. Intervjupersonerna ansåg att ett gott liv innebar att ha goda vänner och före detta arbetskamrater att umgås med. Pensionärsföreninglivet fyllde en väsentlig roll för deltagarna i undersökningen då de träffade andra pensionärer i samband med aktiviteter som föreningen ordnade. Bland aktiviteterna kunde man välja på bland annat dans-, målarkurser samt bridge.

Intervjupersonerna hade haft betydelsefulla positioner med både personalansvar och administrativt ansvar inom arbetslivet. Två av intervjupersonerna upplevde det första halvåret efter pensioneringen som en negativ period. Den tiden kännetecknades av plötslig tystnad, telefonen slutade ringa, kalendern var tom och det var tyst. De andra två uppgav inget direkt negativt i samband med övergången till att bli pensionär. De respondenter som den första tiden hade upplevt pensioneringen som jobbig upplevde dock att detta snabbt förändrades till något positivt. Det som kännetecknade informanternas upplevelser som pensionärer var att det var övervägande positivt, att de hade frihet att planera sin tid, att de fick mer tid för att åta sig mer saker samt att det var lugnt och behagligt.

Rollen som pensionär upplevdes som positiv, så som även de andra delarna i livet hade varit. Det var viktigt för intervjupersonerna att vara engagerade i något som stimulerade tankeverksamheten. Det politiska livet och föreningslivet var en stor del av deltagarnas sysselsättning i vardagen. Deltagarna i undersökningen har eller har haft olika uppdrag i olika organisationer. Även andra intressen som att läsa böcker, lösa korsord och matlagning förekom. Det framkom att datakunskapen hos intervjupersonerna var stor då de dagligen använde sig av datorn på grund av att de var engagerade i olika föreningar och politik. Att delta i varierande kurser som hade olika teman med tillhörande upplevelser, som att resa till ett land, var också något som lockade undersökningens deltagare. Kulturintressen som konst och musik intresserade flera.

### **5.1.3 Äldre människors upplevelse av att åldras i dagens samhälle**

Den tredje frågeställningens empiriska material gav underlag för nedanstående kategorier:  
*Hur upplever äldre människor att åldras i dagens samhälle?*

”Tiden har gått oerhört fort”

”Diskriminerande”

”Det här med boende”

#### **Kategorin ”Tiden har gått oerhört fort”**

Utifrån intervjupersonernas svar på den tredje frågeställningen, *Hur upplever äldre människor att åldras i dagens samhälle?* döptes en kategori till ”Tiden har gått oerhört fort”. Kategorin framkom utifrån att intervjupersonernas upplevelser av att åldras i dagens samhälle relaterades till känslan av att tiden har gått fort. Följande intervjuцитat styrkte kategorin:

När en intervjuperson blev tillfrågad om sin upplevelse av att åldras i dagens samhälle svarade denne:

*”Tiden har gått oerhört fort om man säger från 50 år, när jag fyllde 50 år och sen till dags datum, det är liksom att den har bara rusat iväg...det beror på att man är mycket engagerad”.*

En annan intervjuperson svarade:

*” Också är det väl kanske att en har lite mer tid, som när en jobbade och så tog man en städdag så var det klart sen, men nu håller en ju på kanske i en hel vecka”.*

Ytterligare ett svar som framkom var:

*”Det går ju väldigt fort går det ju...Jag det gör det. Det går fortare och fortare...Ett år är ju ingenting och en vecka är ju bara så här, det är måndag och så...”.*

### **Kategorin ”Diskriminerande”**

Utifrån intervjupersonernas svar på den tredje frågeställningen, *Hur upplever äldre människor att åldras i dagens samhälle?* döptes en andra kategori till ”Diskriminerande”. Kategorin visade att det fanns en koppling mellan upplevelse av att åldras i dagens samhälle och känslan av att vara diskriminerad i några sammanhang. Följande intervjuцитat styrkte kategorin:

När en intervjuperson blev tillfrågad om sin upplevelse av att åldras i dagens samhälle svarade denne:

*”Jag har inga problem med samhället i övrigt så att säga. Jag är inte rädd att gå ut här exempelvis och så och hotbilder och annat som man läser om i tidningen. Det upplever jag inte...Den enda gång jag mött någonting sådant det var ute på där stora shoppingcentrat ute på Bergvik. Vi var där en fredag och de hade synpunkter på att de där pensionärerna de skulle ju kunna vara där på en annan dag än just fredag...Men om jag skulle exempelvis vis vara arbetsökande och ligga kanske i åldern närmare mellan 55-60 så då skulle jag kunna tänka mig att man skulle uppleva det här som diskriminerande för att man får ju sämre möjligheter att få ett jobb”.*

När en annan intervjuperson blev tillfrågad blev svaret:

*”De pratar bara om jobb, sett ur våra synpunkter, de äldres synpunkter, men däremot alltså, om de som jobbar de får alltså lönelöft med kanske tre, fyra procent. Vi får lönelöft på en procent, och det känns väldigt orättvist och varför? Jo därför att vi vill ju leva, vi som är friska, vi vill ha råd att kosta på också...pengarna i plånboken de räcker inte för liksom att unna sig det som man skulle vilja”.*

Ytterligare ett svar blev:

*”Ja, ibland när man går i affärer och ska prova kläder tycker jag, det är ju så att alla sådana här klädaffärer i stan är ju för ungdomar så att säga, unga och smala individer och jag tillhör ju inte den kategorin precis...I samhället. Ja det är väl lite diskriminering ändå utav äldre. Om man ser det politiska livet så är det ju det. Inom landstinget som politiker t ex så får du inte vara efter du fyllt 70... men i kommunen så har man ju möjligheter. Det är mycket efter ålder men jag lider inte av det på något sätt. Så länge en är rörlig så tror jag det går bra och inte är beroende av andra. Jag åker sällan buss jag tror inte det är någon som reser sig upp när jag kommer...Samhället är ju segregerat om en ser det så med olika kategorier liksom. Det är ju barn, tonåringar och ungdomar och sedan så kommer ju äldre på slutklämmen där”.*

### **Kategorin ”Det här med boende”**

Utifrån vad informanterna svarade på den tredje frågeställningen, *Hur upplever äldre människor att åldras i dagens samhälle?* döptes en tredje kategori till ”Det här med boende”. Kategorin framkom utifrån att intervjupersonernas upplevelser av att åldras i dagens samhälle relaterades till boende. Följande intervjuцитat styrkte kategorin:

När en intervjuperson blev tillfrågad om sin upplevelse av att åldras i dagens samhälle svarade denne:

*”Ville göra något annat i livet och inte binda upp oss med just en stor villa då...vi blir ju äldre...så den här lägenheten...så vi valde då att sälja huset och flytta hit istället. Det har vi inte ångrat utan vi trivs väldigt bra med det här”.*

En av de andra intervjupersonerna berättade:

*”Om man inte exempelvis skulle kunna ha det här boendet... så att man har tillgång till basresurser som man kanske behöver då, läkare eller sjuksköterska eller något sådant, sjukvårdspersonal om man hamnar i ett sådant läge. Ett individuellt boende skulle jag nog gärna se att det var så att man inte hamnade direkt in i ett storkollektiv utan att man skulle kunna ha sin egen lya då också fast med en viss social trygghet in i det hela tycker jag...Att det inte finns så många platser på hemmen...jag känner flera som gärna vill komma in någonstans för att där har den tryggheten...ja men du vet att det kommer nattpatruller och vi kommer sex gånger om dagen så att du behöver inte vara orolig, vaddå, där emellan då, nej ush det är jag rädd för, annars här bor jag så jättebra, här finns det hiss och loftgång och affärer, så länge man är frisk”.*

Ett annat svar var:

*”Det handlar ju mycket om boende, hur man bor, det är en himla viktig sak om man har närheten till vänner, att man kan umgås... närheten till varandra som är vänner som inte behöver vara så fast förankrade...En annan bit är det här med boende över huvud taget att man måste jobba med alternativ...man har sagt att det ska vara kvarboende, man ska bo hemma så länge, bakgrunden det är bland annat att det är mycket billigare för kommunen, det är ungefär en tredjedel utav kostnaderna jämfört med att bo på ett särskilt boende. Men det finns såna som vill bo på ett särskilt boende för att finna gemenskapen, för att finna närhet till vård och så vidare och som inte klarar att bo hemma... Då borde man ha alltså här en samlingslokal, men det har vi inte råd med för då höjs hyrorna”.*

En av informanterna hade följande reflektion:

*”Jag bor i en hyresrätt så har jag flyttat, bor centralt...det är sådant där trygghetsboende tillsammans med vård och omsorg i kommunen...det är sådana här bovärdar... är det ju men det var inte därför jag flyttade för jag hade en fyra då tidigare och så bodde jag högst upp och så hade jag ingen hiss...ja det blev lite jobbigt så då försökte jag få något annat då, så fick jag den här lägenheten, en stor två”.*

### **Sammanfattning av äldre människors upplevelse av att åldras i dagens samhälle**

Utifrån citaten framkom att tiden för deltagarna i undersökningen hade runnit iväg utan att de hade varit medvetna om det. Informanterna var mycket aktiva personer, vilket gjorde att dagarna, veckorna och åren tycktes försvinna. Intervjupersonerna uppgav att det tog längre tid än det gjorde förr att genomföra hushållssysslor, som till exempel att städa.

Det framkom att intervjupersonerna hade fullt upp varje dag, almanackan var alltid fullbokad med aktiviteter av olika sorter. Informanterna berättade också att detta var en vanlig företeelse bland deras bekanta som var pensionärer.

Diskriminering på grund av ålder framkom i några av svaren. Intervjupersonernas svar gav uppfattningen av att samhället var mer inriktat mot att tillfredsställa yngre människors behov. Exempelvis berättade deltagarna i undersökningen att de flesta kläder som säljs i affärer är gjorda för smala och unga människor så de hade svårt att hitta kläder som passade. Ett annat exempel var att informanterna uppgav att företag i första hand föredrog att anställa människor efter utbildning istället för erfarenhet. För deltagarna i undersökningen var den ekonomiska aspekten hos pensionärer väsentlig att lyfta fram. Intervjupersonerna ansåg att pensionärer var diskriminerade jämfört med personer i yrkesverksamma åldrar på grund av de låga pensionerna. Informanterna uppmärksammade de friska pensionärerna som skulle vilja ägna sig åt aktiviteter och roliga saker, men som inte hade de ekonomiska resurserna som detta



krävde. Inom politiken förekom det att det fanns en övre åldersgräns för hur gammal man fick vara för att vara aktiv. Intervjupersonerna uppgav att samhället var uppdelat i olika kategorier och att äldre människor tillhörde en kategori som inte prioriterades.

Det framkom ur svaren att det fanns möjlighet att bo centralt i ett trygghetsboende som samordnas av vård- och omsorgsförvaltningen i kommunen. De som bodde där fick hjälp med olika ärenden. Citaten visade inte på att intervjupersonerna kände sig otrygga i samhället. Intervjupersonerna tänkte utifrån ett framtidsperspektiv då de var mån om ett boende som de kände trygghet i, både nu och i framtiden. Detta boende var tänkt att kunna fungera även om de blev äldre och kanske inte lika rörliga i kroppen och friska som de nu var. En viktig aspekt som intervjupersonerna berättade i relation till boendet var att ha närhet till vänner och någon att prata med. Intervjupersonerna ansåg att boendet skulle tillfredsställa människans individuella behov, alltså att människan själv skulle få bestämma hur och var hon ville leva. Ur citaten blev uppenbart att det skulle finnas valmöjligheter relaterat till boendet. Intervjupersonerna ansåg att det skulle finnas fler platser på särskilda boenden eftersom det fanns människor som varken orkade eller ville bo kvar hemma.

I följande kapitel kommer sammanfattning och slutsatser i undersökningen att redovisas.

## 6. SAMMANFATTNING OCH SLUTSATSER

Huvudsyftet har varit att belysa och få ökad förståelse för hur några äldre människor i tredje åldern upplever sitt individuella och goda åldrande i relation till dagens samhälle. I detta avsnitt redovisas för metodreflektion i undersökningen. Dessutom framförs en analys av det empiriska materialet i uppsatsen utifrån olika teoretiska begrepp.

### 6.1 Metodreflektion

Undersökningen genomfördes med hjälp av en kvalitativ metod med en fenomenologisk ansats. På det sättet blev det möjligt att få en djupare förståelse för hur intervjupersonerna upplevde sin tillvaro. Datasamlingsmetoden var i form av fyra enskilda intervjuer. För att genomföra undersökningen utgicks det från de tre frågeställningarna i syftet. Frågeställningarna var öppna med den intentionen att inte styra intervjupersonernas svar och på så sätt skulle de uppmuntras till att prata fritt. Intervjuerna var i form av samtal och följdfrågor ställdes för att följa upp intervjupersonernas svar. På detta sätt formades varje intervju efter vad intervjupersonerna svarade. Medvetenhet fanns dock om att det var omöjligt att man som intervjuare inte påverkade och styrde intervjupersonerna genom dessa följdfrågor.

Med tanke på att intervjuarna var två personer som genomförde två intervjuer var och en för sig kunde detta påverka svaren utifrån följdfrågorna som ställdes. I de fall då två av respondenterna svarat på ett visst sätt kan det ha berott på att samma intervjuare ställt samma följdfrågor till dessa intervjupersoner och på det viset påverkat resultatet. Hade det varit samma intervjuare vid samtliga intervjuer hade kanske resultatet blivit annorlunda. Samtidigt var det nödvändigt att ställa följdfrågor för att samtalen skulle hålla sig inom ramen för undersökningens syfte och att kunna få en ömsesidig uppfattning. Intervjusamtalen förlöpte smidigt och genererade mycket användbar empiri till undersökningen. Trots att alla intervjuerna genererade olika svar kunde ett klart mönster som återkom hos alla intervjupersonerna urskiljas. Medvetenhet fanns om att urvalet kunde ha påverkat resultatet med tanke på att en pensionärsförening hade valts där medlemmarna till stor del var aktiva. För att inte påverka resultatet gjordes försök att lägga undan förförståelsen vilket var i det närmaste oundvikligt att helt kunna göra.

### 6.2 Om och när äldre människor upplever sig vara äldre

Upplevelse av att vara äldre skilde sig bland intervjupersonerna beroende på de olika faktorerna umgänge, hälsotillstånd, aktivitetsgrad och ork. Enligt det som Tornstam och Bagger-Sjöbäck (2006) skriver om åldrandet ur olika perspektiv kan man komma fram till att det kronologiska åldrandet hos intervjupersonerna inte var så väsentligt för dem. Det var det funktionella och det biologiska åldrandet som styrde hur respondenterna upplevde sig i förhållandet till sin kronologiska ålder. Enligt Berg (2007) kan man även kalla den åldern som människan identifierar sig med för den subjektiva åldern. Detta innebar att så länge deltagarna var friska, hade kraft och orkade hålla igång upplevde de sig inte vara äldre.

Utifrån den första frågeställningen i undersökningen *upplever äldre människor sig att vara äldre, i så fall i vilka sammanhang?* framkom det att den omgivande miljön samt den subjektiva upplevelsen av åldern var två olika faktorer som uppgavs av intervjupersonerna och som styrkte kategorin ”**Var man är någonstans**”. Det här kan studeras utifrån en mikro-makronivå vilket handlar om relationer mellan människor på en gruppnivå och hur vi påverkas och bemöts av varandra i samhället. Förändringar som sker på makronivå påverkar på det viset människan på en mikronivå (Tornstam, 2005). Det är enligt Cavan (Tornstam, 2005) människans sociala och personliga anpassning som bestämmer människans åldrande.

Dessa två begrepp interagerar med varandra och bestämmer på vilket sätt människan och samhället kan anpassa sig till varandra på bästa sätt. Enligt Blau, Philips, Peters (Tornstam, 2005) hör människans jaguppfattning och åldersuppfattning ihop i form av det finns ett samband mellan hur de har anpassat sig till sina aktuella situationer och hur gamla de känner sig (a.a.). Jaguppfattning handlar om vilket socialt värde människan känner att hon har i form av hur produktiv hon är och vilka attityder hon får av de generaliserande andra. Jaguppfattning handlar även om människans känsla av menings- och hoppfullhet samt tillit. Åldersidentiteten påverkas av signalerna från de generaliserande andra, alltså andra människor som befinner sig i den enskildes miljö, vilket påverkar människans självbild. Detta förklarar varför den kronologiska åldern inte kan bestämma den subjektiva åldern (Tornstam, 2005; Logan, Ward och Spitze, 1992). Slutsatsen blev att om intervjupersonerna umgicks med jämnåriga människor, höll igång, kände sig friska och hade samma ork reflekterade de inte över sin kronologiska ålder. På detta sätt påverkade respondenternas jaguppfattning deras åldersuppfattning utifrån samspelet i den omgivande miljön.

Intervjupersonerna uppgav att så länge de var friska kändes det positivt och tryggt, vilket framkom ur kategorin **”Är man bara frisk”**, i relation till den första frågeställningen i uppsatsen. Enligt vad Dehlin och Rundgren (2000) skriver om förmåga till adaptation och livskvalitet under ålderdomen kan man se att intervjupersonerna på ett framgångsrikt sätt hade anpassat sig till de förutsättningar de levde i (a.a.). Detta kan förklaras och förstås ur ett livsloppsperspektiv då ålderdomen ses som en del av en helhet och att en utvecklingsprocess sker genom hela livet. I och med att samhället moderniseras och förändras påverkas människors livslopp. Detta kan vara orsaken till att intervjupersonerna var så pass aktiva och därmed så friska (Öberg, 2002; Tornstam, 2005). Genom att uppskatta intervjupersonernas tidigare levnadsmönster utifrån undersökningen kan dessa förklara varför deras situation ser ut som den gör. Enligt Hagberg (2004) påverkas människors åldrande av deras personlighet och den miljö de lever i. Enligt Allport (Hagberg) förändras inte personligheten med dess egenskaper nämnvärt under livet, denna stabilitet förklarar de olikheter som finns mellan människors sätt att åldras (a.a.). Samtidigt märktes det en rädsla hos några av deltagarna att bli sjuka och tappa kontrollen över sin nuvarande situation. Om deras hälsotillstånd skulle förändras i en negativ riktning skulle det förmodligen bli en ny oförutsedd livssituation för dem. Berg (2007) menar att människor som är någorlunda friska vanligtvis anpassar sig till sitt åldrande, men det finns alltid en latent rädsla för att få fysiska eller psykiska nedsättningar. Detta skulle kunna passivisera dessa människor, leda till beroende och försämrad tillfredsställelse i livet. Ett framgångsrikt åldrande betyder enligt litteraturen att man ska vara aktivt delaktig i livet, att sjukdom och handikapp inte är närvarande och att den fysiska och kognitiva förmågan är bevarad hos den enskilde (a.a.). För att intervjupersonerna ska uppnå dessa tre faktorer i sin ålderdom är det av betydelse hur de har levt sitt tidigare liv vilket kan kopplas till livsloppsperspektivet.

Fysisk aktivitet var något som intervjupersonerna ägnade sig regelbundet åt. Deras handlingsstrategier för att förskjuta eventuell sjukdom i framtiden var att hålla igång. Enligt Andersson (2002) är fördomsfulla attityder mot äldre personer ett tecken på att det råder ålderism i samhället. Detta kunde ha varit en orsak och påverkat intervjupersonerna till att aktivera sig för att skjuta åldrandet framför sig. Med hänvisning till vad Tornstam (2005) skriver om aktivitet ser man att det är en viktig del i intervjupersonernas tillvaro vilket kopplas till ett gott åldrande hos dem. Enligt kritiken innefattas inte livstillfredsställelse enbart av att äldre människor ska vara aktiva utan detta är normer som lever kvar sedan tidigare. Det goda åldrandet beror på många olika faktorer som skiljer sig åt bland annat utifrån kultur och mellan personer (a.a.; Berg.). Rapp och Rapp (2007) skriver om att daglig motion behövs för

att kroppen ska må bra. Det är aldrig för sent att ändra sin livsstil. Livslusten ökar och hälsotillståndet förbättras om man tränar regelbundet. Intervjupersonerna har ett stort behov av att röra på sig. Troligtvis är de medvetna om att de får mer ork och kan förebygga framtida sjukdomar. På så vis tar de ett eget ansvar för sitt individuella åldrande. Intervjupersonerna uttryckte detta genom kategorin **”Bara att man rör på sig”** som framkom ur den första frågeställningen i undersökningen. Intervjupersonerna verkade ha en märkbar bra hälsosituation med frånvaro av funktionsnedsättningar. Tornstam och Bagger-Sjöbäck (2006) skriver att i dagens samhälle har äldre människor större möjlighet att delta i fritidsaktiviteter som tidigare inte var möjligt eller vanligt. Detta märks bland intervjupersonerna som var mycket aktiva med bland annat att träna på gym, spela golf med mera. Enligt det som Öberg (2005) skriver kan man se en koppling till att intervjupersonerna anammar en ungdomlig livsstil, som uttrycks genom deras kroppar, och på det viset talar de om att de inte gett upp inför åldrandet.

### **6.3 Ett gott liv för den äldre människan**

En av de faktorerna som påverkade att intervjupersonerna hade ett gott liv var det sociala nätverket. Det framkom att deltagarna i undersökningen hade regelbunden kontakt med sina barn och barnbarn. Enligt Mead (Tornstam 2005) uppstår människans identitet i ett socialt samspel med dess signifikanta andra som består av nära anhöriga i form make/maka, barn och arbetskamrater. Dessa signifikanta andra är viktiga utifrån hur man som människa identifierar sig.

Enligt det som Kohli (Öberg, 2002) skriver om livsloppet så betraktas detta idag utifrån ett ålderintegrerat perspektiv. Detta innebar att aktiviteter som att utbilda sig, arbeta och pensionera sig inte var uppdelat efter ålder. Tidigare var människors aktiviteter mer tydligt uppdelade efter vilken åldersgrupp de tillhörde utifrån ett kronologiskt perspektiv. Detta är inte självklart längre (a.a.). Genom kategorin **”Att kunna umgås”** vilken framkom ur den andra frågeställningen i undersökningen *vad innebär ett gott liv för den äldre människan?* blev det uppenbart att samtliga intervju personer ansåg att ett gott liv innebar att ha goda vänner och före detta arbetskamrater att vara tillsammans med. Eriksson (2004) påpekar att det har skett en förändring i hur man skapar vänskapsrelationer. Nuförtiden är människor fria och kan forma sina egna liv och skapa sina egna relationer. I och med detta spelar vänskapsrelationerna en större roll än det gjorde förr då de traditionella rollerna har förändrats.

Enligt Berg (2007) fyller pensionärsföreningslivet en stor social roll för dess medlemmar där de kan träffa andra pensionärer, ordna och delta i olika typer av aktiviteter. Var tredje pensionär är någon gång under året aktiv i en förening och kvinnor är vanligtvis lite mer aktiva än männen. Att vara medlem i pensionärsförening innebär även att man kan vara med och påverka samhället. Intervjupersonerna var aktiva i en pensionärsförening både inom styrelsen och som deltagare i aktiviteter som ordnades genom föreningen.

Det framkom att deltagarna i undersökningen identifierade sig med pensionärsrollen. Detta innebar att intervjupersonerna betedde sig på ett visst sätt utifrån både egna och andras förväntningar. Genom att intervjupersonerna engagerade sig i en pensionärsförening kunde det innebära att det hjälpt dem att acceptera och gjort att de lättare för dem att anpassa sig till den nya rollen som pensionär, vilken samhället tillskrivit dem. Enligt det som Mead (Tornstam, 2005) skriver skedde det en interaktion mellan respondenterna och de generaliserade andra i form av signaler i form av attityder från omgivningen som var viktiga

för deras jaguppfattning. På detta sätt hjälpte det intervjupersonerna att undvika negativa attityder.

Pensioneringen kan innebära en utvecklingskris om man inte har förberett sig för denna nya livsfas. Men om däremot den enskilde har förberett sig inför pensioneringen innebär denna fas en naturlig del av livet (Rapp och Rapp, 2007; Cullberg, 2003). Det upptäcktes bland intervjupersonerna att de under en kort övergångsperiod efter pensioneringen upplevde det som lite jobbigt. Trots att de verkade ha förberett sig inför pensioneringen innebar den första tiden en omställningstid för att ställa in sig på den nya rollen som pensionär. När man var yrkesverksam var detta en del av ens identitet vilket medförde att pensioneringen ledde till en yrkesrollsförlust. Intervjupersonerna, vilka var i gruppen yngre-äldre, uppfattades som friska personer vilket stämmer med det som Rapp och Rapp (2007) skriver om att pensionärer troligtvis har många fina år kvar i livet.

Deltagarna tyckte att rollen som pensionär var positiv liksom även de andra delarna i livet hade varit. Enligt vad Öberg (2002) skriver om livsloppspektivet ska man, för att förstå ålderdomen hos en människa, inte se ålderdomen som en separat del utan se hela livet utifrån dess sammanhang. Enligt Tornstam (2005) innebär en människas livsform det sätt som hon tagit tillvara livets möjligheter utifrån till exempel klassbakgrund och utbildning. Enligt Højrup (Tornstam, 2005) anges en livsform som kallas för *karriäristens livsform*. Denna livsform innebär att arbetet är mycket värt för individen och skiljer sig åt från den vanliga lönearbetaren då karriäristen har ett oerhört intresse för arbetet. Öberg (Tornstam, 2005) nämner ett annat sätt att förklara varför människor lever som de gör på äldre dagar med hjälp av en livsloppsform som han kallar för *livet som yrkeskarriär* som också anses passa in på intervjupersonerna. Enligt detta sätt att leva får människor tillfredsställelse i livet genom sitt yrkesliv som genererar en fin tid på äldre dagar. Ur intervjupersonernas berättelser framkom att de hade ledande positioner i yrkeslivet och har nu en positiv tillvaro under pensioneringen. På detta sätt förklaras varför informanterna fortsätter med sittvanliga aktiva levnadsmönster även som pensionärer.

Intervjupersonernas upplevelser som pensionärer kännetecknades som positiva. Utifrån kategorin **”Frihet att planera sin tid”**, som framkom ur den andra frågeställningen i undersökningen, blev det uppenbart att deltagarna i undersökningen fick mer tid för att åta sig fler aktiviteter samt att det var lugnt och behagligt. Detta stämmer med vad Tornstam (2005) och Dehlin och Rundgren (2000) skriver om människans anpassning till förändringar under åldrandet i kombination till livskvalitet i sin tillvaro. Intervjupersonerna har anpassat sig till sina egna och samhällets förhållanden. På grund av detta har de på ett positivt sätt anpassat sig till livet som pensionärer. Detta kan tyda på att det råder en balans mellan intervjupersonernas fysiska och psykiska förmågor och samhällets krav. Detta gör att även livsloppsformen *det ljuva livet* är relevant för intervjupersonerna. Denna livsform kännetecknas enligt Tornstam (2005) av att människorna styrt sina liv i den riktning de själva velat, har förverkligat sig själva genom sitt arbete, fritids- och familjeliv och haft en god hälsa. Ifall problem har uppstått under olika delar av livet kännetecknas det av att det är något som är övergående.

Intervjupersonerna upplevde det positivt att vara involverade i något som stimulerade tankeverksamheten, vilket uttrycktes genom kategorin **”Jag är ju engagerad”** ur den andra frågeställningen i undersökningen. Enligt Berg (2007) är det psykiska välbefinnandet en viktig faktor utifrån det framgångsrika åldrandet. Enligt Eriksson (2004) har gruppen yngre-äldre tid och energi, även efter att de har slutat förvärvsarbete, att förvärva nya kunskaper. Denna grupp människor anammar den nya sortens moderna informationsteknologi i form av

datakunskaper. Det framkom att datakunskaperna hos intervjupersonerna var stora då de dagligen använde sig av datorn på grund av att de var engagerade i olika föreningar, politik och gick på olika kurser. Det var angeläget för intervjupersonerna att känna sig delaktiga i samhället, förmodligen för att fylla tomrummet som förlusten av ett yrkesarbete innebar. Det märktes att det politiska livet och föreningslivet var en stor del av deltagarnas sysselsättning i vardagen. Deltagarna har haft eller har olika uppdrag i olika organisationer. Enligt Berg (2007) är ett sätt att vara engagerad i samhället att delta i det politiska livet. Det är en trend inom politiken att fler äldre än yngre människor är engagerade inom detta område (a.a.).

Andra intressen som att läsa böcker, resor, kurser, konst, musik, lösa korsord och matlagning fanns också hos intervjupersonerna. Rapp och Rapp (2007) skriver om att dessa intressen och kulturella aktiviteter har en positiv påverkan på människans livslängd och livsglädje.

#### **6.4 Äldre människors upplevelse av att åldras i dagens samhälle**

Intervjupersonerna uppgav att tiden hade gått för fort för dem. Helander (1999) skriver att det är vanligt bland människor att ha en känsla av att inte kunna hinna med de saker som de ska göra. Detta upplevdes av intervjupersonerna i form av kategorin ”**Tiden har gått oerhört fort**”, som framkom ur den tredje frågeställningen i undersökningen *hur upplever äldre människor att åldras i dagens samhälle?* Orsaken till detta är att människor ägnar sig åt för många aktiviteter. Istället för att fokusera på alla de sysslor som ska göras borde människor vara realistiska med den tid som de har på sig för att göra saker och ting (a.a.). Intervjupersonerna var aktiva personer, de hade alltid saker att göra, möten med föreningar, bekanta och vänner och de tyckte att tiden bara försvann. Det förekommer något som Helander (1999) kallar för missbruk av tid i nutidens samhälle. Det är accepterat av allmänheten att man ska vara väldigt aktiv och att man ska jobba så mycket som möjligt. Människorna ser inte konsekvenserna av detta som kan yttra sig i stress och andra fysiska och psykiska besvär. Bland intervjupersonerna framkom det inte att de kände sig stressade av sina aktiviteter utan de tyckte att det var positivt. Detta berodde troligtvis på att de själva hade valt de aktiviteter de var engagerade i.

Bland intervjupersonerna framkom en känsla av att samhället var mer inriktat mot att tillfredsställa unga människors behov i form av kategorin ”**Diskriminerande**”, som visades genom den tredje frågeställningen i undersökningen. Exempel på detta var när det gällde kläder och tillgång till arbete. Enligt intervjupersonerna borde de äldres erfarenheter tas till vara och värdesättas i högre grad istället för att enbart färsk kunskaper värdesätts till exempel i samband med anställningar. Detta ligger i linje med det som Andersson (2002) skriver om fördomsfulla attityder, diskriminerande sedvanor och allmänt accepterade vanor som ålderism står för. Dessa fördomar och sedvanor i form av outtalade och accepterade negativa attityder i omgivningen kan leda till att de äldre människorna påverkas på ett negativt sätt (a.a.). Det framkom dock inga negativa konsekvenser för intervjupersonerna utifrån attityderna i samhället som Berg (2007) och Tornstam (2005) skriver om. Detta fenomen kan förstås förekomma i större eller mindre utsträckning hos äldre människor i samhället men för att förklara detta hos informanterna används livsloppsperspektivet. Enligt detta sätt att se på informanternas utsagor förklaras empirin genom att blicka tillbaka på hela livet.

Intervjupersonerna pratade om den låga pensionen och tyckte att pensionärer var diskriminerade jämfört med personer i yrkesverksamma åldrar. De friska pensionärerna som skulle vilja ägna sig åt vissa aktiviteter hade inte råd. Enligt Berg (2007) varierar pensionen bland pensionärerna och beror på tidigare inkomst, kön och hur gammal man är när man går i pension. Det har genom åren förekommit många ekonomiska indragningar för pensionärerna

men på sikt har det förbättrats. Dock finns det många pensionärer med låg pension och med tanke på det kan det vara svårt att unna sig det lilla extra. Enligt Tornstam (2005) underlättar pensioneringen att sluta förvärvsarbete men kan samtidigt leda till att de äldre människorna blir mer beroende av samhället.

Hos intervjupersonerna framkom det att det inom politiken fanns en övre åldersgräns för hur gammal man fick vara för att vara aktiv. Detta stämmer med det som Berg (2007) beskriver om att det fortfarande finns en övre åldersgräns vid 70 år vad gäller vissa förtroendeuppdrag. Intervjupersonerna uppgav att samhället var uppdelat i olika kategorier och att äldre människor tillhörde en kategori som inte prioriterades. Enligt Andersson (2002) och Tornstam (2005) har äldre människor genom historien uppfattats som något negativt på grund av till exempel sjukdomar och närhet till döden. Ålderism kan uppstå som en följd av en konflikt mellan generationerna då unga ses som starka och friska. Det kan även bero på vanor som är outtalade men allmänt accepterade. Enligt Tornstam (2005) är den som inte längre arbetar inte någon som värdesätts. Utifrån det så idealiseras unga vilket får till följd att även äldre vill se sig själva som unga, bevara sin ungdomlighet för att behålla sitt värde och suddas ut åldersgränserna. Öberg (2005) skriver om att människor visar sin identitet genom sin kropp (a.a.). I och med att det hela tiden kommer nya värderingar i samhället förändras vad åldrandet innebär med varje ny generation (Majanen m fl, 2007). Enligt Eriksson (2004), Öberg (2005) och Majanen m fl, (2007) kommer äldre mer och mer att betraktas som en resurs då gruppen, på grund av de demografiska förändringarna, kommer att växa och ställa större krav. Det kommer att råda större individualism och äldre som en homogen grupp kommer att suddas ut.

Det framkom inte att intervjupersonerna kände sig otrygga i samhället eller inte vågade gå ut av rädsla för någon typ av hotbild. Enligt det som Berg (2007) skriver om trygghet hos äldre människor, kan en förklaring till detta ha varit att deltagarna i undersökningen var yngre-äldre, att de bodde centralt. När det gällde boendet reflekterade intervjupersonerna över ett framtidsperspektiv, med tanke på att boendet skulle fungera även när de blev ännu äldre och att de hade nära till vänner. Enligt Berg (2007) bor de flesta äldre i en modern lägenhet eller i småhus. Det är vanligt att äldre som bott i hus flyttar till lägenhet närmare sina barn, barnbarn, vänner och aktiviteter. Det är viktigt att ha närhet till service och att bo med människor från samma generation. Utifrån kategorin **”Det här med boende”** uttryckte intervjupersonerna en önskan om att det skulle finnas valmöjligheter relaterat till deras boende. Enligt Berg (2007) finns det alternativ till vanligt boende som till exempel seniorboende för dem över 55 år med gemensamhetsutrymmen. Boendets utformning efter individen är viktig med tanke på att denne ska klara att leva så självständigt som möjligt. Enligt Öberg (2002) har ett behov uppstått, på grund av de demografiska förändringarna; att dela in ålderdomen i yngre-äldre och äldre-äldre då den förra gruppen beräknas bli en köpstark grupp i samhället. Detta ser vi på informanterna som inte drar sig undan samhället utan hänger med och lever det aktiva liv som vilket produktiv människa i vilken ålder som helst.

I följande kapital kommer slutdiskussionen i undersökningen att redovisas. Redovisningen sker för de sammantagna uppfattningar som undersökningen ledde till.

## 7. SLUTDISKUSSION

Medvetenhet finns om att urvalet i undersökningen inte är representativt för alla äldre människor men är inte desto mindre intressant. Med tanke på att detta urval består av människor som är aktiva i en pensionärsförening påverkas resultatet i undersökningen i stor utsträckning av intervjupersonernas livsstilar. De äldre människor som undersöks är ett tvärsnitt ur en speciell kategori äldre människor i tredje åldern som lever med i samhället. De lever centralt i en stad och är för övrigt friska utan någon form av hemhjälp. Intervjuerna förlöpte väl, utan bekymmer och uppfattades inte vara påfrestande utan tvärtom var de trevliga samtal med människor som kunnat vara i vilken ålder som helst.

Det framkommer att intervjupersonerna i hög grad använder teknologi och att de är datakunniga. Det som kommer fram ur intervjuerna bekräftar att respondenterna är mycket aktiva och deltar i olika typer av både psykiska och fysiska aktiviteter som samhället erbjuder. Deltagarna i undersökningen är även engagerade i de aktiviteter som pensionärsföreningen erbjuder. Intervjupersonerna tränar och rör mycket på sig genom att gå på gym, gymnastisera, cykla, vara ute och promenera. Även om vi visste att deltagarna i undersökningen skulle vara aktiva blev vi förvånade över att aktiviteten låg på en så hög nivå. Vi är medvetna om att detta kan bygga på rådande attityder i samhället mot äldre människor. Attityder förekommer och påverkar oss utan att vi är medvetna om dem, vilket bygger på okunskap. Vidare kan finnas en outtalad *ålderism* i samhället som innebär att det råder förutfattade meningar om äldre människor som grupp. Respondenterna lever ett lika aktivt liv som övriga människor som befinner sig i andra åldersgrupper i samhället. Det är dock viktigt att påpeka att intervjupersonerna, enligt det som framkom under samtalen, verkar ha varit aktiva och engagerade i olika sysselsättningar redan innan de pensionerades. Därmed så fortsätter de det aktiva liv de hade haft som yrkesverksamma, detta överensstämmer med begreppet livsloppspektivet och vad det står för.

Den subjektiva känslan av att inte uppleva sig som äldre hos informanterna tolkar vi beror på att de anser sig vara friska. Hade intervjupersonerna befunnit sig i en yngre ålder skulle de förmodligen inte kopplat samman känslan av att åldras med sina hälsotillstånd. Ett gott liv framkommer i form av att vara frisk, ha vänner och att ha något att göra. Det sociala nätverket hos dessa människor är stort då deras vänner, barn och barnbarn spelar en stor och viktig roll för dem. Detta nätverk i form av de signifikanta andra, som är i en konstant interaktion med intervjupersonerna, bekräftar deras identitet. Upplevelsen av att åldras i dagens samhälle mynnar ut i att respondenterna tycker att tiden har gått fort, att samhället känns tryggt och att det är viktigt med ett bra boende.

Intervjupersonerna som ingår i undersökningen är starka, friska och lever ett framgångsrikt liv som innebär att de har ett gott liv och åldrande. Resultatet i undersökningen visar att informanterna fortfarande har energi kvar genom att de till exempel har fullbokade almanackor. De bär även på stora kunskaper som de delar med sig av genom att engagera sig politiskt och delta i kurser. Som intervjuare upplevdes det mycket positivt att mötas av dessa pigga, glada och friska pensionärer vilka visade på att livet som yngre-äldre innebär ytterligare många fina år i livet. Pensioneringen är en tid att se fram emot istället för att oroas inför. Människor i tredje åldern är en grupp som förmodligen kommer att ställa andra krav än vad som nu sker. Detta kommer att ställa nya krav på samhället i form av andra aktiviteter, boende och det krävs att det finns valmöjligheter i framtiden för att kunna tillgodose dessa krav. Resultatet anses till stor del spegla framtidens behov hos yngre-äldre människor vilket i sin tur även kommer att påverka och gälla för de äldre-äldre i en förlängning. Det är samhället som borde anpassa sig efter människorna för att detta ska bli möjligt istället för tvärtom.



Om inte intervjupersonerna hade varit aktiva människor i en pensionärsförening kan man tänka sig att resultatet hade fallit ut på ett annorlunda sätt. Vidare skulle man kunna anta ett annat utfall om deltagarna i undersökningen hade varit bosatta på landsbygden eller befunnit sig i fjärde åldern. I allmänhet trodde man förr att den äldre hade bättre förutsättningar för sitt liv på landet än i staden. Detta har visat sig vara felaktigt eftersom det idag finns fler utbud av varor, tjänster och aktiviteter för personer som har gått i pension i stora städer än på landsbygden vilket just den här undersökningen visar på. Det skulle vara intressant att göra en likadan undersökning av gruppen äldre-äldre under liknande levnadsförhållanden eller av gruppen yngre-äldre boende på landsbygden. Detta för att jämföra hur dessa äldre människor upplever att åldras i dagens samhälle i relation till resultaten med den undersökning som nu genomförts.

Slutligen anser vi att det är viktigt att lyfta fram begreppet ”ålderdom”, som ett personligt upplevt fenomen, för framtida forskning. Genom att undersöka människans ”åldrande”, som pågår under hela livet, kan det förmodligen ske en kvalitetsutveckling i samhället som ger upphov till nya framtida yrkesmöjligheter inriktade mot verksamheter för äldre människor. Forskning skulle även kunna leda till att äldre människor får leva i ett samhälle som har de förutsättningar som krävs för att de ska få sina individuella behov tillgodosedda.

## LITTERATURFÖRTECKNING

Andersen, Ib (1998). *Den uppenbara verkligheten – Val av samhällsvetenskaplig metod*. Lund: Studentlitteratur.

Andersson, Lars (2002). Ålderism. I: Andersson, Lars (red). *Socialgerontologi*. Lund: Studentlitteratur.

Angelöw, Bosse och Jonsson, Thom (2000). *Introduktion till socialpsykologi*. Lund: Studentlitteratur.

Bengtsson, Jan (2005). En livsvärldsansats för pedagogisk forskning. I: Bengtsson, Jan (red.) *Med livsvärlden som grund. Bidrag till utvecklandet av en livsvärldsfenomenologisk ansats i pedagogisk forskning*. Lund: Studentlitteratur.

Berg, Stig (2007). *Åldrandet – Individ, familj, samhälle*. Malmö: Liber.

Cullberg, Johan (2003). *Kris och utveckling – En psykodynamisk och socialpsykiatrisk studie*. Stockholm: Natur och Kultur

Dehlin, Ove och Rundgren, Åke (2000) Det biologiska åldrandet – dödsorsaker, adaption, homeostas, cellens åldrande och åldrandeteorier. I: *Gerontologi, åldrandet i ett biologiskt, psykologiskt och socialt perspektiv*. Anna Forsling (red). Falköping: Natur och Kultur.

Hagberg, Bo (2004). Personlighet och åldrande. Hagberg, Bo, Rennemark, Mikael (red). *Den åldrande människans psykolog. Ett livsloppsperspektiv*. Studentlitteratur: Lund.

Helander, Jan (1999). *Att leva medan tiden går*. Värnamo: Natur och kultur.

Jacobsen, Dag Ingvar (2002). *Vad, hur och varför? Om metodval i företagsekonomi och andra samhällsvetenskapliga ämnen*. Lund: Studentlitteratur.

Jönson, Håkan (2002). *Ålderdom som samhällsproblem*. Lund: Studentlitteratur.

Kvale, Steinar (1997). *Den kvalitativa forskningsintervjun*. Lund: Studentlitteratur.

Majanen, Peter, Mellberg, Lotta och Norén, Dag (2007). *Äldrebranschen – en framtidsbransch*. Stockholm: Ekotryck Redners.

Rapp, Birgitta och Rapp, Birger (2007). *Den blomstertid nu kommer – om vägen till det gyllene åldrandet*. Stockholm: AB Danagårds Grafiska 2007.

Skau, Greta Marie (2003). *Mellan makt och hjälp – Förhållandet mellan klient och hjälpare i ett samhällsvetenskapligt perspektiv*. Stockholm: Liber AB.

Schutz, Alfred (2002). *Den sociala världens fenomenologi*. Göteborg: Daidalos AB.

Tornstam, Lars (2005). *Åldrandets socialpsykologi*. Stockholm: Nordstedts Akademiska Förlag.

Tornstam, Lars och Bagger-Sjöbäck, Dan (2006). Inledning. I: Dan Bagger-Sjöbäck (red). *Det goda åldrandet*. Stockholm: Carlsson Bokförlag.

Tuulik-Larsson, Hilja (1994). *Att bo kvar hemma. En studie om äldres upplevelser av sitt vardagsliv i samband med vård och omsorg i hemmet*. Stockholm: Liber Utbildning AB.

Öberg, Peter (2002). Livslopp i förändring. I: Andersson, Lars (red). *Socialgerontologi*. Lund. Studentlitteratur.

#### **Tidskriftsartiklar**

Eriksson, Bengt G. (2004). Osäkerhetens återkomst. Att åldras i risksamhället. *Socialvetenskaplig tidskrift*, nr 3-4, 238-250.

Gilleard, Chris, Higgs, Paul, Hyde, Martin, Wiggins, Richard, Blande, David. (2005). Class, Cohort and Consumption: The British Experience of the Third Age. *Journal of Gerontology: Social sciences*, Vol 60B, No 6, 305-310.

Logan, John R., Ward, Russell och Spitze, Glenna (1992). As old as you feel: Age identity in middle and later life. *Social Forces*, December 1992, 71(2): 451-467.

Öberg, Peter och Tornstam, Lars (2001). Youthfulness and fitness - identity ideals for all ages? *Journal of Aging and Identity*, Vol. 6, No. 1, 2001: 15-29.

#### **Forskningsrapport**

Öberg, Peter (2005). *Att åldras på 2000-talet. Om åldrandet, kroppen och självbilden. Äldres livsvillkor och behov*. Stockholm: Forskningsrådet för arbetsliv och socialvetenskap. Rapport från Socialtjänstforum – ett möte mellan forskning och socialtjänst.

#### **Internet**

Forskningsetiska principer inom humanistisk-samhällsvetenskaplig forskning (2007-11-09).

<http://www.vr.se/download/18.668745410b37070528800029/HS%5B1%5D.pdf>

(2007-11-23).

Karlstads universitet, utbildningsplan sociala omsorgsprogrammet, 120/140 p, 180/210 ECTS (2000-03-07). <http://www2.kau.se/utbplaner/svenska.php?id=PR1021> (2007-11-04).

Karlstads universitet, kursplan sociala omsorgsprogrammet

<http://www.intra.kau.se/dokument/?q=docs/archive/9213> (2007-05-30)

## **BILAGA 1: BREV TILL PENSIONÄRSFÖRENINGEN**

Till

xxx, orten, 2007-11-01

Hej!

Vi heter Marie-Louise Carlsson och Karla Borda och studerar vid sociala omsorgs/socionomprogrammet vid Karlstads universitet. Som en del av vår utbildning ingår att skriva en C-uppsats i socialomsorgsvetenskap.

Vi önskar skriva vår uppsats om äldres situation i samhället. Vi är intresserade av att få veta hur människor upplever att åldras i dagens samhälle. För att ta reda på det, så har vi tänkt oss att intervjua, eller, att samtala med fyra personer, två män och två kvinnor, i åldern 65 år och äldre.

Samtalet mellan en pensionär och en av oss och beräknas ta cirka en timme. Vi kommer, om det går bra, att spela in samtalet på band som vi sedan skriver ut på papper. I C-uppsatsen kommer vi enbart att använda oss av enstaka citat ur samtalen.

Anonymitet utlovas, d v s allt material kommer att avidentifieras. Du som vill medverka i får lilla undersökning kommer att ges möjlighet att läsa igenom utskriften av intervjun innan vi skriver klart vårt arbete. Om Du önskar så kan Du få ett exemplar av den färdiga uppsatsen.

Vi skulle vara tacksamma om Du bekräftar Din medverkan i ett samtal senast under vecka 45, med tanke på att vi närmar oss jul och att vår C-uppsats ska vara klar innan dess. Vi beräknas påbörja våra intervjuer under vecka 46.

Om intresse finns att delta i ett samtal så kan vederbörande kontakta någon av oss per telefon.

Marie-Louise Carlsson, hem: xxxxxxxx, mobil: xxxxxxxx

Karla Borda, hem: xxxxxxxx, mobil: xxxxxxxx

Med vänliga hälsningar

Marie-Louise Carlsson

Karla Borda

(Handledare: Berith Nyqvist Cech, lektor i social omsorgsvetenskap)

## **BILAGA 2: INTERVJUGUIDE**

### **Tema 1**

Om och när äldre människor upplever sig vara äldre

Frågeställning: Upplever äldre människor sig att vara äldre, i så fall i vilka sammanhang?

### **Tema 2**

Ett gott liv för den äldre människan

Frågeställning: Vad innebär ett gott liv för den äldre människan?

### **Tema 3**

Äldre människors upplevelse av att åldras i dagens samhälle

Frågeställning: Hur upplever äldre människor att åldras i dagens samhälle?