

Spørreliste nr. 188

TANKER OM DET Å BLI ELDRE

*Spørrelisten denne gangen handler om det å eldes. Den retter seg til alle medarbeiderne våre, i alle aldre. Vi har delt den i to, og ber om at **alle** besvarer den første delen. Der ber vi om synet på det å gå over i de eldres rekker og hvilke erfaringer man har hatt med eldre mennesker. Hvordan har disse erfaringene betydning for hva man synes og tenker om alderdom generelt. I den andre delen stiller vi spørsmål til de av våre medarbeidere som nå er pensjonister og ber om erfaringer fra pensjonisttilværelsen. Den er en ny livsfase i forhold til yrke og økonomi, men innebærer ikke nødvendigvis at man blir «gammel»! Kanskje har du noe på hjertet som vi ikke har spurt om? Skriv gjerne fritt omkring dine egne tanker og erfaringer. Les gjennom hele spørrelisten før du begynner å skrive.*

Tanker om det å bli eldre

Det brukes mange ord om det å eldes. Hvilke tanker gjør du deg om ord og begreper som middelaldrende, eldre, eldrebølgen, gammel, pensjonist?

Har du i livet ditt hatt kontakt med gamle mennesker som har betydd noe for din holdning til det å bli gammel og til alderdom generelt?

Hva legger du i det å bli eller å være *gammel*? Hvilke kriterier vil du legge til grunn for å si at noen er gamle eller er blitt gamle? Hva tror du er forskjellen på *dine* kriterier og kriteriene den forrige generasjonen brukte?

Er det noe du synes er spesielt skremmende ved det å eldes og bli gammel?

Har du noen betraktninger om hvordan det *er* å bli gammel i Norge med hensyn til den politikken som føres, helsevesenet og annen offentlig service?

I media blir vi ofte presentert for fortellinger om hvordan eldre mennesker har det. Har du eksempler fra slike fortellinger?

Hvordan vil du selv beskrive en god og en dårlig alderdom? Bruk gjerne eksempler fra erfaringer du selv har gjort.

Har du noen fortellinger om personer som er blitt gammel av år men ikke av sinn eller atferd?

Kan du fortelle om situasjoner der du følte deg gammel eller der en du kjenner virket gammel. Hvorfor?

Har du tenkt over hvordan du vil bli gammel? Er det tanker du har diskutert med noen? Hvor vil du være som gammel? Har du lagt planer for din pensjonisttilværelse? Hvor gammel var du da du begynte å legge planer?

Hvordan bor du i dag? Hvordan vil du helst bo i alderdommen? Hvem vil du helst bo sammen med eller i nærheten av?

Har du interesser du har tenkt å ta opp når du blir eldre som det ikke er tid og anledning til nå?

Er det noe du *ikke* skal gjøre når du blir eldre og tiden er din egen?

Pensjonisttilværelsen

Å bli pensjonist kan innebære tap av noe man har satt pris på og som man gjerne ville ha fortsatt med. Men den kan også bety å gå inn i noe nytt og positivt. Vi vil gjerne at du skal reflektere over hvordan du trives med din tilværelse som pensjonist.

Hadde du noen forventninger eller planer for pensjonisttilværelsen din? Eller var det noe du gruet deg for? Hvordan er det blitt i virkeligheten?

Hva synes du har vært positivt og hva har vært negativt ved å bli pensjonist?

Hvordan synes du det er å få brosjyrer i posten adressert spesielt til deg som pensjonist? Hva synes du om å bli omtalt som pensjonist? eldre? gammel?

Hvordan opplevde du det å få alderstrygd?

Har du gjort noen forberedelser til å bli pensjonist, for eksempel ved å endre boligform, ved å kvitte deg med tillitsverv, eiendom eller gjenstander?

Har du tatt opp tidligere eller helt nye interesser nå når du er blitt pensjonist? Fortell hva du har glede av å drive med.

Har du endret livsførsel etter at du ble pensjonist, for eksempel ved å bruke mer penger på deg selv? Hva gjør du som du ikke syntes du kunne gjøre tidligere?

Gjør du noe for å holde deg ung? For eksempel ved å kle deg med friske farger, farge håret eller lignende? Er du ofte sammen med yngre mennesker? Hva gjør dere i så fall sammen?

Gjør du noe for å holde deg i form, for eksempel ved å gå turer, gå på dans, delta i aerobics, på eldretrim eller noe annet? Gjør du det sammen med noen?

Legger du vekt på å holde interessen ved like om det som skjer i verden gjennom aviser, TV og radio? Er lesning en atspredelse for deg? Hva følger du spesielt med i?

Er du enslig eller har du en ektefelle/partner?

Hva synes du er viktig å gjøre sammen med ektefelle/partner? Fortell hva dere gjør?

Har du noen interesser du synes er viktig å dyrke sammen med andre enn ektefelle/partner? Hvilke interesser er det og fortell hvem du dyrker dem sammen med og hvordan.

Hvilke personlige relasjoner synes du er viktig/viktigst for deg som pensjonist? Er det barn, barnebarn, annen familie og slekt, kolleger, venner? Hva har du selv valgt å konsentrere deg mest om?

Ønsker du deg noe annet av dine personlige relasjoner som eldre enn du gjorde tidligere?

Er omgangskretsen din blitt annerledes etter at du er blitt pensjonist? Har den fått en annen kvalitet, er den blitt mindre? Inviterer du gjester hjem like ofte som tidligere?

Hvor treffer du helst dine venner? Hjemme eller på andre møtesteder? Beskriv hvor dere møtes og hva dere gjør.

Har du gått inn for å skaffe deg nye venner? Hvordan?

Er du med i en pensjonistforening? Hva slags aktiviteter setter du pris på ved å være med der?

Holder du kontakten med den gamle arbeidsplassen din og/eller kolleger der? Hvordan?

Betyr det «å være til nytte» noe for trivselen din?

I hvilke sammenhenger synes du det er viktig «å være til nytte»? Overfor barn og barnebarn eller andre slektninger, som barnevakt, i foreninger, i frivillig arbeid? Fortell hva du selv har konsentrert deg om.

Som eldre opplever mange at de ikke greier alt det de greide før. Har du skaffet deg avlastning for noen typer arbeid? Hvilke? Synes du det er vanskelig å be pårørende om hjelp? Hva er vanskeligst å be om?

Føler du deg trygg i hjemmet ditt og når du ferdes ute? Hva har du gjort for å trygge tilværelsen din?

Synes du at du får den samme respekten som pensjonist som du hadde før du ble pensjonist – i familien og i samfunnet generelt? Fra de unge, fra helsevesenet, andre? Fortell gjerne om episoder da du følte deg godt eller dårlig behandlet.

Ann Helene Bolstad Skjelbred

Anne Moestue