



Lokadansinn

Áherslur í félagsstarfi félaga eldri borgara
í dag og í framtíðinni

Guðrún Hákonardóttir

Lokaverkefni til BA - prófs

Háskóli Íslands

Menntavísindasvið



HÁSKÓLI ÍSLANDS

Lokadansinn

**Áhersla í félagsstarfi félaga eldri borgara
í dag og í framtíðinni**

Guðrún Hákonardóttir

Lokaverkefni til BA-prófs í Tómsunda- og félagsmálafræði

Leiðsögukenari: Ragnheiður Elín Stefánsdóttir

Íþróttá-, tómsunda- og félagsmálafræðideild

Menntavísindasvið Háskóla Íslands

Júní 2012

Ritgerð þessi er 10 eininga lokaverkefni til BA-prófs í Tímstunda- og félagsmálafræði. Óheimilt að afrita ritgerðina á nokkurn hátt nema með leyfi höfundar.

© Guðrún Hákonardóttir 2012

Prentun: Bóksala kennaranema
Reykjavík 2012

Ágrip (útdráttur)

Ritgerð þessi er eigindleg rannsókn þar sem tekin eru viðtöl við formann og fyrrverandi formann í félögum eldri borgara og aðila frá Landssambandi eldri borgara. Markmið rannsóknarinnar var að skoða starfsemi félaganna í dag og hvernig þeir sem þar standa í forystu telja að starfsemin muni þróast í framtíðinni. Verður félagsstarfið vettvangur þar sem eldri borgarar sækja sér félagsskap, fræðslu, hreyfingu og skemmtun eða verða hagsmunamál félagsmanna það sem félagsstarfið mun snúast um í framtíðinni. Helstu niðurstöður rannsóknarinnar leiddu í ljós að góð þátttaka er í félagsstarfinu og félagsmönnum hefur fjölgað. Áherslur á hagsmunamálin hafa verið að aukast og töldu viðmælendur að svo yrði áfram. Undirstaðan er þó ánægja þátttakendanna. Félögin leggja því mikla áherslu á að bjóða uppá fjölbreytt tómsundaframboð þar sem saman fer skemmtun og fræðsla. Töldu viðmælendur að í framtíðinni yrði tómsundaframboðið með svipuðu sniði, en gæti breyst í takt við nýja þátttakendur. Ég tel að í framtíðinni verði mikil þörf fyrir öflug félög eldri borgara. Lítið er um rannsóknir á þátttöku eldri borgara í tómsundastarfi, því eru margir þættir þar sem áhugavert væri að rannsaka í framtíðinni. Von mín er að þessi ritgerð geti vakið áhuga einhvers á frekari rannsóknum.

Efnisyfirlit

ÁGRIP (ÚTRÁTTUR).....	3
EFNISYFIRLIT	4
FORMÁLI	6
INNGANGUR	7
1 EFRI ÁRIN	9
1.1 ELDRI BORGARAR	9
1.2 FJÖLGUN ALDRADRA	9
1.3 LÖGGJÖF	10
1.4 STARFSLOK.....	11
1.5 2012 EVRÓPUÁR UM VIRKNI ALDRADRA OG SAMSTÖÐU KYNSLÓÐANNA.....	11
1.6 SAMANTEKT	12
2 KENNINGAR	14
2.1 HLUTVERKAKENNINGIN (ROLE THEORY)	14
2.2 HLÉDRÆGNIKENNINGIN (DISENGAGEMENT THEORY).....	15
2.3 ATHAFNAKENNINGIN (ACTIVITY THEORY).....	15
2.4 SAMFELLUKENNINGIN (CONTINUITY THEORY)	15
2.5 FÉLAGSMÓTUNARKENNINGIN (SOCIOEMOTIONAL SELECTIVE THEORY).....	16
2.6 ÞRÓUNARÞREPSKENNING ERIK ERIKSONAR (LIVE SPAN DEVELOPMENT THEORY)	16
2.7 ÖLDRUNARINNSÆI (GEROTRASCENDENCE).....	17
2.7.1 <i>Alheimsvídd (Cosmic Dimension)</i>	18
2.7.2 <i>Sjálfsvídd (Dimension of the Self)</i>	18
2.7.3 <i>Samskiptavídd (Dimension of Social and Persona Relationships)</i>	18
2.8 SAMANTEKT	19
3 FÉLAGS- OG TÓMSTUNDASTARF	20
3.1 HVAÐ ERU TÓMSTUNDIR.....	20
3.2 HVAÐ ERU LÍFSGÆÐI	20
3.3 ÞÁTTTAKA ELDRI BORGARA Í FÉLAGS- OG TÓMSTUNDASTARFI	21
3.4 HVAÐ HINDRAR ÞÁTTTÖKU ELDRI BORGARA Í TÓMSTUNDASTARFI	23
3.5 UPPHAFIÐ AÐ FÉLAGSSTARFI ALDRADRA	24
3.6 SAMANTEKT	25
4 AÐFERÐAFRÆÐIN	27
4.1 RANNSÓKNARAÐFERÐ	27
4.2 ÞÁTTTAKENDUR	28
4.3 FRAMKVÆMD RANNSÓKNARINNAR	28
5 NIÐURSTÖÐUR.....	30

5.1	HAGSMUNAMÁL	30
5.2	TÓMSTUNDIR OG SKEMMTANIR.....	31
5.3	FÉLAGSMENN	33
5.4	AÐ NÁ TIL ÞEIRRA SEM EKKI TAKA ÞÁTT.....	34
5.5	AFSLÁTTARBÓKIN	35
5.6	REKSTUR FÉLAGANNA.....	36
6	UMRÆÐUR.....	37
6.1	FÉLAGSSTARFIÐ Í DAG.....	37
6.2	FRAMTÍÐARSÝN	39
7	LOKAORÐ.	42
	HEIMILDASKRÁ	44

Formáli

Þegar ég hóf nám í Tómsunda- og félagsmálafræði haustið 2008 var ég ekki alveg örugg hvert ég vildi stefna í náminu. Eftir því sem lengra leið á námið vaknaði hjá mér meiri og meiri áhugi á því sem eldri borgarar fást við í sínum tómsundum. Ég vildi því í þessari ritgerð beina sjónum mínum að tómsundum þeirra í dag og í framtíðinni. Ég vil þakka viðmælendum mínum fyrir jákvætt viðmót og fyrir að gefa sér tíma frá erilsömu starfi sem formenn félaga eldri borgara til að svara spurningum mínum fyrir þessa rannsókn.

Þegar ég nú lít um öxl eru það tveir kennarar í Tómsunda- og félagsmálafræðinni sem hafa með ljúfmennsku sinni hvor á sinn hátt, hvatt mig til að stíga eitt skref áfram á námsferli mínum. Árni Guðmundsson og Jakob Frímann Þorsteinsson, fyrir það eigið þið þakkar skildar.

Eiginmanni mínum Stefáni þakka ég dyggan stuðning á námsferlinum og yfirlestur á verkefnum stórum sem smáum. Ég vil einnig þakka vinkonum mínum Ásdísi, Sveindísi og Vigdísi yfirlestur, ábendingar og góð ráð við gerð þessarar ritgerðar. Öðrum ættingjum og vinum þakka ég stuðninginn á meðan á þessu ferli hefur staðið. Síðast en ekki síst fær leiðsögukenningarinn minn Ragnheiður Elín Stefánsdóttir mínar bestu þakkar fyrir gott samstarf við gerð *Lokadansins*.

Þetta lokaverkefni er samið af mér undirritaðri og án aðstoðar utan þeirrar sem tilgreind er og þökkuð í þessum formála. Ég hef kynnt mér *Síðareglur Háskóla Íslands* (2003, 7. nóvember, <http://www.hi.is/is/skolinn/sidareglur>) og fylgt þeim samkvæmt bestu vitund. Ég vísa til alls efnis sem ég hef sótt til annarra eða fyrri eigin verka, hvort sem um er að ræða ábendingar, myndir, efni eða orðalag. Ég þakka öllum sem lagt hafa mér lið með einum eða öðrum hætti en ber sjálf ábyrgð á því sem missagt kann að vera. Þetta staðfesti ég með undirskrift minni.

Reykjanesbæ, 4. maí 2012

Inngangur

Íslendingar eins og aðrar vestrænar þjóðir eru að eldast. Einstaklingum fjölgar sem við starfslok hefja nýtt æviskeið, stundum kallað þriðja æviskeiðið, sem varað getur í 20 til 30 ár. Heilbrigði einstaklinga hefur batnað. Margir eru því við mjög góða heilsu þegar starfsævinni lýkur og hafa góða andlega og líkamlega getu til að takast á við ný verkefni. Eftirlaunatímabilið býður uppá margvíslega möguleika og margir upplifa á efri árum ævintýri sem þá óraði ekki fyrir að þeir ættu eftir að upplifa á sínum yngri árum (Bernharður Guðmundsson, 2009). Þeir einstaklingar sem falla undir skilgreininguna eldri borgarar eru langt í frá að vera einsleitur hópur. Í þeim hópi eru einstaklingar sem eru í fullu fjöri og einstaklingar sem eru lasburða og allt þar á milli.

Að taka þátt í félagsstarfi hvetur fólk til að vera virkara og eflir skilning einstaklingsins á því að hann beri sjálfur ábyrgð á eigin lífi (Agahi og Parker, 2005). Hér á landi eru starfandi 53 félög eldri borgara. Markmið félaganna er að gæta hagsmuna eldri borgar og bjóða félagsmönnum uppá tómstundaframboð þar sem saman fer skemmtun, fróðleikur og tengsl milli félagsmanna. Landssamband eldri borgara eru heildarsamtök félaganna með um 18 þúsund félagsmenn.

Í þessari ritgerð er greint frá niðurstöðum rannsóknar á starfsemi þriggja félaga eldri borgara. Markmið rannsóknarinnar er að skoða starfsemi félaganna í dag og hvernig hún mun þróast í framtíðinni. Verða hagsmunamálin það sem félagsstarfið snýst um eða verða félög eldri borgara vettvangur þar sem félagsmenn sækja sér skemmtun, hreyfingu, fræðslu og mannleg samskipti. Verður þörf fyrir félög eldri borgara eftir 10 til 20 ár? Rannsóknarspurningin sem lagt var upp með er: Hverjar eru áherslur í starfsemi félaga eldri borgara í dag og hvernig telja þeir, sem þar standa í stafni, að félagsstarfið muni þróast í framtíðinni. Til að leita svara við því voru tekin viðtöl við tvo formenn og einn fyrrverandi formann félaga eldri borgara.

Hluti af námi í Tómsunda- og félagsmálafræði er fjögurra vikna nám á vettvangi. Ég fékk tækifæri til að taka mitt vettvangsnám á Álholmshjemmet dvalarheimilinu (e. plejecenter), í bænum Hillerød í Danmörku. Þegar ég fór í vettvangsnámið hafði ég enga reynslu af því að vinna með öldruðum. Ég hafði alla tíð unnið við verslunarstörf áður en ég venti kvæði mínu í kross og hóf nám í Tómsunda- og félagsmálafræði við Háskóla Íslands.

Mér bauðst að búa á dvalarheimilinu og hef gjarnan sagt eftir þá reynslu mína að minn mesti lærdómur hafi verið fólgin í því að búa á staðnum og kynnast þannig lífinu hjá íbúum og starfsfólkinu. Sömu innsýn í daglegt líf íbúanna hefði ég ekki fengið hefði ég eingöngu verið þar frá 9 til 17, virka daga. Dvölin opnaði augu mín fyrir því hvað smá tilbreyting í hinu daglega lífi er íbúunum mikilvæg. Að spila bingó, sitja saman við handavinnu, fara saman í stuttar ferðir eða að sitja saman og spjalla, allt er þetta tilbreyting. Maður er manns gaman. Skilningur minn jókst líka á því hvað þátttaka í tómstunda- og félagsstarfi eykur lífsgæði þeirra sem taka þátt. Ég vildi því í ritgerð minni kanna einhvern vinkil á tímstundum aldraðra og fyrir valinu varð að skoða aðkomu félaga eldri borgara að þeim.

Ég sá leiksýninguna *Den allre sidste dans* á meðan á dvöl minni stóð. Verkið fjallar um lífið á dvalarheimil aldraðra og hvað tilbreytingin í hinu daglega lífi er einstaklingnum mikilvæg jafnvel þegar komið er að því að stíga lokadansinn. Þessi sýning hafði mikil áhrif á mig. Með reynslu mína og sýninguna í huga valdi ég nafnið *Lokadansinn* á þessa ritgerð.

Ritgerðin skiptist í sjö kafla. Fyrsti kaflin fjallar um efri árin, löggjöf og starfslok. Annar kafli fjallar um kenningar í öldrunarfræði. Í þriðji kafla er fjallað um rannsóknir á félags- og tómstundastarfi. Í fjórða kafla er greint frá aðferðum rannsóknarinnar. Fimmti kafli greinir frá niðurstöðum rannsóknarinnar og í sjötta kafla eru niðurstöður rannsóknarinnar dregnar saman. Lokaorðin eru í sjöunda kafla.

1 Efri árin

Sumir líta neikvætt á það að eldast meðan aðrir líta það björtum augum. Að eldast getur verið ferli þar sem einstaklingur með góða heilsu nýtur lífsins í mörg ár eftir starfslok. En það er ekki svo hjá öllum og hjá sumum er þetta tímabil óvissu, heilsunni hrakar og hinn aldraði er einmana og úr tengslum við samfélagið. Nú þegar einstaklingar lifa lengur er ekki nóg bara að verða gamall heldur skiptir mestu máli að eldast vel. Tómstundaiðkun, sem veitir einstaklingnum ánægju, er ein leið að farsælli öldrun.

1.1 Eldri borgarar

Öldrun er margþætt ferli og æviárafjöldinn einn og sér segir ekki allt. Í sumum þjóðfélögum er sextugur maður gamalmenni en í öðrum er hann aðeins á miðjum aldri. (Aldraðir, e.d.a). Eldri borgurum er að fjölga í heiminum, 21. öldin er *silfuröldin* öld, gamla fólksins. Eftir seinni heimstyrjöldina batnaði aðbúnaður hjá fólki í hinum vestræna heimi. Þá fæddust stórir hópar barna sem náðu fullorðinsaldri og eru nú við starfslok, á sjötugs aldri að hefja nýtt tímabil ævinnar sem varað getur í 20 til 30 ár. Æviskeið þar sem margir hafa tækifæri til að njóta efri áranna með fjölskyldu og vinum, hafa góð fjárráð og tíma til að sinna ýmsum tómstundum sér til gleði og ánægju (Humberstone, 2010). Þeir eru ekki gamaldags öldungarnir sem sitja í hægindastólum sínum og róa út í grámann (Dionigi, 2010; Gergen og Gergen, 2003).

Hjá öllum eldri borgurum snýst lífið, eftir starfslok, ekki eingöngu um þátttöku í tómstunda- og félagsstarfi. Á þessu tímabili í lífi einstaklingsins þegar komið er að því að stíga *Lokadansinn* hefur hann oft meiri tíma til að dvelja við gamlar minningar og skoða tilfinningar sínar. Þessar tilfinningar geta auðgað líf hans ef hann er sáttur en einnig aukið á óttann við dauðann ef honum finnst hann eiga einhverju ólokið.

1.2 Fjölgun aldraðra

Öldruðum fjölgar í Evrópu, þar er meðalaldur hæstur í heiminum og einstaklingar hafa í flestum tilfellum tækifæri til að lifa góðu lífi. Einstaklingum fjölgar mest á aldrinum 65 ára og eldri, var sá hópur 14% af íbúafjöldanum árið 2010 en gert er ráð fyrir að árið 2050

verði sá aldurshópur orðin 25% af íbúafjölda jarðarinnar (World Health Organization, e.d.).

Þessar tölur eiga einnig við hér á landi en samkvæmt spá Hagstofu Íslands mun meðalævi halda áfram að lengjast bæði hjá körlum og konum. Samkvæmt mannfjöldaspá Hagstofu Íslands fyrir árin 2010 til 2060 geta drengir sem fæðast nú vænst þess að verða 79,7 ára gamlir og stúlkur 83,3.ára gamlar en í lok tímabilsins sem spáin nær yfir verður meðalævilengd karla orðin 85 ár og kvenna 87,1 ár. Á þessu tímabili mun fjöldi þeirra sem kemst á ellilífeyrisaldur nærri tvöfaldast. Árið 2010 voru 67 ára og eldri 10.4% af íbúum landsins en verða 21.1% árið 2060. Spáin gerir einnig ráð fyrir að þá verði aldurssamsetningin þannig að einn einstaklingur á lífeyrisaldri verður á móti hverjum tveimur á vinnualdri (Ómar Harðarson og Brynjólfur Sigurjónsson, 2010).

Stundum er talað um að þessi aukning á eldri borgurum sé vandamál en eldri borgararnir sjálfir leggja áherslu á að svo sé ekki og finnst sú umræða niðurlægjandi. Ekki má líta fram hjá því að aldraðir eru fjölbreyttur hópur þar sem flestir eru við mun betri heilsu en jafnaldrar þeirra voru fyrir 30 árum og hafa getu og ráð til að njóta lífsins á efri árum (Sigurveig H. Sigurðardóttir, 2008).

1.3 Löggjöf

Fyrstu lögin um málefni aldraðra á Íslandi voru sett árið 1983. Frá þeim tíma hefur mikið verið fjallað um málefni eldri borgara og hvernig þjónustu við þá sé best framkvæmd svo þeir geti notið sjálfstæðis og búið sem lengst í eigin húsnæði. Fram til ársins 2008 tilheyrði málaflokkurinn Heilbrigðis- og tryggingamálaráðuneytinu en það ár var hann fluttur yfir í Félags- og tryggingamálaráðuneytið. Við þann flutning voru öll málefni aldraðra undir sama ráðuneyti nema heilbrigðisþjónustan sem var áfram undir Heilbrigðisráðuneytinu. Með þessum flutningi var lögð áhersla á að öldrunarþjónusta væri velferðarþjónusta en ekki heilbrigðisþjónusta (Sigurveig H. Sigurðardóttir, 2008). Þegar Velferðarráðuneytið tók formlega til starfa 1. janúar 2011 þar sem sameinuð voru Heilbrigðisráðuneytið og Félags- og Tryggingamálaráðuneytið féllu öll málefni aldraðra aftur undir sama ráðuneyti. Verkefni Velferðarráðuneytisins varða velferðar- og fjölskyldumál, heilbrigðisþjónustu, húsnæðismál, vinnumarkaðsmál og jafnréttismál (Velferðarráðuneytið, e.d.)

Í lögum um málefni aldraðra kemur fram að í þjónustumiðstöðvum fyrir aldraðra sem starfræktar eru af sveitarfélögum eigi að tryggja eldri borgurum félagsskap, næringu, hreyfingu, tómstundiðju, skemmtun og heilsufarslegt eftirlit. Þjónustumiðstöðvarnar geta starfað sjálfstætt eða í tengslum við aðra þjónustu fyrir eldri borgara (Lög um málefni aldraðra nr. 125/1999). Öldrunarþjónusta er þjónustutilboð þar sem velferð og sjálfsforræði aldraðra er í fyrirrúmi en ekki litið á öldrun sem sjúkdóm.

1.4 Starfslok

Með hækkandi aldri fylgja ýmsar breytingar á hlutverkum einstaklingsins og hefur athygli beinst að því hvaða áhrif þær hafi á sjálfsmynd, líðan og félagstengsl aldraðra (Aldraðir, e.d.b).

Vinnan hefur margvísleg gildi fyrir einstaklinginn fyrir utan að útvega tekjur svo fólk hafi í sig og á. Hún hefur áhrif á sjálfsmyndina auk þess að skapa tækifæri fyrir mannleg samskipti. Við starfslok þarf einstaklingurinn að finna sér nýtt hlutverk í stað þess sem er að ljúka svo eftir starfslok verði ekki bara eyða og tóm (Anna Jónsdóttir, Jóna Eggertsdóttir og Sigurrós Sigurðardóttir, 1996; Álfheiður Steinþórsdóttir og Guðfinna Eydal, 2003). Því skiptir það miklu fyrir einstaklinginn hvernig starfslok bera að. Hvort þau eru sjálfvalin þannig að tími gefist til aðlögunar eða snögglega til dæmis vegna heilsubrests. (Aldraðir, e.d.b).

Fyrir flesta eru starfslok jákvæður tími. Stöðuleiki einkennir þessi tímamót, einstaklingurinn hefur minni fjárhagsáhyggjur en á yngri árum þegar hann hafði fyrir fjölskyldu að sjá. Upp úr sextugu finnst mörgum að nú sé tími til kominn til að hægja á ferðinni, vilja eiga meiri tíma fyrir einkalífið og áhugamálin (Álfheiður Steinþórsdóttir og Guðfinna Eydal, 2003; Þórir S. Guðbergsson, 2002).

1.5 2012 Evrópuár um virkni aldraðra og samstöðu kynslóðanna

Evrópusambandið tileinkar árið 2012 öldruðum; virkni á efri árum og samstöðu milli kynslóða. Tilgangurinn er að almenningur opni augun fyrir framlagi aldraðra í samfélaginu. Hvernig skapa megi aukin tækifæri fyrir virkni þeirra og hvernig efla megi samstöðu kynslóðanna. Verkefnið sem lögð er áhersla á eru að:

- Stuðla að virkri þátttöku aldraðra á vinnumarkaði
- Stuðla að virkni aldraðra í samfélaginu meðal annars með þátttöku í sjálfboðaliðsstarfi og við umönnun
- Stuðla að heilbrigði aldraðra og sjálfstæðri búsetu
- Að auka samstöðu milli kynslóða í því skyni að skapa samfélag fyrir alla aldurshópa (European Year for Active Ageing and Solidarity between Generations (2012), e.d.a).

Samkvæmt skilgreiningu Alþjóða heilbrigðisstofnunarinnar (WHO) eru þrír þættir sem hafa áhrif á virka öldrun, það er góð andlega og líkamlega heilsa, þátttaka og öryggi. Að aldraðir geti í samræmi við þarfir sínar, óskir og getu tekið þátt í samfélaginu, sem tryggir þeim fullnægjandi vernd, umhyggju og öryggi. Þetta eru þættir sem stuðla að lífsgæðum aldraðra (European Year for Active Ageing and Solidarity between Generations (2012), e.d.b).

Evrópuárinu er ætlað að tryggja að aldraðir fái viðurkenningu á framlagi sínu og tækifæri til að vera á vinnumarkaði á meðan þeir hafa löngun og getu til. Hjá mörgum missir lífið bæði lit og tilgang þegar þeir hætta að vinna og hætt er að fólk verði gamalt um aldur fram (Matthías Halldórsson, 2008).

Evrópuárið hvetur til þess að aldraðir geti svo lengi sem kostur er búið sjálfstætt í eigin húsnæði en hafi kost á sérhönnuðu húsnæði þegar heilsunni fer að hraka. Einnig að hugað sé að heilsueflingu og forvörnum sem stuðlar að sjálfstæði einstaklingsins og að sjálfsákvörðunarréttur einstaklingsins sé virtur.

Að lokum leggur Evrópuárið áherslu á samstöðu kynslóðanna, að skapað sé samfélag sem rúmar einstaklinga á öllum aldri. Allir, bæði ungir og þeir sem eldri eru vilja vera hluti af samfélaginu en ekki í aðgreindum hópum. Til þess þarf að skapa skilning milli kynslóðanna, um hvað það er sem hver og einn getur lagt fram til samfélagsins. Einnig er á Evrópuárinu lögð áhersla á að kynna hvernig kynslóðirnar geta stutt hverja aðra og þannig minnkað kynslóðabilið.

1.6 Samantekt

Silfuröldin er 21. öldin stundum nefnd. Öldruðum fjölgar á Íslandi eins og annarstaðar í heiminum. Það hefur margvísleg áhrif á einstaklinginn að hætta að vinna því vinnan gefur fleira en eingöngu tekjur. Margir hlakka til og hafa undirbúið sig fyrir þetta nýja æviskeið

sem varað getur í 20 til 30 ár. Þeir hlakka til að hafa nú tíma til að sinna gömlum áhugamálum sem þeir höfðu lagt til hliðar á meðan annað hafði forgang í lífinu eða að reyna eitthvað nýtt. Hjá öðrum er þetta upphafið að löngu og einmanalegu tímabili þar sem ekkert er við að vera. Árið 2012 er Evrópuár um virkni aldraðra og samstöðu kynslóðanna. Þar er lögð áhersla á þátttöku eldri borgara í samfélaginu og að kynslóðirnar taki höndum saman til að minnka kynslóðabilið. Eldri borgarar í dag eru flestir við mun betri heilsu en foreldrar þeirra voru á þeirra aldri. Þeir þurfa því að stefna að því að eldast vel, ekki bara að verða gamlir.

2 Kenningar

Öldrunarkenningar (Social Theories of Aging) reyna að útskýra áhrif öldrunar á persónuleika einstaklingsins og hvernig félagsleg staða hans breytist með hækkandi aldri. Hlutverkakenningin kom fyrst fram og hún gerði ráð fyrir að það að eldast væri vandamál. Hlédrægni- og athafnakenningin túlkuðu minnkandi félagsleg samskipti á andstæðan hátt. Nýrri kenningar eins og samfellu- og félagsmótunarkenningarnar setja fram breiðari túlkun. Þar er kenningum gróflega skipt í tvo flokka, hvernig einstaklingurinn tekst á við það að eldast og hvernig samfélagið hugsar um eldri borgara (Berk, 2007).

Þroskakenningar Eriksons gera ráð fyrir að þroskinn fari fram í þrepum. Einstaklingurinn verður að takast á við þroska hvers þreps til að vera sáttur þegar komið er á síðasta þrepið. Ekki sé hægt að sleppa úr þrepi því þá staðni einstaklingurinn og komist ekki upp á næsta þrep. Þessi þróun er talin stjórnast af eðli einstaklingsins og hvernig lífi hann lifir. Nokkrar öldrunarkenningar byggja á þrepalíkaninu og í þeim er gert ráð fyrir að það að eldast og verða gamall hafi ákveðinn tilgang í lífinu. Þessar kenningar eru samfellukenningin, þróunarþrepskenningin og öldrunarinnssæiskenningin (Jón Björnsson, 1996b; Tornstam, 2005).

2.1 Hlutverkakenningin (Role Theory)

Fyrsta tilraun sem gerð var innan félagsfræðinnar til að skilja hvernig einstaklingurinn aðlagast því að eldast var gerð af Cottrell árið 1942 og kölluð hlutverkakenningin. Cottrell skoðaði hvort hlutverkin breyttust hjá einstaklingum þegar þeir eltust. Hann setti fram tvær kenningar innan hlutverkakenningarinnar, þegar einstaklingur eldist taki við nýtt hlutverk sem tilheyri aldrinum og aldraðir draga sig út úr sínu hlutverki og þeir yngri taki við. Var það talið til marks um lélega aðlögun einstaklinga að ellinni að láta hlutverk af hendi en taka ekki upp ný í staðinn. Ef aldraðir eru ekki sáttir við að eftirláta þeim yngri hlutverk sitt getur það leitt til þess að þeir missa trú á eigin getu (Kart, 1997).

2.2 Hlédrægnikenningin (Disengagement Theory)

Hlédrægnikenningin var sett fram af Cumming og Henry árið 1961. Samkvæmt henni draga aldraðir sig í hlé frá hefðbundnum hlutverkum lífsins. Börnin fljúga úr hreiðrinu, komið er að starfslokum og vinum fækkar (Berger, 2007; Kart, 1997). Aðrir taka við skyldum þeirra, þetta kemur sér vel fyrir báða aðila (Berk, 2007). Kenningin segir að það vilji svo vel til að þarna séu aldraðir og samfélagið á einu máli og komi báðum vel. Það liggja í eðli beggja að aldraðir dragi sig í hlé (Jón Björnsson, 1996b). Elliheimili voru reist í anda þessarar kenningar þar sem aldraðir áttu að flytja inn og hafa það náðugt.

Það eru ekki allir sammála þessu. Einstaklingar halda áfram því sem veitir þeim lífsfyllingu. Fyrir suma er það að halda áfram að vinna hlutavinnu á vinnustaðnum, en aðrir takast á við ný áhugamál. Hlédrægnikenningin gerir ráð fyrir að allir aldraðir dragi sig í hlé, en jafn algengt er að þeir streitist á móti þegar samfélagið vill ýta þeim til hliðar (Jón Björnsson, 1996b).

2.3 Athafnakenningin (Activity Theory)

Athafnakenningin var sett fram sem mótsögn við hlédrægnikenninguna. Athafnakenningin gerði ráð fyrir að sá sem eldist vel sé sá sem er virkur og tekst að halda sínum félagslegu tengslum. Þegar aldraðir draga sig í hlé frá hlutverkum sem þeir höfðu á fyrri hluta ævinnar finna þeir sér önnur til að reyna að viðhalda fyrri virkni (Berk, 2007). Þó aldraðir verði óhjákvæmilega varir við líkamlegar breytingar eru andlegar og félagslegar þarfir þeirra þær sömu og á fyrri hluta ævinnar (Kart, 1997). Ef aldraðir hafa dregið sig í hlé gerir kenningin ráð fyrir að þeir geri það ekki viljugir. Sá sem veit að hann gerir gagn finnst hann vera mikilvægur og það færir vellíðan (Jón Björnsson, 1996b). Samkvæmt athafnakenningunni eru aldraðir einstaklingar, 75 ára og eldir, ánægðari og betur undirbúnir undir loka tímabil ævinnar, hafi þeir verið félagslega virkir á miðjum aldri, tekið virkan þátt í tómstundastarfi og fundið sér nýja vini þegar aðrir hafa horfið á braut. Allt eru þetta þættir sem auka lífsgæðin (Berger, 2007; Kart, 1997).

2.4 Samfellukenningin (Continuity Theory)

Það er óhjákvæmilegt að breytingar fylgja því að eldast. Samkvæmt samfellukenningunni reyna aldraðir að halda sínum persónuleika, sjálfstæði, áhugamálum, hlutverkum og

þekkingu út ævina. Það viðheldur lífsgæðum þeirra og heldur tengslum milli fortíðar og framtíðar. Samfellukenningin er ólík athafnarkenningunni að því leyti að athafnakenningin gerir ráð fyrir að aldraðir skipti út eldri hlutverkum fyrir ný, það viðhaldi lífsgæðum þeirra. En samfella í lífi einstaklingsins þýðir ekki stöðnun heldur að takmark fullorðinsáranna sé að aðlagast breytingum hvers æviskeiðs (Berger, 2007; Berk, 2007). Einstaklingar eru mismunandi að eðlisfari og eiga mismunandi ævi. Það sama á við með aldraða að þeir verða ekki allir eins á tilteknu æviári. Því er farsæl öldrun undir því komin að einstaklingurinn geti mætt ellinni á eigin forsendum og þess ekki krafist að hann sé annar en hann hefur verið (Jón Björnsson, 1996b).

Rannsóknir á daglegu lífi eldri einstaklinga sýna að þeir sækja í samskipti við fjölskylduna og fáa nána vini sem oft hafa svipaða lífssýn og svipuð áhugamál og þeir. Það veitir þeim aldraða góðan félagslega stuðning, ánægju og öryggi. Samfellan er einn af grunnþáttunum í kenningu Erikson um sátt (e. integrity) andstætt örvæntingu (e. despair) þar sem bent er á mikilvægi lífssögu einstaklingsins. (Berk, 2007).

2.5 Félagsmótunarkenningin (Socioemotional Selective Theory)

Samkvæmt félagsmótunarkenningunni haldast félagsleg tengsl út lífið. Sjálfsmýnd einstaklingsins mótast af því hvernig aðrir líta á hann og því viðmóti sem hann mætir. Félagsleg tengsl einstaklinga eru misjöfn en flestir sækjast í félagsskap sem lætur þeim líða vel en forðast félagsskap þar sem þeim líður illa. Á fyrri hluta ævinnar verða til nán sambönd, fólk hefur sambúð, systkinabönd styrkjast og vináttubönd myndast. Aldraðir hafa ekki alltaf þörf fyrir að kynnast nýjum einstaklingum. Þeir vilja frekar samskipti við fjölskyldu sína og fáa nána vini sem veitir þeim ánægju og öryggi. Kenningin gerir ráð fyrir að andlegar og líkamlegar breytingar á efri árum leiði til breytinga á viðhorfum samfélagsins til aldraðra. Tilhneiging er til að setja jafnaðarmerki milli öldrunar og andlegrar og líkamlegrar vangetu. (Berk, 2007).

2.6 Þróunarþrepskenning Erik Eriksonar (Live Span Development Theory)

Þróunarþrepskenningin fjallar um persónuleikaþróun einstaklingsins og gerir ráð fyrir að persónuleikaþróunin gangi eins yfir alla menn. Þróunarþrepskenningin skiptir ævi

mannsins niður í átta stig frá vöggju til grafar. Kenningin gerir ráð fyrir að einstaklingurinn takist á við ákveðin átök á hverju stigi og ef honum tekst að finna á þeim farsæla lausn geti hann litið til baka á líf sitt í sátt en ekki í örvæntingu Takist einstaklingum ekki að leysa átök á einhverju stigi á farsælan hátt, staðnar hann og kemst ekki á næsta stig. Þeir einstaklingar sem komast sáttir á áttunda stig eru þeir sem eru ánægðir með þá leið sem þeir völdu sér og mótaði líf þeirra. Einstaklingar sem ekki eru sáttir við líf sitt þegar komið er á áttunda stigið verða bitrir og vonlausir og eiga erfitt með að horfast í augu við að dauðinn nálgast. Þessi viðhorf eru oft látin í ljós með reiði og lítilsvirðingu fyrir öðrum en eru í raun falin lítilsvirðing fyrir sjálfum sér. Forsenda fyrir þroska og ánægjulegu lífi er að ljúka öllum stigum á farsælan hátt (Berk, 2007; Jón Björnsson, 1996b).

Solveig Lára Guðmundsdóttur (2011) segir í bók sinni að einstaklingar sem leiti til hennar vegna vanda sem þeir er staddir í á lífsleiðinni segi oft: „Ég vil ekki enda sem biturt gamalmenni“. Hún segir að í þessu felst mikilvægi þess að átta sig á að við stjórnnum ekki því sem gerist í lífi okkar en við stjórnnum hvernig við tökum á því.

Joan Erikson ekkja Erik Eriksson þróaði kenninguna áfram því henni fannst hún ekki túlka nægilega vel það sem gerist í lífi aldraðra. Hún byggði þetta á sinni eigin upplifun af því að eldast. Einnig því sem hún veitti eftirtekt í fari eiginmanns síns á síðustu æviárum hans og rannsóknum annarra á upplifunum aldraðra. Joan Erikson fann út að aldraðir öðlast gott öldrunarinnisæi með meiri innri ró. Veraldlegir hlutir skipta þá minna máli, þeir vilja samskipti við fáa en nána vini og vilja draga sig út úr skarkala heimsins. Hún kom fram með nýja kenningu sem hún kallaði öldrunarinnisæi. Á níttugasta og fyrsta aldursári skrifaði Joan Erikson bréf til Lars Tornstam um upplifun sína af öldrunarinnisæi en hann hafði nýlega kynnt þessa nýju kenningu um öldrun (Berk, 2007; Tornstam, 2005).

2.7 Öldrunarinnisæi (Gerotranscendence)

Er nýjasta öldrunarkenningin, hún byggist á þeirri sýn Tornstam að skilja þurfi aldraða út frá þeirra eigin sjónarhóli en ekki eingöngu gegnum rannsóknir. Skilja þurfi sýn aldraðra sjálfra á gildin í lífinu, markmiðin, tómstundirnar og það að eldast, til að skilja hvað felst í því að eldast (Tornstam, 2005). Kenningin gengur út frá að mannlegur þroski sé lífstíðarferli sem varir út ævina. Með hækkandi aldri þróast stundum ný sýn á lífið og tilveruna hjá einstaklingum. Kenningin um öldrunarinnisæi beinir sjónum sínum að

tveimur fyrirbærum: hinum aldraða einstaklingi og öldrunarferlinu sjálfu. Kenningin útskýrir bæði upplifunina og einkennin við það að eldast (Wadensten, 2007). Þessi nýja kenning um öldrunarinnisæi hefur verið nokkuð áberandi í öldrunarfræðunum undanfarin ár, samkvæmt kenningunni eru breytingarnar aðallega fólgnar í þremur víddum alheimsvídd, sjálfsvídd og samskiptavídd.

2.7.1 *Alheimsvídd (Cosmic Dimension)*

Einstaklingurinn verður ekki eins upptekinn af núinu og skilin milli nútíðar, framtíðar og fortíðar verða í samhengi í stað þess að lífinu sé skipt upp í þessi tímabil. Bernskuárin færast nær og upplifanir þeirra eru skilgreind upp á nýtt. Þessu fylgir viðurkenning á að ekki er endilega hægt að skilja og skýra alla hluti út frá efnisheiminum. Einstaklingurinn upplifir sig sem hluta af stærri heild, sem hlekk í keðju lífsins og að keðjan skiptir meira máli en einstaklingurinn sjálfur. Meiri gleði verður af litlum upplifunum oft tengdum náttúrunni frekar en stórum viðburðum. Einstaklingurinn fer að sjá dauðann sem hluta af lífsferlinu þannig að óttinn við hann hverfur (Helga S. Ragnarsdóttir, 2006; Tornstam, 2005).

2.7.2 *Sjálfsvídd (Dimension of the Self)*

Einstaklingurinn uppgötvar nýjar hliðar á sjálfum sér bæði jákvæðar og neikvæðar. Sá sem hefur öðlast öldrunarinnisæi setur eigin persónu ekki lengur í fyrsta sæti. Hinsvegar ná þeir sem hafa haft lélegt sjálfsmat oft að endurmeta sjálfan sig raunhæft og eðlilega. Einstaklingar verða oft ekki eins uppteknir af eigin útliti þó þeir hugsi áfram vel um líkama sinn og sál. Eigingirni getur breyst í óeigingirni með nýrri sýn á tilgang lífsins. Þessi þáttur getur verið erfiður fyrir karlmenn. Aldraðir tileinka sér oft nýjan skilning á atburði lífsins að þeir séu eins og hluti af mynd sem fellur saman. Það er stig sem getur krafist kyrrðar og einveru (Helga S. Ragnarsdóttir, 2006; Tornstam, 2005).

2.7.3 *Samskiptavídd (Dimension of Social and Persona Relationships)*

Einstaklingurinn verður vandlátari á félagsskap, nýtur sín best í samskiptum við fjölskyldu og fáa nána vini, velur úr og tími er tekinn frá til einveru. Nýr skilningur verður á mismun milli sjálfs og hlutverka (e. role). Stundum verður tilhneiging til að hætta að leika hlutverk og stundum eykst skilningur á nauðsyn sumra hlutverka. Einstaklingurinn öðlast frelsi til

að láta ekki viðteknar venjur stjórna sér. Oft fær einstaklingurinn nýja sýn á hlutverk eigna. Þær geta verið ónauðsynlegar og til trafala og þeir vilja ekki láta það standa sér fyrir þrifum. Hann vill hafa nóg til að geta lifað góðu lífi, en ekki of mikið. Þessu fylgir oft meiri víðsýni og umburðarlyndi, einstaklingurinn öðlast nýjan skilning á að skipting í rétt og rangt er ekki eins einföld og talið var (Helga S. Ragnarsdóttir, 2006; Tornstam, 2005).

Fram kemur hjá Tornstam (2005) að rannsóknir á því hverjir öðlast öldrunarinnisæi sýni að einstaklingar öðlast það ekki sjálfkrafa þó þeir nái háum aldri. Konur öðlast það frekar en karlar, munurinn var lítill milli karla og kvenna sem voru ógiftar eða höfðu ekki eignast börn. Rannsóknin sýnir einnig að þeir sem hafa haft meiri áhrif á líf sitt öðlast frekar öldrunarinnisæi heldur en þeir sem höfðu minni stjórn á lífi sínu. Meira öldrunarinnisæi var hjá þeim sem lent höfðu í áföllum og veikindum á lífsleiðinni en þeim sem ekki höfðu gert það.

2.8 Samantekt

Fram hafa komið nokkrar kenningar sem skilgreina aldraða einstaklinga á mismunandi hátt. Sumar kenningarnar halda því fram að þegar einstaklingurinn eldist þá breytist hann. Aðrar segja að þó líkami og umhverfi breytist, haldist persónuleiki hans sá sami (Jón Björnsson, 1996b). Hlutverka- og hlédrægnikenningarnar sem komu fyrst fram gera ráð fyrir að þegar einstaklingar eldist láti þeir hlutverk sín af hendi til næstu kynslóðar og setjist í helgan stein. Athafna- samfellu- og félagsmótunarkenningarnar líta aldraða öðrum augum. Samkvæmt þeim vilja aldraðir halda samfellu í lífinu með því vera í sambandi við fjölskylduna og góða vini. Þeim er einnig mikilvægt að finna sér önnur verkefni fyrir þau sem þeir verða að láta af hendi. Dæmi um það er þátttaka í tómskundastarfi eldri borgara þegar starfsævinni lýkur. Þróunarþrepskenning Erikson lítur á að lífið sé í þrepum, einstaklingurinn verður að ganga farsællega í gegnum hvert þrep til að lifa í sátt á efri árum. Öldrunarinnisæið horfir á að það að eldast sé þroskaferli heillar mannsævi. Þróunarþrepskenningin og öldrunarinnisæið horfa um öxl á ævi einstaklingsins og þúsula lífssögunni saman í eina heild.

3 Félags- og tómstundastarf

Þátttaka í félags- og tómstundastarfi veitir ánægju, aukinn persónulegan þroska og hefur gildi fyrir einstaklinginn (Agahi og Parker, 2005; Dionigi, 2010). Einstaklingur sem tekur þátt í félags- og tómstundastarfi vinnur að margskonar verkefnum í félagi við aðra. Hjá íþróttafélögum snýst félagsstarfið um íþróttæfingar, mótshald, viðhald mannvirkja og fleira. Í líknarfélögum skipta fjáröflunarverkefnum og líknarstörfum mestu máli. Kórastarf eru æfingar, tónleikahald og svo mætti lengi telja. Í félögum eldri borgara fer fram fjölbreytt tómstundastarf. Þar býðst eldri borgurum að sinna áhugamálum sínum sem veitir þeim ánægju og aukin lífsgæði. En hver sem tilgangur félagsins er snýst félagsstarfið um virka þátttöku félagsmanna.

3.1 Hvað eru tómstundir

Maðurinn hefur margskonar þarfir, líkamlegar þarfir eins og fyrir fæði, öryggis þarfir eins og húsnæði, vitsmunalegar þarfir eins og að læra og þarfir sem eru andlegar og félagslegar sem innihalda meðal annars þarfir fyrir tómstundir (Jón Björnsson, 1996a). Í tómstundum fær einstaklingurinn aðra reynslu en hann fær í vinnu eða við önnur skyldustörf. Tómstundir eiga sér í grundvallaratriðum stað í frítíma og eru athöfn, hegðun og starfsemi, að þeim skilyrðum uppfylltum að einstaklingurinn líti svo sjálfur á að um tómstund sé að ræða. Að það sé frjálst val og hafi í för með sér ánægju og jákvæð áhrif fyrir hann (Vanda Sigurgeirsdóttir, 2010). Tómstundir eiga sér oft stað á sérstökum stöðum eða í sérstöku húsnæði. Tómstundir eru eitthvað sem einstaklingurinn hlakkar til að taka þátt í og í þeim felst vellíðan og meiri lífsgæði (Best, 2010).

3.2 Hvað eru lífsgæði

Lífsgæði eru það sem gerir líf einstaklingsins gott. Það sem hefur áhrif á lífsgæði einstaklingsins eru samleikur hugarfars og kringumstæðna (Jón Björnsson, 1996a). Það er svo hver og einn sem metur hvað hann telur að gefi lífinu gildi. Það geta verið þættir af efnahagslegum, félagslegum, líkamlegum eða andlegum toga. Í rannsóknum þar sem skoðaðir hafa verið þeir þættir sem lífsgæði byggjast á hafa komið fram þrjú meginþættir.

- Að vera, sem er líkamleg, andleg og trúarleg upplifun einstaklingsins. Í því felst hvernig einstaklingurinn lítur á eigin heilsu, færni, sjálfsbjargargetu, sjálfsmynd, gildi og trú.
- Að tilheyra, hvernig tengjumst við sjálfum okkur, samferðamönnum og samfélaginu í heild.
- Að vera eitthvað, en það er grundvallarþörf manneskjunnar til að ná auknum þroska í lífinu sem einstaklingurinn nær í gegnum menntun, starf og tómsundur. Miklu skiptir einnig að vera metin að verðleikum (Anna Björg Aradóttir og Sigríður Egilsdóttir, 2008).

Lífsgæði og tómsundur haldast í hendur, tómsundur auka lífsgæðin og það eru lífgæði fyrir eldri einstakling að geta stundað þær tómsundur sem hann hefur áhuga á.

3.3 Þátttaka eldri borgara í félags- og tómsundastarfi

Hver einstaklingur hefur sínar langanir og þrár í lífinu hversu gamall sem hann verður. Það er margt sem breytist við starfslok en þá eru í mörgum tilvikum 20 til 30 ár eftir af lífinu. Þann tíma þarf að fylla með tilgangi og verkefnum við hæfi hvers og eins. Þegar skoðað er hvað það er sem hvetur eldri einstakling til að taka þátt í tómsundastarfi, verður að líta til baka á líf hans og skoða hvað það var sem hann hafði áhuga á fyrr á ævinni. Það sem vekur löngun hjá eldri borgurum eins og til dæmis að fara í leikhús er sami hvatinn og vakti áhuga á leikhúsferð hjá þeim áður. Þetta er kallað reynsla úr lífinu (Lewis, 2010). Sumar rannsóknir í tómsundum benda á að einstaklingurinn annaðhvort taki þátt í tómsundum sem stuðla að og auka sjálfstæði hans eða sýni fram á getu hans til að taka þátt í ákveðnum tómsundum (Dionigi, 2010).

Í rannsókn Agahi og Parker (2005) var skoðað hvort þátttaka í tómsundum hefði aukist hjá eldri borgurum í Svíþjóð á tíu ára tímabili. Þar kom fram að mikil aukning hefur verið á þátttöku í félags- og menningartengdu starfi. Konur taka í auknu mæli þátt í tómsundum sem reyna á andlegan og líkamlegan styrk þeirra. Einnig kom fram að heimilisaðstæður skipta máli varðandi tómsundaþátttöku einstaklingsins, þeir sem eru í sambúð taka meira þátt í tómsundastarfi en þeir sem búa einir. Það er í samræmi við það sem fram hefur komið í fleiri rannsóknum að fólki finnst því oft vanta félagsskap til að

koma sér af stað (Boyes, 2010; Gibson og Singleton, 2004; McBarnett, Bower, Green og Storer 2010; Sigurveig H. Sigurðardóttir, 2006).

Í rannsókn á Nýja Sjálandi var ávinningurinn af þátttöku í útivistarferðum fyrir einstaklinga 50 ára og eldri skoðaður. Þátttakendur voru mjög ánægðir með ferðirnar, sögðu að þær byðu upp á tækifæri til að vera úti í náttúrunni, vera hluti af hóp og að gera hluti sem þá hafði ekki dreymt um. Þátttakan hefði áhrif á vellíðan þeirra og aukið lífsgæðin (Boyes, 2010).

Dionigi (2010) skoðaði í rannsókn sinni hvort þátttaka í keppnisíþróttum hefði áhrif á sjálfsmyndina hjá eldra fólki. Niðurstöður sýndu að þátttaka í keppnisíþróttum voru mikilvægar tómsundur fyrir þátttakendur. Að keppa í íþróttum veitti þeim tilfinningu fyrir því að vera yngri en árin sögðu. Sumir héldu því jafnvel fram að halda sér í góðu formi „hjálpaði til við að lengja lífið“ og „hægði á hrörnuninni“.

Rannsakendur hafa lengi skoðað hvort þátttaka í tómsundum sé forvörn gegn heilabilun síðar á ævinni. Vitað er að heilinn er vöðvi sem þarf að þjálfa eins og aðra vöðva líkamans. Í Svíþjóð var á 20 ára tímabili rannsakað hvort þátttaka í tómsundum minnkaði líkurnar á heilabilun hjá 107 tvíburapörum af sama kyni. Bæði hjá konum og körlum sýndu niðurstöðurnar minni líkur á heilabilun hjá þeim einstaklingum sem tóku virkan þátt í tómsundum (Crowe, Andel, Petersen, Nancy, Johansson og Gatz, 2003).

Rannsóknir hafi sýnt, að dansa reglulega er öflugt vopn gegn heilabilun. Í rannsókn þar sem fylgst var með þróun heilabilana hjá 500 einstaklingum, 75 ára og eldri, í fimm ár, kom fram að þeir sem dansa reglulega eru 76% ólíklegri til að þjást af heilabilun en þeir sem ekki dansa (Friðrika Sigríður Benónýsdóttir, 2012). Einstaklingar með heilabilanir hafa minni getu til samskipta við aðra. Dans eflir nánd og hefur reynst góð meðferðarleið fyrir þá. Hópur einstaklinga með heilabilanir voru í dansmeðferð. Samskiptin milli þeirra voru tekin uppá á myndbandstæki og sjónum beint að því hvort einhver munnleg samskipti ættu sér stað í hópnum. Einnig var skoðað hvernig þeir notuðu dans, söng, tal og líkamstjáningu í samskiptum sín á milli. Niðurstöður sýndu að þegar einstaklingur með heilabilun fær hvatningu til að tjá sig öðruvísi en með orðum geta þeir átt innihaldsrík og fjölbreytt samskipti (Nyström og Lauritzen, 2005).

Lítið hefur verið rannsakað hvort og þá hvernig þátttaka eldri borgara í tómstundum hefur breyst í gegnum tíðina. Hinsvegar er vitað að meiri menntun og þátttaka kvenna á vinnumarkaði hafði í för með sér breytingar á tómstundaráttöku bæði hjá konum og körlum (Agahi og Parker, 2005).

Í rannsókn á framlagi eldri borgara kemur fram að félög eldri borgara hafi breytt miklu og virkjað einstaklinga til þátttöku í tómstundum eldri borgara. Einnig kemur fram að félögin hafi gert mikið til að ná til fólks sem ekkert frumkvæði hefur haft til þátttöku í félagsstarfinu (Ingibjörg H. Harðardóttir, Auður Torfadóttir og Amalía Björnsdóttir, 2007).

Góð heilsa er ein af forsendum þess að njóta elliáranna, einnig sýna rannsóknir að þátttaka í fjölbreyttu tómstundastarfi er einstaklingum mikilvægt þegar árin færast yfir. Það fyllir tómarúmið sem oft myndast þegar einstaklingur hættir að vinna og þátttaka í tómstundastarfi kemur í veg fyrir félagslega einangrun. Rannsóknir sýna að fólk á öllum aldri vill vera með sínum líkum, spegla sig og finna að það standi jafnfætis félögum sínum (Greenfields og Ryder, 2010; McBarnett og félagar, 2010; Sparkes 2010). Eldri borgarar í dag eru flestir heilsuhraustari og hafa fleiri tækifæri til að njóta þessara ára en foreldrar þeirra höfðu. Margir þeirra taka virkan þátt í því fjölbreytta tómstundastarfi sem þeim stendur til boða meðan andleg og líkamleg heilsa leyfir. Jafnvel þegar heilsan er farin að bila þá er þátttaka í tómstundum ekki síður mikilvæg og veitir einstaklingunum tækifæri til samskipta við aðra einstaklinga á jafnréttisgrundvelli.

3.4 Hvað hindrar þátttöku eldri borgara í tómstundastarfi

Hugmyndafræðin um hindranir í tómstundastarfi byggir á því að ein af frumþörfum manneskjunnar sé að taka þátt í athöfn, það að vilja ekki taka þátt sé vandamál sem þurfi að meðhöndla. Með öðrum orðum er einstaklingur sem ekki vill taka þátt í tómstundastarfi talinn vanta eitthvað (Best, 2010). Þjóðfélagsstaða (e. socio-economic) einstaklingsins á yngri árum getur haft margvísleg áhrif á þátttöku hans í tómstundum seinna á lífsleiðinni. Að fá áhuga fyrir einhverju, eins og fótbolta, byrjar oft á yngri árum og fylgir einstaklingnum í mörgum tilfellum út lífið. (Agahi og Parker, 2005; Lewis, 2010)

Í rannsóknnum þar sem skoðað er hvers vegna eldri borgarar taka ekki þátt í tómstundastarfi gefa þeir upp ýmsar ástæður. Helstar eru: áhugaleysi, vantar upplýsingar um það sem í boði er, vantar féлага til að fara með, finnst óþægilegt að vera innan um

ókunna, kostnaðurinn, tímaskortur, vandræði að komast til og frá í tómstundastarf, hræðsla við að meiðast eða að verða sér til skammar í íþróttum, sem tengjast hugmyndum um æskudýrkun í íþróttabátttöku (Grennfields og Ryder, 2010, McBarnett og fleiri, 2010, Moschny, Platen, Klaaßen-Mielke, Trampisch og Hinrichs, 2011). Í rannsókn Gibson og Singleton, (2004) kemur fram að einsleitni í tómstundastarfi eldri borgara letji þá oft til þátttöku í tómstundastarfi ásamt því að þeir sem stjórnari hafi ekki næga hæfileika til starfsins. Þá vanti einnig hvatningu frá einhverjum úr fjölskyldunni eða nánnum vinum.

Rannsóknir sem gerðar voru á tómstundabátttöku kvenna á vesturlöndum sýndu að þær upplifa sömu hindranir burtséð frá aldri, búsetu og þjóðfélagsstöðu. Hindranirnar sem konurnar nefna eru viðhorf fjölskyldunnar, fjármál, stress, kvíði og veðrið (Little, 2002).

Það eru ekki eingöngu konurnar sem sinna þörfum fjölskyldunnar. Á Íslandi eru fjölskyldutengslin sterk og hjá mörgum við starfslok fer lífið að miklu leyti að snúast um þarfir fjölskyldunnar því oft ekki mikill tími í annað tómstundastarf. Afar og ömmur passa og aðstoða með barnabörnin og jafnvel barnabarnabörnin. Eldri borgarar veita einnig öðrum fjölskyldumeðlimum margvíslegan stuðning, mökum, systkinum og jafnvel öldruðum foreldrum, þó oft sé hann ekki sýnilegur né metinn til fjár (Ingibjörg H. Harðardóttir og fleiri, 2007). Öllum er mikilvægt að hafa hlutverk og ákveðin viðfangsefni í lífinu (Sigurveig H. Sigurðardóttir, 2006). Þá stunda margir eldri borgara enn bæði fulla eða hluta vinnu sem veitir þeim mikla ánægju. Stundum eru einstaklingar ekki tilbúnir að hætta og geta fengið að halda áfram starfi sínu eða eru sjálfstæðir atvinnurekendur. Einnig er nokkuð um að eldri borgarar sinni margskonar sjálfboðavinnu (Ingibjörg H. Harðardóttir og fleiri, 2007).

3.5 Upphafið að félagsstarfi aldraðra

Styrktarfélag aldraðra í Hafnarfirði var stofnað árið 1968 og var fyrsta slíka félagið sem stofnað var á Ísland. Á stofnfundinum voru samankomnir 20 einstaklingar sem áhuga höfðu á velferðarmálum aldraðra í Hafnarfirði. Upp úr því var síðan stofnað Félag eldri borgara í Hafnarfirði (Hörður Zóphaniásson, 2010). Nú rúmum 40 árum seinna eru starfandi 53 félög eldri borgara á landinu. Stofnun félagsins ruddi brautina í hagsmunamálum aldraðra ekki aðeins í Hafnarfirði heldur á öllu landinu.

Í dag eru félög eldri borgara opin öllum 60 ára og eldri. Markmið félaganna er að gæta hagsmuna sinna félagsmanna, hlúa að áhugamálum þeirra með tómtundaframboði, skemmtunum, ferðalögum og að efla tengsl milli félagsmanna. Einnig að standa fyrir fjölbreyttri líkamsþjálfun fyrir sína félagsmenn. Sveitastjórnir víðast hvar á landinu láta félögum eldri borgara í té húsnæði, án endurgjalds, fyrir félagsstarf sitt. Oft er félagsstarf, félaga eldri borgara og sú þjónusta sem sveitarfélögin veita eldri borgurum lögum samkvæmt (Lög um málefni aldraðra nr. 125/1999) starfrækt saman í þjónustumiðstöðvum fyrir aldraðra sem reknar eru í sveitarfélögunum. Þar geta eldri borgarar tekið þátt í tómtundastarfi og fengið ýmsa þjónustu á einum og sama staðnum.

Landssamband eldri borgara var stofnað á Akureyri 19. júní 1989 af níu félögum eldri borgara víðsvegar af landinu. Í dag eiga 53 sjálfstætt starfandi félög eldri borgara aðild að Landssambandi eldri borgara, félagsmenn eru nú um 18 þúsund. Markmið Landssambandsins er að vera hagsmunasamtök eftirlauna fólks. Einnig að vinna að tómtunda-, fræðslu- og menningarmálum félagsmanna, stuðla að samvinnu aðildarfélaganna og stofna félög þar sem engin eru. Landssambandið á aðild að kjaramálanefnd samtaka launamanna og kemur fram fyrir hönd félagsmanna meðal annars gagnvart Alþingi, ríkisstjórn, og sveitarstjórnnum. Hvert aðildarfélag greiðir 600 krónur á hvern félagsmann í árgjald til Landssambandsins af þeim árgjöldum sem það innheimtir hjá sínum félagsmönnum (Landssamband eldri borgar, 2009).

Landssambandið er aðili að SUMA (Samráðsnefnd um málefni aldraðra). Einnig er Landssambandið aðili að Norrænu samráðsnefndinni NSK og Evrópusamtökum eldri borgara AGE. Núverandi formaður Landssambands eldri borgara er Jóna Valgerður Kristjánsdóttir (Landssamband eldri borgara, e.d.).

3.6 Samantekt

Tómtundir og lífsgæði haldast í hendur. Þátttaka í tómtundum veitir einstaklingi gleði, ánægju, hjálpar við leiða sem oft fylgir því að hætta að vinna og getur einnig hjálpað til við makamissi. Rúm 40 ár eru síðan fyrsta Styrktarfélag aldraðra var stofnað. Nú eru starfandi félög eldri borgara víðast hvar á landinu þar sem eldri borgarar koma saman í félagsstarfi. Rannsóknir sýna að þátttaka í félagsstarfi hefur margvíslega þýðingu fyrir eldri borgara. En það er líka margt sem getur hindrað að einstaklinginn taki þátt í tómtundastarfi þegar

starfsævinni lýkur. Þar vegur líklega þyngst áhugaleysi hans, að hafa sig af stað eða að kynna sér það sem í boði er og sjá hvort eitthvað vekur áhuga.

4 Aðferðafræðin

Í þessum hluta ritgerðarinnar verður greint frá eigindlegri rannsókn á félagsstafi hjá þremur félögum eldri borgara og þeim aðferðum sem notaðar voru. Markmið rannsóknarinnar var að fá innsýn í starfsemi félaganna í dag og einnig að skoða hvernig þeir sem þar eru í forsvari, sjá áherslur á starfsemina í framtíðinni. Hvort þeir telji að áhersla verði lögð á hagsmunamálin eða að virkja eldri borgara til þátttöku í tómstundastarfi.

4.1 Rannsóknaraðferð

Við rannsóknina var ákveðið að nota eigindlega (e. qualitative) rannsóknaraðferð, sem er rakin til fyrirbærafræðinnar. Í eigindlegum rannsóknnum er áherslan á sjónarhorn þátttakendanna og fylgst með þeim í þeirra daglega umhverfi. Tekin eru viðtöl þar sem spurningar og svör eru ekki á stöðluðu formi heldur miða að því að fá viðmælendur til að lýsa reynslu sinni og upplifun. Það sem rannsakandinn fær út úr svona rannsókn eru hugtök og þemu sem lýsa sameiginlegri reynslu og upplifun hópa og einstaklinga. Rannsakandinn fær ekki tölulegar upplýsingar eins og í megindlegum rannsóknnum (Kristín Loftsdóttir, 2010; Vísindavefurinn, e.d.). Það eru heldur ekki tölulegar upplýsingar sem rannsakandi í eigindlegum rannsóknnum hefur áhuga á heldur hvernig einstaklingarnir í hópnum upplifa það sem rannsakandinn er að athuga (Kristín Loftsdóttir, 2010; Sigurlína Davíðsdóttir, 2003).

Þegar viðtöl eru tekin upp á upptökutæki þarf að skrá þau nákvæmlega niður og síðan að greina í þeim þemu eftir innihaldi áður en farið er í að skrifa skýrslu um rannsóknina (Sigurlína Davíðsdóttir, 2003).

Rannsakanda fannst áhugaverð og hentug leið að nota viðtöl við rannsóknina. Hjá Helgu Jónsdóttur (2003) kemur fram að áhugi rannsakanda á að nota viðtöl við rannsóknir megi skýra með tvennum hætti. Annars vegar áhugi rannsakanda á samskiptum við fólk og hins vegar að fá fjölbreytileg rannsóknargögn. Viðtöl eru heppileg aðferð þegar verið er að skoða reynsluheim einstaklinga, samskipti þeirra, skynjun, viðhorf, þekkingu, væntingar og gildismat. Viðtöl eru notuð sem gagnasöfnunaraðferð í margskonar

rannsóknnum eins og fyrirbærafræðilegum rannsóknum, könnunum og meðferðarrannsóknum.

4.2 Þátttakendur

Við val á þátttakendum var notað hentugleikaúrtak, þar eru þátttakendur valdir vegna þess að þeir eru aðgengilegir og heppilegir í rannsóknina. Í þessu tilfalli var það að þeir væru á Stór-Reykjavíkursvæðinu eða á suðvestur-horni landsins, einnig að þeir væru í forsvari fyrir stærri félög eldri borgara. Byrjað var á því að senda formönnum þeirra félaga sem rannsakandi hafði áhuga á að taka viðtöl við, tölvupóst. Þar var kannað hvort þeir eða einhver annar innan stjórnar viðkomandi félags hefði tíma og áhuga á að ræða við rannsakanda. Svör komu fljótlega og á næstu tveimur vikum hitti rannsakandi viðmælendurna og tók viðtölin.

Fyrsta viðtalið við formann félags á landsbyggðinni fór fram á skrifstofu félagsins, hann á sæti í stjórn Landssambands eldri borgara. Annar viðmælandinn er formaður í stóru félagi á höfuðborgarsvæðinu. Það viðtal fór einnig fram á skrifstofu félagsins. Hann á einnig sæti í stjórn Landssambands eldri borgara og var hann beðinn um að svara með það félag í huga. Í viðtalinu blönduðust félögin saman enda hagsmunir þeirra og tilgangur samofinn. Rannsakandi gerði ekki athugasemdir við það né reyndi að snúa viðtalinu enda með það huga að þetta væri samtál tveggja einstaklinga. Þriðja viðtalið fór fram á heimili viðmælandans sem nýlega er hættur sem formaður, eftir fjögurra ára formannssetu, hjá minni félagi á höfuðborgarsvæðinu. Hvert viðtal tók um klukkustund.

4.3 Framkvæmd rannsóknarinnar

Rannsakandi útbjó spurningalista til að styðjast við í viðtölunum. Hann hafði í huga að þetta væru hálfopin óstöðluð viðtöl þar sem umræðuefnið væri fyrirfram ákveðið en innihald samtalsins ekki. Rannsakandi vonaði að í viðtölunum kæmu fram hugrenningar, tilfinningar, vonir, væntingar, atburðir og annað það sem skipta viðmælendur máli. Í óstöðluðum viðtölum eru samskiptin mun persónulegri heldur en í stöðluðum viðtölum og viðmælendur þurfa að vera opnir hvor fyrir öðrum, virða og viðurkenna skoðanir hvors annars og leggja sig fram við að skilja hvorn annan (Helga Jónsdóttir, 2003).

Viðmælendum var í upphafi viðtals kynnt hver tilgangur með því væri. Rannsakandi leitaði til þeirra af því að þeir væru vel inní starfsemi félaga eldri borgara. Markmið rannsóknarinnar væri að skoða starfsemi félaga eldri borgara í dag og hvernig þeir teldu að starfsemi félaganna myndi þróast í framtíðinni. Viðmælendur voru ekki spurðir út í bakgrunn sinn svo sem aldur, búsetu, atvinnu og af hverju þeir hefðu gengið í félögin. Í öllum viðtölunum kom fram og vakti athygli rannsakanda að viðmælendur hafa alla tíð tekið virkan þátt í félagsmálum, verið „félagsmálafrömuðir“ eins og einn þeirra komst að orði, og allir hafa þeir verið virkir í pólitík hver í sínum flokki. Viðmælendur höfðu þægilega nærveru og sögðu rannsakanda ýmislegt um sína sýn á málefni aldraðra, störf þeirra og aðkomu að félögunum. Rannsakandi kom ekki í veg fyrir þetta, taldi að andrúmsloftið yrði afslappaðra ef viðtalið fengi að fljóta.

Viðtölin voru tekin upp á upptökutæki og að þeim loknum voru þau skrifuð orðrétt á tölvu. Meðan á afrituninni stóð skráði rannsakandinn hjá sér hugleiðingar, minnisatriði, túlkanir og hugmyndir sínar um það sem fram kom í viðtölunum. Þegar afritunni var lokið hófst rannsakandi handa við að greina viðtölin með því að marglesa þau yfir, flokka þau og finna í þeim þemun. Flokkarnir eru tveir, félagsstarfið í dag og framtíðarsýnin. Þemun eru hagsmunir, tómstundir/skemmtun, félagsmenn, að ná til þeirra sem ekki taka þátt í félagsstarfinu, afsláttarbókin og rekstur félaganna.

5 Niðurstöður

Í þessum kafla eru teknar saman niðurstöður úr rannsókninni og þeim skipt í kafla eins og þemun gáfu til kynna. Markmið rannsóknarinnar var að skoða starfsemi félag eldri borgara eins og hún er í dag og hvernig framtíðarþróunin í félagsstarfinu verður. Rannsakandi álitur að viðmælendur gefi raunsanna mynd af núverandi starfsemi félaganna og þeim verkefnum sem þau standa frammi fyrir í framtíðinni. Viðmælendur eru í forsvari fyrir stór félög með samanlagt um 12000 félagsmenn eða rúmlega 65% af félagsmönnum í félögum eldri borgara á Íslandi.

5.1 Hagsmunamál

Í öllum viðtölunum kom fram að áherslan í starfsemi félaganna í dag væri bæði að vera hagsmuna- og skemmtifélag. Hjá viðmælendunum tveimur úr stærri félögunum kom fram að hagsmunamálin væru að verða meiri áberandi þáttur í starfseminni og þeir töldu að sá þáttur ætti jafnvel eftir að verða enn meira áberandi í framtíðinni. Allir viðmælendur lögðu áherslu á að tómsfundarátturinn væri mjög mikilvægur þáttur í starfsemi félaganna, eins og einn viðmælandi komst að orði: „Sumir núá ... ég segi ekki að þeir nú mér því um nasir að ég lyfti undir félagsstarfið, dansinn ... og sönginn“.

Hagsmunamálin eins og lífeyrismál, uppbygging hjúkrunarheimila og að standa vörð um að ekki sé gengið á hlut eldri borgara eru málefni sem eru ofarlega á baugi hjá Landsambandi eldri borgara og hjá stjórnnum félaga eldri borga.

Minni félögin eiga fyrst og fremst að reyna að gera eitthvað svo fólki líði betur og ... lífi lengur“ sagði viðmælandinn frá minnsta félaginu. Hann bætti við: Landsambandið og stóru félögin láta sig pólitíkina meiru varða heldur en við. Þeir gefa út ályktanir um hagsmunamál eldri borgarar sem snúa að opinberum aðilum, skattamál, tryggingamál ... lífeyrissjóðsmál. Þeir eru svona í því en það erum við ekki. Við sko ... gerum aldrei neinar ályktanir um eitt eða neitt. Við erum fyrst og fremst að hugsa um að fá fólkið út úr íbúðunum sínum.

Mjög góð þátttaka er á félagsfundum sem haldnir eru einu sinni í mánuði hjá öllum félögunum. Þar er blandað saman fræðslu og skemmtun og aðilar fengnir til að ræða um hagsmunamál og annað sem brennur á félagsmönnum.

Landssamband eldri borgara er fyrst og fremst hagsmunafélag enda stofnað af aðilum innan verkalýðshreyfingarinnar sem voru að eldast og náðu saman um stofnun félags fyrir eldri borgara til að fylgjast með kjaramálum þeirra. Landssambandið stendur að öflugri hagsmunabaráttu eldri borgara gagnvart stjórnvöldum og stendur vörð um að ekki sé skert það sem áunnist hefur. Í því sambandi sagði viðmælandinn frá Landssambandi eldri borgara: „Við þurfum stöðugt að vera á verði gagnvart ríkinu að tapa ekki því sem áunnist hefur. Það hefur komið til tals í tilefni af Evrópuári aldraðra 2012 að eldri borgarar fengju sér borða og merki og tækju þátt í kröfugöngu 1. maí og héldu á lofti kröfum eldri borgara“.

Að standa vörð um hagsmunamál félagsmanna er stór þáttur í starfsemi, sérstaklega hjá stærri félögum eldri borgara og Landssambandi eldri borgara.

5.2 Tómstundir og skemmtanir

Svipað félagsstarf er hjá öllum félögum. Félagsmönnum stendur til boða leikfimi, dans, sundleikfimi og einnig pútt, keila, boccia og gönguhópar sem góð þátttaka er í. Að spila er vinsælt, félagsvist, brids og bingó er spilað hjá öllum félögum. Félögin standa einnig fyrir námskeiðum og voru tölvunámskeið í gangi hjá tveimur félögum. Mikil ásókn er að komst í listasmiðjur sem eru í boði hjá tveimur félaganna. Einn viðmælandinn sagði: „Við erum með fjölbreytta starfsemi og reynum að gera þetta þannig að það höfði til sem flestra“.

Menningartengd starfsemi er vinsæl hjá félögum. Hjá tveimur félaganna eru fundir hjá bókmenntaklúbbunum vel sóttir og góð þátttaka er í leikhúsferðum á vegum félaganna. Kórastarf er öflugt í félagsstarfinu hjá öllum félögum. Þessi kórähugi er í þjóðarsálinni enda er gjarnan sungið þegar fólk kemur saman, hvort sem það er í fjölskyldum eða vinahópum (Steinþór Guðbjartsson, 2012). Í viðtölunum kom vel fram hvað stjórnir félaganna leggja mikið upp úr þessu starfi. Einn viðmælandinn sagði: „við styrkjum náttúrulega kórin okkar“ og annar sagði: „Við borgum sem svarar undirleikaranum það er ekki hægt að ætlast til þess að ekki stærri kór standi undir öllum kostnaði“. Aðeins eitt af þessum félögum var í samstarfi við kirkjuna á staðnum um félagsstarf.

Hjá öllum félögum er farið í nokkrar ferðir innanlands á hverju ári sem eru mjög vinsælar. Hótel Örk í Hveragerði hefur í 22 ár staðið fyrir Sparidögum eldri borgara, þar koma saman félagsmenn úr hinum ýmsu félögum og eiga saman fimm sólahringa, þar sem fjölbreytt dagskrá er í boði. Það kom fram í öllum viðtölunum að þetta væri mjög vinsælt hjá félagsmönnum „rosalega gaman“ eins og einn viðmælanda sagði og annar sagði: „Þarna kynnist fólk innbyrðis og nær góðum tengslum ... mikið af þessari starfsemi gengur út á það að ná góðum tengslum, hafa samfélag“.

Spurt var um þátttökuna í félagsstarfinu og í hverju væri mest þátttaka. Einnig var spurt hvort hætta hefði orðið með einhverja dagskrárliði vegna lélegrar þátttöku. Viðmælendur voru sammála að þátttakan væri almennt mjög góð. Félagsstarfið leggur áherslur á að fólk kynnist, hafi félagsskap og gleði hvert af öðru. Einn viðmælandinn sagði: „Maður sér það á fólkinu sem kemur aftur og aftur hvað þetta veitir því mikla gleði, ég veit ekki hvar ég væri ef ég tæki ekki svona virkan þátt“. Misjafnt var eftir félögum hvað í félagsstarfinu var vinsælast. Í einu félaganna var mest þátttaka í félagsvistinni meðan í öðru félagi hafði verið hætt með félagsvist,vegna lélegrar þátttöku. Hjá öðru félagi er boccia vinsælt meðan hætt hefur verið að spila það í einu félaginu. Félagfundir þar sem boðið uppá fræðslu um málefni eldri borgara og félagsmenn hittast og hafa gaman saman eru vel sóttir. Hjá einu félaginu er hópsöngur bæði við upphaf og í lok á hverju félagsfundi: „Við erum með myndvarpa og vörpum textunum uppá vegg, þannig getur fólkíð sungið með og þannig fáum við fólkíð með okkur“ sagði viðmælandinn. Þegar spurt var hvort áherslur í starfsseminni hefðu breyst á síðastliðnum tíu árum kom fram að þátttakendum hefði fjölgað mikið og starfsemin væri orðin fjölbreyttari.

Við spurningu varðandi áherslubreytingar á starfseminni næstu 10 til 20 árin, kom fram í svörum viðmælanda að ekki virðist vera farið að huga að því. Viðmælendur töldu að boðið væri uppá það sem þátttakendur hefði áhuga á. Við nánari umhugsun töldu þeir að auðvitað væri alltaf að koma eitthvað nýtt tómsfundagaman sem félögin gætu boðið uppá. Áfram yrði fjölbreytt hreyfing í boði, jafnvel að sá þáttur myndi aukast „Þó er nú ansi vel að þessu staðið“ sagði einn viðmælandinn.

Allir viðmælendur voru sammála því að undirstaðan í félagsstarfinu væri félagsskapurinn, að fólk hefði ánægju af þessu, liði vel og framtíðin væri björt ef félagsmenn héldu saman.

5.3 Félagsmenn

Landsamband eldri borgara eru regnhlífarsamtök félaga eldri borgara á landinu. Allir sem eru félagsmenn í einhverju félagi eldri borgara, eru sjálfkrafa félagar í Landssambandi eldri borgara. Félagsmenn eru um 18000, þar af er Félag eldri borgara í Reykjavík stærst með um 9000 félagsmenn.

Flest félög eldri borgara senda út upplýsingarit á sínu svæði um félagið, til þeirra sem eru orðnir sextugir þar sem þeim er boðið að taka þátt í félagsstarfinu. Fram kom hjá öllum viðmælendum að félagsmönnum hefur fjölgað og mikill áhugi er á starfinu. „Aukningin hefur verið með ólíkindum ... okkur hefur fjölgað um þúsund manns á fimm árum“ komst einn viðmælenda að orði. Annar sagði: „Ég hef tekið eftir því bara síðustu ár að það er fjöldinn allur af andlitum sem ég hef aldrei séð áður. Það er bara eins og gengur og gerist í þessum aldurshóp, fólk dettur út ... þó nokkuð á hverju ári“.

Fyrr á námsferli rannsakanda kynnti hann sér starfsemi eins félagsins. Án sérstakrar rannsóknar veitti hann athygli að nokkrir einstaklingar tóku virkan þátt í mörgu af því sem í boði var, en þessir einstaklingar voru ekki mjög margir. Þegar þessar hugleiðingar voru bornar undir viðmælendur koma fram að þetta hefur mikið verið rætt innan stjórna félaganna. Þau telja sig hvorki hafa fjármagn né starfskrafta til að fara í sérstaka vinnu til þess að fjölga þátttakendum í félagsstarfinu.

Heimasíður félaganna var eitt af því sem rannsakandi skoðaði. Landssambandið og stærsta félagið hafa heimasíðu með upplýsingum um félagið og starfsemina sem í boði er. Dagskrá og upplýsingar um minni félögin gat rannsakandi nálgast með krókaleiðum í gegnum heimasíður bæjarfélaganna. Þetta vakti athygli rannsakanda. Hann taldi að í nútíma samfélagi væru heimasíður með góðum upplýsingum mikilvæg leið fyrir félög til að kynna starfsemi sína og nálgast félagsmenn. Svör við þessari hugleiðingu voru að þetta væri eitt af þeim málum sem væru ofarlega á borði hjá stjórnnum félaganna, þannig myndi hugsanlega nást í fleiri félagsmenn. Kostnaðurinn og skortur á starfskrafti með kunnáttu til verksins hefur hamlað að félögin fari út í gerð heimasíðu.

Allir viðmælendur töldu að jafnvel væri betri aðsókn í þeirra félagi en í öðrum félögum. Þeir eru samt meðvitaðar um að þetta er mikið sama fólk sem tekur þátt í fleiri en einum dagskrárlið, þannig að í heild eru 25 til 35% félagsmanna virkir. Þeir töldu að það væri svipað og virk þátttaka í öðrum félögum, sumir væru félagslyndir og tækju þátt í

mörgu meðan aðrir héldu sig til hlés. Einn viðmælandi sagði: „Við teljum þetta nokkuð góða þátttöku“ og annar sagði: „Ég hef nefnilega oft svarað þessu þannig þegar spurt er hversu virkir menn séu ... það er bara þannig að menn hafa ekki tíma til að sinna öllu ... þetta er svo fjölbreytt“.

Félagsmönnum sem greiða árgjöld í félög eldri borgar hefur fjölgað mikið á síðustu árum. Þeir sem eru virkir í tómstundastarfinu eru þó ekki nema 25 til 35% skráðra félagsmanna.

5.4 Að ná til þeirra sem ekki taka þátt

Það kom greinilega fram í viðtölunum að í stjórnnum félaganna hefur það mikið verið rætt hvernig hægt er að nálgast þá einstaklinga sem ekki taka þátt í félagsstarfinu. Hjá einu félaginu hefur nýlega komið fram sú tillaga, hvort ekki væri ráð að stofna sjálfbóðaliða hóp innan félagsins. Verkefni hópsins væri að heimsækja og aðstoða aðra eldri borgar og kynna þeim starfsemi félagsins í leiðinni. Eitt félagið hefur á skrá hjá sér félagsmenn sem tilbúnir eru til að keyra félagsmönnum til og frá í félagsstarfið. Einn viðmælandi talaði um að hjá sínu félagi væri stór hópur mjög virkur en fólk spyrði stundum:

Hvað með alla hina sem ekki koma í starfið? Það er vitað að það eru margir einmana heima, ekki virkir, sem hafa sig ekki í að koma til að spila eða dansa, fara ekki í ferðalög af því að þá vantar vini eða kunningja til að fara með. Hann bætti við: Við vitum að þegar við leggjum saman þá sem taka virkan þátt í starfi þá eru þetta ekki nema 25 til 35% af félagsmönnum og mikið af því er sama fólk sem tekur þátt í mörgu. Þannig að stór hluti félagsmanna eru óvirkir þátttakendur sem við þurfum að hafa áhyggjur af.

Félögin hafa ekki farið út í neinar aðgerðir eða rannsóknir á því af hverju þessir einstaklingar taka ekki þátt. Aðgengilega heimasíða telja viðmælendur, að gæti orðið til þess að fleiri yrðu virkir. Í slík verkefni vantar fjármuni og starfskraft. Félagspjónusta bæjarfélaganna hefur sinnt þessum þætti að einhverju leyti. Einn viðmælandinn sagði: „Það er ennþá fólk sem ekki er hægt að ná út úr íbúðunum sínum, sem er bara í einangrun. Það er verið að reyna allt til að fá þetta fólk til okkar og ég held að við höfum náð til þessa fólks en ég er ekki í vafa að við höfum ekki náð til allra“.

Í lögum félaganna er ákvæði um það að enginn skuli sitja lengur en fjögur ár í stjórn og kom það fram hjá viðmælendum að það væri með annars gert í þeim tilgangi að virkja fleiri félagsmenn. Einn viðmælandinn sagði: „Þá fær fólk oft áhuga á félaginu og fer að taka meiri þátt ef það á sæti í einhverri nefnd“.

Viðmælendur voru spurðir, hvort þeir teldu að þörf væri á að hafa sérstaka kynningu fyrir einstaklinga 60 ára og eldri á starfsemi félaganna annað en að senda þeim kynningabækling í pósti. Hjá einu félaginu hefur verið haldin Jónsmessugleði og þangað hefur komið mikið af nýju 60 til 70 ára fólki og taldi viðmælandinn að vel hefði tekist til, þarna kynntist fólk, spjallaði og syngi saman. Hjá félaginu á landsbyggðinni hefur verið reynt að vera með kynningu sem skilaði litlum árangri. Í minnsta félaginu er aðsóknin svo góð að þeir hafa ekki þurft að vera með sérstaka kynningu á félaginu. Komið hefur til tals innan stjórnna félaganna að jafnvel þyrfti að aldurskipta félagsmönnum. Mikill munur er á sextugum og svo áttæðum einstaklingum og áhugasviðin misjöfn. Hjá einum viðmælandanum kom fram að vilji hefði verið í hans félagi að fara í samstarf við félagsstarf atvinnuleitenda á svæðinu. Haldnir hefðu verið fundir en lítill áhugi hefði verið fyrir samstarfi frá hinum aðilunum.

Í viðtölunum kom það skýrt fram að stjórnarmenn í félögum eldri borgara huga vel að sínum félagsmönnum og menn eru meðvitaðir um að aldrei tekst að ná til allra. Margir sinna öðrum verkefnum þegar þeir eru komnir á eftirlaun og því lítill tími í annað tólmundastarf. Stjórnir félaga eldri borgara hafa í huga að félagsstarfið sé fjölbreytt og höfði til sem flestra.

5.5 Afsláttarbókin

Landssamband eldri borgara gefur út afsláttarbók í samstarfi við Félag eldri borgara í Reykjavík. Henni er dreift til félagsmanna allstaðar á landinu. Félagsmenn fá hana senda heim til sín að vori til, þegar þeir hafa greitt árgjaldið. Í bókinni eru nöfn fyrirtækja í ýmsum þjónustugreinum, sem veita afslátt oftast 10% til félagsmanna. Sum félögin gefa að auki út sér afsláttarbók. Fram kom í viðtölunum að bókin er eitt af aðdráttaröflunum til að gerast félagi í félögunum eldri borgara. „Það fylgja ýmis fríðindi að vera í félaginu“ sagði einn viðmælandinn.

5.6 Rekstur félaganna

Í stærri félögunum eru félagsgjöld innheimt af félagsmönnum. Í viðtölunum kom fram að milli 70 og 80% félagsmanna greiða félagsgjöldin. Aðildarfélögin greiða visst gjald á hvern félagsmann til Landssambands eldri borgara. Hjá minnsta félaginu er þessu öðruvísi háttað. Þar eru ekki innheimt félagsgjöld, félagsmenn greiða eingöngu fyrir þátttöku sína í tómstundum og viðburðum. Viðmælandinn sagði: „Það hefur komið til tals hvort ætti að taka upp félagsgjöld en það hefur ekki orðið. Það samræmist ekki markmiðum starfsins sem er að skemmta fólkinu, minnka félagslega einangrun og að starfið standi undir sér“. Hjá hinum félögunum greiða félagsmenn einnig fyrir þátttöku í félagsstarfinu; leikfimi, bingói, pútti og fleiru. Á viðburðum eins og félagsfundum er selt kaffi og meðlæti, félagsgjöldin og þeir peningar sem inn koma eru nýttir til áframhaldandi eflingar félagsstarfsins. Keypt hafa verið tæki eins og billjardborð, áhöld fyrir listasmiðjur og fleira. Eitt félagið hefur boðið sínum félagsmönnum uppá ókeypis tölvukennslu. Ferðalög félagsmanna eru styrkt með því að greiða rútukostnað. Kórastarfið er styrkt eins og fram hefur komið. Stundum verður tap á einhverjum viðburði og þá þarf að greiða það. Stefnt er að því að hver liður standi undir sér. Allt stjórnarstarf er unnið í sjálfboðavinnu.

Viðkomandi bæjarfélög styðja vel við félögin, þau fá húsnæði undir starfseminum án endurgjalds. Eitt félagið fær starfsmann í hluta vinnu sem meðal annars heldur utan um félagaskrána og sendir út allan póst til félagsmanna. Annað félag hefur aðstöðu fyrir sína félagsstarfsemi á sama stað og bæjarfélagið rekur félagsstarf fyrir aldraða bæjarbúa. Viðmælandinn frá því félagi sagði:

Við erum í ágætu ... sambandi hérna við starfsmenn bæjarins, það fólk sem hér starfar ... það er ... þarna ... alveg frábært og styður okkur og við reynum að gera ... að gera það sem við getum. Aðstaðan hér er alveg til fyrirmyndar og ég er ekki viss um að það sé víða svona vel að staðið.

Það kom fram í öllum viðtölunum að tilgangur félaga eldri borgara er fyrst og fremst að gæta hagsmuna sinna félagsmanna og að skemmta þeim. Þeir fjármunir sem inn kom með félagsgjöldum og greiðslu fyrir þátttöku í félagsstarfinu fara í það. Einn viðmælandinn komst að orði: „Það sem veldur mestri óhamingju þegar árin færast yfir er einmanaleikinn, fólk missir maka og losnar úr tengslum við fjölskyldu og vini. Við viljum gera okkar til að bæta úr því“.

6 Umræður

Í rannsóknum tengdum öldruðum er sjónum fyrst og fremst beint að heilsu þeirra og aðbúnaði. Í mörgum rannsóknum kemur fram að það vantar rannsóknir þar sem rödd aldraðra sjálfra heyrir. Ef sjónum er ekki beint að fleiri þáttum er varðar öldrunarferlið og ekki er hlustað á eldri borgarana sjálfa, verður aldrei til fulls skilið hvernig það er fyrir einstaklinginn að eldast né hægt að stuðla að farsælli öldrun (Agahi og Parker, 2005; Best, 2010; Cutler-Riddick, 2010; Humberstone, 2010; Lennartsson og Silversstein, 2001; Moschny og félagar, 2011; Tornstam, 2005). Cutler-Riddick (2010) skoðaði rannsóknir tengdar öldrun sem áður hafa verið gerðar. Hún bendir á að stórum fjárhæðum sé eytt í rannsóknir því þurfi niðurstöðurnar að vera hagnýtar og túlkandi svo þær komi að gagni í framtíðinni. Þær þurfi að nýtast við áframhaldandi rannsóknir og við umfjöllun um málefni aldraðra. Hún bendir einnig á að kenningum í öldrunarfærði sé ábótavant. Því er erfitt að bera rannsóknir saman og niðurstöðurnar eru því oft ekki nógu nákvæmar. Skoða þurfi tómskundaiðkun yngri og eldri, eldri borgara á alþjóðlegum grundvelli.

Félög eldri borgara eru öflug félagasamtök einstaklinga 60 ára og eldri. Eldri borgarar í dag eru fjölbreyttur hópur einstaklinga, margir við góða heilsu og hafa margvísleg áhugamál sem þeir gjarnan vilja sinna í félagsskap við aðra. Þeir sem sækja í tómskundastarf á vegum félaga eldri borgara koma þangað af eigin frumkvæði til að uppfylla þörf sína fyrir tómsundur og mannleg samskipti.

Niðurstöðum úr viðtalsrannsókninni má skipta í tvo hluta, starfið í dag og starfið í framtíðinni.

6.1 Félagsstarfið í dag

Niðurstöður rannsóknarinnar á starfsemi félaga eldri borgara leiddu ýmislegt áhugavert í ljós. Áherslur í félagsstarfinu í dag eru bæði að standa vörð um hagsmuni félagsmanna og að stuðla að fjölbreyttu tómskundastarfi fyrir eldri borgara. Það tómskundastarf sem félögin bjóða uppá er:

- Líkamsrækt eins og leikfimi, sundleikfimi, gönguferðir og dans.
- Listasmiðjur þar sem boðið er uppá handavinnu, útskurð, gler og leirmótun, málun og fleira handverk.

- Menningarviðburði svo sem leikhúsfærðir, listsýningar og bókmenntaklúbba.
- Ferðalög innan lands og utan.
- Önnur tómstundaiðja en undir hana fellur kórastarfið og ýmis spilamennska eins og brids, félagsvist, pútt, boccia, tafl og fleira.

Félögin leggja áherslu á fjölbreytta hreyfingu fyrir félagsmenn. Rannsóknir á eldri einstaklingum sýna að hreyfing bætir andlega og líkamlega heilsu þeirra og bætir þar með lífsgæðin (AFL, e.d, Boyes,2010; Cutler-Riddick og Humberstone, 2010; Dionigi, 2010; Moschny og fleiri 2012). Þátttaka í félags- og tómstundastarfi, þegar árin færast yfir, getur komið í veg fyrir félagslega einangrun og er bæði andlega og líkamlega styrkjandi. Það er í samræmi við það sem 2012 Evrópuár um virkni aldraðra leggur áherslu á.

Hjá stærri félögunum eru hagsmunamál eldri borgara áberandi þáttur í félagsstarfinu. Viðmælendur töldu að vægi þeirra hefði aukist í félagsstarfinu og yrði jafnvel meira áberandi í framtíðinni.

Í rannsókninni kom fram að viðmælendur töldu mikinn áhuga á félagsstarfinu og þátttökuna góða. Vangaveltum rannsakanda frá því fyrr á námsferli hans um að fjöldi þátttakenda í tómstundastarfinu væru ekki svo mikill en þeir sem væru virkir væru mjög virkir, tóku viðmælendur undir. Þeir telja að þátttakan sé svipuð og í öðrum félögum 25 til 35% og það teldist gott. Sigurjón Bjarnason (2000) segir að í öllum félögum séu félagsmenn sem fyrst og fremst vilji styrkja starfið með því að greiða sín félagsgjöld, án þess að taka þátt í starfinu að öðru leyti. Þessir aðilar eru félaginu mikilvægir þó þeir standi til hliðar. Afsláttarbókin er hvati fyrir þessa einstaklinga að greiða félagsgjöldin.

Í rannsókn Ingibjargar H. Harðardóttur og fleiri (2007) kemur fram að í sumum félögum eldri borgara hafi fækkað, yngri eldri borgarar taki ekki þátt í félagsstarfinu. Þessar niðurstöður eru ekki í samræmi við það sem viðmælendur sögðu um aðsóknina. Velta má fyrir sé hvort það á við í öðrum félögum eldri borgara. Spyrja má hver sé þá ástæðan. Er það af því að starfsemi félaga eldri borgara höfðar ekki til þess hóps sem nú er að komast á aldur? Eða eru þeir einstaklingar heilsuþetri og virkir á öðrum sviðum? En þó félagsmönnum hafi fjölgað mikið á undanförunum árum, velta stjórnir félaganna fyrir sér hvar þeir einstaklingar eru sem ekki taka þátt í félagsstarfinu. Komið hefur fram í rannsóknum að það geta verið margar ástæður fyrir því að einstaklingur tekur ekki þátt í

skipulögðu tómstundastarfi. Vegur áhugaleysi líklega þar þyngst. Öldrunarinnssæiskenningin gerir ráð fyrir að aldraðir leiti inná við og kjósi félagsskap fjölskyldunnar og fárra góðra vina. Þrátt fyrir að hlutverka- og hlédrægnikenningarnar hafi verið gagnrýndar eiga þær samt við hjá þessum einstaklingum sem vilja, þegar aldurinn færast yfir, draga sig í hlé. Eins og einn viðmælandinn sagði: „Það er margt annað verðugt í lífinu heldur en að taka þátt í félagslífi“.

Í rannsókn Ingibjargar H. Harðardóttur og fleiri (2007) kemur fram að félög eldri borgara hafi breytt miklu varðandi það að koma í veg fyrir einangrun fólks þegar árin færast yfir. Eins og kom fram hjá einum viðmælandanum þá er einmanaleikinn það sem veldur mestri óhamingju þegar árin færast yfir.

6.2 Framtíðarsýn

Mannfjöldaspár gera ráð fyrir töluverðri aukningu í hópi eldri borgara á næstu áratugum. Líklegt er að í þeim hóp verði einstaklingar með fjölbreytt áhugamál, sem vilji halda samfelli í lífinu. Vilji halda áfram að stunda það sem þeir höfðu áhuga á fyrr í lífinu og nú jafnvel með nýjum félögum. Þegar viðmælendur voru spurðir út í áherslur í félagsstarfinu í framtíðinni kom það rannsakanda á óvart hvað sú spurning virtist koma flatt uppá þá. Þeir töldu að boðið væri uppá flest það í félagsstarfinu sem áhugi væri fyrir. Við nánari umhugsun töldu þeir að alltaf væri möguleiki á að nýtt tómstundargaman kæmi til, sem félögin gætu boðið uppá.

Frá því fyrsta styrktarfélag aldraðra var stofnað í Hafnarfirði eru liðin rúm 40 ár. Starfsemin hefur vaxið mikið og félagsmönnum fjölgað jafnt og þétt á þessum árum. Hér má veltir því fyrir sér hvort félögin þurfi ekki að huga að því hvert þau stefna með tómstundaframboðið í framtíðinni. Hvort nóg sé að huga að því eitt ár í senn eftir því sem þátttakan á hverjum tíma segir til um. Tímarnir breytast og mennirnir með segir í gömlu máltæki. Eins er líklegt að það tómstundaframboð sem nú er í boði hjá félögum eldri borgara verði áfram í boði, með breyttum áherslum í takt við áhugasvið nýrra þátttakenda.

Viðmælendur telja að áfram verði þörf fyrir fjölbreytta hreyfingu í boði félaganna og að sá þáttur í tómstundastarfinu muni frekar aukast. Það er í samræmi við það sem fram kemur hjá Sparkes (2010) að þegar aldurinn færast yfir þá viljum við heldur stunda

líkamsrækt með okkar líkum en á stað fullum af ungu fólki. Nú á sér stað mikil gróska í allri hönnun hér á landi og mikil áhugi er fyrir ýmiskonar handverki. Má því telja líklegt að áfram verði áhugi hjá eldri borgurum að koma saman til að skapa. Þrátt fyrir að komið hafi fram í rannsókn Agahi og Parker (2005) að eina tólmundarstarfið hjá eldri borgurum þar sem aðsókn minnkaði á tíu ára tímabili var handavinna. Það kom fram í viðtölunum að skipulagðar ferðir innanlands og utan eru vinsælar hjá félagsmönnum. Íslendingar eru mikið fyrir að ferðast og því líklegt að það verði áfram vinsælt hjá félagsmönnum að ferðast saman. Ferðalög hafa ekki eingöngu þann tilgang að ferðast, þau eru líka heilsurækt fyrir líkama og sál (Ingibjörg H. Harðardóttir og fleiri, 2007). Mikill áhugi er fyrir menningartengdum viðburðum hjá félögum og ekki ástæða til að ætla annað en svo verði áfram. Það er í samræmi við niðurstöður rannsóknar Agahi og Parker (2005) um að mikil aukning hafi verið á þátttöku í félags- og menningar tengdu starfi. Einnig má telja líklegt að kórastarf verði áfram líflegt innan félaganna enda fylgir kórstarfi æfingar, kóramót og tónleikar sem auka gildi þátttökunnar (Ingibjörg H. Harðardóttir og fleiri, 2007). Annað tólmundastarf eins og pútt, skák, spil og fleira má telja líklegt að verði í boði eða skipt út fyrir annað sem meiri áhuga vekur hjá nýjum þátttakendum. Öldrunarinnseið fjallar um að láta grímuna falla. Í því sambandi má velja fyrir sér hvort það geti átt við þá sem taka þátt í félagsstarfi eldri borgara, að þeir upplifi ævintýri sem þá dreymdi ekki um á sínum yngri árum.

Hagsmunamál eldri borgara voru viðmælendum ofarlega í huga og þeir töldu að áherslur á þau myndu aukast í framtíðinni. Umræður um húsnæðismál og hjúkrunarheimili aldri eru áberandi í umræðunni í dag og aldri þurfa sjálfir stöðugt að vera að minna á sig og standa vörð um það sem áunnist hefur svo það tapist ekki. Áfram mun því vera þörf á öflugum einstaklingum í stjórnir félaga eldri borgara og Landsambands eldri borgara sem halda á lofti þeim hagsmunamálum aldri sem áherslurnar eru á hverju sinni.

Í viðtölunum kom fram að félagsmönnum hefur fjölgað mikið. En þeir sem taka virkan þátt í félagsstarfinu eru 25 til 35% af félagmönnum og mikið af því sama fólkið. Velja má fyrir sér hvort starfsemi félaganna höfði ekki til þeirra sem ekki taka þátt eða eru aðrar ástæður fyrir því, eða áhugamál á öðrum sviðum. Samfellukenningin gerir ráð fyrir að einstaklingurinn haldi persónuleika, sjálfstæði, áhugamálum, hlutverkum og þekkingu

sinni út ævina, það auki lífgæði hans. Í því sambandi má velta fyrir sér hvort félög eldri borgara þurfi ekki að setja sér markmið til lengri tíma þar sem eitt af markmiðunum væri að félagsstarfið vekti áhuga hjá fleirum til að taka þátt. Getur verið að þegar svo ört er skipt í stjórnnum haldist ekki yfirsýn yfir félagsstarfið til lengri tíma? Þó má ekki horfa fram hjá því sem kom fram í rannsókninni að það að skipta út í stjórnnum virkjar fleiri til virkrar þátttöku. Gæti ein leið fyrir félögin verið að hafa starfsmann sem heldur utan um starfsemina eins og þeir hafa hjá minnsta félaginu? Einnig má velta því fyrir sér hvort nafnið, Félag eldri borgara sé fráhrindandi fyrir nýja féлага. Misjafnt er hvernig hver og einn upplifir aldur sinn og einstaklingi um sextugt, finnst hann ekki vera gamall. Með það í huga gætu stjórnir félaganna hugað að því hvort annað nafn, hefði jákvæðari áhrif á þátttöku yngri eldri borgara í félagsstarfinu. Eins má velta því fyrir sér hvort aldursskipta þurfi starfseminni upp í yngri og eldri hópa. Töluverður munur getu verið á getu og áhugamálum hjá einstaklingi sem er rétt rúmlega sextugur og svo þeim sem er farinn að nálgast áttætt þó báðir tilheyri hóp eldri borgara.

7 Lokaorð.

Á vorönn árið 2010 var vettvangsnám á stundaskránni minni. Í því vettvangsnámi kynnti ég mér tómstundaframboð fyrir eldri borgara í mínum heimabæ. Síðan þá hefur mér oft verið hugsað til þeirra eldri borgara sem ég sá á hverjum degi taka virkan þátt í því fjölbreytta tómstundastarfi sem þeim stóð til boða. Einnig hef ég oft velt því fyrir mér, hvar voru hinir. Frá því fyrsta styrktarfélag aldraðra var stofnað í Hafnarfirði eru liðin rúm 40 ár. Starfsemin hefur vaxið mikið og félagsmönnum fjölgað jafnt og þétt á þessum árum. Í dag eru starfandi 53 félög víðsvegar um landið sem veita sínum félagsmönnum tækifæri til að taka þátt í fjölbreyttu félags- og tómstundastarfi, þar sem flestir ættu að geta fundið eitthvað við sitt hæfi. Því fannst mér áhugavert í þessari ritgerð að skoða starfsemi félaga eldri borgara í dag út frá sjónarhorni þeirra sem eru þar í forystu og hvernig þeir telja að starfið muni þróast í framtíðinni. Þó úrtak þátttakenda sé ekki stórt, tel ég að viðmælendur mínir gefi ágæta mynd af núverandi starfsemi félaganna og þeim verkefnum sem félögin standa frammi fyrir í framtíðinni. Þátttakendur í rannsókninni koma úr stórum félögum með samtals um 12000 félagsmenn, eða rúmlega 65% af félagsmönnum í félögum eldri borgara á landinu.

Starfsemi félaga eldri borgara í dag er bæði að standa vörð um hagsmunamál sinna félagsmanna og eins að standa fyrir fjölbreyttu tómstundastarfi sem vekur löngun félagsmanna til að taka þátt. Greiðslur sem félagsmenn greiða fyrir þátttöku í félagsstarfinu og félagsgjöldin eru nýtt til frekari uppbyggingar félagsstarfsins. Félagsmönnum hefur fjölgað mikið á undanförunum árum og þátttakan góð í félagsstarfinu. Í stjórnnum félaganna eru menn þó meðvitaðar um að aldrei tekst að vekja áhuga allra á starfinu og spyrja sig hvernig hægt sé að ná til þeirra sem ekki taka þátt, því þátttaka í tómstundastarfi eykur lífsgæði aldraðra.

Í ljósi þess að starfsemi félaga eldri borgara sem viðmælendur eru fulltrúar fyrir er mjög virk í dag töldu þeir að framtíðin væri björt. Tómstundaframboð fyrir félagsmenn yrði með svipuðu sniði og það væri í dag, þó gæti verið að eitthvað nýtt yrði í boði. Einnig töldu þeir líklegt að áfram yrði þörf hjá félögunum að bjóða sínum félagsmönnum uppá fjölbreytta hreyfingu og jafnvel að sá þáttur myndi aukast í félagsstarfinu í framtíðinni. Allir töldu viðmælendurnir að áherslur á hagsmunamál félagsmanna myndu aukast sérstaklega hjá stærri félögunum og Landssambandinu í framtíðinni. Áherslur minni

félaganna verði áfram fyrst og fremst á að standa fyrir félagsstarfi fyrir félagsmenn og koma þannig í veg fyrir einangrun þeirra. Því þurfi félögin að huga að því hvernig þau geta best náð til nýrra félagsmanna. Í því sambandi kom fram að heimasíða fyrir félögin væri mikilvæg og eitt af framtíðarverkefnum. Einnig velta stjórnirnar því fyrir sér hvort aldursskipta þurfi félögunum í yngri og eldri hópa þar sem breytt bil er á milli félagsmanna í aldri og áhugasviðin misjöfn. Það gæti verið ein leið til að fjölga nýjum yngri félögum.

Þátttaka eldri borgara í tómstundastarfi hefur lítið verið rannsökuð í heiminum. Ég tel að áhugavert væri að rannsaka þátttöku í félagsstarfi eldri borgara. Skoða hvernig þátttakan hefur þróast, hvort þátttakendum hafi fjölgað eða fækkað. Einnig að skoða hvort virkum þátttakendum hafi fjölgað eða hvort afsláttabókin er það sem hvetur einstaklinga til að gerast félagsmenn. Áhugavert væri einnig að skoða þann hóp sem ekki tekur þátt í félagsstarfi eldri borgara og kanna hvort þeir einstaklingar eru virkir á öðrum sviðum.

Von mín er að ritgerðin nýtist aðilum sem starfa á vettvangi tómstunda eldri borgara. Einnig að félög eldri borgara gætu nýtt sér þær upplýsingar sem þar koma fram. Að hún verði kveikjan að frekari rannsóknum þar sem sýn aldraðra kemur fram, bæði hjá aðilum sem láta hagsmuni eldri borgara sig varða og eins nemendum sem vilja skoða ýmsar hliðar á málefnum eldri borgara.

Ég tel að félagi eldri borgar verði áfram þörf, þar sem eldri borgarar koma saman, njóta samverunnar og stíga *Lokadansinn*. Tíminn mun leiða í ljós hvernig starfsemi félaga eldri borgara verður í framtíðinni. En ég er sammála einum viðmælanda mínum sem telur að framtíðin sé björt.

Heimildaskrá

- AFL- sjúkráþjálfun. (e.d.). *Líkamsrækt - líka á efri árum*. Sótt 31. janúar 2012 af <http://www.aflid.is/index.php?pid=1496>
- Agahi, N. og Parker, M. G. (2005). Are today's older people more active than their predecessors? Participation in leisure-time activities in Sweden in 1992 and 2002. [rafræn útgáfa]. *Ageing & Society*, 25, 925-941.
- Aldraðir. (e.d.a) *Hvenær verður maður gamall?* Sótt 7. apríl 2012 af <http://www.persona.is/index.php?action=articles&method=display&aid=72&pid=22>
- Aldraðir. (e.d.b) *Hlutverk*. Sótt 7. apríl 2012 af <http://www.persona.is/index.php?action=articles&method=display&aid=72&pid=22>
- Anna Björg Aradóttir og Sigríður Egilsdóttir. (2008). *Lífsgæði og heilsa eldri borgara*. Sótt 10. febrúar 2012 af <http://www.landlaeknir.is/?pageid=717>
- Anna Jónsdóttir, Jóna Eggertsdóttir og Sigurrós Sigurðardóttir. (1996). Starfslok. Í Hörður Þorgilsson og Jakob Smári (ritstjórar), *Árin eftir sextugt. Handbók um efri árin* (bls. 475-485). Reykjavík: Forlagið.
- Álfheiður Steinþórsdóttir og Guðfinna Eydal. (2003). *Í blóma lífsins*. Reykjavík: Almenna Bókafélagið.
- Berger, K. S. (2007). *The developing person. Through the life span* (7. útgáfa). New York: Worth Publishers.
- Berk, L. E. (2007). *Development through the lifespan*. (4. útgáfa). Boston: Allyn and Bacon.
- Bernharður Guðmundsson. (2009). Af eldra fólki í lífi og starfi. *Gátt*, 6, 33-39.
- Best, S. (2010). *Leisure studies. Themes & perspectives*. London: Sage Publications Ltd
- Boyes, M. (2010). Outdoor adventures for the third age. Í B. Humberstone (ritstjóri), *Third age and leisure research: Principles and practice* (bls. 81-96). Eastborne: LSA Publication.
- Crowe, M., Andel, R., Petersen, N. L., Johansson, B. og Gatz, M. (2003). Does participation in leisure activities lead to reduced risk of Alzheimer's disease? A prospective

- study of Swedish twins [rafræn útgáfa]. *The Journals of Gerontology*, 58 (5), 249-255.
- Cutler-Riddick, C. (2010). Research: The past and the future. Í B. Humberstone (ritstjóri), *Third age and leisure research: Principles and practice* (bls. 1-20). Eastborne: LSA Publication.
- Cutler-Riddick, C. og Humberstone, B. (2010). Practising yoga later in life: A mixed-methods study of English women. Í B. Humberstone (ritstjóri), *Third age and leisure research: Principles and practice* (bls. 117-130). Eastborne: LSA Publication.
- Dionigi, R. A. (2010). Managing identity in later life through leisure: Interpreting the experiences of older athletes. Í B. Humberstone (ritstjóri), *Third age and leisure research: Principles practice* (bls. 59-80). Eastborne: LSA Publication.
- European Year for Active Ageing and Solidarity between Generations (2012). (e.d.a). *What does active ageing mean?* Sótt 25. mars 2012 af <http://www.age-platform.eu/en/age-policy-work/solidarity-between-generations/lastest-news/1231-2012-european-year-on-active-ageing-and-intergenerational-solidarity/>
- European Year for Active Ageing and Solidarity between Generations (2012). (e.d.b). *Why a european year for active ageing and intergenerational solidarity in 2012?* Sótt 25. mars 2012 af <http://www.age-platform.eu/en/age-policy-work/solidarity-between-generations/lastest-news/1231-2012-european-year-on-active-ageing-and-intergenerational-solidarity/>
- Friðrika Sigríður Benónýsdóttir. (2012, 28. febrúar). Dans er öflugt vopn gegn elliglöpum. *Allt*, bls. 1.
- Gergen, M. og Gergen, K. J. (2003). Positive aging. Í J. F. Gubrium og J. A. Holstein (ritstjórar), *Ways of aging* (bls. 204-223). Malden: Blackwell Publishers.
- Gibson, H. og Singleton, J. (2004). Leisure in later life: More than free-time or activity. *The Gerontologist*, 44 (1), 175.
- Greenfields, M. og Ryder, A. (2010). „Being with our own kind”: The contexts of gypsy-traveller elders’ social and leisure engagement. Í B. Humberstone (ritstjóri), *Third age and leisure research: Principles and practice* (bls. 97-116). Eastborne: LSA Publication.
- Helga Jónsdóttir. (2003). Viðtöl sem gagnasöfnunaraðferð. Í Sigríður Halldórsdóttir og Kristján Kristjánsson (ritstjórar), *Handbók í aðferðarfræði og rannsóknum í heilbrigðisvísindum* (bls. 67-84). Akureyri: Háskólin á Akureyri.

- Helga S. Ragnarsdóttir. (2006). Öldrunarinnisæi – Ný kenning í öldrunarfræðum. *Öldrun*, 24 (2), 12-14
- Humberstone, B. (2010). Third age and and leisure research: Principles practice - Introduction. Í B. Humberstone (ritstjóri), *Third age and and leisure research: Principles practice* (bls.v). Eastborne: LSA Publication.
- Hörður Zóphaníasson. (2010, vetur). Elsta félag eldri borgara á Íslandi. *Listin að lifa*, bls. 42-43.
- Ingibjörg H. Harðardóttir, Auður Torfadóttir og Amalía Björnsdóttir. (2007). *Framlag eldri borgara*. Reykjavík: Rannsóknarstofnun Kennaraháskóla Íslands.
- Jón Björnsson. (1996a). Farsæld og hamingja í elli. Í Hörður Þorgilsson og Jakob Smári (ritstjórar), *Árin eftir sextugt. Handbók um efri árin* (bls. 209-220). Reykjavík: Forlagið.
- Jón Björnsson. (1996b). Persónuleikinn á efri árum. Í Hörður Þorgilsson og Jakob Smári (ritstjórar), *Árin eftir sextugt. Handbók um efri árin* (bls. 147-166). Reykjavík: Forlagið.
- Kart, C. S. (1997). *The realities of aging. An introduction to gerontology* (5. útgáfa). Boston: Allyn and Bacon.
- Kristín Loftsdóttir. (2010). *Konan sem fékk spjót í höfuðið. Flækjur og furðuheimar vettvangsrannsókna*. Reykjavík: Háskólaútgáfan.
- Landssamband eldri borgara. (2009). *Afmælisrit 20 ára*. Sótt 12. febrúar 2012 af <http://leb.is/frettabref/20ara/>
- Landssamband eldri borgara. (e.d.). *Um Landssamband eldri borgara*. Sótt 28. apríl 2012 af http://leb.is/index.php?option=com_content&view=article&id=10&Itemid=2
- Lennartsson, C. og Silverstein M. (2001). Does engagement with life enhance survival of elderly people in Sweden? The role of social and leisure activities. *The Journals of Gerontology*, 56B, 6, 335-342
- Lewis, J. (2010). Reminiscence workshops in understanding the leisure lives of older people: Case study of long-term, regular theatregoers. Í B. Humberstone (ritstjóri), *Third age and leisure research: Principles and practice* (bls. 33-47). Eastborne: LSA Publication.
- Little, D. E. (2002). Women and adventure recreation: Reconstructing leisure constraints and adventure experiences to negotiate continuing participation [rafræn útgáfa]. *Journal of Leisure Research*, 34 (2), 157-177.

Lög um málefni aldraðra nr. 125/1999

Matthías Halldórsson. (2008). *Að setjast í helgan stein*. Sótt 25. janúar 2012 af <http://www.landlaeknir.is/lisalib/getfile.aspx?itemid=3923>

McBarnett, O., Bower, M., Green, A. og Storer, G. (2010). Movers & shakers in Buckinghamshire: An action research pilot project involving caribbean elders. Í B. Humberstone (ritstjóri), *Third age and leisure research: Principles and practice* (bls. 131-149). Eastborne: LSA Publication.

Moschny, A., Platen, P., Klaaßen-Mielke, R., Trampisch, U. og Hinrichs, T. (2011). Barriers to physical activity in older adults in Germany: A cross-sectional study [rafræn útgáfa]. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 8:121.

Nyström, K. og Lauritzen, S.O. (2005). Expressive bodies: Demented persons' communication in dance therapy context [rafræn útgáfa]. *An Interdisciplinary Journal for the Social Study of Health, Illness and Medicine*, 9 (3), 297-317.

Ómar Harðarson og Brynjólfur Sigurjónsson. (2010, 13. júlí). Spá um mannfjölda 2010-2060 [rafræn útgáfa]. *Hagtíðindi*, 95 (48), 1-5.

Sigurjón Bjarnason. (2000). *Félagsmálaspjöll*. Egilssstöðum: Snotra

Sigurlína Davíðsdóttir. (2003). Eigindlegar og meginglegar rannsóknaraðferðir? Í Sigríður Halldórsdóttir og Kristján Kristjánsson (ritstjórar), *Handbók í aðferðarfræði og rannsóknum í heilbrigðisvísindum* (bls. 219-235). Akureyri: Háskólin á Akureyri.

Sigurveig H. Sigurðardóttir. (2006). *Viðhorf eldra fólks*. Reykjavík: Rannsóknarsetur í barna og fjölskylduvernd.

Sigurveig H. Sigurðardóttir. (2008). Öldrunarþjónusta á tímamótum- hvert stefnir? Í Gunnar Þór Jóhannesson og Helga Björnsdóttir (ritstjórar), *Rannsóknir í félagsvísindum IX* (bls. 381-389). Reykjavík: Félagsvísindastofnun Háskóla Íslands.

Solveig Lára Guðmundsdóttir. (2011). *Aðgát skal höfð í nærveru sálar*. Reykjavík: Salka

Sparkes, A. C. (2010). Performing the ageing body and the importance of place: Some autoethnographic moments. Í B. Humberstone (ritstjóri), *Third age and leisure research: Principles and practice* (bls. 21- 32). Eastborne: LSA Publication.

Steinþór Guðbjartsson. (2012, 22. mars). Kórstarfið gefandi og skemmtilegt. *Morgunblaðið*, bls. 14.

Tornstam, L. (2005). *Gerotranscendence. A developmental theory of positive aging*. New York: Springer Publishing Company

- Vanda Sigurgeirsdóttir. (2010). Skilgreining á hugtakinu tómstundir. *Ráðstefnurit Netlu - Menntakvika 2010*. Reykjavík: Menntavísindasvið Háskóla Íslands. Sótt 26. janúar 2012 af <http://skemman.is/stream/get/1946/7815/20408/1/025.pdf>
- Velferðarráðuneytið. (e.d.). *Um velferðarráðuneytið*. Sótt 25. mars 2012 af <http://www.velferdarraduneyti.is/raduneyti/um-raduneytid/>
- Wadensten, B. (2007). The theory of gerotranscendence as applied to gerontological nursing – Part I. *International Journal of Older People Nursing*, 2 (4), 289-94 Sótt 21. febrúar 2012 af <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/20925844>
- Vísindavefurinn. (e.d.). *Hvernig útskýrir maður aðferðafræði félagsvísinda?* Sótt 31. mars 2012 af <http://visindavefur.hi.is/svar.php?id=5420>
- World Health Organization . (e.d.). *Healthy ageing*. Sótt 25. mars 2012 af <http://www.euro.who.int/en/what-we-do/health-topics/Life-stages/healthy-ageing>
- Pórir S. Guðbergsson. (2002). *Lífsorka*. Reykjavík: Hugsmiðjan