



# ABSTRACT

A lot of people have a long life at the labour market handling different kind of job functions. Then it is time to retire and a busy working life is changed for a life at home, without any structure for the day. For some senior citizens this change can be overwhelmed. They miss the social aspect they have been part of for many years at the job. Some of the senior citizens have in their working life build up some knowhow and competences which no longer can be used. These seniors can feel that it is difficult to maintain the identity they have from the working life.

Today seniors who retire are no longer elderly dependent people. Instead they are active and young at mind citizens. It is not just everyone who knows how to keep up an active life. The seniors make a big volume of the Danish population, and the volume will be higher for the next years. This master thesis is based on these seniors and a way to help the seniors keeping up this active lifestyle after dropping out of the labour market. The target group in this thesis is the seniors, aged 60-70 years, who drop out of the labour market.

Based on this the problem questions sounded:

**"How can a concept of experience motivate the seniors to an active and valuable senior life when they drop out of the labour market"?**

To answer the question I made interviews with four seniors, and the data from here is used, with relevant theory, in the further analyses of the target group, the seniors aged 60-70 years. This analysis showed that not all seniors have a lot of money and the seniors know the importance for keeping an active and social life to prevent early age. It is important for the senior that the chosen activity gives a value. The value motivates the senior to continue the activity, and if the senior does not receive any value the activity can be changed with another activity.

With this in notice I made nine ideas which been reduced to two ideas for a concept. To know the users meaning it is useful to test the ideas on the target group. Therefore the two ideas were tested at a little sample of the seniors, which gave information for the future development of the concept. Using the data from the analysis and the test a concept has been developed to answer the problem question. The concept gives the seniors the opportunity to find activities. The concept also focused using the seniors' knowhow and competences, and the opportunity to be volunteers. By the concept the seniors get the opportunity to get a continuous experience, to motivate the seniors to keep having an active and valuable life.

# INDHOLDSFORTEGNELSE

DEL 1: INTRODUKTION .....	5
LÆSEVEJLEDNING .....	7
INDLEDNING .....	8
MOTIVATION .....	8
SPECIALETS CASE.....	9
PRÆSENTATION AF MÅLGRUPPEN.....	9
TENDENSER I SAMFUNDET.....	10
EN OPLEVELSE .....	11
OPLEVESENS TRE GENERATIONER .....	12
DEN MENINGSFULDE OPLEVELSE .....	13
OPLEVESESKOMPASSET.....	14
PROBLEMSTILLING.....	16
PROBLEMFORMULERING .....	16
AFGRÆNSNING .....	17
BEGREBSAFKLARING .....	17
SENIORER.....	17
AKTIV LIVSFØRELSE .....	18
EFTERLØN.....	18
FOLKEPENSIONIST .....	18
DELKONKLUSION .....	19
DEL 2: PROJEKTDESIGN & VIDENSKABSTEORI .....	20
METODE .....	21
SPECIALDESIGN .....	21
HERMENUETIK .....	22
REFLEKSION.....	24
DEL 3: UNDERSØGELSESTRIN .....	25
INDLEDNING TIL UNDERSØGELSESTRIN.....	26
DET KVALITATIVE INTERVIEW.....	26
KJ-METODEN .....	26
FOKUSOMRÅDER .....	28
BRUGERPROFILER .....	29
LIVET SOM HJEMMEGÅENDE .....	33
AFSAVN .....	33

TID .....	34
MOTION .....	36
Frivilligt arbejde .....	39
OPSUMMERING .....	39
JOBDET HAR GIVET IDENTITET .....	39
OPSUMMERING .....	41
BEGREBET PENSIONIST .....	41
OPSUMMERING .....	42
DET SOCIALE LIV .....	42
OPSUMMERING .....	45
ØKONOMI .....	45
OPSUMMERING .....	46
MEDIER .....	46
OPSUMMERING .....	49
VÆRDISKABENDE BEHOV .....	49
OPSUMMERING .....	51
EKSISTERENDE HENVENDELSER .....	51
DELKONKLUSION PÅ ANALYSEN .....	52
REFLEKSION .....	53
DEL 4:	
DESIGNTRIN I - VALG AF IDÉ .....	55
INDLEDNING TIL VALG AF IDÉ .....	56
OPLEVELSESKOMPAS .....	57
MOTIVATION TIL KONTINUERLIG OPLEVELSE .....	57
KRITERIER .....	59
IDÉGENERERING .....	59
AFFINITY DIAGRAMMING .....	59
IDÉER: .....	62
UDVÆLGELSE AF IDÉER .....	62
IDÉERNES PLACERING I OPLEVELSESKOMPASSET .....	63
TEST OG VALG AF ENDELIG IDÉ .....	65
VISION AND VALUE BASED METHOD .....	67
DELKONKLUSION PÅ VALG AF IDÉ .....	67
DESIGNTRIN II - KONCEPT-BESKRIVELSE .....	69
INDLEDNING TIL KONCEPTBESKRIVELSE .....	70

KONCEPTBESKRIVELSE.....	70
TITEL .....	71
IDÉ .....	71
BEHOV.....	71
INDHOLD .....	71
UDFORMNING OG DESIGN .....	73
KENDSKAB TIL WEBSITE .....	76
AKTØRER .....	76
SAMFUNDSØKONOMISK BETYDNING .....	77
KONCEPTET SOM OPLEVELSESSKABER .....	78
DELKONKLUSION PÅ KONCEPTBESKRIVELSE.....	80
REFLEKSION.....	81
DEL 5 - REALISERING .....	82
INDLEDNING TIL REALISERING.....	83
KOMMUNENS EVALUERING AF MIT SENIORLIV .....	83
PLANLÆGNING .....	84
DELKONKLUSION OVER REALISERING .....	85
REFLEKSION.....	85
DEL 6: AFSLUTNING .....	86
KONKLUSION.....	87
PERSPEKTIVERING .....	89
REFERENCELISTE .....	90
BILAG .....	94
BILAG 1: INTERVIEWGUIDE .....	95
BILAG 2: INTERVIEW MED DAME1 OG MAND1 .....	96
BILAG 3: INTERVIEW MED MAND2.....	99
BILAG 4 :INTERVIEW MED DAME2 .....	104
BILAG 5: SAMTYKKEERKLÆRINGER (FORTROLIG) <b>Fejl! Bogmærke er ikke defineret.</b>	

# DEL 1: INTRODUKTION

### OM AT LEVE I NUET

At leve i nuet er livets teknik –  
og alle folk gør deres bedste,  
men halvdelen vælger det nu, som gik,  
og halvdelen vælger det næste.

Og det forrige nu og det kommende nu  
bliver aldrig i livet præsente,  
og alle folks levetid går sågu  
med bare at mindes og vente.

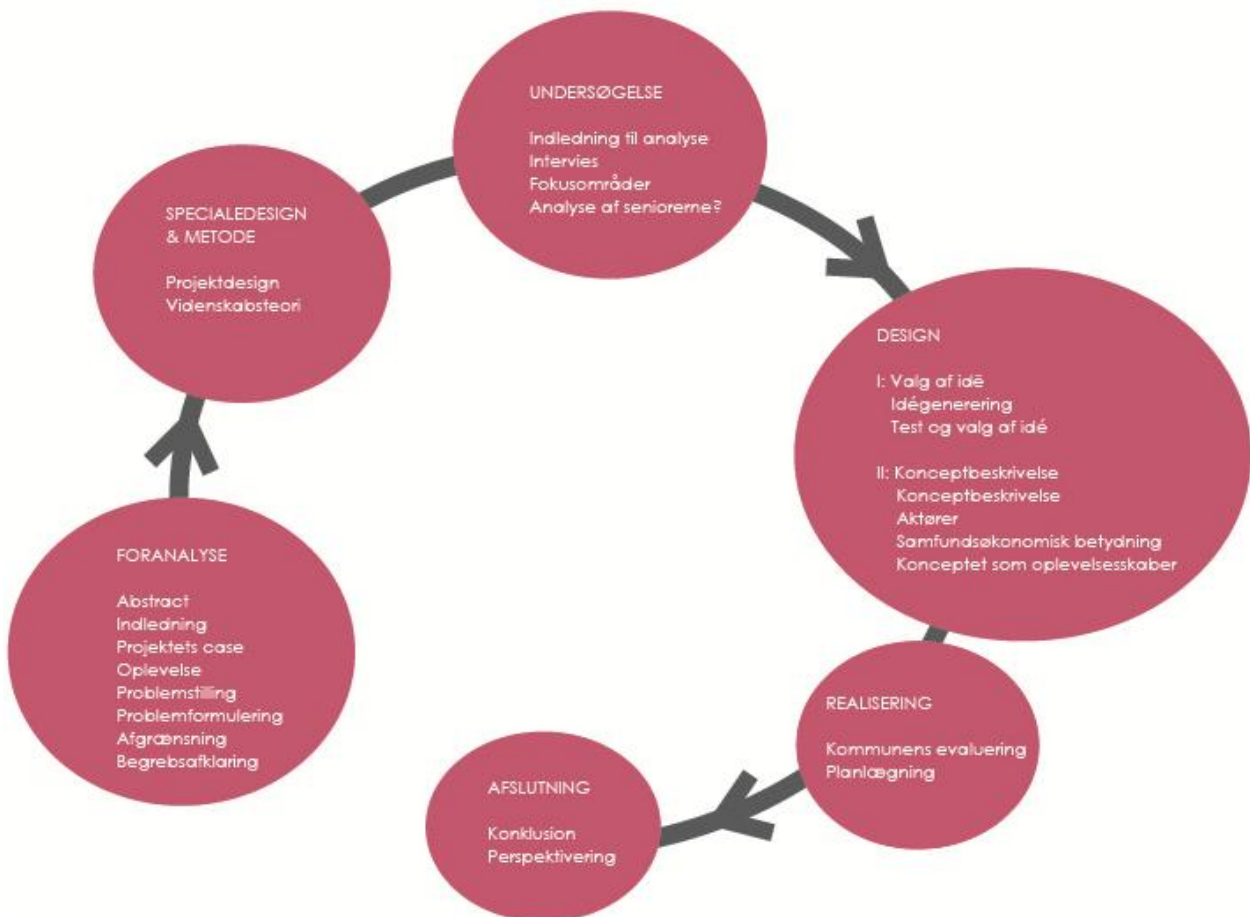
For det nu, som er gået, er altid forbi,  
og det næste bliver aldrig det rette.  
Næ, sørg for, at nuet, du lever i,  
éngang for altid er dette.

Piet Hein

# LÆSEVEJLEDNING

Dette speciale består af seks dele, hvilket er illustreret i nedenstående model. Heraf ses, hvordan der er sammenhæng blandt delene.

## VISUEL PLAN OVER SPECIALET





# INDLEDNING

Danskerne bliver ældre og ældre, og den øgede levealder stiger verden over. For hundrede år siden var ca. syv procent af den danske befolkning over 65 år. I 2050 forventes denne andel at udgør 25 procent af den danske befolkning<sup>1</sup>. At der er flere ældre borgere medfører også, at der er mange, som gennem en lang årrække forlader arbejdsmarkedet. Som borger med mange år på arbejdsmarkedet har senioren mange livserfaringer, netværk og viden med sig i bagagen, idet dette har været en del af jobbet. I den vestlige verden fylder arbejdsmarkedet meget. Allerede i barndommen bliver vi spurgt om, hvad vi vil være, når vi bliver store. Dernæst følger mange år i uddannelsessystemet inden et job bliver aktuelt eller den enkelte vælger at videreudanne sig. Om vi vælger lønmodtager-, den selvstændige eller karrierelivsformen<sup>2</sup> kommer de fleste til at have mange år på arbejdsmarkedet, og for mange vil jobbet være en del af den enkeltes identitet. Som person vil man ofte betegnes som juristen, bageren, smeden, pædagogen etc. Mange år på arbejdsmarkedet erstattes af en pensionisttilværelse. En tilværelse, hvor det ikke længere er et job og en struktureret arbejdsdag at stå op til. Derved er der nødvendigvis heller ikke længere en vished om, hvad den pågældende dag skal indeholde. På en arbejdsplads vil der oftest også være et socialt miljø, som mange nye pensionister kommer til at mangle i hverdagen.

Hvis de der er født i efterkrigstidsårene ikke enten allerede er på efterløn eller folkepension, vil de træde ind i denne tilværelse inden for de næste år. Der er derfor tale om et decideret ældreboom<sup>3</sup>. Dette medfører, at der er mange mennesker, som enten har taget hul på en ny tilværelse eller står til at skulle sige farvel til arbejdsmarkedet inden for de kommende år, og der vil derfor være risiko for, at mange af disse kommer til at mangle det sociale aspekt, som de kender fra arbejdsmarkedet. Det er ikke blot andelen af ældre borgere der siger, idet levealderen også stiger. Det medfører, at mange er friske, når de fratræder arbejdsmarkedet. Det kan betyde, at mange nye pensionister ikke føler sig, som en pensionist i traditionel forstand og at de derved har en anden tilgang til mange ting. Derved ønsker de heller ikke at få betegnelsen pensionist, idet de så føler sig stempet som gammel<sup>4</sup>. Dette speciale omhandler de nye pensionister, heri beskrevet seniorer, og deres skifte væk fra arbejdsmarkedet.

## MOTIVATION

Dette speciale er rettet mod målgruppen, seniorerne, hvorved jeg, som oplevelsesdesigner, har en anden vinkel på specialet, end hvad jeg tidligere har arbejdet med. På min kandidatuddannelsen på Aalborg Universitet har jeg, som oplevelsesdesigner, kigget på, hvilke oplevelser IKEAs hjemmeside giver brugerne, hvordan Læger uden Grænser kunne få mere fokus på der kampagne om underernærede børn, samt udviklet koncept til et nyt website for en B2B virksomhed. Jeg er således vant til at arbejde ud fra en afsendervinkel. Jeg har ikke tidligere beskæftiget mig med dette segment, hvilket også er motivation til dette speciale. Det vil for mig være oplagt at vælge en målgruppe, hvori jeg selv kan placeres og som en stor del af mit netværk også

---

<sup>1</sup> <https://www.mm.dk/%E2%80%9C%C3%A6ldrebyrden%E2%80%9D-kan-blive-en-samfunds%C3%B8konomisk-gevinst>

<sup>2</sup> [http://www.denstoredanske.dk/Samfund\\_jura\\_og\\_politik/Sociologi/Organisationer\\_og\\_institutioner/livsformer](http://www.denstoredanske.dk/Samfund_jura_og_politik/Sociologi/Organisationer_og_institutioner/livsformer)

<sup>3</sup> <http://www.dst.dk/da/Statistik/bagtal/2012-01-23-aktiv-aldring.aspx>, <http://epn.dk/samfund/article2419545.ece>

<sup>4</sup> Nærmere uddybelse under begrebsafklaring, samt interview med dame2

befinder sig i, idet det er denne målgruppe, som jeg selv har stort kendskab til. Da jeg ikke har et stort kendskab til målgruppen ser jeg, som oplevelsesdesigner, det som en spændende udfordring at omdrejningspunktet i dette kandidatspeciale netop er denne målgruppe. Især fordi seniorerne nu og i fremtiden udgør en større del af samfundet.

Som oplevelsesdesigner ønsker jeg, at komme med et digitalt designkoncept, som kan hjælpe de nye seniorer til at gøre skiftet fra arbejdsliv til hjemmegående til en positiv oplevelse. Ofte opererer man med oplevelser inden for mere kommercielle brancher, så jeg ønsker i dette speciale at fokusere på, hvorledes oplevelsesaspektet kan vinde indpas i en anden kontekst. Ved at analysere målgruppen og derved få kendskab til målgruppens behov vil jeg, med tanke på oplevelsesaspektet, udvikle et koncept, som tager højde for disse behov, og forhåbentlig hjælpe dem til en bedre hverdag. Dette er medvirkende til, at dette speciale, for mig, bliver meningsfuldt frem for hvis det blot var lavet i kommercielt øjemed.

Specialet udspringer af forskningsprojektet Life 2.0<sup>5</sup>. Dette projekt havde til formål at finde en metode til at modvirke ensomhed blandt de ældre, og fem europæiske byer var involveret i projektet. Mit samarbejde hermed blev dog afbrudt, idet min kontaktperson Pernille Have fratrådte sin stilling. Dette fik betydning for min vinkling af specialet. Desuden er specialet lavet under særlige omstændigheder, idet processen har været afbrudt i forbindelse med min datters fødsel. Herefter har specialeprocessen været tilpasset min datter, hvilket har haft konsekvenser for samarbejdet med en ekstern partner.

## SPECIALETS CASE

Inden jeg kommer ind på specialets opbygning vil jeg kigge på tendenser i samfundet, for på denne måde at give en forståelse og et indblik i, hvilket samfund de nye pensionister lever i. Følgende afsnit skal være behjælpeligt i selve specialeprocessen samt give en bedre forståelse for problemstillingen og derved også problemformuleringen.

### PRÆSENTATION AF MÅLGRUPPEN

Jeg vil nu præsentere specialets omdrejningspunkt, nemlig min målgruppe, som der her vil komme en kort beskrivelse af.

I dette speciale er målgruppen et vigtigt omdrejningspunkt for mit løsningsforslag. Det betyder, at specialet har de 60-70 årige som målgruppe. Nærmere betegnet er det de, som har forladt arbejdsmarkedet inden for de seneste år, samt de der inden for den nærmeste tid skal forlade arbejdsmarkedet. Det medfører også, at specialet både kommer til at omhandle efterlønnere, folkepensionister samt de, der har fratrådt arbejdsmarkedet men stadig er tilknyttet en gang i mellem. Eftersom mit undersøgelsestrin omhandler selve målgruppen, vil jeg ikke komme nærmere herind på nu.

---

<sup>5</sup> <http://www.life2project.eu/>

## TENDENSER I SAMFUNDET

I følgende afsnit vil jeg kigge nærmere på samfundstendenserne for herved at få et indtryk af, hvordan samfundet er og dermed også få et billede af, hvilke muligheder og begrænsninger de eventuelt har i et pensionistliv.

### ÆLDREBOOM

Den ældre befolkning kommer til at fylde mere og mere i samfundet. Siden 2. verdenskrig er fødselstallet steget, hvilket betyder, at de mange, der er født i efterkrigstidsårene, enten er fratrådt eller i de kommende år skal fratræde arbejdsmarkedet. Fra 2001-2011 steg voksende antallet af personer over 65 år med 2 procentpoint, nemlig fra 14,8 til 16,8 procent. Samtidig forudsiges det, at knap en fjerdedel af den danske befolkning i 2040 vil være over 65 år<sup>6</sup>.

Det stigende tal medfører også, at der kommer flere offentlige udgifter, idet der er flere der skal forsørges gennem indkomstoverførelser og stigende udgifter. Det skyldes, at der bliver mere pres på de offentlige velfærdsydelse i takt med at folk bliver ældre og får flere sygdomme og skavanker. I nogle år var fødetallet lavt, og 1983 var året hvor der blev født færrest børn<sup>7</sup>. Det er disse små årgange, som fremover skal trække læsset i Danmark, hvilket ikke harmonerer med den store andel af ældre. Det medfører nemlig, at der så er færre erhvervsaktive til at betale skat og forbruge. De ældre betegnes derfor ofte som ældrebyrden, da de altså koster det offentlige samfund, og de betegnes også "den grå tsunami", hvorved skal forstås, som noget der pludselig kommer og får negative konsekvenser for samfundet, og altså være en byrde for samfundet<sup>8</sup>. De ældre vil dog ikke være en ældrebyrde, og gør sit for at modarbejde dette billede af de ældre. Det skyldes til dels, at de er en del af 60'ere generationen, som gjorde oprør mod flere elementer i samfundet. Store friværdier i ejendomme og pensionsopsparinger betyder også, at flere af seniorerne kan forsørges sig selv, end det har været gældende for tidligere generationer<sup>9</sup>.

### FINANSKRISE

De sidste år har samfundet været præget af finanskrisen, som har haft stor betydning for mange. Mange virksomheder er gået konkurs og banker er krakket, hvilket alt sammen har haft store konsekvenser for mange danskere. Mange har mistet arbejdspladser, hvilket har medført stor ledighed i samfundet. Afskedigelser fra arbejdspladserne og den store ledighed har medført, at nogle har været tvunget til at fratræde arbejdsmarkedet til fordel for en tilværelse på efterløn eller folkepension tidligere, end hvad de selv havde forventet. Samfundsøkonomisk har krisen også haft konsekvenser, også for den danske statsgæld<sup>10</sup>. Forskellige krise- og reformpakker har været sat i værk, for blandt andet at få forbruget til at stige<sup>11</sup>. Dansk økonomi er således presset, hvilket ikke gavnes af, at der kommer flere ældre borgere på forsørgelse.

---

<sup>6</sup> <http://www.dst.dk/da/Statistik/bagtal/2012-01-23-aktiv-aldring.aspx>

<sup>7</sup> [http://www.nationalbanken.dk/C12568E2005737D3/side/Demografi\\_og\\_vaekst\\_i\\_Danmark/\\$file/2000\\_kvo1\\_demo\\_77.pdf](http://www.nationalbanken.dk/C12568E2005737D3/side/Demografi_og_vaekst_i_Danmark/$file/2000_kvo1_demo_77.pdf)

<sup>8</sup> <http://www.b.dk/kultur/far-mor-og-en-tre-fire-...-fem-boern>

<sup>9</sup> <http://www.dr.dk/P1/Sproglaboratoriet/Udsendelser/2012/10/11131135.htm>

<sup>10</sup> [http://www.fremforsk.dk/vis\\_artikel.asp?AjrDcmntId=111](http://www.fremforsk.dk/vis_artikel.asp?AjrDcmntId=111)

<sup>11</sup> <http://www.business.dk/oekonomi/danmarks-statsgaeld-er-paa-413-milliarder>

<sup>11</sup> <http://politiken.dk/politik/ECE137703/regeringens-krisepakker-har-gjort-de-rige-rigere/>

## EN OPLEVELSE

Som oplevelsesdesigner ønsker jeg at undersøge, om oplevelsesdesign kan passe ind i seniorernes liv og de rammer der er her. Det er således ikke den kontekst, hvori oplevelser normalt medtænkes. For at give en forståelse af oplevelser, vil jeg nu fastlægge forståelsen af, hvad en oplevelse er. Jeg vil dog pointere, at der ikke findes en entydig definition af, hvad en oplevelse er. Jeg vælger derfor, at komme ind på de teorier, som jeg synes har relevans for dette speciale.

Oplevelsesøkonomien, er en samfundsøkonomi, som blev præsenteret i 1999 af de amerikanske økonomer Joseph Pine og James Gilmore i deres bog "*The Experience Economy – Work is Theatre & every Business a Stage*". Denne bog er blevet en klassiker, når man taler om oplevelser, og ifølge Pine og Gilmore består oplevelsesøkonomien i at skabe oplevelsesuniverser for forbrugeren. Ifølge Pine og Gilmore kan virksomheder skabe disse oplevelsesuniverser omkring produkter og serviceydelser og derved differentiere virksomheden i forhold til konkurrenterne. Ved at skabe oplevelsesuniverser mener de, at forbrugeren gennem produkter og serviceydelser modtager en værdi, som de er villige til at betale mere for, hvorved virksomheden får skabt profit.

Christian Jantzen og Tove Arendt Rasmussen har i bogen "*Oplevelsesøkonomi – vinkler på forbrug*" fra 2007 et kritisk syn på Pine og Gilmores perspektiv af oplevelsesøkonomien. Ifølge Jantzen og Rasmussen har Pine og Gilmore et amerikansk perspektiv på oplevelsesøkonomien, hvilket betyder, at den ikke er sat i relief til europæisk eller dansk erhvervsstruktur eller forbrugerkultur. Desuden mener de ikke, at man kan iscenesætte oplevelser, idet oplevelser kommer, hvis forbrugeren formår at få en nydelse samt en subjektiv vilje til også at forbinde sig med objekter eller repræsentationer. Desuden er ydre objekter blot råstoffer, og de mener ikke, at man kan planlægge eller dirigere en oplevelse ud fra disse råstoffer. I stedet er det modtageren, som er medvirkende til oplevelsens helhedsindtryk. Forbrugeren skal derfor have en vilje og kunnen til at bringe sig i den rette stemning<sup>12</sup>. Det betyder, at seniorerne ikke kan tvinges til at få en oplevelse, blot på baggrund af iscenesatte omgivelser, hvilket jeg må tage med mig videre til udviklingen af mit løsningsforslag.

Pine og Gilmore har altså et snævert perspektiv på oplevelser, idet de kun beskriver oplevelser ud fra en forbrugervinkel, hvor det er afsenderen, som styrer oplevelsen. Jantzen og Rasmusen mener derimod, at det er individet selv, som styrer oplevelsen. Dette er jeg enig i, idet det ikke kun er som forbruger, at vi erhverver os en oplevelse, da vi også kan få oplevelser som ikke er planlagte og forventede. En gåtur i skoven er en anden type oplevelse end et egentligt oplevelsesprodukt, Med dette in mente mener jeg dog godt, at man kan forsøge at iscenesætte en oplevelse gennem nogle fastsatte rammer, således, at det er op til seniorerne selv, at styre oplevelsen.

---

<sup>12</sup> Jantzen og Rasmussen, 2007: 24-45

At det enkelte individ så selv har indflydelse på, hvor stor oplevelsen bliver, betyder dog ikke, at man ikke kan forsøge at iscenesætte oplevelser.

## OPLEVELSENS TRE GENERATIONER

Den hollandske leder af Det europæiske center for oplevelsesøkonomi, Albert Boswijk, har sammen med Thomas Thijssen og Ed Peelen<sup>13</sup> skrevet bogen "*Experience Economy – a new Perspective*" fra 2007. Bogen sætter også et nyt perspektiv på oplevelsesøkonomien, idet de, modsat Pine og Gilmore, har et forbrugerspæktiv på oplevelser. Boswijk et al. mener, at oplevelsesøkonomien har udviklet sig til tredje generation.

I *første* generation er det leverandøren eller virksomheden, som har kontrol over oplevelsen, mens forbrugeren anses for at være passive. Forbrugeren modtager oplevelsen, men er altså ikke aktiv del af oplevelsen. Denne type oplevelser er hvad Pine og Gilmore omtaler som iscenesatte oplevelser. Eksempler herpå er fx detailbutikker, Tivoli, Starbuck etc.

I *anden* generation af oplevelser er forbrugeren medskaber af sin oplevelse, hvorved der her er tale om co-creation. Her er forbrugeren aktiv, og et eksempel på en sådan oplevelse, er fx Nike, hvor forbrugeren selv kan "designe" sine sko<sup>14</sup>

Boswijk et al. mener, at vi er kommet til *tredje* generation af oplevelser, hvor oplevelsens afsender kigger på forbrugers liv samt, hvilke behov forbrugeren har. Det betyder, at afsenderen sætter rammerne, men det er forbrugeren, som selv styrer oplevelsen. Boswijk et al. mener, at der sker en transaktion, hvorved forbrugeren oplever en personlig rejse. Et eksempel herpå er en idrætsforening, som sætter nogle rammer, men det er op til borgerne selv at bestemme, hvilke former for aktiviteter de ønsker at deltage i, samt hvor de vil deltage i dem. Det betyder, at det i tredje generation er forbrugeren selv, som styrer oplevelsen.

Forskellen på 1. og 3. generation er således, i hvor høj grad forbrugeren selv styrer oplevelsen. I nedenstående figur er de tre generationer illustreret.<sup>15</sup>

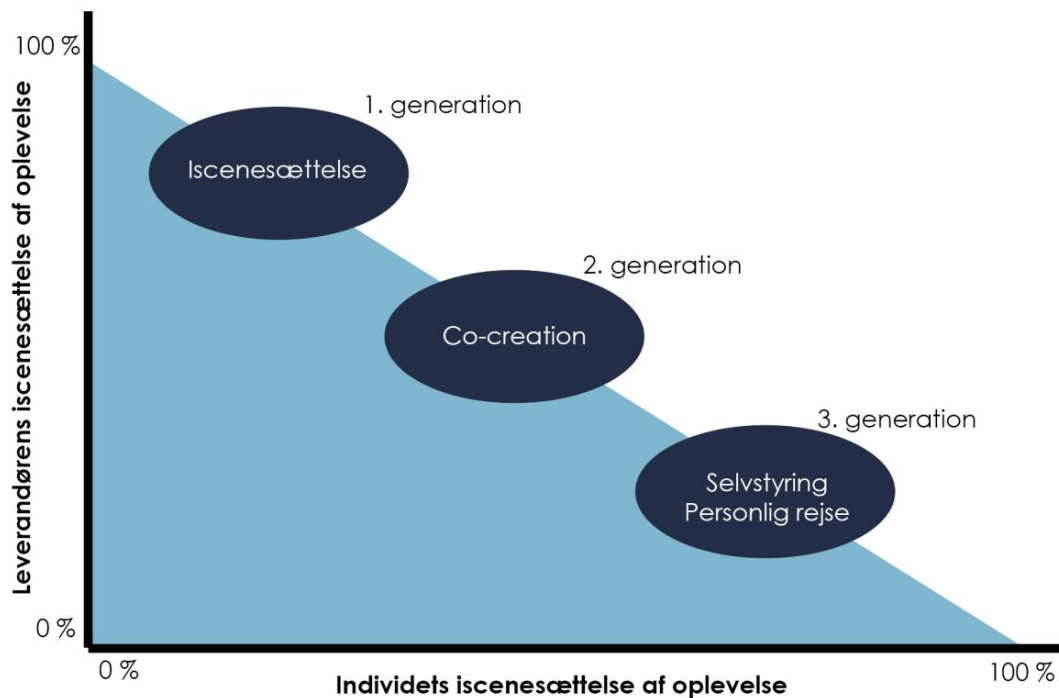
---

<sup>13</sup> Fremover omtalt Boswijk et al.

<sup>14</sup> [http://store.nike.com/dk/en\\_gb/product/free-run-2-nsw-id-running-shoe/?piid=28517&pbid=702227314#?pbid=702227314](http://store.nike.com/dk/en_gb/product/free-run-2-nsw-id-running-shoe/?piid=28517&pbid=702227314#?pbid=702227314)

<sup>15</sup> Boswijk et al., 2007: 10

## STYRING AF OPLEVELSER



Jeg ønsker at benytte denne mode, til at anskueliggøre, at oplevelser kan være at finde i andre brancher, end hvad Pine og Gilmore præsenterede i deres perspektiv på oplevelser. Endvidere vil jeg kigge på, hvilken generation af oplevelse mit løsningsforslag bør befinde sig i.

## DEN MENINGSFULDE OPLEVELSE

Af ovenstående afsnit ses, at Boswijk et al. har et forbrugerperspektiv på oplevelser. De har beskrevet den meningsfulde oplevelse. Her mener de, at en oplevelse er meningsfuld afhængig af, hvilke følelser og sanser der påvirkes hos det enkelte individ, hvilket har kohærens med Jantzen og Rasmussens udlægning af individets påvirkning af oplevelser. Boswijk et. al. mener, at en oplevelse er en proces, hvor nedenstående procesdele medfører, at det er muligt at skabe en meningsfuld oplevelse. Ifølge dem opleves oplevelser individuelt, alt efter individets livserfaringer og viden. Den meningsfulde oplevelse skabes således på baggrund af vores livserfaringer, og det er disse, som medvirker til at oplevelsen ikke blot er en oplevelse, men at den kan blive en meningsfuld oplevelse.

Vi modtager forskellige sanseindtryk, når vi oplever. De første sanseindtryk skaber følelser og disse følelser genkendes evt. fra tidligere eller lignende situationer. Det er på baggrund af disse livserfaringer, at oplevelsen kan blive meningsfuld. Den meningsfulde oplevelse må indeholde elementer, som det enkelte individ genkender. Individet skaber sin identitet ud fra de meningsfulde oplevelser, hvilket medfører, at det er individets meningsfulde

oplevelser, som har indflydelse på, hvordan vi er som person. Selve processen fra de første sanseindtryk til meningsdannelsen ses i nedenstående figur<sup>16</sup>;



Figur over oplevelsesprocessen

For at lette forståelsen af en meningsfuld oplevelse, vil jeg nu komme med et eksempel.

Et eksempel kan være en kristen person, som er på ferie i udlandet og deltager i en gudstjeneste i en jødisk synagoge. Personen har ikke tidligere haft kendskab til og forståelse for jødedommen, men oplevelsen i synagogen giver personen et indblik i og ny forståelse og viden om jødedommen. Ud fra personens livserfaring giver oplevelsen i synagogen personen en meningsfuld oplevelse, og personen får en mening om jødedommen. Man kan således sige, at personens identitet er en kasse indeholdende en masse meningsfulde oplevelser. En gang imellem kommer der en ny oplevelse til, og kassen "rystes", for således at give personen en ny identitet.

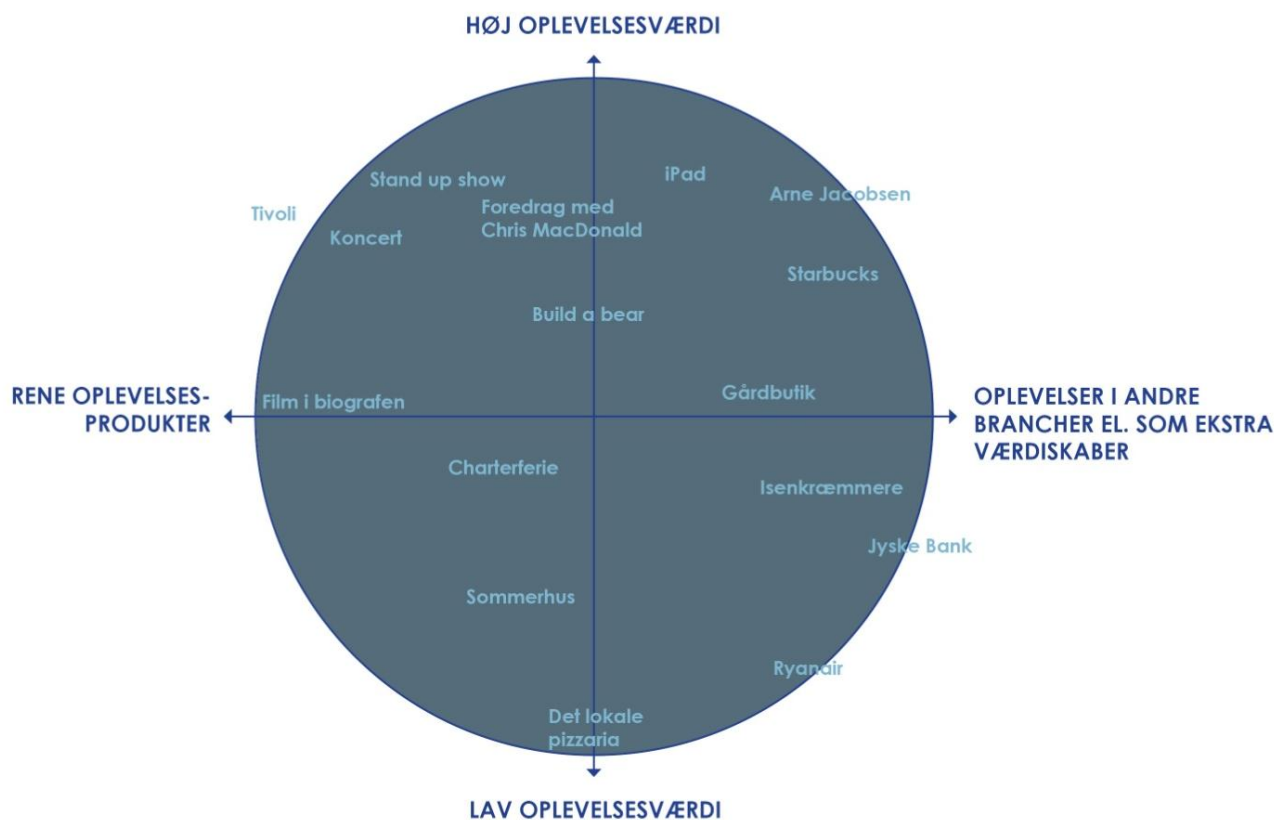
For at kunne skabe en meningsfuld oplevelse er det væsentligt, at der tages højde for, hvilket miljø individet lever i, samt de øvrige personer heri. Det er ikke nemt at skabe en meningsfuld oplevelse, hvilket Boswijk et al. også tydeliggør. Dog taler de om meningsfulde oplevelser i forbindelse med fx bjergbestigning eller bungyjumps, hvor der er tale om eksplicitte oplevelser, som brugeren søger. Dog mener jeg, at der er forskellige former for oplevelser, således at det er muligt at modtage en oplevelse både implicit og eksplicit.

## OPLEVELSESKOMPASSET

Boswijk et al. mener således, at det er individuelt, hvordan vi opfatter en oplevelse. Hvad der for en person måske er en oplevelse er måske en meningsfuld oplevelse for en anden. Den individuelle opfattelse taler Lund et al. også om i forbindelse med oplevelseskompasset. Lund et al. skrev i 2005 bogen *"Følelsesfabrikken – oplevelsesøkonomi på dansk"*, som var den første danske bog om oplevelsesøkonomi. Oplevelseskompasset kan anskueliggøre de mange brancher, som oplevelsesøkonomien omfatter. Dette oplevelseskompass består af en cirkel med en vertikal og en horisontal akse. Den vertikale akse angiver oplevelsesværdien, mens den horisontale akse angiver om der er tale om oplevelsesprodukter og oplevelsesproducenter (aksens venstre side) eller om det er oplevelser i andre brancher eller som ekstra værdiskaber.

---

<sup>16</sup> Boswijk et al., 2007: 20



Med oplevelseskompasset kan man indsætte såvel brancher og virksomheder som produkter og attraktioner. Da vi oplever forskelligt, vil oplevelseskompassets placeringer også være forskelligt afhængigt af subjektet der laver placeringerne. Tivoli ses placeret i øverste venstre hjørne, nemlig som et rent oplevelsesprodukt med høj oplevelsesværdi. En person, som ofte har været i Tivoli synes måske ikke oplevelsesværdien er lige så høj, som en person, der ikke har været i Tivoli mange gange, synes. Placeringerne er derved flytbare, idet oplevelsesværdien kan ændre sig, da fx Tivoli opleves forskelligt tiende gang den besøges i forhold til fx første besøg, hvor nyhedsværdien var stor. Oplevelsen kan ligeledes bevæges horisontalt i kompasset, hvis konceptet bag oplevelsen ændres. Oplevelseskompasset kan benyttes som et strategisk værktøj, ved at placere eventuelle konkurrerende produkter og services heri. I forbindelse med min idégenerering vil jeg inddrage oplevelseskompasset, for at kigge på, hvor i kompasset jeg ønsker mit koncept skal befinde sig. Jeg er klar over, at min målgruppe har en anden baggrund og livserfaring end jeg, hvorved der er mulighed for, at de vil lave andre placeringer, end jeg vil.

Der er således forskellige vinkler på, hvad en oplevelse er. En oplevelse giver modtageren noget "ekstra" og dermed en merværdi. Man kan forsøge at skabe en oplevelse for forbrugeren, men det er op til den enkelte forbruger, hvordan oplevelsen opleves, idet det afhænger af livserfaringer og om forbrugeren selv ønsker at engagere sig i selve oplevelsen. En oplevelse kan blive meningsfuld og tilmed identitetsskabende, alt efter



hvem der oplever. Således er oplevelser forskellige, alt efter hvem der modtager oplevelsen.

Af ovenstående ses, at en oplevelse handler om at give noget. Dette speciale skal munde ud i et løsningsforslag til, hvordan de nye hjemmegående seniorer kan hjælpes til at opleve tilværelsen væk fra arbejdsmarkedet som værende en positiv oplevelse. Selve løsningsforslaget skal have høj oplevelsesværdi, således at målgruppen motiveres til at være en del af oplevelsen. Inddragelsen af oplevelsesaspektet i løsningsforslaget, og derved undersøgelsen af, hvorledes det er muligt at benytte oplevelser i en anden kontekst end hvad der normalt opfattes af oplevelsesøkonomien,

## PROBLEMSTILLING

Traditionelt anses pensionister ofte som gamle mennesker, der er brugte og slidte. I dag er det dog langt fra størstedelen der er nedslidt, når de fratræder arbejdsmarkedet<sup>17</sup>, og det er derfor nødvendigt at imødekomme disse med en anden tilgang, end hvad der førhen har været anvendt. Nogle "nye" hjemmegående seniorer formår at have en aktiv tilværelse, hvor ugen er fyldt op med aktiviteter af forskellig art. For andre har arbejdslivet måske været en stor del af livet, og har derfor svært ved at finde sin plads i den nye tilværelse som hjemmegående. Dette kan medføre, at senioren bliver hjemme i sin bopæl og ensomhed kommer til at fylde en del i hverdagen, hvorved det at fratræde arbejdsmarkedet bliver en negativ oplevelse. Da mange af de seniorerne har kompetencer, evner og vilje til at leve et andet seniorliv, er det ærgerligt, at mange ikke får udnyttet de muligheder, som der kan være i en pensionisttilværelse. I forbindelse med arbejdsmarkedet, kaldes denne generation, som er født i efterkrigsårene, det grå guld, idet de besidder en stor viden inden for sit arbejdsfelt. Denne generation glemmes ofte til fordel for yngre generationer, dette til trods for, at mange af dem, er pengestærke<sup>18</sup>. Det betyder, at mange i denne målgruppe har muligheder, som kan gøre fratrædelsen fra arbejdsmarkedet til en positiv oplevelse.

Men hvordan kan seniorerne hjælpes, så skiftet til at være hjemmegående bliver en positiv oplevelse? Hvordan kan man motivere seniorerne til at fastholde en aktiv livsførelse? Og hvordan kan seniorerne benytte sine kompetencer og viden, således at ældreboomet ikke bliver en ældrebyrde? Dét synes jeg er interessant at kigge nærmere på, og jeg vil derfor belyse dette i dette speciale.

## PROBLEMFORMULERING

Ud fra ovenstående problemstilling lyder min problemformulering således:

**Hvordan kan et oplevelseskoncept motivere seniorerne til et aktivt og værdifuldt seniorliv i forbindelse med skiftet væk fra arbejdsmarkedet?**

---

<sup>17</sup> Kongsholm, 2007: 273

<sup>18</sup> Kongsholm, 2007: 285

Herunder vil jeg undersøge følgende underspørgsmål:

- *Hvem er seniorerne og hvilke muligheder har de?*

Jeg ønsker at undersøge dette, således at jeg får et kendskab og en viden om min målgruppe, og hvad deres dagligdag består af. På denne måde vil jeg få en forståelse for deres behov, hvilket er væsentligt, idet disse mennesker er omdrejningspunktet for mit speciale.

- *Hvordan kommunikere seniorerne med andre?*

Herunder ønsker jeg at undersøge, hvilke kommunikationsredskaber og medievaner seniorerne har, for herved at finde frem til, hvilke digitale elementer, der er væsentlige i udviklingen af mit koncept.

Disse spørgsmål skal således være medvirkende til besvarelsen af selve problemformuleringen.

## AFGRÆNSNING

Jeg finder det interessant at undersøge denne gruppe seniorer. Det betyder også, at mit fokus i dette speciale vil være at finde hos de der for nyligt er fratrådt arbejdsmarkedet. Derved afgrænser jeg mig fra at tænke på dem, der er gået på pension for fx ti år siden, idet disse har fået etableret sig en ny hverdag. Jeg afgrænser mig til kun at inddrage de, som er på efterløn eller folkepension. Det betyder, at jeg ikke inddrager førtidspensionister, idet de fratræder arbejdsmarkedet som følge af andre faktorer end alder. Desuden afgrænser jeg mig til at komme med samfundsøkonomiske fordele ved mit koncept, i stedet for et detaljeret budget. Dette skyldes, at mit løsningsforslag består af et koncept og ikke et detaljeret materiale, hvor det vil være muligt at indhente priser på implementeringen heraf.

## BEGREBSAFKLARING

Jeg vil nu præsentere og definere begreber, som jeg anser som væsentlige for konteksten og for helhedsforståelsen af dette speciale.

### SENIORER

Seniorer dækker over en stor aldersgruppe. Jeg vælger dog i dette speciale at betegne min målgruppe for seniorer. Det skyldes, at min målgruppe, de 60- 70 årige, både består af efterlønnere og folkepensionister. Folkepensionister spænder både fra de 65 årige til de

der ikke længere er selvhjulpne, og derved er afhængig af hjælp fra andre. Da betegnelsen pensionister derfor kan associeres med gamle afhængige mennesker, ser jeg ikke denne betegnelse som værende dækkende for min målgruppe, da mange i målgruppen stadig føler sig friske og ikke tænker sig selv som gammel<sup>19</sup>. Mere om min målgruppe under selve analysen.

## AKTIV LIVSFØRELSE

I denne kontekst skal en aktiv livsførelse forstås som en tilværelse, hvor vedkommende agerer aktivt. Med aktivt menes, at den enkelte forsøger at holde sig i gang. Det kan både være at holde sig fysisk i gang gennem forskellige motionsformer, men det er også at være social og møde andre mennesker. Med aktiv livsførelse skal således forstås, at vedkommende ikke blot trækker sig tilbage og bliver hjemme, men er handlekraftig og gør noget for at komme hjemmefra.

## EFTERLØN

Efterløn er en overførselsindkomst, som giver en tidlig pensionsordning. Efterløn medfører, at man kan fratræde arbejdsmarkedet fem år før folkepensionsalderen opnås, dog er der en tilbagetrækningsreform i gang. Reformen består i, at længden af efterlønnen langsomt nedsættes fra de fem år til tre år. Det er en betingelse, at man står til rådighed på arbejdsmarkedet og kan arbejde 37 timer ugentligt, når man fylder 60 år. Opfyldes betingelserne får man et efterlønsbevis som 60 årig. Med dette efterlønsbevis har man ret til at gå på efterløn, også selvom sygdom skulle indtræffe.

For at kunne få efterløn kræves det, at man er medlem af en a-kasse og indbetaler et efterlønsbidrag fra man fylder 30 år. Efterlønnen er en blanding af en forsikringsordning og en velfærdsydelse, og udbetalingen beregnes ud fra den hidtidige indtægt. Vælger man at fratræde arbejdsmarkedet som 60-61 årige, for man max 91 procent af den højeste dagpengesats. Venter man derimod til man er 62 år, belønnes man og får 100 procent af den maksimale dagpengesats.

31,8 procent af de 60-64 årige var i tredje kvartal af 2011 på efterløn, hvilket svarer til 112.500 personer, et tal der dog var dog højere i 2007. De seneste år har efterlønnen været til stor debat, idet flere politikere har foreslået at afskaffe efterlønnen gradvist<sup>20</sup>.

## FOLKEPENSIONIST

Folkepensionen er en indkomstydelse, som alle kan få, når de når pensionsalderen på 65 år. Fra 2019 til 2022 stiger pensionsalderen gradvist til 67 år. Alle kan få folkepension, hvis de har dansk indfødsret, have bopæl i Danmark, samt have haft fast bopæl i Danmark i mindst tre år fra det 15. år og til pensionsalderen. Folkepensionen består af et fast grundbeløb og et pensionstillæg, som begge er skattepligtige. Pensionstillægget afhænger af, om folkepensionisten er gift, samlevende eller enlig. Grundbeløbet samt

---

<sup>19</sup> Jf. personinterview med dame2 samt

<http://www.ledeme.dk/generationplus/nyheder/aktuelt/aktuelt2010/Kaldmigikkepensionist.htm>  
<http://www.dr.dk/Templates/NewsArticle.aspx?NRMODE=Published&NRNODEGUID={DE049E97-3D3C-42CE-A6F0-240B448DE7A8}&NRORIGINALURL=%2FP4%2FTrekanten%2FNyheder%2FHedensted%2F2012%2F01%2F25%2F161530.htm&NRCACHEHINT=Guest>

<sup>20</sup><http://da.wikipedia.org/wiki/Efterl%C3%B8n>

<https://www.pensionsinfo.dk/Borgerservice/ordforklaring.html?id=14&opslag=Efterl%C3%B8nsbevis>

<http://www.aeldresagen.dk/temaer/Sider/berettiget-til-aeldrecheck.aspx?emne=Arbejdsliv+og+%C3%B8konomi>

pensionstillægget afhænger af folkepensionistens indkomst, og reguleres ved ændret indkomst. Som folkepensionist har man desuden mulighed for at få ekstra tillæg, som bl.a. personlig tillæg, helbredstillæg, varmetillæg, boligydelse eller ældrechecken. Denne ældrecheck er et ekstra supplement til de folkepensionister, som er økonomisk dårligt stillet. Det betyder, at hvis folkepensionisten har en formue under 77.000 kr., og har lave indtægter, 36.600 for gifte og 18.500 for enlige, er det muligt at få denne ældrecheck. Hvis indkomsten er højere nedsættes ældrechecken, som bortfalder helt, hvis indkomsten er over 64.300 for enlige og 128.900 for par. Ønsker man ikke at forlade arbejdsmarkedet som 65-årig, har man mulighed for at udsætte folkepensionen, og derefter få en højere folkepension udbetalt. Som folkepensionist har man mulighed for at arbejde, uden at dette påvirker ydelsen. I så fald må pensionisten max tjene 30.000 om året<sup>21</sup>.

## DELKONKLUSION

I denne foranalyse har jeg introduceret specialets omdrejningspunkt seniorerne. Yderligere har jeg fået præsenteret problemstilling og problemformulering. Jeg har endvidere fået afdækket forståelsen for, hvad en oplevelse er, samt beskrevet samfundstendenser, som er væsentlige i denne kontekst.

---

<sup>21</sup> <http://www.sm.dk/TEMAER/SOCIALE-OMRAADER/SOCIALE-YDELSER/PENSION/FOLKEPENSION/Sider/default.aspx>  
<http://da.wikipedia.org/wiki/Pension#Folkepensionen>

DEL 2:  
PROJEKTDESIGN &  
VIDENSKABSTEORI

Dette afsnit indeholder en redegørelse for specialets metode og den anvendte teori.

## METODE

Dette afsnit skal læses som en forklaring på, hvordan selve specialet bygges op. Metodeafsnittet er en præsentation af selve specialedesignet, og det skal forklare, hvordan jeg metodisk vil bevæge mig fra problemstillingen til mit analyseafsnit og konceptualisering, for så afslutningsvis at konkludere og perspektivere på specialet.

## SPECIALEDESIGN

Dette afsnit skal anskueliggøre, hvordan specialet er bygget op, for at give en forståelse for specialets udarbejdelse samt for at lette læsevenligheden. Da jeg under dette speciale har arbejdet under særlige omstændigheder betyder det, at jeg ikke har haft mulighed for at lave meget feltarbejde, men at specialet har mere vægt af et litteraturstudie. Selve specialet vil blive bygget op omkring en kvalitativ analytisk metode i form af forskellige teorier, metoder og litteratur om emnet. Jeg vil herunder anskueliggøre, hvilke teorier der anvendes i specialet. En nærmere præsentation af disse teorier og metoder findes dog løbende i forbindelse med teoriernes anvendelse. Dette for at lette forståelsen af såvel teorierne som anvendelsen heraf.

## HOME-METODEN

Til strukturering af mit speciale bygger jeg det op omkring HOME-metoden<sup>22</sup>, idet denne er en helhedsorienteret metode, som er egnet i forbindelse med udvikling af multimedier. I henhold til min uddannelse som Oplevelsesdesigner er målet med dette speciale, at udvikle et digitalt oplevelsesprodukt på konceptplan, hvorved jeg mener at HOME-metoden passer til specialet. Det skyldes, at HOME-metoden dækker både udviklingen af produktet og selve udviklingsprocessen. Som udviklingsparadigme benytter jeg prototyping<sup>23</sup>, da mit koncept er et oplæg, som bør evalueres inden en endelig implementering. HOME-metoden har endvidere den fordel, at den er mulig at modificere, således at den passer til produktet eller selve processen, hvorfor jeg altså vurderer, at denne er gavnlig at anvende i dette speciale.

HOME-metoden består af fire faser, nemlig foranalyse, undersøgelsestrinnet, designtrinnet samt realiseringstrinnet. Designtrinnet indeholder mine idéer og en evaluering af disse blandt et lille udpluk af målgruppen. Da jeg er oplevelsesdesigner udvikler jeg et produkt på konceptplan, idet mine kompetencer ligger på det strategiske plan og fremfor det operationelle plan, hvor jeg vil kunne implementere et færdigt produkt ud fra fx teknisk eller grafisk kunnen. Dette betyder, at designtrinnet også indeholder en konceptbeskrivelse.

Eftersom jeg benytter HOME-metoden består specialet således af en foranalyse, som den tidligere del 1 beskrev. I en foranalyse indsamles oplysninger og der laves en

---

<sup>22</sup> Jf. Christensen og Fischer, 2003: 42-47

<sup>23</sup> Jf. Christensen og Fischer, 2003: 34-41

projektbeskrivelse. Som beskrevet består denne foranalysen en introduktion til specialet, dets omdrejningspunkt, samt problemstilling, problemformulering og begrebsafklaring. Eftersom mit løsningsforslag skal være med til at gøre tilværelsen som hjemmegående seniorer til en positiv oplevelse, har jeg i foranalysen fastlagt, hvad en oplevelse er.

Specialets undersøgelsestrin består af selve analysen. Undersøgelsestrinnet er specialets 3. del og består af en analyse af seniorerne. Til min analyse af målgruppen benytter jeg mig af kvalitative data i form af personinterviews, idet jeg herved kan få mere uddybende svar, end hvad der ville være tilfældet ved en kvantitativ dataindsamling, som fx en spørgeskemaundersøgelse. Her vil resultatet kunne være præget af mine spørgsmåls spørgeramme. Personinterviews vil derfor give mig mere brugbare svar, og jeg vil benytte mig af Steiner Kvaales metode til personinterviews. Jeg vil benytte KJ-metoden til at få struktureret de data, som jeg har fået indsamlet i forbindelse med mine personinterviews. Jeg vælger denne metode, idet jeg her kan gruppere mine data og se forbindelser mellem mine data. På denne måde kan der komme nye grupperinger til gavn for min målgruppeanalyse og derved også selve konceptualisering. For at få et bredere billede af min målgruppe, vil jeg også benytte bogen "Fra barnevogn til kørestol" fra PEJ-gruppen, samt "Kys livet – også når det gør ondt", skrevet af seniorforsker Margrethe Kähler. Undersøgelsestrinnet har til formål at give mig en forståelse af, hvem målgruppen er og hvad den laver.

Resultatet heraf skal benyttes til specialets 4. del nemlig selve designtrinnet som er opdelt i to kapitler hhv. idegenereringen og konceptbeskrivelsen. I første kapitel vil jeg bruge benytte forskellige idégenereringsmetoder, samt Vision and value based metoden til at finde frem til mit koncept. Til at vurdere idéerne, vil jeg inddrage et lille udsnit af målgruppen. Dette skal gøres gennem et fokusgruppeinterview, således at jeg kan få uddybende vurderinger af idéernes fordele og ulemper. Herefter vil jeg lave en endelig konceptbeskrivelse.

I specialets 5. del, realiseringstrinnet, vil jeg komme ind på, hvordan konceptet skal implementeres. Hertil vil jeg inddrage et roadmap.

Endelig vil jeg i specialets 6. del konkludere på konceptet. Det er også heri, at min perspektivering af løsningsforslaget og arbejdsprocessen er at finde.

## HERMENUETIK

Eftersom jeg i dette speciale arbejder videnskabeligt, er det væsentligt at jeg får redegjort for, hvilken videnskabsteoretisk metode jeg benytter i dette speciale. Som studerende i Cand. IT Oplevelsesdesign er jeg i den humanistiske studieretning, der befinder sig inden for fortolkning af verden ud fra en menneskeskabt virkelighed. Samme tilgang har den hermeneutiske tilgang, hvilken jeg derfor vælger at benytte i dette speciale.

Med hermeneutikken menes for forståelse og fortolkning af tekster ud fra den hermeneutiske cirkel. Med hermeneutik menes, at vi fortolker, når vi møder et fænomen, som vi ikke forstår, og at man må gennem de tre stadier; *forståelse*, *udlægning* og *anvendelse* for at kunne arbejde med et værk eller en teori. Det medfører, at vi som menneske ikke kan benytte en teori uden først at have forstået og givet en udlægning af

den enkelte teori. Derved benytter vi hermeneutikken som metode, når vi møder noget vi ikke forstår, uanset om det er en teori eller noget vi ser i fx tv.

I dette speciale tillægger jeg mig den nyere hermeneutik og dets opfattelse af forforståelse, som blev præsenteret af Hans Georg Gadamer<sup>24</sup>. Med den nyere hermeneutik mener Gadamer, at vi som menneske aldrig kan forstå og fortolke uden den erfaring og viden, som vi som individ har samt den kontekst individet lever i. Det betyder også, at vi befinder os i den hermeneutiske cirkel, som Gadamer betegner som en spiral, idet det ikke er muligt at sætte et start og slut på, som følge af den forforståelse vi har. Den hermeneutiske spiral betyder endvidere, at vi bliver ved med at fortolke ud fra vores forforståelse for så derefter at få en ny forståelse. Denne forståelse benyttes så igen til at fortolke, hvorved den hermeneutiske spiral derfor aldrig afsluttes<sup>25</sup>.

Jeg har her i specialets begyndelse allerede en forforståelse af, hvordan jeg tror de seniorerne lever og agerer på. Da jeg ønsker at undersøge denne målgruppe vil jeg fortolke disse på ny for så dernæst at få en ny forståelse for disse mennesker. Den hermeneutiske tilgang vil i dette speciale derfor implicit være at finde gennem hhv. min foranalyse og undersøgelsestrin, som skal give mig forståelse til anvendelse i mit designtrin. Som afslutning på hver del i specialet, vil der være en delkonklusion, for herved at anskueliggøre, hvad jeg har fundet ud af. Det betyder, at jeg anvender den hermeneutiske spiral, idet mine delkonklusioner skal give en ny forforståelse inden næste specialedel begynder. Det medfører derved, at konklusionen derfor vil være et resultat af mine fortolkninger gennem hele specialet.

Nedenstående for ses en model af specialet. Modellen er lavet af Lars Mathiassen<sup>26</sup>, dog har jeg modificeret den lidt ved også at indsætte elementet test, idet jeg anser testens resultater som væsentlige for min konklusion. Modellen skal anskueliggøre, hvilke elementer specialet indeholder, samt hvorledes elementerne logisk hænger sammen. Modellen er derved ikke en struktur over selve specialet. Af den grund virker modellen som læsevejledning for dette speciale.

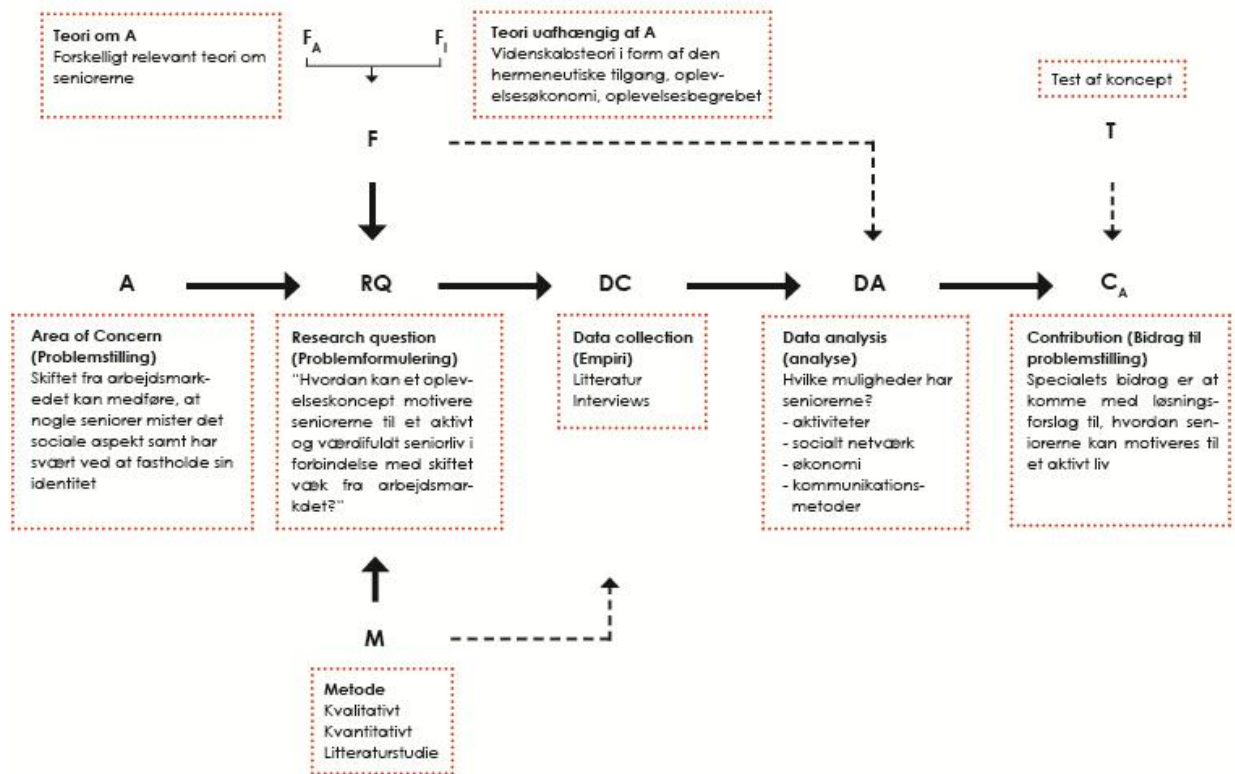
---

<sup>24</sup> Den nyere hermeneutik blev især præsenteret af filosofen Hans Georg Gadamer (f. 1900). Den traditionelle hermeneutik bygger på, at man som individ kan adskille den viden og forståelse man har fra andres forståelseshorisont. Gadamer mener dog ikke, at dette var et korrekt syn på forståelse og mener med den nyere hermeneutik, at må man først forstå for så eventuelt at tage stilling til, hvorvidt det er rigtigt eller forkert, sandt eller falsk, for så at kunne anvende det forståede  
Føllesdal et al., 2005: 98-99

<sup>25</sup> Føllesdal et al., 2005: 94-97, Fuglsang; Olsen Bitsch, 2007: 311-314, 320-323.

<sup>26</sup> Mathiassen, 2010





Model: Den logiske sammenhæng blandt specialets elementer

## REFLEKSION

Specialet indeholder forskellige metoder og teorier, hvorved der kan være nogle konflikter forbundet hermed. Det medfører, at jeg ikke benytter HOME metoden helt slavisk, men i stedet bruger dem som grundlæggende rettesnor for specialets struktur. Nogle teorier vil overlape hinanden og modsætte hinanden, men jeg vurderer alligevel, at de alle vil være gunstige for specialet, og jeg benytter dem således, at de passer i specialets kontekst.

DEL 3:  
UNDERSØGELSE-  
TRIN

# INDLEDNING TIL UNDERSØGELSESTRIN

Jeg er nu kommet til specialets undersøgelsestrin, bestående af selve analysen, hvor jeg vil kigge på, hvem min målgruppe egentlig består af. Analysen skal vise mig, hvem seniorer er, hvad de laver og hvilke muligheder de har. Dette skal give mig et grundlag til at komme videre med specialets næste del, nemlig selve designtrinnet. Analysen skal vise, hvilke elementer der er nyttige i et nyt koncept, forbeholdt de nye seniorer. Designtrinnet tager således udgangspunkt i denne analyse.

## DET KVALITATIVE INTERVIEW

Indledningsvis til denne analyse, vil jeg lave kvalitative forskningsinterviews af et lille udsnit af seniorerne. Disse kvalitative data skal give mig mere uddybende viden om målgruppen, end hvad jeg vil kunne tilegne mig gennem kvantitative data som fx en spørgeskemaundersøgelse. Jeg er klar over, at jeg ved en spørgeskemaundersøgelse vil have chancen for at nå ud til en bredere del af målgruppen og derved også have mulighed for at få flere aspekter med fra målgruppen. Desuden vil jeg have et mere generaliserende billede af min målgruppe. Dog mener jeg, at jeg gennem interviews får mere brugbare data, idet jeg her har mulighed for at få en dyberegående dialog og derved uddybende og emotionelle svar fra respondenterne<sup>27</sup>. Det kunne fx være specifikke ønsker og værdier, hvilket jeg anser som værende mest gunstigt for min videreudvikling af løsningsforslaget.

Mine interviews tog udgangspunkt i en interviewguide<sup>28</sup>. Jeg har interviewet fire personer, hvoraf de to personer var et ægtepar, som blev interviewet på samme tid. Jeg er klar over, at det at interviewe to på samme tid kan give nogle bias i interviewets resultat, idet de kan have påvirket hinandens svar eller ikke have uddybet nogen svar, da respondenterne ikke ville sige det i den andens tilstedeværelse. Jeg har dog alligevel valgt at interviewe dem samtidig, idet jeg herved får et indblik i de to seniorers liv. Mine interviews er at finde i mine bilag.

## KJ-METODEN

Til at strukturere mine interviews benytter jeg KJ-metoden<sup>29</sup>, da jeg ved denne form for affinity diagram kan danne mig et overblik over de informationer, som jeg har fra mine interviews. KJ-metoden blev udviklet af den japanske etnolog Jiro Kawakita, idet han havde behov for at strukturere alle sine kvalitative data. KJ-metoden går ud på, at kigge data igennem og derefter lave labels eller post-its med de forskellige oplysninger eller statements. Derefter begynder man at gruppere sine labels i temaer, som herefter får en titel. Når alle labels er i teams, begynder man igen at gruppere sine data, ved at se, om der er relationer blandt de forskellige teams. Her laver man så på ny et nyt team med en ny titel. KJ-metoden går således ud på at finde mønstre og sammenhæng blandt sine

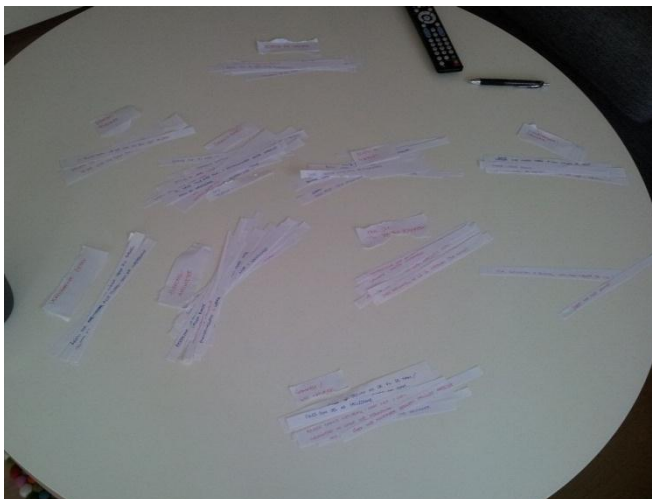
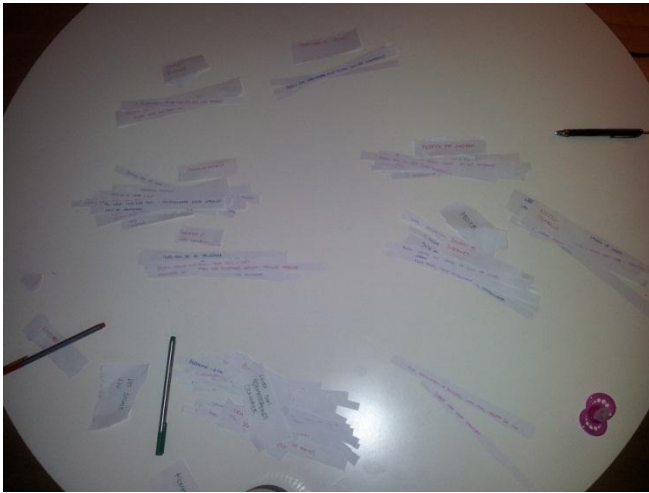
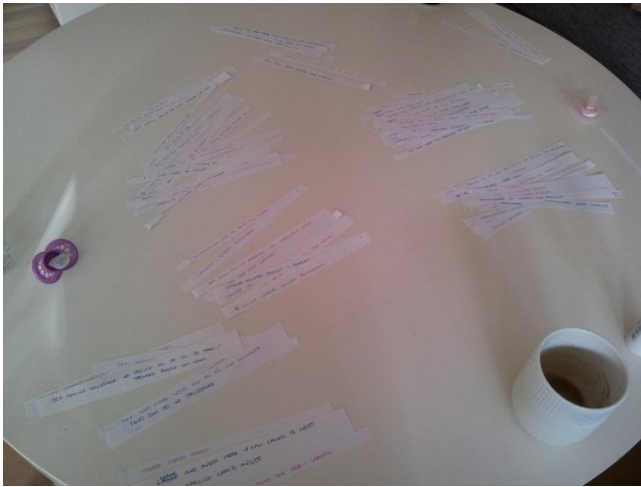
---

<sup>27</sup> Kvale, 2001

<sup>28</sup> Se bilag

<sup>29</sup> Scupin, 1997

data, og derved finde materialets temaer. Hvis der er labels, som ikke kan passe ind i teams, lader man blot disse stå alene. Disse kaldes lonely wolves<sup>30</sup>.



---

<sup>30</sup> Scupin, 1997

Jeg har således benyttet denne KJ-metode. Jeg havde mine labels liggende på et bord over længere tid, således at jeg kunne gå til og fra. På denne måde kunne jeg se, om jeg fandt nye teams eller nye forbindelser blandt mine teams. Denne metode gav således et godt overblik over, hvilke data der bedst passer sammen, samt hvordan jeg kunne skabe teams, som havde forbindelser med hinanden, og derved passe ind i konteksten.

## FOKUSOMRÅDER

Ved at anvende data fra mine personinterviews gennem denne metode, har jeg fundet følgende fokusområder. Disse fokusområder vil jeg tage udgangspunkt i og tage med videre som struktur i specialets analyse:

### 1. livet som hjemmegående senior

dette fokusområde består af *"fra job til senior-/hjemmeliv"*, som indeholder skiftet fra job til en tilværelse som efterløkker eller pensionist, heriblandt hvad der har været godt og skidt. Desuden består dette fokusområde af *"Hverdagsaktiviteter"*, som indeholder de aktiviteter mine respondenter får hverdagen til at gå med.

### 2. begrebet pensionist

Også dette fokusområde står alene, da jeg som ovenstående, også anser dette som værende vigtigt for dette speciale, og ikke kan grupperes med andre teams. Under dette findes respondenternes holdning til begrebet pensionist.

### 3. det sociale liv

dette fokusområde indeholder *"personlig kontakt"*, der fortæller hvordan respondenterne kommunikerer med andre, og hvad den personlige kontakt betyder for dem. Under dette fokusområde er også *"Gammelt/ nyt netværk"*, som består af respondenternes netværk, og hvem de tilbringer tiden med.

### 4. medier

Medier indeholder *"nyhedsopdatering"*, hvori der er oplysninger om, hvordan respondenterne skaffer sig. Desuden består dette fokusområde også af *"Brugen af Internettet"*, som består af respondenternes svar på, hvad de bruger Internettet til. Desuden kan man i *"Medier"* finde *"Mistroisk for facebook"*, hvori respondenternes holdning til facebook er at finde.

### 5. værdiskabende behov

Dette fokusområde består blot af et team, netop omkring, hvad det er, der får seniorerne til at deltage eller være åbne for nye tiltag eller mennesker. Da jeg mener, at dette team er et vigtigt element i mit videre arbejde, har jeg valgt at lade dette team stå alene.

Desuden stod jeg tilbage med to lonely wolves<sup>31</sup>, nemlig "pga. økonomien = selektiv med hvad man melder sig ind i" samt "jobbet har givet identitet". Selvom disse labels ikke er kommet med i et team er det stadig væsentligt, at jeg tager dem med videre i specialet, idet de fortæller noget om respondenterne, og derved om specialets målgruppe. Målet med mine personinterviews var at få nogle kvalitative data om selve målgruppen. Ved at anvende KJ-metoden har jeg fundet teams, som jeg vil anvende som fokusområder for min videre analyse af målgruppen.

## BRUGERPROFILER

For at sætte ansigter på ovenstående dataindsamling og dermed give et indblik i målgruppen, laves brugerprofiler<sup>32</sup>. Dette skal give en forståelse for hvem og hvad personer i målgruppen laver. Jeg vælger at lave personprofiler i stedet for personas, hvilket skyldes, at antallet af respondenter er lav. Det betyder, at jeg ikke har mulighed for at lave personas, idet hver persona er udarbejdet ud fra flere respondenter. Mine brugerprofiler tager udgangspunkt i respondenterne fra mine personinterviews. Deres navne er ændret, således at de ikke er genkendelige.

### MAND1

#### **Baggrundsinformation:**

*Alder:* 64 år

*Bopæl:* Bor i villa i Viborg

*Familie:* Gift med dame1. Sammen har de tre voksne børn. En søn og datter i København og en datter og to børnebørn i Jelling.

*Beskæftigelse:* Pensioneret politiassistent. Han forlod arbejdsmarkedet i maj 2010, hvor han blev tvunget på tjenestemandspension, som 63 årig. De sidste år som politiassistent arbejde han administrativt, hvor han lavede vagtplaner, lønindberetninger etc.

*Fritidsaktiviteter:* Bowling med idrætsforeningen på tidligere arbejdsplads. Dans, motion i fitnesscentret LOOP og seniorklub med politiet. I sommerhalvåret cykler han og konen med dansk cyklistforbund rundt på tue i lokalområdet. Desuden er de i spise- og kortklubber med nogle venner, samt passer huset og haven.

#### **Kendetegn**

- Deltager i de forskellige aktiviteter pga. hyggen og det sociale aspekt. Han har ikke søgt flere eller nye bekendtskaber.
- Savner det sociale fra arbejdspladsen
- Synes der findes mange tilbud, og der er mange muligheder
- Dejligt at snakke med andre, også selvom det er nogle man ikke kender
- Benytter sig ikke af sociale medier, men er ikke afvisende
- Bruger nettet til at finde div. oplysninger og læse nyheder.
- Har kontakt med andre gennem telefon, sms og mails. Med børnene er det også skype

---

<sup>31</sup> KJ metoden

<sup>32</sup> Amato og Straccia

- Er ikke afvisende for nye tiltag

## DAME1

### Baggrundsinformation

*Alder:* 64 år

*Bopæl:* Bor i villa i Viborg

*Familie:* Gift med mand1. Sammen har de tre voksne børn. En søn og datter i København samt en datter og to børnebørn i Jelling.

*Beskæftigelse:* Inden hun gik på efterløn maj 2007 arbejdede hun som pædagogmedhjælper i en børnehave.

*Fritidsaktiviteter:* Sammen med manden går hun til dans og træner i LOOP et par gange i ugen. Som sin mand cykler hun også med Dansk Cyklistforbund og deltager også i seniorklubben der hører til mandens tidligere arbejdsplads. Derudover går hun til gymnastik og vandgymnastik.

### Kendetegn

- Deltager i de forskellige aktiviteter pga. hyggen og det sociale aspekt.
- Har ikke søgt flere eller nye bekendtskaber.
- Dejligt at snakke med andre, også selvom det er nogle man ikke kender
- Vigtigt at komme ud og snakke med andre, for at undgå at blive sær
- Vigtigt med motion
- Er ikke afvisende for nye tiltag
- Er nervøs for at unge mennesker går glip af noget socialt, idet de bruger meget tid på fx facebook
- Har besluttet ikke at benytte facebook, da hun kan kommunikere på andre måder
- Sms er smart, idet man så ikke forstyrrer modtageren
- Benytter sig ikke af sociale medier, men er ikke afvisende
- Bruger nettet til at finde div. oplysninger og læse nyheder.
- Har kontakt med andre gennem telefon, sms og mails. Børnene kontaktet også vha. skype.

## MAND2

### Baggrundsinformation

*Alder:* 61 år

*Bopæl:* Bor med sin kone i en villa i Viborg

*Familie:* Gift med sin kone, som stadig er på arbejdsmarkedet. Med hende har han en søn og datter med. Sønnen er skilt, men har en dreng på 10 år. Eftersom sønnen og barnebarnet bor i Haderslev, ser de ikke dette barnebarn så ofte. Datteren bor på samme vej som Mand2 og har to piger på hhv. 3 og 6 år. Eftersom datteren og svigersønnen ikke har nogen bil, låner Mand2 ofte sin bil til dem, hjælper med at bringe og hente børnebørnene og passer dem jævnlige. Mand2 ser derfor sin datter næsten dagligt.

*Beskæftigelse:* Mand1 arbejdede som betalingschef i Viborg Kommune, inden han fratrådte og fik på efterløn 1. oktober 2010.

*Fritidsaktiviteter:* Han er bedstefar på en uddannelsesinstitution, hvor han støtter svage elever. Desuden arbejder han som parkeringsvagt rundt i Viborg, og er med i et

ankenævn for et forsikringselskab. Læser desuden en gerne en masse bøger og rejser til sommerhuset i Spanien.

### **Kendetegn**

- Savner det sociale fra arbejdspladsen
- Kan bedst lide at tale med folk personligt
- Glæder ham, at tidligere kollegaer gerne vil se ham
- Der skal være et formål før det har interesse
- Åben over for alt der er interessant
- Føler sig privilegeret, da han selv kan bestemme hvad han vil
- Synes ikke facebook er interessant
- Benytter sig ikke af sociale medier, men er ikke afvisende
- Har kontakt med andre vha. telefon, sms, mail
- Finder oplysninger og nyheder på Internettet
- Har afskaffet avisabonnementer og benytter i stedet Internettet
- Er åben over for nye tiltag, hvis det giver hamværdi (ikke økonomisk)

### **DAME2**

#### **Baggrundsinformation**

*Alder:* 64 år

*Bopæl:* Bor alene i et rækkehus i Viborg centrum

*Familie:* Dame2 bor alene i Viborg. Hun har en datter, som bor i København med sin kæreste og to små børn. Dame2 taler med sin datter ca. et par gange i ugen

*Beskæftigelse:* Inden hun i 2007 gik på efterløn, som 60 årig, arbejdede hun som socialrådgiver i behandlingspsykiatrien.

*Fritidsaktiviteter:* Gymnastik, læseklub, filmklub, Folkeuniversitetet, frivillig på et kunstmuseum, motionsven for ældre mennesker. Går som indsamler ved forskellige landsindsamlinger (fx Røde Kors)

### **Kendetegn**

- Savnede i starten det sociale fra arbejdspladsen
- Arbejdet fyldte meget
- Arbejdet gav en identitet
- Bryder sig ikke om at blive kaldt pensionist
- Økonomien sætter begrænsninger, og hun må derfor være selektiv
- Føler sig privilegeret over at have så meget tid og gøre hvad hun har lyst til
- Synes man har meget tid som efterløner og pensionist, og derved meget tid der skal bruges
- Synes hun bør yde noget frivilligt arbejde (motionsven og indsamler)
- Vigtigt at holde sig i gang for at undgå at blive gammel før tid
- Nyder sit eget selskab
- Synes det bliver sværere med alderen at lukke nye mennesker ind.
- Dyrker sit gamle netværk, og nyder at have tid til at være social
- Deltager i aktiviteter for også at få noget viden, men også for at være social
- Ingen kan leve uden kontakt med andre
- Ser datteren og børnebørn ca. en gang i måneden



- Ser ofte sine søskende, føler de er tætte
- Mistroisk over for facebook
  - Forstår ikke at andre udstiller sig selv på facebook, uden selv at have indflydelse på, hvor længe det skal eksistere på Internettet og ses af hvem
  - Ved ikke hvad hun skal bruge facebook til
  - Benytter ikke sms
  - Taler helst i telefon med andre, da det giver mere kontakt, men benytter dog også mails
  - Hører meget radio
  - Holder sig ajour gennem radio, tv-nyheder og Weekendavisen
  - Bruger ikke Internettet dagligt, finder div. oplysninger

Jeg har nu anvendt mine personinterviews til at lave ovenstående brugerprofiler. For at få et mere detaljeret overblik og et mere struktureret sammenligningsgrundlag, har jeg sat mine brugerprofiler i nedenstående model.

	Mand1	Dame1	Mand2	Dame2
Alder	64	64	61	64
Civilstatus	Gift med Dame1	Gift med Mand1	Gift med kone som stadig arbejder	Bor alene
Tidligere beskæftigelse	Politiasistent	Pædagog-medhjælper	Betalingschef i Viborg Kommune	Socialrådgiver i driftspsykiatrien
År på efterløn/pension	2	5	1,5	5
Kommunikere med andre via	Telefon, sms, mails og Skype	Telefon, sms, mails og Skype	Telefon, sms og mail	Telefon og mail
Benytter Internettet til	Finde oplysninger, nyheder, mails og Skype	Finde oplysninger, nyheder, mails og Skype	Nyheder, mails, bestille rejser, div. oplysninger	Oplysninger, mails, nyheder
Brug af sociale medier	Bruger det ikke - kan kommunikere på andre måder	Bruger det ikke - kan kommunikere på andre måder	Synes ikke facebook er interessant	Er mistroisk over for facebook
Bekymringer		Tænker at unge mister noget socialt pga. facebook etc.		Forstår ikke at folk udstiler sig selv på facebook

Noget som gik igen ved alle mine respondenter er, at de har valgt at lave nogle aktiviteter, for at komme ud og snakke med andre mennesker. Dette fortæller, at de vægter det sociale højt.

Jeg vil nu lave en analyse af målgruppen som helhed, hvor ovenstående fokusområder og lonely wolves danner grundlag for analysens afsnit, og de inddrages, hvor jeg finder det relevant for konteksten. Disse underbygges af teorier og statistik. Eftersom målgruppen består af personer fra 60-70 år, er det en stor og mangfoldig målgruppe, da den indeholder personer med forskellige livsvilkår og erfaringer. Nogle lever blandt sin familie, mens andre bor alene, bevist eller ubevist. Denne mangfoldighed bevirker også, at det ikke er muligt at sætte målgruppen i bås. Jeg vil dog lave en analyse af målgruppen, ud fra de elementer, som jeg anser som relevante i denne kontekst. Analysen skal på denne måde forsøge at give et så generelt billede af målgruppen som muligt, til gavn for mit løsningsforslag.

## LIVET SOM HJEMMEGÅENDE

Fokusområdet "livet som hjemmegående" indeholder de to teams "fra job til senior-/hjemmeliv" og "hverdagsaktiviteter". Det betyder, at jeg i dette afsnit vil komme ind på, hvordan seniorerne oplever skiftet fra arbejdsmarkedet, samt hvilke muligheder seniorerne har.

### AFSAVN

Efter mange år på arbejdsmarkedet kan der for mange være udfordringer forbundet med at skifte arbejdslivet ud med en tilværelse som efterlønner eller folkepensionist. For mange er det dog noget, som de ser frem til og som de har store forventninger til. De har ikke længere arbejdet at stå op til, og skal finde sig en ny tilværelse som hjemmegående. En tilværelse, hvor den enkelte nu skal begynde at foretage sig nogle til- og fravalg for at skabe en tilværelse som vedkommende kan stille sig tilfreds med. Nogle seniorer har, inden fratrædelsen fra arbejdsmarkedet, idéer om hvad den nye livsfase skal bruges til. For andre kan der opstå et tomrum, hvis vedkommende på forhånd ikke har gjort sig nogen tanker om den nye tilværelse, som hjemmegående<sup>33</sup>.

Af mine personinterviews fandt jeg frem til, at alle respondenter havde oplevet fratrædelsen fra arbejdsmarkedet, som værende positivt. Til spørgsmålet "savner du noget fra jobbet?" fik jeg følgende udsagn:

1. "Nej, jeg savner ikke jobbet, men jeg savner kollegaerne"<sup>34</sup>
2. "Kun samværet med kollegaer, savner ikke selve jobbet"<sup>35</sup>
3. "... jeg synes også det var meget stille at stoppe, altså, men kan jo godt lide det..."<sup>36</sup>

---

<sup>33</sup> Kähler, 2012

<sup>34</sup> Personinterview med mand2 10:10 min.

<sup>35</sup> Personinterview med mand1 04:48 min.

<sup>36</sup> Personinterview med dame1 05:01 min.

4. *"..Altså, det er jo et fantastisk privilegium, altså sådan mens man stadig har energien... og så få eh... så meget tid. Altså, det er jo et privilegium at jeg sidder her og hvad har jeg nu lyst til... Så det er da et utroligt privilegium"*<sup>37</sup>.

Disse udsagn indikerer, at respondenterne har oplevet skiftet som værende positivt, men samtidig har de savnet kollegaerne og det sociale aspekt ved at tage på arbejde. Jeg vil komme nærmere ind på seniorernes sociale kontakt senere i denne analyse. Ved det sidste udsagn anskueliggør respondenterne her sin tilværelse som efterløner, som et privilegium. Netop det at kunne gøre, hvad man selv har lyst og mulighed for, er hvad der gør det til et privilegium. Dette syn tydeliggør også, at skiftet væk fra arbejdsmarkedet har været positivt. Respondenterne synes således, at det er et privilegium, at samfundet gør det muligt at være hjemmegående inden de bliver alt for gamle<sup>38</sup>. Det er således paradoksalt, at de oplever skiftet som et privilegium på trods af, at de har savnet det sociale ved arbejdslivet.

Samme respondent har dog haft svært ved ikke at skulle benytte den viden og kompetencer, som hun gennem et arbejdsliv har opbygget<sup>39</sup>. For hende har skiftet således været en omvæltning ikke længere at kunne udnytte den store viden hun har haft inden for sit fag. Det handlede for hende dermed også om en accept af at spille denne viden, og derved ikke længere skulle være til gavn for andre. Hun er den eneste respondent, som har givet udtryk for et savn af selve sin faglige jobfunktion. Samme person har også oplevet skiftet som udfordrende for økonomien<sup>40</sup>. (Jeg vil senere komme mere ind på seniorernes økonomi og forbrug, hvorved jeg ikke beskriver den nærmere her.) Det har for hende også været positivt at blive efterløner, men hun har samtidig måtte acceptere nogle afsavn ved ikke længere at bruge sin viden. At føle sig overflødig og unyttig kan også medføre fysiske reaktioner med øget sygdom samt psykiske problemer fx depression, apati m.m.<sup>41</sup>

## TID

Privilegiet med at kunne fratræde arbejdsmarkedet medfører også, at seniorerne bliver selvforvalter over tiden. De har tidligere brugt mange timer på arbejdet, og disse timer skal seniorerne nu selv til at råde over. Mange, især de der på forhånd har en masse tanker om sin nye tilværelse, har en masse at give sig til, og de mener derved, at de har travlt. Denne erkendelse er en af mine respondenter dog ikke enig i, hvilket kommer til udtryk i følgende udsagn:

*"Det er jo det. Altså eh.. fordi eh der er jo mange efterlønnere og pensionister der siger de har aldrig haft så travlt. Dét synes jeg er noget fis og sige. Man får altså fandens meget tid (latter) når man ikke skal på arbejde"*<sup>42</sup>.

Respondenten mener således ikke, at den tid, som benyttes på et fuldtidsarbejde, kan benyttes fuldt ud i et liv som efterløner eller pensionist. Tiden er nu blevet muligt selv at

---

<sup>37</sup> Personinterview med dame2 14:45 min.

<sup>38</sup> Kähler, 2012: 135-136

<sup>39</sup> Personinterview med dame2 15,46 min.

<sup>40</sup> Interview med dame2 12:25 min

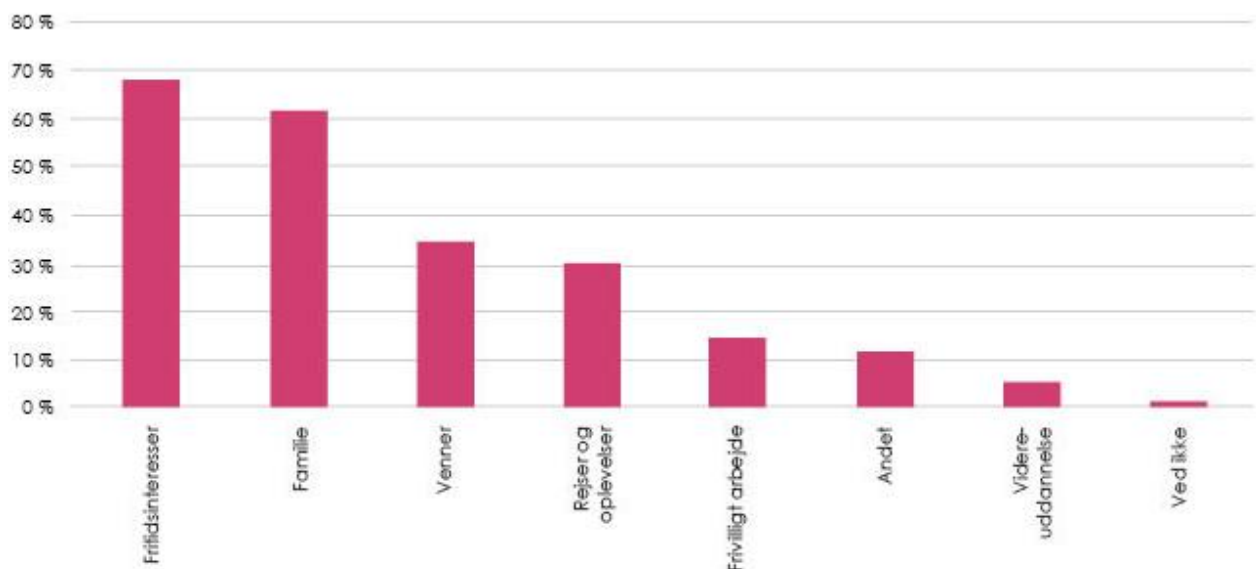
<sup>41</sup> Kongsholm 2007: 277-278

<sup>42</sup> Personinterview med dame2 33:34 min.

forvalte, og dette kan både være et privilegium, men det kan også være et element, som kan være svært at få fyldt ud. Dette især hos de seniorer, som bor alene, og ikke har en ægtefælle at dele hverdagen med. Det sociale aspekt er også medvirkende til, at mange af seniorerne forsøger at strukturere hverdagen med forskellige aktiviteter<sup>43</sup>. At det ikke blot er den enkelte senior, som har forventninger til den nye tilværelse, ses af følgende citat af journalisten Edel Hildebrandt i en artikel forud for sin fratrædelse af arbejdsmarkedet:

*"Jeg bliver rasende irriteret, når folk spørger om, hvad jeg skal lave. Hvis man skal have forventningspres, når man går på pension, hører alting op. Meningen er vel ikke at lave noget"*<sup>44</sup>.

Dette citat viser altså noget om, at seniorerne også oplever et pres fra omverden. Der er dog mange, som selv har forventninger til sin nye seniortilværelse, og hvad tiden skal bruges til, og for mange bliver disse forventninger også indfriet<sup>45</sup>. Nedenstående figur illustrerer, hvad seniorerne forventer at benytte tiden til på. Figuren indikerer, at seniorerne bruger sin tid på fritidsaktiviteterne og dernæst bruges tiden på familien.



Figur: De ældres tidsforbrug fordelt over aktiviteter<sup>46</sup>

Forventningen om, at man nu kan gøre hvad man vil, medfører også til det store tidsforbrug på fritidsaktiviteter, da disse eventuelt er blevet tilsidesat lidt, mens de stadig var på arbejdsmarkedet.

*"Den store fremtid har vi lagt bag os. Derfor spekulerer vi mere på, hvad vi skal bruge den tid, vi har tilbage, på. Vi vil gerne bruge vores tid på en god måde og få nogle oplevelser. Livet er for kort til at gå og lade sig irritere af ting, om reelt set er bagateller. Vi læser begge en del*

<sup>43</sup> Kähler, 2012

<sup>44</sup> <http://www.kristeligt-dagblad.dk/artikel/45581:Liv---Sjael--Tid-til-at-maerke-efter-eller-frygten-for-kedsomheden>

<sup>45</sup> <http://www.aeldresagen.dk/aeldresagen-mener/fremtidsstudie/arbejdsliv/Sider/livetefter.aspx?emne=Senkarriere>

<sup>46</sup> <http://www.aeldresagen.dk/aeldresagen-mener/fremtidsstudie/arbejdsliv/Sider/livetefter.aspx?emne=Senkarriere>

*og går lange ture langs Limfjorden. Vi tager til Ålborg og går i teatret, og så rejser vi lidt"<sup>47</sup>.*

Ovenstående citat viser, at seniorerne ønsker at få det bedste ud af det liv de har. Modsat tidligere generationer, ønsker de nye seniorer nemlig ikke at lade sig falde hen, men vil kæmpe for ikke at være en ældrebyrde, men i stedet skabe sig et liv, hvori de ønsker at bruge det overskud de har. Fra arbejdsmarkedet er de vant til at være handlekraftige, og de agerer derfor også, hvis der er noget i eget liv, som de ønsker at ændre<sup>48</sup>. Der er mange tilbud og muligheder for, at kunne skabe sig et aktivt liv<sup>49</sup>. Det er dog ikke alle seniorer, som formår at udnytte alle mulighederne, idet vaner fra et langt liv kan gøre det svært at tage skridtet til noget nyt. Dette er især svært, hvis senioren har mistet sin partner, som har været motiverende til at lave nye tiltag<sup>50</sup>. På trods af, at jeg kun har lavet personinterviews med fire personer, er respondenternes svar alligevel forskellige, eftersom deres aktiviteter er forskellige. Fælles er dog, at de har mange tilbud at vælge i mellem, og at det er vigtigt for dem at have noget at give sig til.

*"...For mig er det i hvert fald fantastisk vigtigt at holde mig i gang... jeg tror sgu man bliver gammel før tid, altså... også for sådan at strukturere ens uge ikke"<sup>51</sup>*

Respondentens udtalelse fortæller, at det både er for at holde sig i gang, med det argument, at hun ellers ældes. Men som hun også udtaler, er det også for at få struktur over tiden. Det er samme respondent, som overstående udtalte, at man aldrig har haft mere tid. Forskellige aktiviteter er derfor med til at hjælpe hende med at få udfyldt den meget tid. En anden respondent siger:

*"Jeg strukturerer min dagligdag sådan, at jeg har noget at lave hver dag, det har jeg det bedst med... Men det kan godt være, at det bare lige er en time"<sup>52</sup>*

Også for denne respondent er det vigtigt, at have noget at give sig til, også selvom det ikke har lang varighed. Dette er forståeligt efter et langt arbejdsliv, hvor dagene har været fyldt op af arbejdsfunktioner. Aktiviteterne skal derfor erstatte et muligt tomrum, som udfordrer seniorernes identitet. Dette tomrum kan nemlig medføre, at senioren bliver i tvivl om sin identitet, idet jobbet ikke længere er en del af identiteten. Ovenstående udtalelse vidner også om, at det at have noget at give sig til dagligt, bidrager til senioren's identitet.

## MOTION

Selvom respondenternes svar er forskellige er de alle enige om, at det er vigtigt at få noget motion. To af respondenterne går fast i et træningscenter to gange ugentligt, samtidig

---

<sup>47</sup> Udtalt af Hans, Kähler 2012: 63

<sup>48</sup> <http://www.kristeligt-dagblad.dk/artikel/369733:Liv---Sjæl--AEldre-i-aktiv-kamp-mod-ensomhed>, <http://jyllands-posten.dk/ditliv/sundhed/article4825612.ece>

<sup>49</sup> <http://www.aeldresagen.dk/aeldresagen-mener/fremtidsstudie/livskvalitet/Sider/muligheder.aspx>, <http://www.aeldresagen.dk/aeldresagen-mener/fremtidsstudie/arbejdsliv/Sider/livetefter.aspx?emne=Senkarriere>

<sup>50</sup> Kähler 2012

<sup>51</sup> Personinterview med dame2 36:54 min.

<sup>52</sup> Personinterview med mand2 31:25 min.

med at de har aktiviteter som gymnastik, cykelture med Dansk Cyklistforbund, vandgymnastik og dans. For den ene mandlige respondent er en af aktiviteterne et job som parkeringsvagt. Formålet hermed er blandt andet at få sig noget motion, hvilket han så får ved at gå rundt til byens parkeringspladser<sup>53</sup>. Det er ikke kun blandt mine respondenter, at motion anses for værende vigtig. I samfundet er der fokus på sundhed, hvilket der også er hos den ældre del af danskerne, hvor 47 procent af de 50-54 årige i 2012 dyrkede motion flere gange om ugen. Her er der tale om mindst en halv times motion, hvor pulsen kommer op, og personen får sved på panden. Dette tal er steget til 55 procent for de 70-74 årige<sup>54</sup>. Selvom de 70-74 årige ligger uden for min målgruppe, viser den alligevel, at seniorerne oftere dyrker motion end både de der er yngre og ældre. Aldersgruppen 70-74 årige består af flere hjemmegående, end hvad der er gældende for de 60-64 årige, idet nogle stadig er på arbejdsmarkedet. Den stigende interesse for motion blandt seniorerne, ses også ved mange idrætsforeninger og træningscentre, hvor seniorfitness er populært, og der ses en stigning i interessen for at passe på sig selv<sup>55</sup>.

Den menneskelige krop toppe ved 30 år og går derefter stille og rolig i forfald alt efter hvor aktiv, man er. Ved at styrke muskler og konditionen styrkes også hjertet undgå for tidlig aldring. Ved at vedligeholde sin krop og muskler ved at være aktiv, kan man undgå at kroppen går i forfald og derved også udsætte for tidlig ældning. Det er derfor vigtigt, for den enkelte senior, at holde sig aktiv. Motion kan i nogle tilfælde derved erstatte medicin, og det er ikke kun af fysiske grunde, at motion er vigtig. Motion har nemlig også indvirkning på hjernen. Jo ældre man bliver, jo dårligere bliver hukommelsen. Hjernen skal derfor også motioneres ved mental træning, fx ved at udskifte de daglige rutiner, men også nye duft-, føle- og smagssanser, ligesom fx kryds og tværs, suduko, lære et fremmedsprog etc. kan stimulere hjernen. Fysisk træning kan mindske risikoen for at udvikle demens med 50 procent. Det er altså vigtigt også at træne hjernen, hvilket 74 procent af de 60-64 årige gør flere gange ugentligt. Desuden kan demens nedsættes med 50 procent ved at dyrke motion, hvilket er endnu en væsentlig årsag til at motionere<sup>56</sup>. Som tidligere nævnt, udtalte en af mine respondenter;

*"...For mig er det i hvert fald fantastisk vigtigt at holde mig i gang... jeg tror sgu man bliver gammel før tid, altså... (...) også for sådan at strukturere ens uge ikke"<sup>57</sup>.*

hvorved hun således har forstået, vigtigheden af at holde sig i gang. Desuden finder respondenterne det vigtigt at have noget at give sig til dagligt, hvilket også indikerer, at de holder sig aktive, for at undgå at ældes.

*"For så kan man gøre det, der har aldrig været så mange muligheder. Jamen det er helt fantastisk alle de tilbud der er"<sup>58</sup>.*

---

<sup>53</sup> Interview med mand2 20:03 min.

<sup>54</sup> <http://www.aeldresagen.dk/aeldresagen-mener/fremtidsstudie/helbred/Sider/indsats.aspx>

<sup>55</sup> <http://jyllands-posten.dk/indland/article2785634.ece>

<sup>56</sup> <http://www.aeldresagen.dk/aeldresagen-mener/fremtidsstudie/helbred/Sider/indsats.aspx>

Kongsholm, 2007: 297- 299

<sup>57</sup> Personinterview med dame2 36:54 min.

<sup>58</sup> Personinterview med dame1 40:10 min.

Denne udtalelse, viser, at respondenterne synes, at der er mange muligheder at vælge i mellem, hvilket blandt andet også ses ved respondenternes valg af aktiviteter, som blandt andet er;

#### KULTUR

- Læseklub
- Filmklub
- Rejser
- Kunstflugter
- Foredrag
- Teater
- Koncerter
- Uddannelse og kurser – AOF, LOF, Folkeuniversitetet
- Finere madlavning

#### FRIVILLIGT ARBEJDE

- Hjælper på museer, idrætsforeninger etc.
- Motionsven
- Besøgsven
- Voksenven
- Reservebedste
- Mentor
- Havearbejde
- Indsamler i forbindelse med humanitære organisationer

#### LØNNET ARBEJDE

- Bedstefar
- Parkeringsvagt
- Avissælger
- Avisbud
- Rådgiver (inden for senioren kompetencer – fx juridisk rådgivning)

#### SPORT

- Motionscenter
- Hjælper i lokale sportsforeninger
- Følge lokale sportshold som aktiv supporter

#### EKSISTERENDE NETVÆRK

- Pasning af hus og have
- Pasning af børnebørn og gamle forældre
- Seniorklubber på tidligere arbejdspladser
- Spiseklub med venner
- Kortklub med venner

## Frivilligt arbejde

Mange seniorer laver frivilligt arbejde. En af respondenterne laver frivilligt arbejde på flere måder. Hun er motionsven for to ældre damer, som hun en gang ugentligt tager hjem til, for så at tage dem med ud at gå en tur. Dette startede efter hun så et opslag, om at Viborg Kommune søgte motionsvenner. Yderligere er hun medhjælper på et museum i byen. Derudover er hun ofte indsamler i forbindelse med de forskellige landsindsamlinger. På denne måde føler hun, at hun gør sit for at hjælpe til i samfundet, samtidig med, at hun har noget at give sig til (jf. afsnittet om struktur i hverdagen). 21,5 procent af ældre over 65 år laver frivilligt arbejde gennem en organisation eller forening. 28,1 procent hjælper jævnligt familie, venner og naboer med forskellige gøremål. På trods af at det er alle ældre over 65 år, fortæller disse tal alligevel noget om målgruppen, idet det formodes, at det er den yngre del af de ældre over 65 år, som har overskuddet til at udføre frivilligt arbejde. Frivilligt arbejde er dog ikke, hvad seniorerne bruger meget tid på, da de kun bruger ca. 12 procent af tiden på frivilligt arbejde<sup>59</sup>. Dette kan skyldes, at nu hvor seniorerne har tid, ønsker de at benytte tiden på egne interesser.

Eftersom der de kommende år bliver flere hjemmegående seniorer, ville det være gunstigt for samfundet, hvis flere seniorer udførte frivilligt arbejde. På denne måde fastholdes de friske seniorer i at være aktive, men det kan også spare samfundet for omkostninger, hvis seniorerne hjælper andre medborgere. Dette er især aktuelt nu, hvor der bliver flere og flere ældre i den danske befolkning.

## OPSUMMERING

Seniorerne har således oplevet skiftet fra arbejdsmarkedet som positivt, men de har savnet det sociale, som de har haft med kollegaerne. Skiftet betyder, at seniorerne får en ny livsfase, hvor de selv skal forvalte tiden, som de selv skal strukturere. Seniorerne føler, at der er mange muligheder, og det er forskelligt, hvilke aktiviteter seniorerne benytter tiden på, men familie, motion og frivilligt arbejde er nogle af mulighederne. Vigtigt er det dog at holde sig i gang, idet det kan modvirke for tidlig aldring.

## JOBDET HAR GIVET IDENTITET

"Jobbet har givet identitet" er en af mine lonely wolves, og indeholder derfor kun jobbet som identitetsskabende.

Mange af seniorerne nyder at være fratrådt arbejdsmarkedet, og nu kan gøre hvad de vil. For mange har et langt arbejdsliv og selve jobfunktionen været en del af deres identitet.

*"Altså der er ingen tvivl om at mit fag har været en stor del af mit...  
Identitet"<sup>60</sup>*

---

<sup>59</sup> <http://www.aeldresagen.dk/aeldresagen-mener/fremtidsstudie/arbejdsliv/Sider/livetefter.aspx?emne=Senkarriere>

<sup>60</sup> Personinterview med dame2 17:18 min.



Gennem mange år har de været en person bestående af et navn og en jobtitel, og vi kender også ofte folk som revisoren, skolelæreren, smeden, advokaten, lægen etc., hvilket ses denne udtalels også anskueliggør;

*"Jeg var, jeg ER socialrådgiver"*<sup>61</sup>.

Mange hjemmegående seniorer skal nu vænne sig til, at de ikke længere er en jobtitel, men som mange andre, en person på efterløn eller folkepension. På grund af traditionelle kønsroller har mændene ofte haft en stærkere tilknytning til arbejdsmarkedet end hvad der generelt er gældende for kvinder. Det er således også mændene, som oftest har den længste tilknytning til arbejdsmarkedet, som ofte er inden for deres interesseområde, hvorved det for dem oftest er mændene, som mister identitet og den anderkendelse, de har fået gennem arbejdet<sup>62</sup>. Modsat mændene oplever kvinder ofte fratrædelsen fra arbejdsmarkedet bedre. Det skyldes at de pga. fødsler og barsel ikke har været tilknyttet arbejdsmarkedet hele livet. De traditionelle kønsroller betyder også, at mange kvinder interesserer sig for hus, have, børn, børnebørn, og denne interesse forbliver ofte hos dem, selvom de er fratrådt arbejdsmarkedet<sup>63</sup>.

Nogle seniorer vælger at få et eller flere småjobs, alt efter kompetencer og hvad vedkommende ønsker. En har måske altid ønsket en anden karrierevej, hvilket en pensionisttilværelse åbner op for. Det kan også være en advokat, som yder juridisk hjælp nogle timer i ugen. En af mine respondenter har valgt at have et job som bedstefar på en ungdomsuddannelse. Som bedstefar støtter han de svage elever, hvilket medfører, at han sørger for at de kommer i skole, får afleveret opgaver samt ringer og vækker dem om morgenen. Efter mange år som kontorchef i kommunen, vagte dette job hans interesse, idet han synes det kunne være spændende at arbejde med unge mennesker. Desuden arbejder han som parkeringsvagt, hvor motivationsfaktorerne ikke er at udskrive bøder, men derimod at tale med andre mennesker samt at få noget motion<sup>64</sup>. Han har således valgt jobs, som ikke er i forbindelse med hans tidligere job som kontorchef. En af de kvindelige respondenter har et frivilligt job som praktisk hjælper på et museum i byen og er desuden motionsven for ældre medborgere. Hun har altså valgt at påtage sig frivilligt arbejde, hvilket er i forlængelse med sit tidligere job som socialrådgiver, hvis jobfunktion er at hjælpe andre. Med frivilligt arbejde gør hun således sit for, at hjælpe andre, hvorved hendes tidligere job fortsat er en del af hendes identitet<sup>65</sup>. Disse to respondenter viser således, at de har forskellige incitamentter for at have job, selvom de egentligt havde fratrådt arbejdsmarkedet. Ligeledes viser det, at identitet gennem jobbet, altså kan være så stærk, at den fortsætter i senioren måde at tænke og agere på.

Ældresagen foreslår, at seniorerne laver en plan for, hvad de ønsker at deres nye tilværelse skal bestå af, således at skiftet bliver en positiv oplevelse<sup>66</sup>. Ældresagens tiltag viser, at nogle af seniorerne har behov for, at guides og hjælpes til den nye livsfase. Dette er væsentligt at huske på, idet nogle seniorer ellers kan opleve skiftet negativt, og få både sociale og fysiske konsekvenser, som i sidste ende kan få samfundsøkonomiske

---

<sup>61</sup> Personinterview med dame2 02:36 min.

<sup>62</sup> Kähler, 2012: 116-117

<sup>63</sup> Kongsholm, 2007: 277-278

<sup>64</sup> Personinterview med mand2 15:20 min

<sup>65</sup> Personinterview med dame2 22:48 min

<sup>66</sup> <http://www.aeldresagen.dk/temaer/Sider/Planlaeg-dit-liv-som-pensionist.aspx?Emne=Arbejdsliv+og+%C3%B8konomi>

konsekvenser. Ved at forsøge at planlægge sin nye tilværelse, vil kunne hjælpe til med, at seniorerne stadig føler, at de har en identitet.

## OPSUMMERING

Det kan altså være svært for mange seniorer, at fratræde et job. Mange seniorers identitet er bygget op ad en jobfunktion og jobtitel, og de skal derfor acceptere, at jobbet ikke længere er en del af dem. Endvidere kan det være svært, at den viden og de mange kompetencer senioren har, ikke længere kommer andre til gode. Mænd og kvinder oplever fratrædelsen forskelligt, hvilket skyldes de traditionelle kønsroller. Flere seniorer vælger at have små jobs, enten lønnet eller frivilligt, hvilket holder dem i gang.

## BEGREBET PENSIONIST

Skiftet væk fra arbejdsmarkedet, kan således have konsekvenser for senioren, som i stedet for en arbejdstitel nu er efterløkker eller folkepensionist. Forskellen på at være og især blive kaldt henholdsvis efterløkker og folkepensionist er stor for nogle pensionister. Som efterløkker kan det ligefrem være en fornærmelse at blive kaldt pensionist. Det skyldes, at det for dem er vigtigt at de, som efterløkker, er på en arbejdsmarkedsordning og ikke er folkepensionist<sup>67</sup>

*"...Ja, det er da ikke så rart at tænke på at blive folkepensionist, vel. For et eller andet sted, så går man jo ikke og tænker på sig selv som gammel vel. Eh, og det er man jo heller ikke fordi man bliver folkepensionist, men det ligger... det er sådan et eller andet indgroet (...) Men folkepensionister, eh... I vores forældres generation .... Nu nu min far var jo først folkepensionist da han var 67, men da var han da også gammel, ikke..."<sup>68</sup>.*

*"... tænke på sig selv som folkepensionist, det gør altså et eller andet ved en" (latter)<sup>69</sup>.*

For denne respondent er betegnelsen folkepensionist negativ, idet at en folkepensionist er ensbetydende med at være gammel. Som hun også udtaler, så var hendes forældres generation gamle, når de gik på folkepension som 67 årige, hvilket hun ikke føler sig. At hun tilmed slår en latter op, indikerer også en frygt og nervøsitet i det at blive folkepensionist og derved ældre.

*"... men jeg har jo ikke tænkt mig sådan som ældre"<sup>70</sup>.*

Hun oplever altså sig selv som frisk, og derved ikke en gammel person. Dette indikerer endvidere en mulig erkendelse og accept af, at man som person nu træder ind i en ny

---

<sup>67</sup> Personinterview med dame2 00:20 min.

<sup>68</sup> Personinterview med dame2 01:05 min.

<sup>69</sup> Personinterview med dame2 01:56 min.

<sup>70</sup> Personinterview med dame2 01:00:17 min.

livsfase. En livsfase, hvor det at blive ældre og mere afhængige af andre langsomt bliver en realitet.

Pensionist, og især betegnelsen folkepensionist, er altså en betegnelse, som associeres med dét at være gammel, nedslidt og uarbejdsdygtig<sup>71</sup>. Fra tidligere generationer er vi ikke vant til, at folkepensionister er friske og aktive uden for hjemmet, hvilket har medført en segmentering blandt pensionisterne. Den yngre del af pensionisterne kaldes ofte seniorer, nye seniorer, plusgenerationen, nye ældre, seniorborger etc.<sup>72</sup>, hvilket viser, at vi godt er klar over, at både efterlønnere og den yngre del af folkepensionisterne ikke er gamle og slidte, men at mange er aktive og har både et mental og fysisk overskud. Det betyder også, at de har mange leveår som pensionist, og det er derfor nødvendigt, at opdele pensionisterne i flere segmenter. De nye betegnelser bør benyttes til den yngre del af pensionisterne, idet betegnelsen pensionist og de negative associationer hertil kan betyde, at fratrædelsen fra arbejdsmarkedet kan blive en negativ oplevelse.

## OPSUMMERING

Der er således nogle negative associationer forbundet med begrebet pensionist. De 60-70 årige er friske og aktive og ikke tænker sig selv som ældre. Vil man tilgodese denne målgruppe er det derfor væsentligt, at benytte andre betegnelser end pensionist.

## DET SOCIALE LIV

Fokusområdet "det sociale liv" består af de to teams "personlig kontakt" samt "gammelt/nyt netværk", og jeg vil derfor nu komme ind på seniorernes måde at kommunikere med andre, samt hvad den personlige kontakt betyder for dem.

Skiftet fra arbejdsmarkedet har, som beskrevet ovenfor, haft betydning for den sociale kontakt med andre, hvor respondenterne også gav udtryk for, at de savnede det sociale fra arbejdsmarkedet. For nogle kan den nye tilværelse medføre ensomhed, dette især, hvis den enkelte senior er alene. Der er nogle faktorer, som er med til at mindske ensomhed. Videns- og konsulentvirksomheden Marselisborg har i 2012 lavet en undersøgelse om ensomhed hos ældre i 25 kommuner i Danmark. I denne rapport anskueliggøres det blandt andet, at hver fjerde over 65 år føler sig ensom. En ensomhed, som kan mindskes ved at deltage i nogle aktiviteter, samt at have hyppig kontakt med familie, venner og bekendte. Desuden er det væsentligt, at den enkelte senior har nogle at tale med ved problemer, eller når vedkommende har brug for støtte<sup>73</sup>. Kontakt med andre er således utrolig vigtig for seniorerne, hvis ensomhed skal undgås. For mange seniorer fylder familien også meget. Sammenhold og familieværdier er vigtige for seniorerne. Nogle seniorer passer ofte børnebørnene og ser det som deres pligt at hjælpe familien. Udover at hjælpe børn og børnebørn, har mange seniorer stadig sine forældre,

---

<sup>71</sup> <http://www.ledeme.dk/generationplus/nyheder/aktuelt/aktuelt2010/Kaldmigikkepensionist.htm>

<sup>72</sup> Kongsholm, 2007: 300, <http://www.aeldresagen.dk/temaer/Sider/Yes-we-can.aspx?Emne=Sundhed+og+velv%C3%A6re>, <http://www.dr.dk/P1/Sproglaboratoriet/Udsendelser/2012/10/11131135.htm>

<sup>73</sup> Marselisborg, 2012; 13

hvoraf mange er gamle og er afhængig af hjælp fra andre. Disse seniorer står mellem en generationskløft, hvor de skal hjælpe flere generationer<sup>74</sup>. Det er selvfølgelig forskelligt, hvor meget og ofte de har kontakt, men der er kun 2,9 procent over 65 år, som synes de for sjældent kontakt med familien. 49,2 procent har kontakt med familien en eller to gange ugentligt, mens 27,3 procent er i kontakt med familien dagligt eller næsten dagligt. 84,9 procent synes kontakten med venner og bekendte er passende<sup>75</sup>, hvilket indikeres ved denne udtalelse;

*"... Jeg synes jeg har nok eh med at dyrke dem jeg sådan har i mit netværk"<sup>76</sup>.*

Således har respondenten altså et tilstrækkeligt stort netværk, og hun behøver ikke flere mennesker i sit netværk. Hun fortæller endvidere;

*"Noget af det jeg sådan så hen til da jeg gik på efterløn, det var jo at få lidt mere tid til min til mit netværk. Ha lidt mere lyst altså til at være social ..."<sup>77</sup>.*

Desuden fortæller hun, at jo ældre hun bliver, jo svære er det at lukke flere mennesker ind<sup>78</sup>, hvilket også er medvirkende til, at hun ikke har behov for at udvide sit netværk. Gennem de forskellige aktiviteter, har hun dog fået flere bekendte. Hun nyder dog sit eget selskab, hvilket også er årsag til, at hun ikke har hungret efter et større netværk<sup>79</sup>. Heller ikke de øvrige respondenter har gjort noget for at skaffe nye kontakter, men har fået bekendte gennem deltagelse i forskellige aktiviteter<sup>80</sup>. På trods af at mine respondenter ikke har haft et behov for at udvide deres netværk, er der nogle, som oplever ensomhed i forbindelse med den nye tilværelse som hjemmegående. De, der har mistet en partner, oplever ensomhed engang i mellem, hvilket forstærkes, hvis helbredet er dårligt. Dette kan være medvirkende til, at det er svært at komme ud, og senioren kan derfor komme til at blive isoleret i sit eget hjem<sup>81</sup>.

Det eksisterende netværk, heriblandt familien, fylder således meget for seniorerne, som anser det som vigtigt, at have kontakt med andre mennesker;

*"Altså.. man bliver jo sær, hvis ikke man kommer ud og snakker med andre, altså... Jeg kan huske min mor, der var enke i mange år, hun siger "I dag har jeg slet ikke snakket, jeg har helt glemt hvordan det er at snakke" siger hun, og det er meget vigtigt, altså, for at man ikke bliver en underlig snegl – at man kommer ud og snakke med andre. Det bliver for ensopret af at gå hjemme"<sup>82</sup>.*

---

<sup>74</sup> Kähler, 2012: 81-89, 157-158

<sup>75</sup> Marselisborg, 2012: 18-19

<sup>76</sup> Personinterview med dame2 44:39 min.

<sup>77</sup> Personinterview med dame2 44:39 min.

<sup>78</sup> Personinterview med dame2 43:42 min.

<sup>79</sup> Personinterview med dame2 44:30 min.

<sup>80</sup> Personinterviews med dame1 og mand1 36:15 min., mand2 01:00:56 min.

<sup>81</sup> Kähler, 2012, Marselisborg, 2012: 30

<sup>82</sup> Personinterview med dame1 37:25 min.

*"Det giver en udvidelse af ens horisont, på en eller anden måde. Så det er bare rigtig dejligt"<sup>83</sup>.*

Disse udtalelser viser, at seniorerne ser det som vigtigt med kontakt for ikke at ældes før tid, hvilket også stemmer overens med vigtigheden af mentaltræning, fra afsnittet om motion. Kontakt med andre er således både med til at holde dem i gang, men også en mulighed for at se tingene i et andet perspektiv. Den personlige kontakt er vigtigt for dem, og de kommunikerer med andre ved hjælp af telefon, sms, e-mails eller skype. Fælles for dem er, at de helst vil tale med folk ansigt til ansigt eller i telefon. Det skyldes både, at de føler sig bedre til at kommunikere på denne måde, men også, da de herved kan se den andens kropssprog, hvilket giver dem en anden form for kontakt.

*"Mails synes jeg jo selvfølgelig sådan er fint altså, eh i en eller anden omfang, men der er dæleme forskel på kvaliteten af kontakten på en mail og så eh enten en telefonkontakt eller en direkte kontakt, ikk. Altså, der er, det er en anden form, anden form for kommunikation"<sup>84</sup>.*

Respondenten benytter i denne udtalelse ordet kvalitet, hvilket indikerer, at der er mere kvalitet ved en samtale, hvor det er muligt at høre stemmerne, end gennem tekst, som en via sms eller e-mail. En af respondenterne er bange for at de unge i dag kommer til at mangle noget socialt, idet der bruges meget tid på at kommunikere gennem sms eller facebook<sup>85</sup>. Dog synes respondenterne, at sms og e-mails er en smart måde at kommunikere på, idet man på denne måde ikke forstyrrer vedkommende<sup>86</sup>. Dette fortæller endvidere noget om, hvor vigtigt de ser det sociale aspekt, og det sociale er også medvirkende til, at de deltager i forskellige aktiviteter, hvilket indikeres af følgende udtalelse:

*"Men selvfølgelig også det med at bruge sin hjerne ikke også, ... altså lige meget om det så har været at jeg gik til undervisning i historie eller går ned og lytter på noget kunsthistorie og så videre ikke, så så så det er da sådan en viden og sådan eh.. man man man går efter, men samtidig falder der noget socialt af og det er da også vigtigt ikke"<sup>87</sup>.*

En af de øvrige respondenter spiller bowling med sine tidligere kollegaer blot for hyggens skyld<sup>88</sup>. En anden respondent beskriver sit job som bedstefar på en ungdomsuddannelse, og udtaler;

*"Man føler sig som en del af et fællesskab derude, det er et utrolig behageligt sted. Der er en god stemning, det er et godt sted at være"<sup>89</sup>.*

---

<sup>83</sup> Personinterview med mand1 39:31 min.

<sup>84</sup> Personinterview med dame2 57:10 min.

<sup>85</sup> Personinterview med dame1 26:56 min.

<sup>86</sup> Personinterview med dame1 26:36 min.

<sup>87</sup> Personinterview med dame2 45:50 min.

<sup>88</sup> Personinterview med mand1 16:38 min.

<sup>89</sup> Personinterview med Mand2 30:55 min.

Hvad end det er for hyggens skyld eller fordi der er fællesskab og god stemning, så får begge respondenter noget socialt ud af hhv. bowling med tidligere kollegaer og jobbet som bedstefar. Her får de den sociale kontakt, som de anser som den kommunikationsform med størst kvalitet. Respondenten, som har job som bedstefar, mødes jævnligt med tidligere kollegaer. Til spørgsmålet om, hvad dette betyder for ham svarer han:

*"Det gør mig glad, at de tænker på mig positivt, eh at de gerne vil have mig med, at eh, at de egentlig synes at eh jeg da stadig er en behagelig og flink fyr. I stedet for ude af øje ude af sind..."<sup>90</sup>*

Denne udtalelse indikerer, at det det ikke kun er for at komme hjemmefra og møde andre, men at det også giver ham noget ekstra, gennem en anerkendelse af ham som person. At han, på trods af, at han ikke længere er en del af arbejdspladsen, er en person, som stadig er værd at bruge tid på. At være med i en eller anden form for fællesskab kan sidestilles med den kontakt, som seniorerne havde på arbejdspladsen.

I et travlt arbejdsliv er der mange, som benytter e-mails og sms til at kommunikere på, da det er en hurtig og nem måde at videregive en besked på. Modsat er det dog gældende for seniorerne, hvilket jeg mener den manglende tilknytning til arbejdsmarkedet må være medvirkende til. De har ikke længere den daglige sociale kontakt, og sætter derfor mere pris på kontakt, hvor det er muligt at høre stemmen. Yderligere har de også levet mange år, hvor sms'er og e-mails ikke har eksisteret, hvilket er medvirkende til, at de anser den personlige kontakt for værende mere naturlig. Det er vigtigt at seniorerne er sociale, idet mangel på social kontakt kan være lige så usundt som ti daglige cigaretter eller et alkoholmisbrug<sup>91</sup>.

I seniorlivet oplever mange også, at flere i deres netværk bliver syge eller dør. Nogle af seniorerne mister deres partnere, og dette tab kan give både ensomhed og stor sorg over at miste sin livspartner. For nogle fylder sorgen en stor del af dagligdagen. Sorggrupper hjælper nogle af seniorerne, og disse sorggrupper giver også den enkelte en grund til at komme hjemmefra og tale med andre i lignende situationer<sup>92</sup>.

## OPSUMMERING

Således er det vigtigt for seniorerne at have kontakt med andre. På trods af at der er frafald i det eksisterende netværk, har de ikke gjort meget for at skaffe sig nye kontakter. De foretrækker den personlige kontakt frem for e-mails eller sms'er, idet de anser kvaliteten ved den personlige kontakt for størst.

## ØKONOMI

Et af mine lonely wolves er "pga. økonomien = selektiv med hvad man melder sig ind i", og jeg vil derfor nu inddrage seniorernes økonomi i denne analyse.

---

<sup>90</sup> Personinterview med Mand2 56:29 min.

<sup>91</sup> <http://www.aeldresagen.dk/temaer/Sider/debat-om-ensomhed.aspx?visemne=1>

<sup>92</sup> Kähler, 2012

Mange forbinder efterlønnen og pensionister, som benytter friværdien til rejser, golfure, køb af sommerboliger i ind- og udlandet samt andre fornøjelser. Pensionsopsparinger har også betydning for seniorernes økonomi, idet de så ikke kun skal leve af den statsfinansierede efterløn eller folkepension. "De nye globetropper" er målgruppen blevet kaldt, på grund af et stort rejseniveau. Som følge af seniorernes rejseaktivitet, gjorde rejsebureauerne det muligt, at tage på børnefrie ferier, således at seniorerne ikke skulle høre på børnelarm under deres ferie<sup>93</sup>.

I forhold til seniorernes forbrug sætter de pris på kvalitetsvarer og det er de over 60 årige, som i gennemsnit bruger den største andel af forbruget på fødevarer<sup>94</sup>.

Det er dog langt fra alle, som er pengestærke, og som har mulighed for at rejse og benytte friværdien. For mange af seniorerne har det, at fratræde arbejdsmarkedet, haft økonomiske konsekvenser. Dette især, hvis de har fratrædt arbejdsmarkedet tidligere, end hvad de selv havde tænkt dem. På trods af mange muligheder, er det for nogle, rent økonomisk, ikke muligt at melde sig til aktiviteter, hvorfor det er nødvendigt at være selektiv<sup>95</sup>. Det er ikke blot selve prisen for aktiviteterne, men transport kan også være en udgift for seniorerne. Hvis seniorens eneste transportmulighed er bus, tog eller taxa kan en stram økonomi medføre, at senioren fravælger en aktivitet og isolerer sig derhjemme<sup>96</sup>. Det er således væsentligt at huske, at ikke alle seniorer er pengestærke. Det er muligt at tegne medlemskab i Ældresagen, hvor igennem det er muligt at få del i forskellige rabatordninger<sup>97</sup>. For mange seniorer og ældre mennesker, kan dette være et incitament for at melde sig ind i Ældresagen, idet rabatordningerne kan hjælpe i et økonomisk lavt råderum. Rabatordninger kan også være en metode til at få flere seniorer ud i forskellige aktiviteter, idet rabatordningerne giver en økonomisk mulighed for at komme til de forskellige tiltag.

## OPSUMMERING

Selv om mange seniorer har mange penge, som bruges til rejser og fornøjelser, er det ikke alle seniorer, som har mange penge. Derfor må der også tænkes på, at nogle må være selektivt med, hvad de melder sig ind i. Rabatordninger kan derfor være med til at hjælpe senioren økonomiske situation.

## MEDIER

Fokusområdet "medier" består af de tre teams "nyhedsopdatering", "brugen af Internettet" samt "Mistroisk for facebook og jeg vil derfor nu komme ind på seniorernes medievaner.

Under fokusområdet "det sociale liv" kom jeg ind på, at seniorerne benytter sms, e-mail og skype til at kommunikere med andre mennesker. Dette indikerer også, at de benytter

---

<sup>93</sup> Kongsholm, 2007: 285

<sup>94</sup> Kongsholm, 2007: 272

<sup>95</sup> Personinterview med Dame2 12:25 min., 01:01:33 min.

<sup>96</sup> Marselisborg, 2012: 35

<sup>97</sup> <http://www.aeldresagen.dk/medlemstilbud/Sider/default.aspx>

Internettet. Brugen heraf varierer mellem respondenterne. En af dem bruger Internettet til at skaffe forskellige oplysninger, lige fra de daglige nyheder til bestilling af rejser. Han bruger 90 procent af tiden på Internettet til at læse nyheder<sup>98</sup>. Tidligere havde han abonnement på flere aviser, men de er afskaffet, idet der ikke står mere deri, end hvad han kan læse sig til på Internettet. Dog læser han daglige nogle af de gratisaviser, som konen tager med hjem fra sin daglige togtur til og fra jobbet<sup>99</sup>. En anden bruger kun internettet til at søge forskellige oplysninger, lokale nyheder samt læse og skrive e-mails. Hun modtager kun Weekendavisen, men hører så i stedet meget radio. Gennem radioen og nyhedsudsendelser i tv får hun sit nyhedsbehov dækket<sup>100</sup>.

Til spørgsmålet om, hvorvidt hun benytter Internettet dagligt, svarer hun:

*"Jeg burde jo gøre det, altså... for sommer tider så mister jeg jo nogle mails ikke?... Det kommer simpelthen an på hvad jeg i øvrigt gør... Men flere gange om ugen gør jeg det da. Og hvis jeg skal have undersøgt et eller andet, så... så bruger jeg nettet ikke?"<sup>101</sup>*

For hende er Internettet således et værktøj til at skaffe oplysninger, men det er et værktøj, som ikke bliver anvendt dagligt. Sætningen

*"... ikke en der sidder og surfer på nettet i tide og utide..."<sup>102</sup>*

indikerer, at hun anser brugen af Internettet som tidsspilde, og hun har derved ikke taget imod Internettet på samme måde som ovenstående respondent dagligt benytter Internettet. 62 procent af de 65-89 årige har Internet derhjemme. I regionerne Nordjylland, Midtjylland og Syddanmark er det dog blot hver fjerde af de 65-89 årige, som har en Internetforbindelse derhjemme. Lige som hos mine respondenter, er der også forskel på, hvor ofte de benytter Internettet, idet 38 procent af de 65-89 årige benytter Internettet dagligt<sup>103</sup>. Indsnævres denne aldersgruppe til de 65-74 årige er der 40 procent, som benytter Internettet hver dag. Selvom det kun er to procentpoint, viser de 40 procent dog, at det er de den yngre del af de 65-89 årige, som dagligt bruger Internettet. Yderligere er tallene om de 65-89 årige fra 2012, mens tallene om de 65-74 årige er fra 2010, hvilket kan betyde, at de 40 procent kan være blevet forhøjet. Desuden er der 12 procent, der benytter Internettet en gang ugentligt. De 65-89 årige går hovedsageligt på Internettet for at finde oplysninger på offentlige myndigheders hjemmesider, webbank, søge efter en vare eller tjeneste samt til nyhedssøgning<sup>104</sup>. Internettet viser også, at seniorerne tager ansvar for sit eget liv, idet flere og flere seniorer bruger datingsites for at finde kærligheden. Blandt de 65-74 årige, har fire procent brugt Internettet til netdating, og der findes datingsites kun henvendt til seniorer<sup>105</sup>.

---

<sup>98</sup> Personinterview med Mand2 45:56 min.

<sup>99</sup> Personinterview med Mand2 44:31 min., 01:05:23 min.

<sup>100</sup> Personinterview med Dame2 49:12 – 51:16 min., 54:02 min.

<sup>101</sup> Personinterview med Dame2 54:21 min.

<sup>102</sup> Personinterview med Dame2 54:21 min

<sup>103</sup> <http://www.dst.dk/pukora/epub/upload/18516/65plus.pdf>: 108-109

<sup>104</sup> [www.dst.dk/pukora/epub/upload/18516/65plus.pdf](http://www.dst.dk/pukora/epub/upload/18516/65plus.pdf): 110, <http://www.dst.dk/pukora/epub/Nyt/2011/NR199.pdf>

<sup>105</sup> <http://jyllands-posten.dk/ditliv/article4854583.ece>



Seniørerne benytter således Internettet, hvilket også er nødvendigt i forbindelse med, at kontakten mellem borger og myndighederne digitaliseres. Det medfører, at alle må benytte Internettet, hvilket kan give udfordringer for de, som ikke har kendskab til eller er fortrolige med Internettet. Det er derfor væsentligt, at de ældre, og herunder seniørerne, bliver introduceret for Internettet og dets muligheder<sup>106</sup>. En af mine respondenter mener, at det at surfe på Internettet er at "spilde" sin tid, en holdning, som kan skyldes, at hun ikke kan overskue Internettet, men foretrækker at få sine informationer gennem bøger, radio og tv. Det er dog ikke alle, som er skræmte over for Internettet. For nogle er især iPaden en enkelt og brugervenlig måde til at danne sig et overblik over Internettet. iPaden kan uden tvivl bruges en hel dag til at e-maile med andre, spille spil med fx børnebørnene samt Skype med familie længere væk. En iPad er nemmere for den enkelte, idet iPaden er enkelt og brugervenlig således, at det er let at bruge Internettet uden at lave mange fejl. iPaden giver endvidere mulighed for at hente applikationer, alt efter interesser og behov<sup>107</sup>.

At Internettet kan benyttes til Skype og spil betyder også, at det er en måde at være social med andre på. Sociale medier som facebook, Twitter, Instagram, betyder, at det er muligt at kommunikere med andre, fx børn og børnebørn. Herved er det muligt for senioren at følge børnebørn bosiddende i en anden del af verden. Ingen af mine respondenter er brugere af facebook, idet de ikke kan se, hvad det skal benyttes til og ikke har vagt deres interesse. En af dem udtaler, at hun er mistroisk, idet det ikke er muligt at vide, hvor de oplysninger, som lægges ud ender henne, samt hvor længe de forskellige oplysninger figurerer på Internettet. Hun forstår derfor ikke, at folk har lyst til at udstille sig selv, samt at hun desuden synes folk bør være mere kritiske<sup>108</sup>. Endvidere er hun blufærdig;

*"... jeg har jo ikke noget jeg sådan nødvendigvis behøver at skjule, men jeg har på den måde heller ikke noget jeg, jeg har det store behov for at dele med gud og hver mand vel... altså jeg jeg, jeg vil hellere have en personlig kontakt"<sup>109</sup>.*

At der ønskes en anden form for kontakt ses også ved ægteparret, som har besluttet, at de ikke vil benytte Facebook, hvilket skyldes:

*"... jeg synes vi kan sagtens kommunikere på andre måder"<sup>110</sup>.*

Her indikeres også, at de er en smule forskrækket over for it. Jeg antager, at dette også hænger sammen med vaner. For hvis den enkelte senior i mange år har været vant til at søge sine informationer i avisen eller ved at ringe til et bestemt telefonnummer, så kræver det også tilvænning at bryde denne vane. Især for de, som i deres arbejdsliv ikke brugte computere og især Internettet. Det skyldes, at computeren ikke er et naturligt værktøj for dem. Eftersom en respondent dagligt bruger Internettet til at finde de ønskede oplysninger, er der altså forskel på, hvordan de har det med it og især brugen af sociale medier. Ingen af mine respondenter benytter altså sociale medier, og der er også kun 31 procent af de

---

<sup>106</sup> <https://www.borger.dk/Sider/Seniorsurf-dag.aspx>

<sup>107</sup> <http://www.oeldresagen.dk/temaer/Sider/grethes-ipad.aspx?Emne=Teknologi+og+IT>

<sup>108</sup> Personinterview med Dame2 55:55 min.

<sup>109</sup> Personinterview med Dame2 56:57 min.

<sup>110</sup> Personinterview med Dame1 49:03 min.

55-64 årige, som benytter sociale medier. For de 65-89 årige er tallet 12 procent, hvorimod tallet er 92 procent for de 16-24 årige<sup>111</sup>. Aktiviteten på de sociale medier bliver således mindre jo ældre man bliver. Som respondenterne udtaler ovenfor, så handler det om behovet for at dele med omverden. De seneste år har reality tv fyldt meget i sendetiden, hvorved mange af yngre danskere ser det at udstille sig selv, som værende naturligt. Tv-programmer som disse er seniorerne ikke vant til, hvilken kan være en årsag til, at de ikke har behovet for at dele med andre, men, som respondenterne antyder, i stedet føler en blufærdighed omkring det at dele med andre mennesker. Den manglende brug af de sociale medier viser også, hvilken form for kontakt seniorer foretrækker. Fra afsnittet "Det sociale liv" ses, at seniorerne foretrækker personlig kontakt, enten telefonisk eller ved at tale ansigt til ansigt. Mine respondenter giver alle udtryk for, at på trods af at de ikke benytter facebook, er de åbne over for mulige alternativer, hvis blot det giver dem en oplevelse i form af en værdi.

## OPSUMMERING

Således er de, på trods af lidt it-forskrækkelse, ikke helt forbeholdne for nye teknologier. De benytter Internettet, men det er dog forskelligt hvor ofte og til hvad Internettet benyttes. Hovedsageligt benyttes Internettet til at søge diverse oplysning, webbank samt nyhedssøgning. Desuden benytter de aviser, tv og radioen til at holde sig opdateret. At iPaden benyttes som følge af sin enkelthed og brugervenlighed fortæller, at det er vigtigt for seniorerne, at det er enkelt at gå til, hvad end der så er tale om it som helhed eller et socialt medie som fx facebook. Mange seniorer benytter ikke facebook, hvilket til dels skyldes, at de ikke finder det interessant, samt en blufærdighed over at dele med andre.

## VÆRDISKABENDE BEHOV

Det sidste fokusområde er "værdiskabende behov", som består af blot et team. Jeg vil nu komme ind på, hvorfor seniorerne deltager og er åbne over for nye tiltag.

Som beskrevet oven for betyder skiftet fra arbejdsmarkedet, at seniorerne får mere tid til rådighed. En tid som de nu selv kan bestemme, hvordan skal forvaltes. De har tilbragt mange timer på arbejdet, og de skal nu finde aktiviteter til at udfylde den nye tid. Mange af seniorerne står i en generationskløft, hvor de både skal tage sig af børnebørn og gamle forældre<sup>112</sup>. For mange af disse, handler det også om at gøre, hvad netop de selv vil, noget som giver mening for dem. Seniorerne er friske og har et større overskud end tidligere generationer, som var gamle og nedslidte, når de gik på folkepension. Overskuddet og de mange muligheder bevirker, at seniorerne har mange muligheder. Som tidligere beskrevet føler respondenterne et privilegium over at have til dels meget tid, men også over de mange muligheder. Det er forskelligt, hvordan seniorerne vælger at leve livet som hjemmegående senior. Generelt for seniorerne er dog, at de vælger aktiviteter, som de finder interessante og som de ser et formål ved.

---

<sup>111</sup> <http://www.dst.dk/pukora/epub/Nyt/2011/NR403.pdf>: 2

<sup>112</sup> Kähler, 2012

*"Jeg er åben over for alt, som jeg synes er interessant. Jeg er jo privilegeret i den grad (...) Det kan jeg, og jeg kan holde med det hele i morgen, hvis jeg synes at det er eh træls"<sup>113</sup>.*

Denne udtalelse viser, at hvis ikke senioren synes den enkelte aktivitet ikke er interessant, så er det muligt at stoppe og vælge en anden aktivitet, som den enkelte så finder interessant.

*"Jeg tror jeg skal synes de er interessant (...)Og måske være med til at gøre en forskel (...). At jeg kan se at det rent faktisk hjælper"<sup>114</sup>.*

At der skal være et formål kan betyde, at aktiviteterne er af forskellig karakter, men der skal altså være noget ekstra ved den enkelte aktivitet, som eventuelt kan hjælpe.

*"Vi vil gerne bruge vores tid på en god måde og få nogle oplevelser"<sup>115</sup>*

Med alderen bliver seniorerne bedre til at sortere i deres netværk og droppe venner og bekendte til fordel for dét, der findes glæde ved<sup>116</sup>. Dette ekstra stemmer overens med den merværdi, som er gældende for oplevelser. Hvor stor selve oplevelsesværdien<sup>117</sup> er, afhænger af senioren baggrund og livserfaringer, men senioren ønsker altså at opleve en værdi. Det betyder altså, at den enkelte senior skal føle, at han eller hun får noget ud af det. Det kan så være i form af motion, som giver bedre velbefindende samt tanken om, at motion er sundt for et langt og aktivt liv, og for ikke at ældes før tid. Så her er det sundhed, der er formålet. Det at være en del af et fællesskab, som job, samvær med gamle venner og lignende, giver den enkelte en følelse af anerkendelse og at personen er brugbar, hvilket så er formålet. Det kan også være i forbindelse med at hjælpe andre, hvad end det så er frivilligt eller lønnet. Her er formålet at hjælpe fx den svage elev, et ældre menneske, en børnefamilie eller lignende. Ved at hjælpe andre, kan senioren opleve anerkendelse, samt at der er andre der har behov for hjælpen. Denne anerkendelse og at føle sig til gavn for andre, medvirker også, at seniorerne føler sig værdifuld og brugbar, selvom det ikke er på arbejdsmarkedet. Desuden erstatter aktiviteterne af social karakter også det sociale tomrum, som mange oplever, når kontakten til kollegaer mistes<sup>118</sup>. Efter at have omtalt sit frivillige job som motionsven udtaler respondenteren;

*"Men det synes jeg faktisk giver god mening, ikke?"<sup>119</sup>*

Hendes argument for at være motionsven er således, at det for hende giver god mening. At være motionsven er således ikke blot en oplevelse, men en meningsfuld oplevelse. dog er et job som motionsven ikke et egentligt oplevelsesprodukt, men derfor kan jobbet godt give en oplevelse. Selve oplevelsesværdien kan så være høj eller lav. Ifølge Boswijk et al. kan meningsfulde oplevelser være identitetsskabende<sup>120</sup>. Denne respondent har været

---

<sup>113</sup> Personinterview med Mand2 40:46 min.

<sup>114</sup> Personinterview med Mand2 01:03:42

<sup>115</sup> Kähler, 2012: 63

<sup>116</sup> <https://aeldresagen.dk/aeldresagen-mener/fremtidsstudie/livskvalitet/Sider/spillerum.aspx>

<sup>117</sup> Jf. afsnittet om oplevelseskompasset

<sup>118</sup> Jf. afsnittet "Livet som hjemmegående"

<sup>119</sup> Personinterview med Dame2 30:59 min.

<sup>120</sup> Jf. afsnittet om den meningsfulde oplevelse

socialrådgiver, et erhverv, hvor arbejdsfunktionerne er at hjælpe andre. Eftersom jobbet har været en del af hendes identitet, kan det frivillige arbejde være med til at opretholde hendes identitet. Desuden er der et formål med jobbet, nemlig at få de ældre damer med ud for at få lidt motion. At seniorerne har værdiskabende behov ses endvidere ved seniorernes medievaner. Ingen af mine respondenter benytter det sociale medie facebook, af den grund, at de ikke har noget at bruge det til. De mener altså ikke, at facebook kan give dem en oplevelsesværdi. Efter mange år på arbejdsmarkedet, hvor de har gjort nytte, handler seniorernes aktiviteter også om at blive ældre og gøre nytte. Som efterløkker eller folkepensionist har de taget hul på en ny livsfase, hvor interesser er med til at bestemme aktiviteterne. De ønsker at gøre hvad de vil, og værdien heraf skal være med til at opretholde en aktiv levevis, således at de ikke bliver gamle før tid. Ved at holde sig i gang bliver de ved med at føle sig aktive og nyttige, og ikke blot en gammel person, som har behov for hjælp. Det handler således også om, at de får en værdi i forbindelse med at være nyttig og få anerkendelse, hvad end det er af sig selv eller andre.

Som oplevelsesdesigner er det således vigtigt at være opmærksom på, at produkter eller tjenester skal give målgruppen værdi. Seniorerne er åbne for nye tiltag, hvis blot de kan se det værende interessant eller se et formål med tiltaget. Og hvis de finder formålet interessant giver det dem værdi, at det der gøres også værdsættes, enten af dem selv eller andre. Seniorerne kan have nogle latente behov, men for at få opmærksomhed herpå, er det altså væsentligt, at det skaber seniorernes interesse. Endvidere skal de føle, at det giver dem mening og har stor oplevelsesværdi for dem.

## OPSUMMERING

Seniorerne er således åbne for nye tiltag, men det skal vække deres interesse samt give dem en værdi. Der skal være et formål ved det enkelte tiltag, et formål som gavner enten dem selv eller andre, således at de oplever en værdi ved at agere. Deres ageren giver dem en følelse af at være nyttig og få anerkendelse, hvilket er med til, at de føler sig friske og aktive.

## EKSISTERENDE HENVENDELSER

Dette er ikke et af mine fokusområder, men i forhold til min idegenerering er det væsentligt, at have kendskab til, hvilke henvendelser de nye seniorer modtager i forbindelse med skiftet fra arbejdsmarkedet. Ved at kende til eksisterende henvendelser kan jeg skabe et koncept, som differentierer sig fra eventuelle konkurrenter.

Som senior i Viborg Kommune, modtager senioren et brev fra kommunen, i forbindelse med skiftet til at være Folkepensionist. I dette brev beskrives, hvordan senioren søger om sin folkepension, samt hvorledes det er muligt at søge om diverse tillæg, såsom handicaptillæg. Udover dette brev, har Viborg Kommune ikke andre henvendelser eller direkte tiltag til de, som fratræder arbejdsmarkedet<sup>121</sup>. Derudover modtager seniorerne

---

<sup>121</sup> Jf. telefonsamtale med Christina Meyn, Borgerservice, Viborg Kommune

aktivitetstilbud fra LOF, AOF, Folkeuniversitetet samt nogle af de lokale foreninger, såsom gymnastik- og svømmeklubber. Ellers har mine respondenter ikke modtaget henvendelser, hvilket indikerer, at der er muligheder for at nå ud til min målgruppe. Ved at nå ud til målgruppen, så de kommer i gang med flere aktiviteter, kan være medvirkende til at opretholde en identitet. Flere seniorer er medlem af Ældresagen. En organisation, som varetager de ældres interesser. Herunder er der forskellige temaer og hjælp til fx den økonomiske situation, samt rabatorordninger etc.<sup>122</sup>. Ældresagen er opdelt i områder, fx i Viborg Kommune. Denne har en selvstændig hjemmeside, hvorpå det er muligt at finde kommende arrangementer etc.<sup>123</sup>. Ældresagen er for alle ældre også for de, der stadig er på arbejdsmarkedet, og seniorerne modtager ikke noget i forbindelse med den nye pensionisttilværelse.

## DELKONKLUSION PÅ ANALYSEN

Jeg har nu lavet analysen, som har givet et indblik i, hvordan målgruppen, de 60-70 årige, lever. Jeg startede med at lave personinterviews ved hjælp af KJ-metoden. Ved at benytte KJ-metoden fik jeg bearbejdet mine interviews, hvor mine data mundede ud i nogle fokusområder. Disse fokusområder er benyttet som struktur i analysen. Informationerne fra disse personinterviews er, sammen med relevant teori, anvendt til at give et indblik i min målgruppe. Denne analyse har vist, at det kan være svært at skifte fra arbejdsmarkedet til hjemmegående. Muligheden får at fratræde arbejdsmarkedet mens man stadig er frisk ses som et privilegium. Generelt oplever seniorerne et savn af det sociale, som de har haft i kraft af samværet med kollegaer. Den tid, som tidligere har været anvendt til jobbet, skal seniorerne nu selv forvalte, og finde en ny struktur i dagligdagen. Mange benytter forskellige aktivitetstilbud og ved, hvor vigtigt det er at holde sig i gang, for at mindske for tidlig aldring. En stor del af seniorerne dyrker forskellige former for motion, nogle er kulturelle og nogle udfører forskellige småjobs. Disse kan enten være lønnet eller frivilligt, og de kan være medvirkende til, at seniorerne opretholder sin identitet. Mange seniorer føler nemlig, at de mister en del af deres identitet, idet jobbet har været en del af identiteten. Udover identiteten kan de også føle, at de spilder nogle kompetencer og viden, som kunne komme andre til gode.

Begrebet pensionist forbindes ofte negativt, idet denne betegnelse associeres med gamle nedslidte mennesker, hvilket målgruppen ikke føler sig. Andre betegnelser end "pensionist" er derfor mere gunstige, hvis man ønsker at fange målgruppen. For seniorerne er social kontakt med andre mennesker vigtig, da kontakten med andre er vigtig for at udvide sin horisont, og så man ikke bliver for snæversynet. De benytter telefon, sms og e-mails, men foretrækker personlig kontakt ansigt til ansigt. Det sociale aspekt er også væsentligt for de aktiviteter, som seniorerne deltager i.

Seniorerne er ofte blevet betegnet som pengestærke, men dette er dog ikke tilfældet for alle, hvorved nogle må være selektive i udvælgelsen af aktiviteter. Seniorerne benytter Internettet primært til at finde oplysninger, nyheder samt webbank, men de bruger også aviser, tv og radio til at blive opdateret på nyhederne. Det er dog forskelligt, hvor ofte

---

<sup>122</sup> <https://aeldresagen.dk/sider/forside.aspx>

<sup>123</sup> <http://kommunesider.aeldresagen.dk/2/Viborg/Viborg/medlemsaktiviteter/Sider/Arrangementerogafasteaktiviteter.aspx>

Internettet benyttes. Generelt er gældende, at seniorerne ikke benytter facebook, dels på grund af blufærdighed over at dele med andre, samt at de ikke synes det er interessant. For seniorerne er det vigtigt, at det de foretager sig har et formål. Dette formål er med til at give dem værdi, og de har behov for at nye tiltag giver værdi.

Desuden fandt jeg ud af, at seniorerne ikke modtager mange henvendelser, når de fratræder arbejdsmarkedet. Dette betyder, at der er mulighed for at nå ud til målgruppen og vække deres interesse for at komme ud og være aktiv og derved opretholde en identitet.

Jeg vil nu komme med de væsentligste nøgleord, for at give et overblik over analysens resultater.

#### Personlig motivation

- Ordet pensionist associeres med gamle mennesker
- De er friske
- De er aktive
- Vigtigt at være social
- Motion er vigtig
- Der skal være et formål
- Tiltag skal give værdi
- Frivilligt arbejde giver mening

#### Konsekvenserne ved at forlade arbejdsmarkedet

- Jobbet har været en del af identitet
- Spild af kompetencer og viden
- De skal nu selv strukturere tiden
- Ikke alle seniorer er pengestærke
- Modtager ingen henvendelser ved fratrædelse af arbejdsmarkedet

#### Kommunikation

- Benytter Internettet til nyheder, webbank samt til at søge oplysninger
- Får nyheder gennem Internettet, tv, avis og radio
- Foretrækker personlig kontakt
- Ser ikke et behov for facebook
- Benytter Internettet, sms og e-mails

Analysedelen har således givet mig en indsigt i seniorerne, og denne indsigt vil jeg tage med mig videre til specialets designtrin, hvor jeg vil idégenerere på mulige løsningsforslag.

## REFLEKSION

Flere respondenter vil muligvis have givet et andet perspektiv på seniorerne. Personinterviews er lavet ud fra en spørgeramme, men hvis denne spørgeramme var udfærdiget på anden vis, kunne mine interviews eventuelt have givet et andet perspektiv på seniorerne. To af mine respondenter var gift med hinanden, hvilket kan have haft betydning for interviewet, idet de kan have påvirket hinandens svar. Jeg benyttede KJ-metoden for at finde fokusområder, disse kunne have set anderledes ud, i så fald at jeg

ikke var en enmandsgruppe eller hvis personinterviewene havde haft en anden drejning. Da fokusområderne har været brugt som struktur for selve analysen, kunne analysen derfor have set anderledes ud.

DEL 4  
DESIGNTRIN I  
– VALG AF IDÉ



# INDLEDNING TIL VALG AF IDÉ

Undersøgelsestrinnet gav mig en viden om målgruppen, en viden som jeg ønsker at anvende i dette designtrin. Designtrinnet skal indeholde en idégenerering på et løsningsforslag. Til at udarbejde løsningsforslaget vil jeg benytte den viden, som jeg har fra mit undersøgelsestrin samt medtænke samfundstendenserne. På denne måde kan jeg finde frem til en løsning, som har mest mulig relevans i forhold til seniorernes behov og værdier.

Fra min analyse har jeg følgende oplysninger om målgruppen, som jeg ønsker at inddrage i idégenereringen:

## Personlig motivation

- Ordet pensionist associeres med gamle mennesker
- De er friske
- De er aktive
- Vigtigt at være social
- Motion er vigtig
- Der skal være et formål
- Tiltag skal give værdi
- Frivilligt arbejde giver mening

## Konsekvenserne ved at forlade arbejdsmarkedet

- Jobbet har været en del af identitet
- Spild af kompetencer og viden
- De skal nu selv strukturere tiden
- Ikke alle seniorer er pengestærke
- Modtager ingen henvendelser ved fratrædelse af arbejdsmarkedet

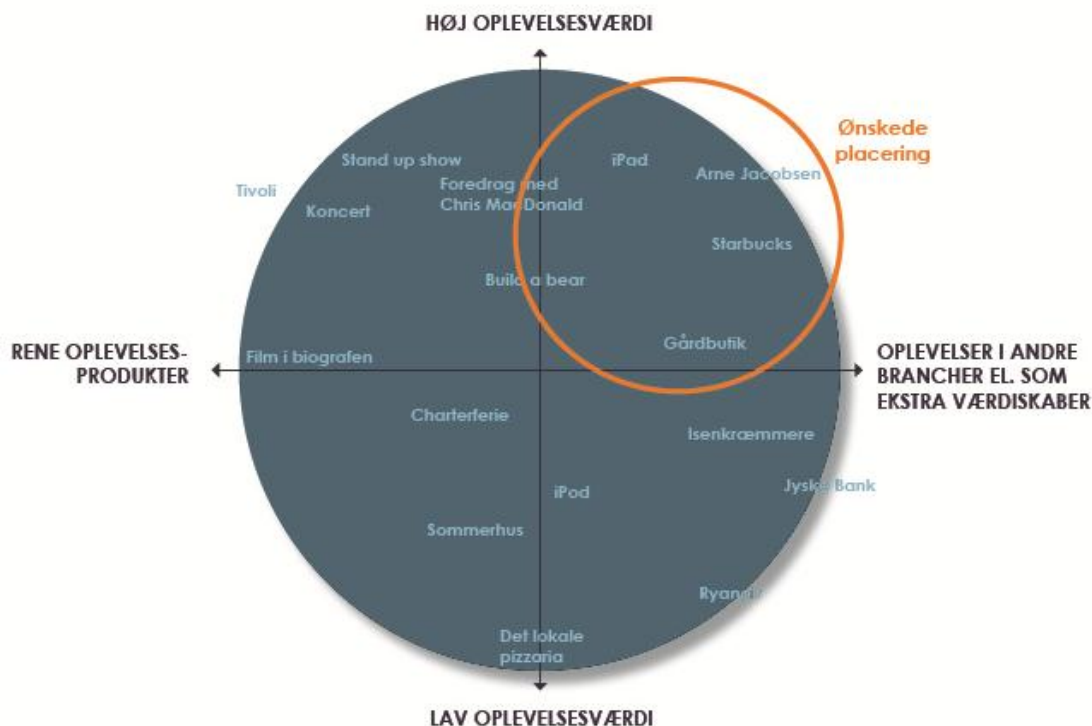
## Kommunikation

- Benytter Internettet til nyheder, webbank samt til at søge oplysninger
- Får nyheder gennem Internettet, tv, avis og radio
- Foretrækker personlig kontakt
- Ser ikke et behov for facebook
- Benytter Internettet, sms og e-mails

Analysen viste således, at nogle seniorer oplever skiftet væk fra arbejdsmarkedet svært, idet de savner det sociale aspekt fra jobbet og samtidig skal de nu selv til at strukturere dagligdagen. Som ny efterløkker eller folkepensionist modtager seniorerne intet materiale, som kan hjælpe med at gøre dette skifte lettere. Med tanke på dette, mener jeg, som oplevelsesdesigner, at de mangler et redskab til at påbegynde den nye dagligdag, så de også får mulighed for at opbygge en ny og tilfredsstillende identitet som hjemmegående senior.

# OPLEVELSESKOMPAS

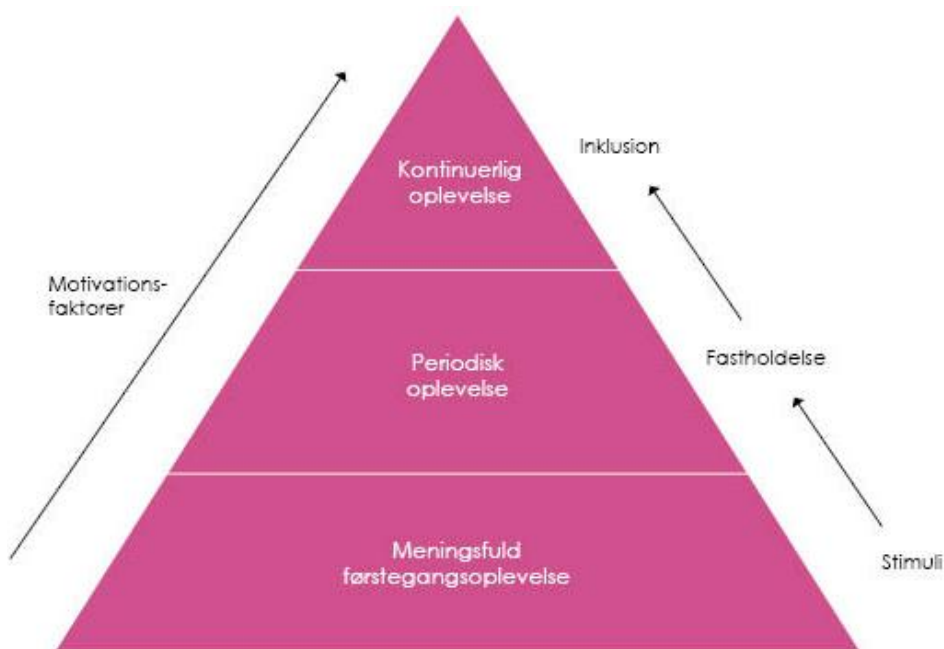
Fra min analyse fandt jeg ud af, at seniorerne ønsker, at der skabes værdi ved det de foretager sig. Jeg inddrager nu oplevelseskompasset, idet jeg heri kan placere mit løsningsforslag. For at tilgodese seniorernes behov for værdi, ønsker jeg at udvikle et løsningsforslag som placerer sig i oplevelseskompassets øverste halvdel, idet der her er høj oplevelsesværdi. Ved en høj oplevelsesværdi, er der større mulighed for at fange seniorerne, idet de så opnår større værdi ved den pågældende oplevelse, hvorved de også motiveres til at være en del af oplevelsen igen. Eftersom jeg vil komme med et løsningsforslag, som kan være medvirkende til, at skiftet opleves lettere, er der ikke tale om et egentligt oplevelsesprodukt. I stedet skal det implicit give en oplevelse, og mit løsningsforslag skal derfor kunne placeres i oplevelseskompassets øverste højre side, hvor oplevelser som ekstra værdiskaber er placeret.



# MOTIVATION TIL KONTINUERLIG OPLEVELSE

Der er forskel på, om man som afsender ønsker at give modtageren en meningsfuld oplevelse én gang eller om oplevelsen skal være kontinuerlig. Af den grund er der også forskel på, hvordan modtageren skal stimuleres, således at modtageren motiveres til at prøve eller anvende oplevelsen flere gange. For at motivere modtageren til at opleve produktet eller services flere gange må de tre motivationsfaktorer beherskelse, autonomi og formål opfyldes. Jo mere selvstyrende modtageren er, jo mere inddrages modtageren også i oplevelsen. I takt med modtagerens inddragelse, øges også modtagerens

motivation<sup>124</sup>. Det betyder, at hvis man ønsker at give flergangsoplevelser bør modtageren inddrages gennem fællesskaber, så denne motiveres til at være en del af oplevelsen flere gange. Det kan være svært for afsenderen at skabe en oplevelse, som bliver ved med at udfordre modtageren, og afsender kan derfor anvende modtageren aktivt, hvilket gøres ved at sætte rammerne for et community. Ved at benytte modtagerens viden og ekspertise oplever modtageren at få en ny status ved at hjælpe andre og ved at være en del af oplevelsen. Dette motiverer modtageren til at benytte oplevelsen kontinuerligt. Ved et community skabes rammerne, men det er op til modtagerne selv at skabe indholdet, hvorved der er tale om oplevelser af tredje generation<sup>125</sup>. Sammenhængen herved er illustreret i nedenstående model, som viser forholdet mellem motivationen og inddragelsen af modtageren



Figur: Sammenhæng mellem motivation og inddragelse<sup>126</sup>

Da motivationsfaktoren stiger jo mere senioren bliver inddraget i oplevelsen, bør løsningsforslaget inkludere senioren, således at de er motiveret til at deltage og få en oplevelse. Der bør således skabes et koncept, hvori senioren har mulighed for at blive inddraget. Ved at udnytte seniorennes viden og kompetencer oplever de således at få en ny status, hvilket påvirker seniorennes identitet. Det betyder dermed, at jeg skal lave et løsningsforslag, hvor senioren får en kontinuerlig meningsfuld oplevelse, så de motiveres til at forblive aktive. Dette til gavn for seniorennes identitet.

<sup>124</sup> Jf. Gudiksen og Gudiksen, 2010: 45-50

<sup>125</sup> Jf. Gudiksen og Gudiksen, 2010: 45-50

<sup>126</sup> Frit efter Gudiksen og Gudiksen, 2010: 50

## KRITERIER

Udover den ovenstående viden fra analysen medtænker jeg også samfundstendenserne, således at konceptet tilgodeser både seniorerne og samfundet. Herved øges muligheden for, at konceptet bliver en succes. Dette giver følgende kriterier til konceptet:

Formål:

- Være en hjælp til at planlægge den nye livsfase
- Være med til at holde den enkelte aktiv (mentalt og fysisk)
- Være med til at fastholde identitet
- Være motiverende
- Fordre til kontinuerlig oplevelse
- Gøre personlig kontakt muligt

Indeholde:

- Et formål
- Være brugervenligt
- Et socialt aspekt
- Ikke benytte ordet pensionist
- Indeholde noget digitalt (i forhold til min uddannelse)
- Have høj oplevelsesværdi (i forhold til ovenstående om placering i oplevelseskompasset)

Desuden skal samfundstendenserne tilgodeses:

- Ældreboom
- Finanskriser

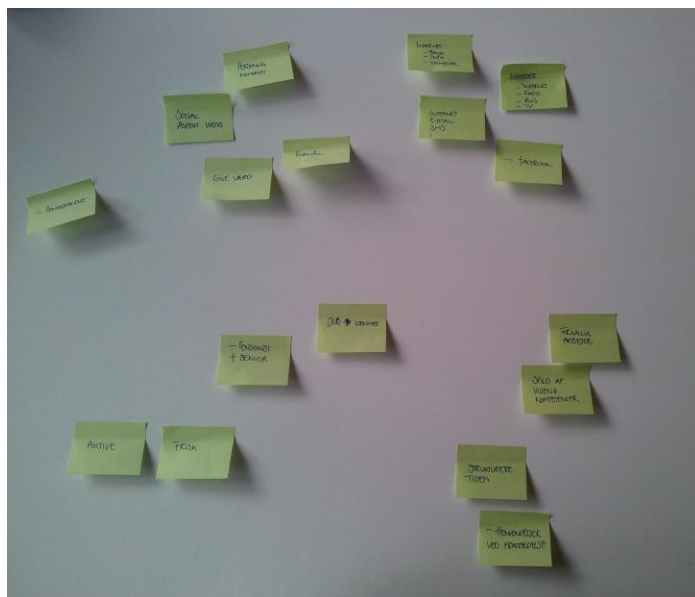
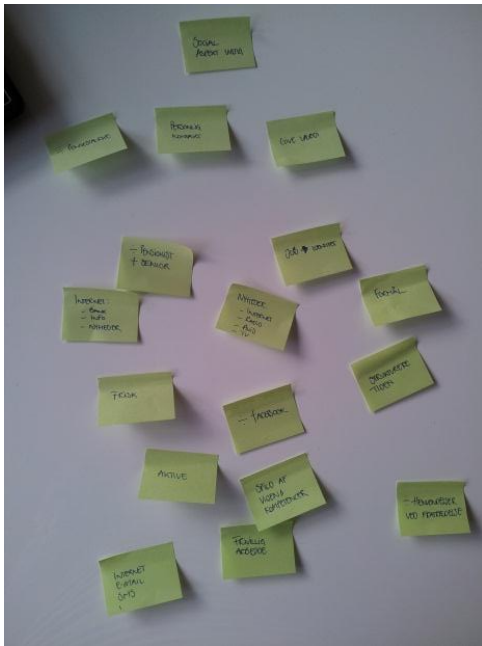
## IDÉGENERERING

### AFFINITY DIAGRAMMING

Jeg har taget udgangspunkt i Affinity diagramming<sup>127</sup>, idet jeg har skrevet ord relateret til ovenstående op på labels, for så herefter at strukturere dem. Dette ses af nedenstående billeder.

---

<sup>127</sup> Moritz, 2005: 202

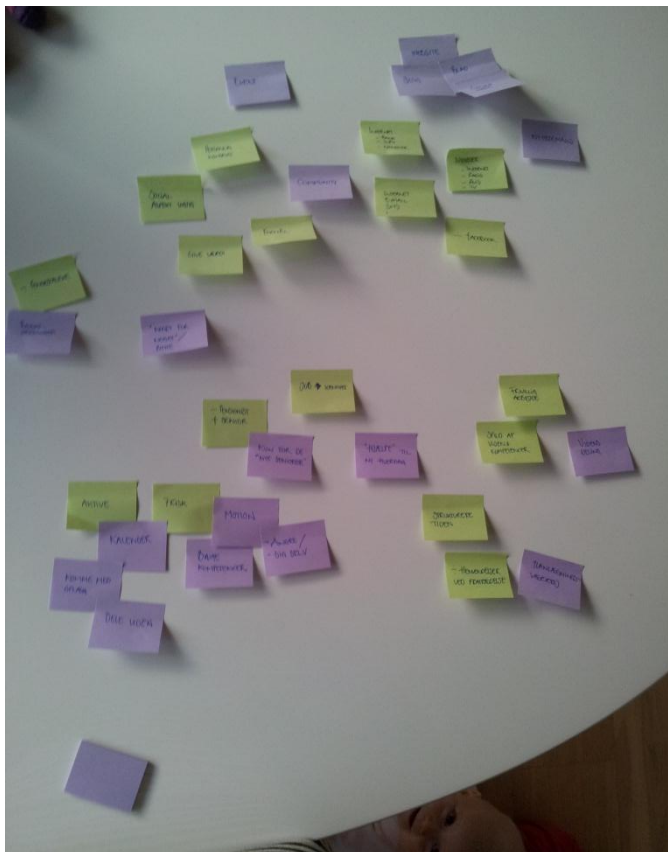
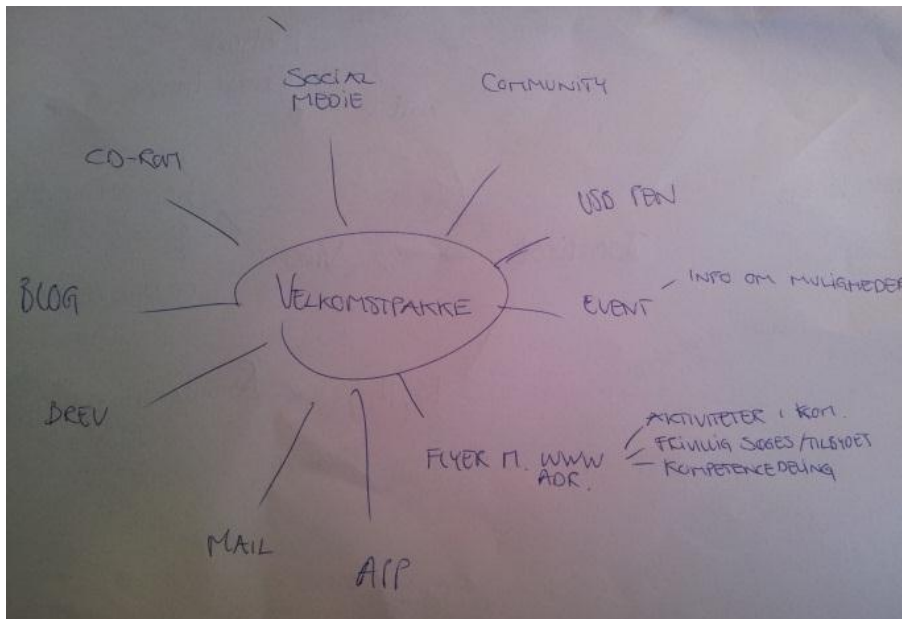


Denne metode gav en struktur og sammenhæng blandt mine labels, som ved at få tilsat labels med idéer, har tematiseret nøgleord og idéer. På denne måde fandt jeg ud af, hvilke nøgleord der hører sammen.

I henhold til studieordningen skal konceptet indeholde et digitalt element, hvorved jeg har idégenereret på digitale muligheder. Dette er sket gennem mind-mapping<sup>128</sup>, hvilket ses nedenfor.

---

<sup>128</sup> Moritz, 2005: 205



Metoderne har givet udfordringer i forhold til selve struktureringen af mine labels, således at der skabes en sammenhæng blandt disse. Ved at sammenkoble resultaterne fra metoderne er jeg kommet frem til følgende idéer:

## IDÉER:

1. Event for de der lige er fratrådt arbejdsmarkedet med præsentation af kultur- og motions tilbud i kommunen, se muligheder for at være frivillig, aktivitets udbud. Mulighed for at modtage nyhedsmails med fremtidige arrangementer, tiltag etc.
2. Website for frivillige hjælpere i kommunen. Seniorerne kan her søge og tilbyde ressourcer til andre seniorer. Som frivillig er det muligt at få rabatordninger og andre fordele, som motivering til at være frivillig. Disse rabatter ses på dette website.
3. Socialt medie for seniorer. Her kan de "date" andre seniorer og finde læseklub, motionsvenner etc., spørgsmål og debatindlæg til øvrige medlemmer af det sociale medie. Det giver en kontakt" med andre seniorer, samt følelsen af at være en del af et fællesskab.
4. Facebook gruppe for seniorerne, hvor seniorerne kan lave "begivenheder" med andre, stille spørgsmål og debatindlæg til øvrige i gruppen, samt være en del af et fællesskab
5. Elektronisk seniorblad, med information om forskellige aktiviteter
6. Senior website, med aktivitetsnyheder, tilbud- og rabatordninger, information om kultur, sociale aktiviteter, frivilligt arbejde og økonomiske og juridiske spørgsmål.
7. Opstillet skærm (placeret et sted i byen) med dagens aktiviteter, nyheder i området, sundhedstips etc.
8. Computerprogram, hvor man ved at svare på nogle spørgsmål får en profil, som giver en individuel vejledning til aktiviteter
9. App, med mulighed for at finde rabatordninger, tilbud etc.

## UDVÆLGELSE AF IDÉER

For at kunne gå mere i dybden med nogle af dem, udvælger jeg de idéer, som jeg finder mest relevante til konteksten ud fra kriterierne og samfundstendenserne.

Fra analysen fandt jeg ud af, at seniorerne ønsker at holde sig aktive. Derfor vil jeg lave et løsningsforslag, som ikke kun giver en engangsoplevelse, men en tilbagevendende oplevelse, som kan opretholde deres motivation til at være aktive.

Ved at medtænke dette fratænder idéerne

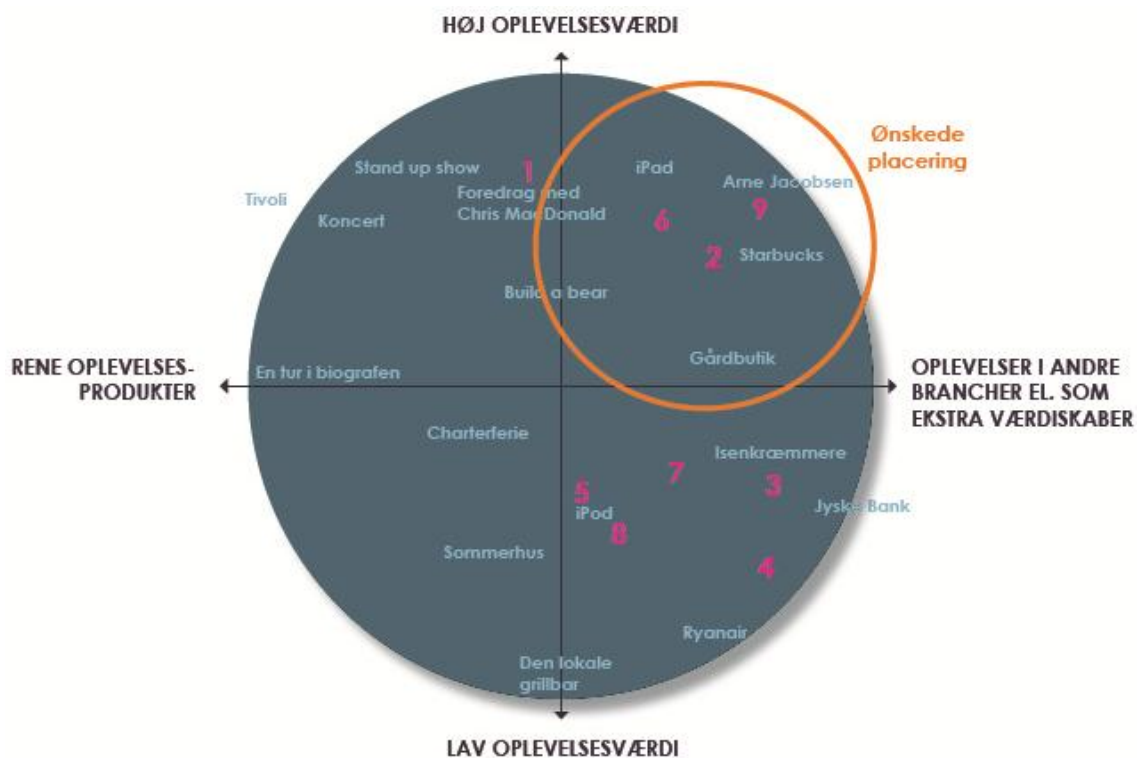
- 1 (event)
- 5 (elektroniske seniorblad)
- 7 (opstillet skærm)
- 8 (computerprogram)
- 9 (app)

Det skyldes, at disse idéer kan have svært ved at opretholde en nyhedsværdi, hvorved motivationen ikke opretholdes, og oplevelsesværdien derved vil falde<sup>129</sup>. Endvidere fordrer disse idéer også kun implicit seniorerne til at være social og aktiv blandt andre.

Idé 3 (socialt medie) og 4 (facebook gruppe) inddrager seniorerne, idet seniorerne selv skal "dele" elementer fra sit liv ud på sociale platforme, og det dermed er seniorerne som skaber indholdet og bestemmer, hvordan indholdet skal være. Jeg fravælger alligevel disse, idet jeg fra analysen fandt ud af, at seniorerne ikke ser noget formål ved at være på facebook, samt at de er mistroiske over at udlevere noget af sig selv. Disse idéer har et socialt aspekt, men idet seniorerne foretrækker personlig kontakt, er dette også med til, at disse idéer ikke er relevante for målgruppen.

## IDÉERNES PLACERING I OPLEVELSESKOMPASSET

Idégenereringen gav mig således ni idéer. De indsættes nu i oplevelseskompasset for at se, hvorledes de stemmer overens med den ønskede placering.



Heraf ses, at nogle af idéerne falder uden for den ønskede placering, og kun idéerne 2, 6 og 9 som har den ønskede placering. Idet jeg allerede har fravalgt idé 9, ønsker jeg derfor at arbejde videre med idéerne;

<sup>129</sup> Jf. afsnittet om oplevelseskompasset



- 2 (website for frivillige)
- 6 (website for seniorer).

Det skyldes, at disse også har kohærens med samfundstendenserne ældreboom og den finansielle krise. Desuden ved jeg fra analysen, at seniorerne benytter Internettet til at finde forskellige oplysninger, hvorved det færdige koncept ikke vil bestå af noget helt nyt for dem. Det kan betyde, at seniorerne er mere åbne for konceptet. Sammenholdt med at seniorerne ønsker at være aktive, er det væsentligt at motivere dem til forskellige former for frivilligt arbejde, hvilket disse to idéer kan have potentiale til. For at give dem en kontinuerlig oplevelse, bør der inddrages elementer, som seniorerne føler sig motiveret til at følge. Ved at give dem en oplevelse, som er kontinuerlig, er der også større mulighed for at opnå høj oplevelsesværdi, idet en del af nyhedsværdien opretholdes.

Sammenhængen mellem kriterier og idéer illustreres i nedenstående skema. Kriteriet at målgruppen ikke skal omtales pensionister er ikke inddraget, idet alle idéer kan omtale målgruppen seniorer. Heraf ses at idéerne 2 og 6 er de eneste idéer, som opfylder alle kriterier.

IDÉ	1	2	3	4	5	6	7	8	9
KRITERIE	Event	Website for frivillige hjælpere	Socialt medie for seniorer.	Facebook gruppe	Elektronisk seniorblad	Website for seniorer	Opstillet skærm	Computer-program	App
Hjælp til planlægge nye liv	X	X	X	X	X	X	X	X	
Holde aktiv	X	X	X	X	X	X	X	X	
Fastholde identitet	X	X	X		X	X	X	X	
Motivere	X	X				X			
Kontinuerlig oplevelse		X	X	X		X			
Personlig kontakt muligt	X	X				X			
Formål	X	X			X	X	X		
Brugervenligt		X	X	X		X	X		X
Socialt aspekt	X	X	X	X		X			
Være digitalt		X	X	X	X	X	X	X	X
Høj oplevelsesværdi	X	X				X			X

Figur: Sammenhæng mellem idé og kriterier

## TEST OG VALG AF ENDELIG IDÉ

For at udvikle et koncept med så stor relevans og behov for seniorerne som muligt, vil jeg nu teste de to udvalgte idéer på et lille udsnit af målgruppen. Eftersom idéerne ikke er færdigudviklet består denne test mere af en evaluering, hvor jeg fremstiller idéerne for seniorerne, og vi så derefter taler om fordele og ulemper ved hver enkel ide. Det kommer til at foregå som et fokusgruppeinterview, hvor jeg præsenterer de to idéer og indholdet af disse. De to idéer er:

Idé 2, som består af et website for de, der vil eller søger frivilligt arbejde. Websitet skal være en platform, hvor forskellige aktører kan søge eller tilbyde frivilligt arbejde, således at det bliver overskueligt for seniorerne, hvilke muligheder der findes inden for frivilligt arbejde. Websitet skal indeholde følgende elementer;

- Information omkring frivilligt arbejde
- Tilbyde/søge frivilligt arbejde
  - Herunder de forskellige aktører
- De forskellige muligheder for frivilligt arbejde
- Rabatordninger og tilbud henvendt kun til de, som udfører frivilligt arbejde

Dette website skal favne alle de, som ønsker at tilbyde sine kompetencer til frivilligt arbejde, ved at give et nemt overblik over mulighederne.

Idé 6 er et website for alle seniorerne i målgruppen, og ikke kun de, som er interesseret i frivilligt arbejde. Dette website skal indeholde:

- Nyheder relaterede til seniorerne
- Aktivitetsmuligheder
- De samme oplysninger som det selvstændige website om frivilligt arbejde
- Økonomisk og juridisk hjælp
- Mulighed for at skaffe nye sociale bekendtskaber

Websitet får en bredere målgruppe, hvorved muligheden for at flere bliver opmærksomme på frivilligt arbejde øges. Desuden favner den alle, således at det ikke blot er de der yder frivillige arbejde, der kan få hjælp til at strukturere den nye dagligdag.

Til at teste de to idéer har jeg inddraget fire seniorer i alderen 60-63 år. Tre af dem er på efterløn, hvoraf den ene stadig er tilknyttet sin arbejdsplads, hvor hun arbejder nogle timer om ugen. En anden af seniorerne er tjenestemandspensionist, som er en pension, der udbetales til personer, der har haft funktion som tjenestemand. Han har været i politiet, hvorfra han blev tvunget på pension som 62 årig. Han er derfor på tjenestemandspension indtil han fylder 65 år og bliver derefter folkepensionist.

I forbindelse med testen har jeg præsenteret konceptets kriterier og derefter de to idéer. Idet jeg arbejder konceptuelt, blev de ikke præsenteret for færdige prototyper. Det skyldes, at seniorerne synspunkter og behov for disse websites har været det ønskede formål.

Min fokusgruppe tog godt imod de to idéer, og de var alle enige i, at der også er behov for et redskab i form af en velkomstpakke, hvor relevante fakta er at finde. Jeg fandt frem til, at jeg skal arbejde videre med idé 6, som er website for alle seniorer, og ikke kun de, som ønsker frivilligt arbejde. Ved et website som er henvendt til alle seniorerne i målgruppen, og ikke blot de, som ønsker at arbejde frivilligt, er det muligt at få flere ind på websitet. Herved øges også muligheden for, at flere bliver opmærksomme på frivilligt arbejde. Seniorerne var også enige i, at det er relevant at få skabt fokus på frivilligt arbejde, for at tilgodese samfundstendenserne.

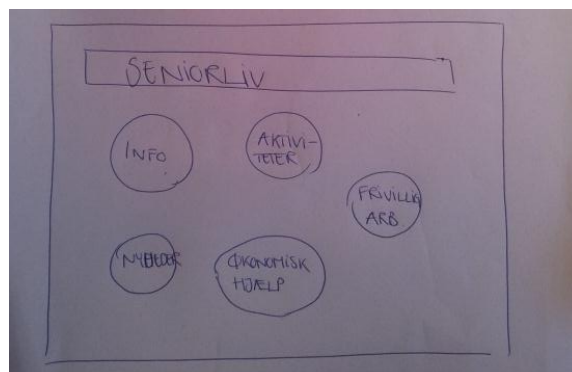
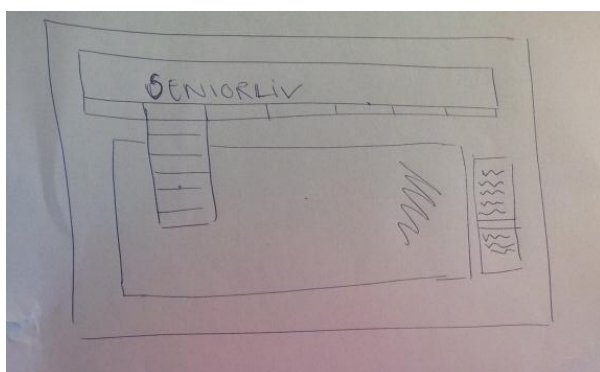
I forbindelse med frivilligt arbejde gjorde fokusgruppen gjorde mig endvidere opmærksom på;

- Frivilligt arbejde må ikke pålægges krav. Efter mange år på arbejdsmarkedet ønsker seniorerne nu et "frit" liv, hvor de selv kan få lov at styre deres dagligdag.
- De ønsker ikke at have ansvar i forbindelse med at være frivillig hjælper. Dvs. hvis de fx bliver forhindret i at deltage, skal de ikke pålægges ansvaret for at finde afløsere etc.
- Tanken om at ansvar ved frivilligt arbejde medfører at de føler sig udnyttet.
- Dette ansvar har derfor givet dem en skræk for at være frivillig hjælper, hvilket blot forstærker behovet for at informere om frivilligt arbejde.

Der skal således ikke være noget på websitet, som skal forpligte seniorerne. Endvidere fandt jeg ud af, at seniorerne fortrækker at et website er:

- Brugervenligt
- Nemt
- Overskuelig
- Opdateret og aktuel
- Kun består af få klik, for at komme til ønskede oplysninger. På denne måde kan websitet også benyttes af de, som ikke benytter Internettet så ofte.

Jeg præsenterede fokusgruppen to skitser af to forskellige idéer til websitet udformning.



Den ene illustrerer et website med traditionel opbygning, mens det andet illustrerer et website, hvor menupunkterne er bygget op omkring nogle kasser eller bolde. Fokusgruppen foretrækker det sidste website, da det er enkelt og overskueligt. Det betyder, at den videre konceptudvikling, skal tage udgangspunkt i idé 6, altså websitet for alle seniorer, som skal være enkelt og overskuelig.

## VISION AND VALUE BASED METHOD

Til den videre konceptudvikling tager jeg udgangspunkt i Vision and value based method udviklet af Per Lerdahl i 2001<sup>130</sup>. Metoden består af en model udformet som en pyramide, der indeholder fire abstraktionsniveauer. Øverste niveau består af det abstrakte plan, hvor konceptets intentioner fastsættes. På dette niveau fastsættes værdier, intentioner og formål. Det andet niveau er det kontekstuelle plan, hvorunder konceptets udtryk, historie og stil befinder sig. Tredje trin er det principielle hvor konceptet og dets funktion, overordnede struktur etc. hører til. Pyramidens nederste niveau er det konkrete plan, hvor produktet beskrives i detaljer ud fra materiale, udseende etc. Trin et og to omhandler det immaterielle, hvorimod niveau tre og fire består af konceptets materielle elementer, og altså det mere konkrete. Med modellen er det muligt at inddrage givne eller ønskede værdier, for så at springe til funktioner på pyramidens tredje niveau. Modellen kan således benyttes til at springe fra niveau til niveau, og sikre at elementer fra både det konkrete og abstrakte plan inddrages, således at der er kohærens. Modellen kan dermed benyttes som styringsværktøj for at sikre, at både det abstrakte og konkrete elementer inddrages. Det er muligt at starte hvor som helst i modellen<sup>131</sup>. Den kan derfor være gunstig i forbindelse med en idégenerering, som man ikke arbejder kontinuerligt med. I det jeg er oplevelsesdesigner skal jeg udvikle oplevelser ud fra behov og værdier, hvorved jeg vil lægge vægt på det første niveau. Fra min analyse kender jeg målgruppens værdier, hvorved jeg inddrager disse først, hvilket ses i modellen. Da værdierne er væsentlige for seniorernes motivation vælger jeg at vægte det øverste niveau højest, hvorved jeg vælger at koncentrere mig mest om det spirituelle plan. Under konceptbeskrivelsen vil jeg implicit bevæge mig ned i trekanten, således at konceptet bliver mere konkret.

## DELKONKLUSION PÅ VALG AF IDÉ

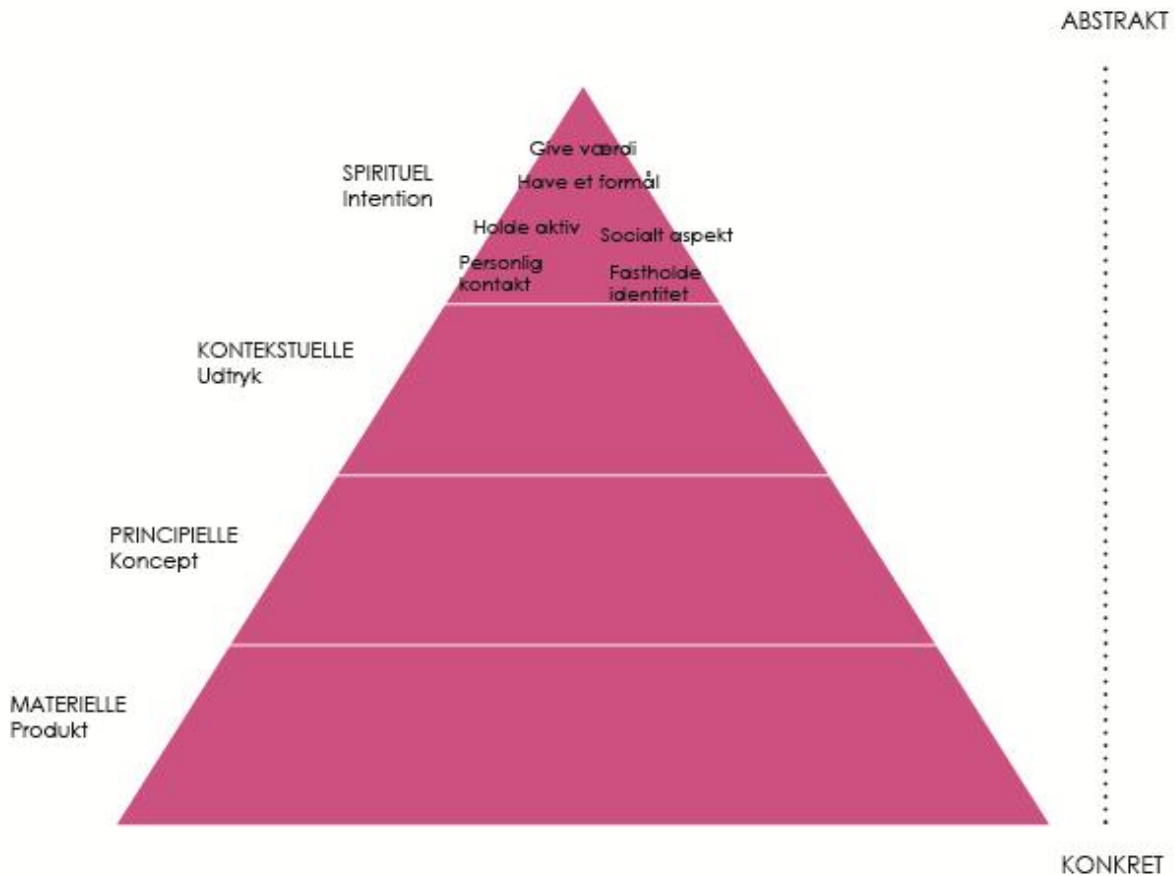
I denne del af designtrinnet har jeg benyttet oplysningerne fra undersøgelsestrinnet til at komme frem til den endelige idé. Analysedelen gav mig nogle kriterier, som viser, at seniorerne har behov for et redskab til at planlægge sin nye tilværelse som hjemmegående. Sammenholdt med en ønskede placering i oplevelseskompasset, inddragede jeg idéerne fra idégenerering. Her fandt jeg frem til nogle idéer, som jeg selekterede efter ønske om, at konceptet skal give seniorerne en kontinuerlig oplevelse. Dette betød, at jeg havde to idéer tilbage, som begge indebar et website til seniorerne.

---

<sup>130</sup> <http://www.slagkraft.no/b%C3%B8ker-og-utgivelser/the-vision-based-methodology>

<sup>131</sup> <http://www.slagkraft.no/b%C3%B8ker-og-utgivelser/the-vision-based-methodology>

For at gøre konceptet så relevant som muligt, valgte jeg at præsentere de to idéer for et lille udsnit af målgruppen. Her fandt jeg frem til, at de foretrækker et website, som henvender sig generelt til seniorerne, og ikke et website, som kun omhandler frivilligt arbejde. Endvidere fandt jeg frem til, at websitet skal være brugervenligt, nemt og overskueligt. Denne idé vil jeg nu tage med videre til selve designtrinnets del 2, hvor jeg vil beskrive konceptet nærmere.



# DESIGNTRIN II KONCEPT- BESKRIVELSE

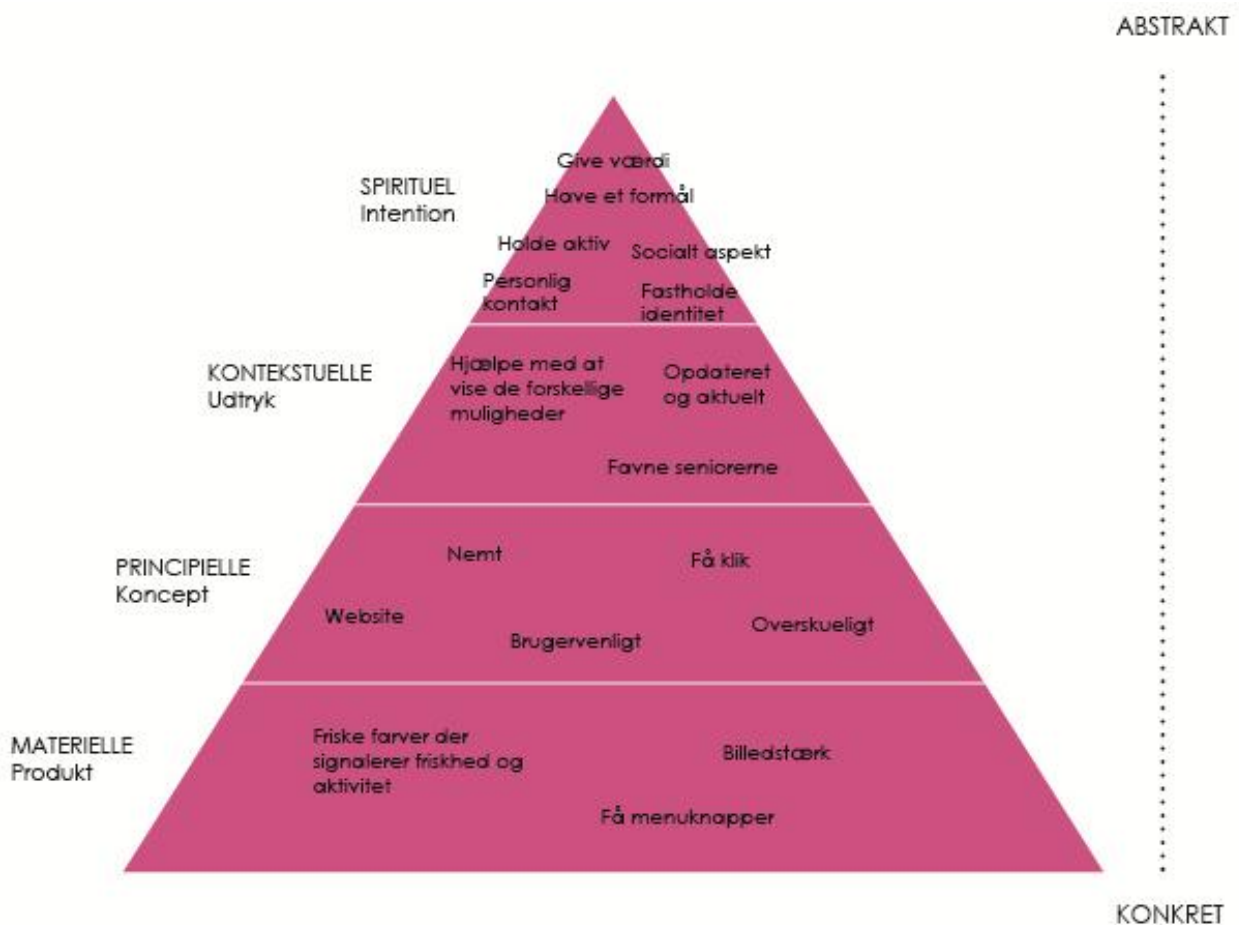
# INDLEDNING TIL KONCEPTBESKRIVELSE

Jeg er nu kommet til designtrinnets anden del, hvor den valgte idé med websitet for seniorer skal beskrives nærmere. Jeg vil derfor bevæge mig rundt i pyramiden fra "Vision and value based method", således, at idéen bliver mere konkret. Det er i denne del af specialet, at jeg ønsker at besvare min problemformulering:

**Hvordan kan et oplevelseskoncept motivere seniorerne til et aktivt og værdifuldt seniorliv i forbindelse med skiftet væk fra arbejdsmarkedet?**

## KONCEPTBESKRIVELSE

Som struktur til konceptbeskrivelsen tager jeg udgangspunkt i HOME-metodens afsnit omkring konceptbeskrivelsen<sup>132</sup>, men modificerer den, således at den passer til konteksten. Jeg inddrager Vision and value based method, som anskueliggør, hvilke niveauer følgende elementer befinder sig på. Det er gennem denne metode, at konceptets elementer er uddraget.



<sup>132</sup> Christensen og Fischer, 2003: 94-95

## TITEL

[www.mitseniorliv.dk](http://www.mitseniorliv.dk). Med en titel hvori ordet mit indgår, henleder titlen til den enkelte senior, hvorved senioren motiveres til at benytte websitet. I sammenhænge, hvori webadressen ikke benyttes, skrives titlen MIT seniorLIV, hvor mit og liv er med store bogstaver. Herved indikeres, at det er den enkelte seniors liv, og at MIT seniorLIV derved skal opleves som et redskab til at planlægge og strukturere den enkelte seniors liv.

## IDÉ

Et website, som skal hjælpe seniorerne med at finde relevante oplysninger, aktivitetstilbud etc. Websitet skal derved fungere som en form for velkomstpakke til seniorernes nye hjemmegående liv, og gøre det lettere for seniorerne at strukturere den nye hverdag. Desuden skal websitet være med til at gøre skiftet til at blive hjemmegående til en god oplevelse. Viborg Kommune skal være afsenderen af websitet. På nuværende tidspunkt har kommunen ikke noget tiltag, som henvender sig til seniorerne i forbindelse med skiftet, og dette koncept skal hjælpe kommunen med at fastholde seniorerne til et aktivt liv, hvilket, blandt andet gennem frivilligt arbejde, vil hjælpe på de offentlige udgifter. Mere herom i afsnittet om den samfundsøkonomiske betydning.

## BEHOV

Dette website skal være behjælpeligt i forbindelse med, at seniorerne kan finde ud af, hvordan de kan strukturere deres dagligdag. På denne måde får seniorerne mulighed for socialt indhold, holder sig mentalt og fysisk aktive, samt at de får mulighed for at anvende nogle af deres kompetencer. Websitet skal således forstås som et redskab til at forblive ung og aktiv, således at seniorerne opretholder sin identitet, som aktiv og frisk. Websitet skal dermed være et redskab til at undgå det tomrum, som seniorerne kan risikere at føle, når jobbet ikke længere er en del af dagligdagen. Konceptet skal således berige seniorernes liv, idet den skal hjælpe med at finde aktiviteter, som giver senioren værdi.

## INDHOLD

Websitet skal indeholde følgende elementer:

### NYHEDER

Herunder skal seniorerne kunne finde nyheder relateret til seniorerne, fx om seniorbio, kulturelle tilbud, frivilligt arbejde etc. Disse skal være opdateret og aktuelle, idet dette motiverer seniorerne til fortsat at besøge websitet<sup>133</sup>. Ved at have opdateret nyhederne opretholdes også oplevelsesværdien, som derved er medvirkende til, at websitet placeres øverst i oplevelseskompasset.

---

<sup>133</sup> Jf. afsnittet om kontinuerlig oplevelse



## AKTIVITETER

Herunder skal det være muligt at finde forskellige aktivitetsmuligheder, både sportsligt, kulturelt, socialt, emneopdelt etc. Endvidere skal der være et link til frivilligt arbejde, idet det også er en aktivitet.

## FRIVILLIGT ARBEJDE

Undermenuen frivilligt arbejde indeholder flere undermenuer;

- Om frivilligt arbejde  
som skal give information om, hvad det vil sige at lave frivilligt arbejde. Der skal derfor være eksempler på forskellige muligheder, således at seniorerne ikke blot forbinder frivilligt arbejde med fx at være besøgsven. Desuden skal det gøres klart, at det også er muligt at udføre frivilligt arbejde, uden at der pålægges krav og ansvar. Det betyder, at det skal være de forskellige aktørers ansvar, og ikke den enkelte seniors ansvar, at finde en afløser ved fx sygdom.
- Muligheder  
skal vise de forskellige muligheder for frivilligt arbejde, og være opdelt i temaer, så det er let og overskueligt at finde et frivilligt arbejde inden for interesseområdet. Under denne skal seniorerne også have mulighed for selv at oprette en aktivitet, fx et foredrag, et motionshold og lignende.
- Søg/tilbyd hjælp  
hvor den enkelte senior enten kan søge efter fx havehjælp, mens en anden så kan tilbyde sin hjælp til havearbejde. På denne måde bliver det muligt for seniorerne at dele deres kompetencer med hinanden. Ved denne funktion, har seniorerne mulighed for at benytte deres kompetencer fra arbejdslivet eller interesseområder, så de ikke føler de går til spilde.
- Rabatordninger  
kun til de, som yder noget frivilligt arbejde. Det skal være rabatordninger til fx nogle af byens caféer, biografen, museer, bowling, udvalgte butikker etc. Disse rabatordninger skal være med til at motivere seniorerne til at udføre frivilligt arbejde. Som frivillighjælper modtager senioren et medlemskort i form af et plastikkort, og det er dette kort, som kan benyttes til at få del i de forskellige rabatordninger.

## FIND EN AFTALE

Denne undermenu skal give seniorerne muligheden for at finde en eller flere andre seniorer, som vil med til en aktivitet. Det kan være til et teaterstykke, en fodboldkamp, biografilm, kunstudstilling i en anden by etc., som senioren søger en at dele oplevelsen med. Det er således en "dating" funktion, som hjælper seniorerne med at være social. Denne funktion skal tilgodese seniorernes behov for personlig kontakt med andre. Desuden kan den hjælpe den enkelte senior med at tage det første skridt til at få et nyt netværk, hvis dette ønskes.

## ØKONOMISK OG JURIDISK HJÆLP

Her kan seniorerne finde svar på mange spørgsmål om deres økonomi og juridiske spørgsmål. Disse oplysninger er opdelt i emner, således at det er nemt for senioren at finde svar på de mest gængse spørgsmål.

## KONTAKT MIT SENIORLIV

Herunder kan seniorerne interagere med kommunen, som er afsenderen af Mit seniorLIV. På denne måde har seniorerne mulighed for at komme med ændringer, forslag etc. Ved sådan en knap har seniorerne mulighed for at blive inddraget, og derved også mulighed for at føle sig som en del af dette website. Selve kontakten foregår skrifteligt gennem en "kontaktformular", hvorefter senioren vil få svar efter nogle dage.

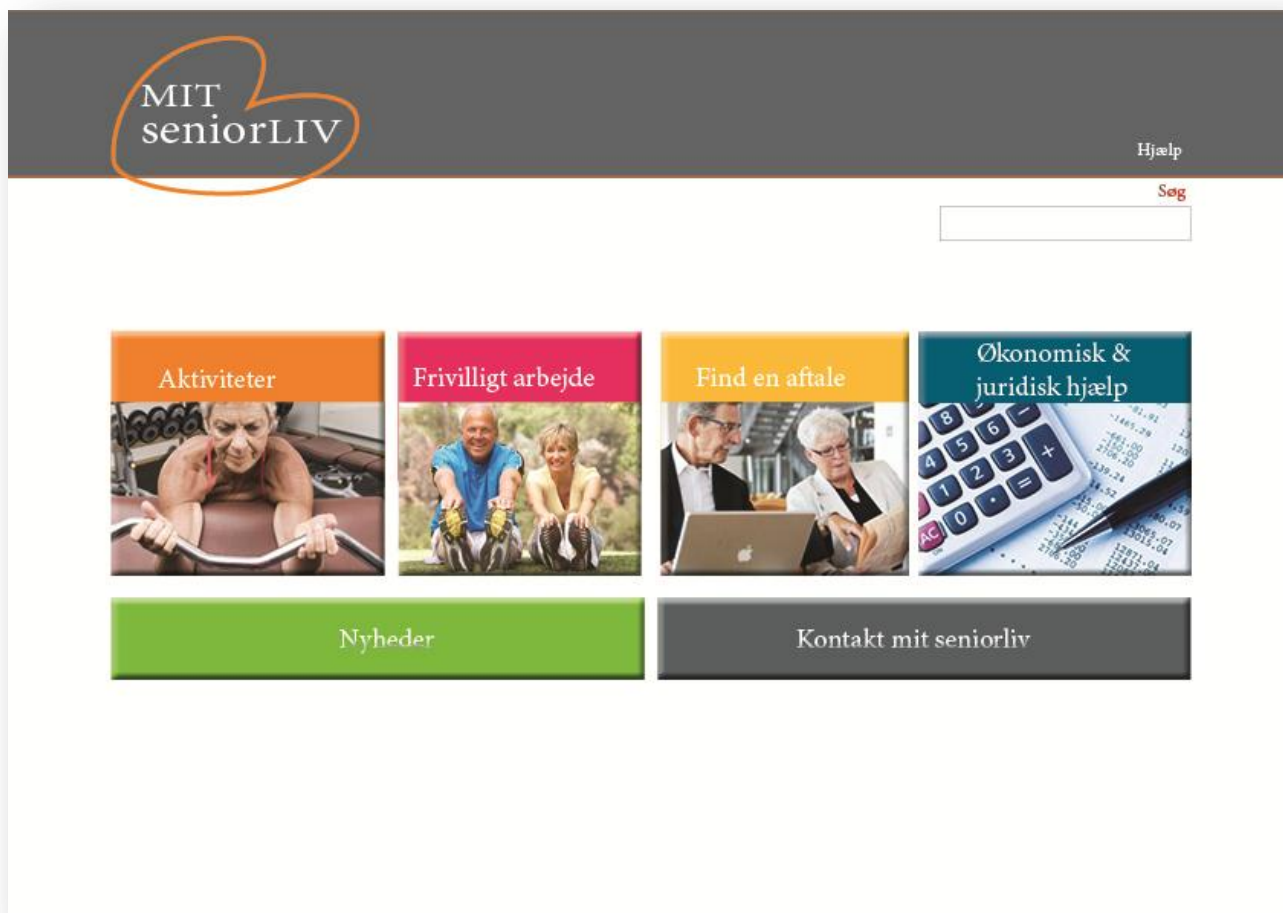
## HJÆLP

Websitet har også en "hjælp" knap, hvorunder seniorerne kan finde svar til relevante emner om MIT seniorLIV.

# UDFORMNING OG DESIGN

Eftersom jeg er oplevelsesdesigner har jeg fokus på oplevelsesaspektet, og derfor ikke det grafiske. Dette afsnit og mine mock ups af websitet, skal beskrive og illustrere indhold og funktioner, således at forståelsen heraf lettes.

Den visuelle stil på websitet skal grafisk være enkel og frisk, og den skal udtrykke troværdighed og professionalisme, således at seniorerne har tillid til kommunen. Min fokusgruppe med seniorer gjorde det klart, at de foretrækker et overskueligt website, hvorfor den visuelle stil også skal være enkel. Ved at undgå forstyrrende elementer, finder seniorerne derfor nemt og hurtigt de ønskede oplysninger. For at tilgodese seniorernes eget selvbillede af at være friske skal der også være elementer, som gør websitet frisk og alderssvarende til målgruppen. Herved motiveres senioren til at besøge websitet igen, en motivation, som muligvis ikke vil være til stede, hvis den visuelle stil mere henvender sig til fx teenagers eller gamle mennesker, som seniorerne ikke kan sammenligne sig selv med. Endvidere skal website være billedstærk, idet billeder kan være udtrykfulde og beskrive stemninger bedre end en tekst. Billeder af god kvalitet kan også udstråle troværdighed, hvilket er vigtigt, for at seniorerne har lyst til at anvende websitet.



Mock up af websitets forside

For at seniorerne kan overskue websitet er brugervenligheden herpå vigtigt. Websitet må derfor have få klik, således at seniorerne har nemt ved at finde de ønskede oplysninger. Websitets forside består derfor af store "knapper" på en hvid baggrund. Knapperne består af tekst og billede og agerer som menu punkter. At menuknapperne både består af tekst og billede skal være medhjælpende til, at fange seniorernes nysgerrighed, men også for at seniorerne lettere kan danne et indtryk af, hvad forsiden består af. Websitets visuelle udtryk er derfor meget enkelt, men det giver seniorerne et nemt overblik over websitets elementer. Websitets øverste venstre hjørne har et hjerte med websitets navn MIT seniorLIV. Dette har en "hjem" funktion, således at senioren kan trykke på denne og altid komme tilbage til forsiden. Hjertet illustrerer liv, mennesker og omsorg, og dette hjerte skal fungerer som logo i sammenhænge, der har med MIT seniorLIV at gøre.

Nedenstående mock ups illustrerer, hvad undersiderne om frivilligt arbejde skal indeholde. Heraf ses, at det skal være muligt for den enkelte senior at finde oplysninger inden for forskellige emner, da dette er med til at gøre websitet overskueligt. Desuden ses, at det

altid skal være muligt, at komme ind på nogle af de øvrige undersider, uden først at skulle klikke sig tilbage til websitets forside.



Mock up af websitets underside om frivilligt arbejde



Mock up af websitets underside om frivilligt arbejde inden for børn & unge

## KENDSKAB TIL WEBSITE

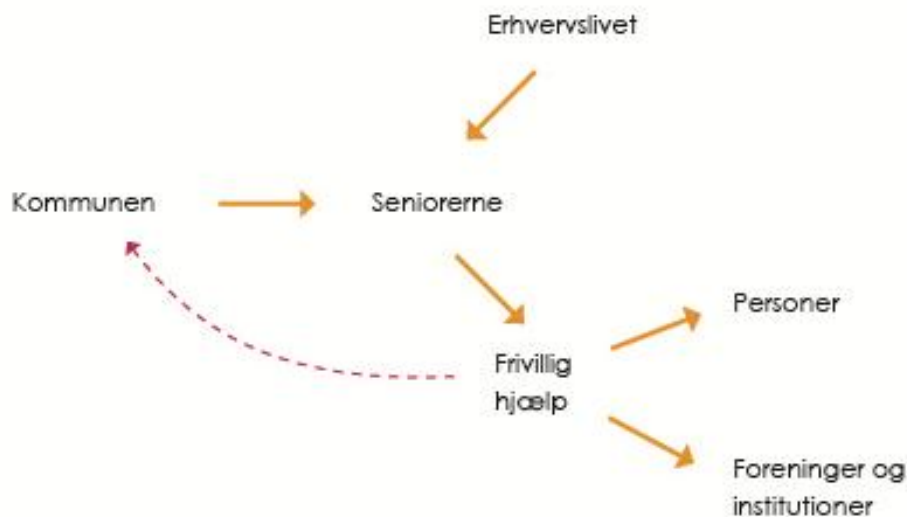
Det er væsentligt for websitets succes, at seniorerne får kendskab til websitets. Derfor må seniorerne også informeres om websitets, hvilket skal foregå gennem et brev. I forbindelse med seniorenens fratrædelse fra arbejdsmarkedet, skal de modtage et brev, hvori MIT seniorLIV præsenteres samt argumentationer for, hvorfor den enkelte skal benytte websitet. At udsende breve er naturligvis en omkostningstung post, i forhold til fx et opslag i avisen. Da man som forbruger dagligt modtager en masse impulser, mener jeg at breve når forbrugeren på en anden måde. Ved et brev må senioren forholde sig eksplicit til brevet. Af den grund bør der således udsendes et brev til seniorerne. Dette brev kan så følges op med radiospot eller avisannoncer med jævne mellemrum, for at udbrede kendskabet samt påminde seniorerne om websitet.

## AKTØRER

Konceptet involverer flere aktører, hvilke er:

- Seniorerne, idet konceptet er henvendt til disse

- Kommunen, som er afsenderen
- De der hjælpes, herunder de afhængige ældre, børn, unge socialt udsatte etc.
- Foreninger og institutioner som modtager hjælp fx skolefritidsordninger, ungdomsskoler, sportsforeninger, plejehjem, museer etc.
- Erhvervslivet, som tilbyder rabatordningerne, dvs. caféer, svømmehallen, biografen, bowlingcentret, butikker, fitnesscenter etc.



Sammenhængen blandt disse aktører visualiseres i modellen nedenfor. Heri ses en stiplede linie mellem kommunen og frivilligt arbejde. Denne sammenhæng beskrives i nedenstående afsnit om den samfundsøkonomiske betydning.

## SAMFUNDSØKONOMISK BETYDNING

Konceptet MIT seniorLIV skal være medvirkende til, at seniorerne holder sig aktive, både mentalt og fysisk. Fra undersøgelsestrinnet ved jeg, at mental og fysisk aktivitet er vigtigt for at mindske tidlig aldring. Ved at forhindre aldring så længe som muligt, mindskes også presset på landets sygehuse, plejehjem og plejepersonale, idet seniorerne kan tage vare på sig selv i længere tid, samt undgå aldersrelaterede sygdomme. Dette er væsentligt i et samfund, hvor ældreboomet vil lægge et pres på de offentlige udgifter. Ved at seniorerne holdes aktive, tilfører de deres liv et socialt aspekt, som er vigtig for at modvirke ensomhed.

Eftersom konceptet også indebærer rabatordninger, vil websitet også få positiv betydning for erhvervslivet. En rabatordning på fx 10 procent på en café skal betyde, at denne café får flere seniorer på besøg, hvilket påvirker caféens omsætning. På denne måde er konceptet en win-win løsning for caféen, som får større omsætning, og seniorerne, som opnår nogle rabatter. Endvidere kommer der fokus på frivilligt arbejde, som skal tilgodeses de der hjælpes, således at de offentlige udgifter mindskes. Det kunne fx være, at en senior vælger at være voksenden for et barn, som har behov for ekstra støtte. Barnet kan, med denne voksenden, få talt om eventuelle problemer og føle tryghed. Dette barn oplever

måske at blive "rettet op" og får så meget tryghed og stabilitet, at det ikke får behov for offentlige støtte senere i livet. Det kan også være en ungdomsklub, som modtager hjælp til at vedligeholde legepladsen, således at kommunen sparer udgifterne til en ny legeplads.

Det betyder således, at websitet ikke blot tilfører seniorerne værdi, idet de, ved at holde sig aktive, er med til at spare på de offentlige udgifter.

## KONCEPTET SOM OPLEVELESSESKABER

Websitet skal således være et brugervenligt redskab, som seniorerne kan benytte til at planlægge og strukturere deres nye dagligdag, som enten efterløkker eller pensionist. Ved at informere om forskellige aktivitetsmuligheder får seniorerne mulighed for at holde sig aktive. Undermenuerne aktiviteter, frivilligt arbejde, samt find en aftale motiverer til at være social med andre gennem personlig kontakt. De forskellige aktiviteter, hvad end de så er frivillige eller ej, er med til enten at fastholde eller give seniorerne en ny identitet. MIT seniorLIV har derved det formål, at seniorerne får nogle aktiviteter ind i dagligdagen, som giver dem en værdi, hvorved websitet kan give dem mening.

Ved at gøre opmærksom på frivilligt arbejde får seniorerne mulighed for at benytte deres mange kompetencer, således at de ikke går til spilde, men derimod kan være til gavn for andre. Samtidig opnår samfundet nogle fordele ved, at borgerne hjælper hinanden. Frivilligt arbejde kan endvidere give seniorerne en mere meningsfuld oplevelse, da de herved hjælper andre. Rabatordningerne under frivilligt arbejde er med til, at seniorerne får en følelse af, at de er en del af et fællesskab. Undermenuen *søg/tilbyd* giver seniorerne mulighed for selv at komme med inputs. Disse funktioner skal være medvirkende til, at seniorerne motiveres til at besøge websitet flere gange, hvorved websitet ikke blot giver en engangsoplevelse, men kan give kontinuerlige oplevelser.

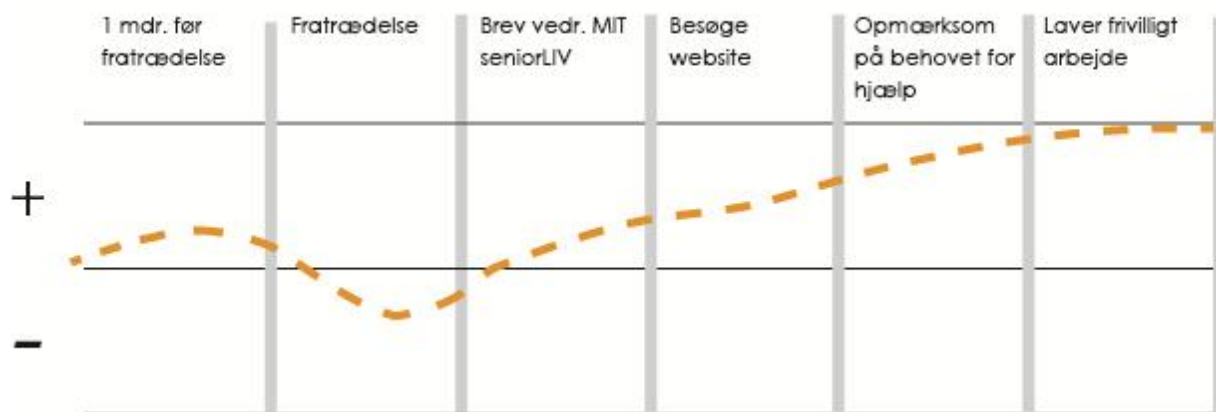
Websitets funktioner sætter nogle rammer, men det er op til seniorerne at benytte websitets indhold til at få skabt en oplevelse. Ifølge Boswijk et al. er der således tale om en oplevelse af tredje generation<sup>134</sup>.

Konceptet MIT seniorLIV har forskellige oplevelsesforløb, hvilket kan visualiseres i et customer journey. Et customer journey viser forskellige faser i oplevelsens forløb, og oplevelsen kan så kategoriseres til at være positiv eller negativ<sup>135</sup>. I nedenstående customer journey er visualiseret, hvorledes oplevelsen er tiltænkt i forbindelse med seniorernes kendskab og brug af websitet. Den består derved af oplevelser før, under og efter første besøg på websitet.

---

<sup>134</sup> Jf. afsnittet om oplevelsens tre generationer

<sup>135</sup> Patricio et al., 2011



Figur: Customer journey over oplevelsen

1. I dette customer journey starter oplevelsen allerede en måned før senioren fratræder arbejdsmarkedet. Her har senioren nogle ønsker og forventninger til sit nye liv som hjemmegående, hvorved oplevelsens forløb her er i det positive felt.
2. I takt med at fratrædelsen er blevet en realitet finder senioren ud af, at det kan være svært at få struktureret det nye liv, hvilket kan give en dårlig oplevelse.
3. Senioren modtager herefter et brev, hvori de får kendskab til websitet, som giver en positiv oplevelse.
4. Når senioren klikker ind på websitet opnår senioren en positiv oplevelse, hvilken stiger i takt med at senioren får kendskab til de muligheder, som senioren har.
5. Idet senioren bliver opmærksom på, at der er behov for personer, som vil yde frivilligt hjælp, får senioren en positiv oplevelse, da senioren kan se et formål ved frivilligt arbejde. Desuden øges den positive oplevelse også i takt med, at senioren ser de mange muligheder, der eksisterer inden for frivilligt arbejde
6. Oplevelsen som er forbundet med det frivillige arbejde er høj, idet det frivillige arbejde giver mening for senioren, hvorved senioren opnår en værdi ved at hjælpe andre.

Jeg vil nu inddrage processen for den meningsfulde oplevelse af Boswijk et al.<sup>136</sup> for at se, hvor i processen selve konceptforslaget kan give en meningsfuld oplevelse og om websitet kan være meningskabende.



Figur over oplevelsesprocessen

<sup>136</sup> Jf. afsnittet om den meningsfulde oplevelse



Når seniorerne besøger [www.mitseniorliv.dk](http://www.mitseniorliv.dk) giver websitets billeder, tekst og farver sanseindtryk, som frembringer nogle følelser, der resulterer i en oplevelse. Den enkelte senior kan på baggrund af sine livserfaringer have haft nogle meninger om fx frivilligt arbejde eller de personer der hjælpes. Disse meninger kan ændres i takt med den øgede kendskab til fx de udsatte børn, der hjælpes, samt i forbindelse med at senioren ser, hvordan indsatsen hjælper andre. Herved kan de forskellige aktiviteter være medvirkende til, at senioren får nye meninger, og evt. ændre en mening fra at være negativ til at være positiv. MIT seniorLIV giver således ikke kun oplevelser der kan være meningsfulde, idet de meningsfulde oplevelser påvirker identiteten, hvorved de bliver meningskabende. Således kan websitet altså implicit have indflydelse på identiteten.

Sammenholdes dette med ovenstående customer journey vil oplevelsen blive meningskabende i oplevelsens sjette fase. Det betyder således, at det ikke er besøget på websitet, som er meningskabende, men derimod gennem frivilligt arbejde, at senioren kan opnå en meningskabende oplevelse. Eftersom websitet også motiverer til aktiviteter, som ikke indebærer frivilligt arbejde, vil det også herigennem være muligt at opnå en meningskabende oplevelse, hvis den enkelte aktivitet websitet kan motivere til en aktivitet, som senioren oplever som meningsfuld.

Websitet er mulig at besøge mere end en gang, hvilket blandt andet de aktuelle nyheder om aktiviteter, frivilligt arbejde og find en aftale motiverer til. Funktionerne "find en aftale" og "Søg/tilbyd hjælp" motiverer seniorerne til at interagere. Herved er der således ikke tale om en engangsoplevelse, men en kontinuerlig oplevelse, hvor seniorerne inddrages<sup>137</sup>.

Dette afsnit har implicit besvaret problemformuleringen.

### **Hvordan kan et oplevelseskoncept motivere seniorerne til et aktivt og værdifuldt seniorliv i forbindelse med skiftet væk fra arbejdsmarkedet?**

Gennem websitet skabes nemlig et værktøj, hvori seniorerne kan finde forskellige aktiviteter, til strukturering af den nye dagligdag. Idet seniorerne kan vælge blandt mange aktiviteter, har de muligheden for selv at skabe en ny dagligdag fyldt med aktiviteter, som giver dem værdi.

## DELKONKLUSION PÅ KONCEPTBESKRIVELSE

I konceptbeskrivelsen er konceptet blevet udfoldet nærmere, således at problemformuleringen blev besvaret. I dette afsnit blev det klargjort, hvilke funktioner websitet [www.mitseniorliv.dk](http://www.mitseniorliv.dk) skal indeholde. Specialets fokus er på oplevelsesaspektet, og ikke det grafiske, hvorved specialet ikke indeholder en færdig prototype af websitet. Mock ups har dog visualiseret hovedtankerne bag konceptet. Konceptet består af et website,

---

<sup>137</sup> Jf. afsnittet om den kontinuerlige oplevelse

hvor det er muligt, at finde aktivitetsmuligheder, herunder også frivilligt arbejde. Desuden giver websitet også senioren mulighed for at få nye sociale kontakter, som også skal motivere senioren til at være aktiv. Udover relevante økonomiske og juridiske svar, har seniorerne også mulighed for at finde nyheder om nye tiltag etc. Konceptet inkludere forskellige aktører, idet der både er seniorerne som modtager, kommunen som afsender, de privatpersoner, institutioner og foreninger som hjælpes, samt erhvervslivet, som er en del af rabatordningerne, Udover at websitet hjælper forskellige aktører skal den også være til gavn for samfundsøkonomien, idet aktive seniorer mindsker aldring og sygdomme, som sætter pres på de offentlige budgetter. Seniorerne har mulighed for at få en meningsfuld oplevelse gennem konceptet, idet fx frivilligt arbejde kan give senioren mening. På denne måde oplever seniorerne, at de nye meninger får indflydelse på identiteten, hvormed konceptet kan være behjælpeligt med at opretholde senioren identitet.

## REFLEKSION

Jeg er bevist om, at andre metoder til idégenereringen muligvis ville have haft betydning for selve idegenereringens resultater, og dermed givet mig andre eller flere idéer. Da jeg fik snævret mig ind til to konceptidéer testede jeg disse på en fokusgruppe. Resultatet heraf ville eventuelt have været anderledes, hvis jeg testede på en større fokusgruppe eller hvis fokusgruppen var sammensat af andre respondenter. Fokusgruppens respondenter var privilegerede, idet de alle har en god økonomi og gode leveforhold. Disse fire respondenter giver ikke et mangfoldigt billede af min målgruppe, og en anden sammensætning kunne således have haft indflydelse på konceptets resultat og derved udformningen af det endelige koncept.

# DEL 5

# REALISERING

## INDLEDNING TIL REALISERING

Denne del vil bestå af en evaluering fra kommunen, hvori MIT seniorLIV bedømmes. Desuden vil jeg i denne del komme ind på

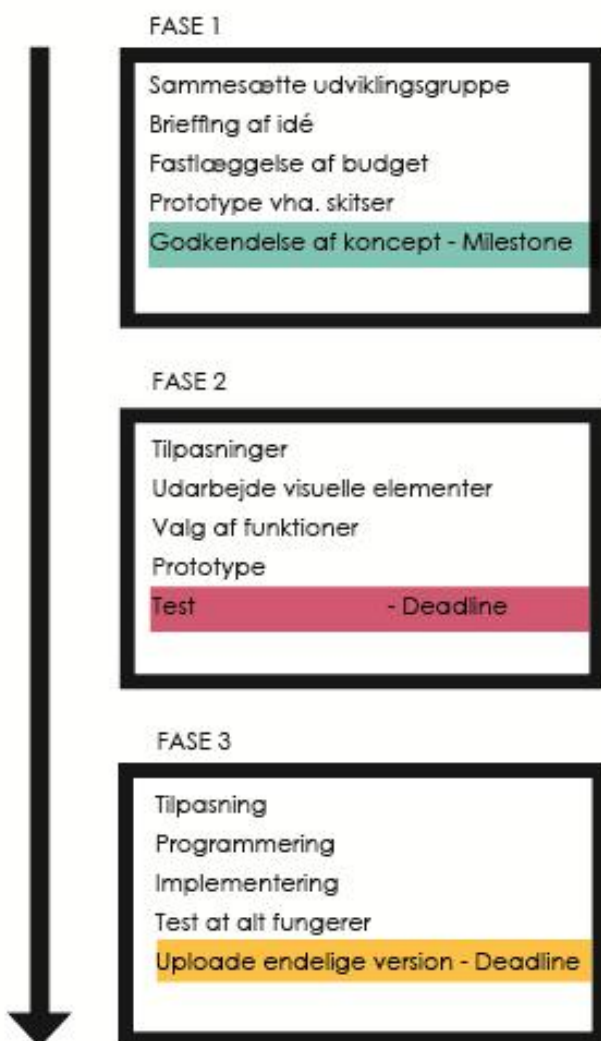
## KOMMUNENS EVALUERING AF MIT SENIORLIV

For at få en faglig evaluering af konceptet, har jeg præsenteret dette for Viborg Kommune. Torben Hansen, Chef for Borgerservice, samt Annette Jacobsen, medarbejder i Borgerservice, blev præsenteret for undersøgelsestrinnets resultater, og herefter selve konceptet bag MIT seniorLIV og mine mock ups. Torben Hansen og Annette Jacobsen tog godt imod konceptet, og var enige i, at der er et behov for at imødekomme seniorerne. Desuden er kommunen interesseret i, at så mange som muligt laver frivilligt arbejde, hvorved vigtigheden i at gøre opmærksom herpå, også er væsentlig. At konceptet består af et website var de positive over for, og kunne fortælle, at 70-80 procent af folkepensionisterne søger deres folkepension over Internettet. Dette indikerer, at seniorerne ikke er it-forskrækket, men godt kan benytte Internettet, hvor det er nødvendigt. De syntes også godt om mangfoldigheden ved MIT seniorLIV, idet dette er med til at få så mange seniorer til at blive opmærksomme på dels at holde sig aktive, men også på at hjælpe frivilligt. Endvidere gjorde de mig opmærksomme på, at det ville være en idé at opdele kommunen i geografiske områder, idet selve Viborg Kommune består af et stort område. Det vil derfor være gavnligt, at seniorerne har mulighed for at søge på aktiviteter inden for nærmiljøet, og derfor undgå aktiviteter, i fx Viborg eller nogle af småbyerne i kommunegrænsens modsatte ende. Dette synspunkt er vigtigt for selve overskueligheden, og er derfor vigtig at tage med videre i en endelig implementering.

På grund af konceptets mangfoldighed tvivler Torben og Annette dog på, at det vil være realistisk i kommunalt regi. Det skyldtes selve driften og finansieringen heraf. Et koncept som MIT seniorLIV vil få resultater, som ikke kan være svært at gøre målbar og derved se på bundlinjen. De mener derfor, at det kan være svært at få penge til implementeringen. Reklamer vil kunne være med til at finansiere websitet og dets drift, men i kommunalt regi er de ikke interesseret i at have reklamer på kommunale websites. Her foreslog de i stedet en privat aktør, idet der i det offentlige er nogle regler og retningslinjer, som kan låse selve konceptet. Samtidig kunne de dog godt se fordele ved, at websitet er landsdækkende, således at landets kommuner selv kunne styre websitet og på denne måde fange seniorernes interesse. På trods af betænkelighederne om selve finansieringen var Torben Hansen og Annette Jacobsen således positive over for mit konceptforslag. De gjorde det dog klart, at de jo ikke var endelige beslutningstagere, hvorfor de ikke ville afvise, at konceptet kan realiseres i kommunalt regi. Det betyder altså, at mit konceptforslag er relevant for kommunen, men at der vil være nogle udfordringer forbundet med realiseringen heraf.

# PLANLÆGNING

For at konceptet kan blive en realitet, er det nødvendigt med planlægning og tidsplaner, således at der er klarhed over, hvilke funktioner i processen, der skal varetage de forskellige elementer. Et koncept i kommunalt regi medfører ofte en længere beslutningsproces end i det private, idet der er flere beslutningstagere. Eftersom jeg ikke har indflydelse på denne proces vælger jeg at skabe et overblik over den overordnede proces i et road map<sup>138</sup>. Nedenstående road map illustrerer, hvornår hvilke opgaver skal være klargjorte. Det er dog nødvendigt, at lave mere detaljerede planer for hver enkelt fase, hvori der tages højde for, at der kan komme forskydninger, således at processen ikke kan forventes at være helt fast.



Figur: Road map

Road mappen består af tre faser, hvor fase 1 skal forstås som den indledende fase. Her skal det endelige koncept være godkendt. Når denne godkendelse er lavet, er det muligt at gå til fase 2, hvor kommunen skal have udarbejdet materiale, som er mere detaljepræget, hvor de endelige funktioner, deres prioriteringer etc. fastlægges. Endvidere er det i denne

<sup>138</sup> Med inspiration fra Berners-Lee, 1998.

fase, at grafikerne udarbejder visuelle elementer, således at der er en prototype klar til test. I fase 3 tilpasses websitet ud fra testens resultater, hvorefter websitet programmeres og implementeres inden websitet uploades i sin endelige version.

For at nå deadlines er det nødvendigt med mere detaljerede planer, hvori længden af processens aktiviteter inddrages. Heri er det vigtigt at tage højde for uforudsigelige forhold som sygedage, nedbrud, konflikter etc., således at det stadig er muligt at nå de planlagte deadlines.

## DELKONKLUSION OVER REALISERING

Realiseringstrinnet gav således kommunens vurdering af websitet MIT seniorLIV. De to ansatte var positive overfor konceptet, og de ser også et behov for at imødekomme seniorerne, samt få flere i frivilligt arbejde. De antydede dog, at der kan være udfordringer i forbindelse med selve finansieringen. Realiseringsdelen gav endvidere en overordnet plan for, hvordan websitet skal blive implementeret.

## REFLEKSION

Jeg er klar over, at kommunens evaluering er et resultat af de to ansatte, som jeg havde kontakt med. Havde min kontakt været med andre ansatte i Viborg Kommune ville evalueringens udfald måske have været anderledes. Desuden var der kun to til at evaluere på det. Da beslutninger i kommunalt regi ofte inkluderer mange personer, vil en egentlig implementering også inkludere mange flere beslutningstagere, som derfor vil påvirke udfaldet af en evaluering. Hvis jeg havde haft kendskab til den egentlige arbejdsproces i kommunen ville det have været muligt, at lave en mere detaljeret plan over selve implementeringen.

# DEL 6 – AFSLUTNING

# KONKLUSION

Mange seniorer står overfor en ny livsfase, når de fratræder arbejdsmarkedet. Dette speciale har omhandlet seniorer mellem 60-70 år. Jeg er nu nået til specialets konklusion, hvor jeg vil konkludere på problemformuleringen

## **Hvordan kan et oplevelseskoncept opfordre seniorerne til et aktivt og værdifuldt seniorliv i forbindelse med skiftet væk fra arbejdsmarkedet?**

Til at besvare denne problemformulering lavede jeg en analyse af seniorerne, Jeg indledte analysen med fire personinterviews, for på denne måde at få et dybere billede af min målgruppe. Gennem mine interviews fik jeg mulighed for at spørge ind til holdninger og værdier. De data, som mine interviews gav, dannede grundlag for den videre analyse.

Analysen viste, at seniorerne føler sig friske og ikke føler sig gammel og nedslidt, som pensionister, i tidligere generationer, ofte forbindes med. Seniorerne kan lide at holde sig aktive, både mentalt og fysisk, hvilket også er vigtigt, for ikke at ældes før tid. Desuden savner seniorerne det sociale aspekt, som de havde på en arbejdsplads. De forskellige aktiviteter er med til at holde seniorerne sociale. Det er vigtigt, at de forskellige aktiviteter tilføjer seniorerne værdi, idet de ellers ikke motiveres til at være en del af aktiviteten, men fravælger denne. Nogle seniorer får tilført værdi gennem frivilligt eller lønnet arbejde, som kan være medvirkende til, at seniorernes identitet opretholdes. En identitet, som ellers kan være svær at opretholde, hvis selve jobbet i et langt arbejdsliv har været en del af identiteten. Efter et langt arbejdsliv føler mange seniorer også, at de står tilbage med nogle kompetencer og en viden, som kunne komme andre til gode.

For at tilgodese disse seniorer og som besvarelse af problemformuleringen, har jeg lavet et konceptforslag bestående af websitet MIT seniorLIV. Websitet skal hjælpe seniorerne med at se, hvilke aktivitetsmuligheder der er, og derved opfordre senioren til at være aktiv. Websitet viser også de forskellige muligheder for frivilligt arbejde, så senioren motiveres til at være aktiv og få tilført værdi på denne herigennem. Som en ekstra motivation, skal de frivillige hjælpere have nogle rabatordninger, som bliver en win-win løsning for både seniorer og erhvervsliv.

For de, der ønsker at tage til en aktivitet, men mangler en eller flere at dele denne med, er der mulighed for at finde personer, som har samme ønske.

MIT seniorLIV har også en funktion, hvor det er muligt at søge eller tilbyde hjælp. Herigennem tages der hensyn til de seniorer, som oplever, at de spilder relevant viden eller kompetencer. Endvidere gavner den de, som hjælpes. Kommunen skal være websitets afsender, og MIT seniorLIV skal påvirke samfundsøkonomien positivt,

Et koncept som MIT seniorLIV giver seniorerne mulighed for at finde aktiviteter, hvorigennem de oplever at få tilført værdi. Websitet er ikke blot en engangsoplevelse, hvorfor den giver seniorerne en kontinuerlig oplevelse, som bliver ved med at motivere seniorerne til forskellige aktiviteter, som giver værdi. Websitet MIT seniorLIV skal derfor motivere den enkelte senior til at opretholde et aktivt liv, også efter skiftet væk fra arbejdsmarkedet.



Således har specialet vist, at det er muligt at lave et konceptforslag, som tilgodeser seniorernes behov. Konceptforslaget skal hjælpe mange seniorer med at holde sig aktive og på denne måde få tilført værdi. Jeg vælger nu at gentage det indledende digt, idet dette fortæller, hvor vigtigt det er at leve i nuet, og få det bedste ud af, de muligheder der er på det gældende tidspunkt. MIT seniorLIV skal være medvirkende til, at seniorerne ser mulighederne.

### **Om at leve i nuet**

At leve i nuet er livets teknik –  
og alle folk gør deres bedste,  
men halvdelen vælger det nu, som gik,  
og halvdelen vælger det næste.

Og det forrige nu og det kommende nu  
bliver aldrig i livet præsente,  
og alle folks levetid går sågu  
med bare at mindes og vente.

For det nu, som er gået, er altid forbi,  
og det næste bliver aldrig det rette.  
Næ, sørg for, at nuet, du lever i,  
éngang for altid er dette.

Piet Hein<sup>139</sup>

---

<sup>139</sup> <http://www.piethein.dk/anmeldelser.html>

## PERSPEKTIVERING

I dette specialeforløb har jeg haft mit fokus på seniorernes fratrædelse fra arbejdsmarkedet. Processen havde først til hensigt at tage udgangspunkt i forskningsprojektet Life 2,0, men da min samarbejdspartner forlod sin stilling blev dette samarbejde afbrudt, hvilket fik betydning for specialet, som skulle have nyt omdrejningspunkt. På grund af min lille datter har jeg ikke haft mulighed for meget feltarbejde, hvilket har haft betydning for samarbejdet med en ekstern samarbejdspartner. Hvis jeg havde haft et tæt samarbejde med Viborg Kommune ville specialets resultat eventuelt have set anderledes ud, idet et sådant samarbejde ville have afspejlet en intern viden om de kommunale beslutningsprocesser.

Løsningforslaget MIT seniorLIV har kommunen som afsender. I forbindelse med kommunens evaluering af konceptet fandt jeg frem til, at der vil være nogle udfordringer forbundet med at få implementeret MIT seniorLIV. Det er især med henblik på finansieringen, at det kan være svært at få overtalte kommunens beslutningstagere. Konceptets betydning for seniorerne er ikke umiddelbart til at måle på bundlinjen, hvilket kan besværliggøre beslutningstagernes argumentation. For at kunne virkeliggøre MIT seniorLIV vil det derfor være nødvendigt med flere og større undersøgelser om seniorerne og deres behov, samt interesse for et sådant website til at understøtte argumentationerne. Løsningforslaget tager udgangspunkt i Viborg Kommune, men kan udvikles til at være landsdækkende og inkludere alle landets kommuner, hvor de enkelte kommuner så har selvstændige undermenuer. Dette vil gøre det mere overskueligt for seniorerne, at finde frem til nærmiljøets aktiviteter, så det kun er de relevante aktiviteter, der dukker frem. Her skal der tænkes på, hvem der skal stå for den overordnede drift af MIT seniorLIV.

Hvis ikke kommunen vil implementere konceptet, vil det være muligt at lave et lignende koncept, hvor afsenderen er en privat aktør. Her kunne seniorerne så have mulighed for at købe sig tilgang til websitet og dets informationer. Her kunne seniorerne så lave en profil, hvor senioren har mulighed for at indtaste ønskede kriterier, for så herefter at få aktivitetstilbud ud fra de givne kriterier. Et brugerbetalt website ville være positivt for finansieringen, men det er tvivlsomt, hvor mange seniorer der vil benytte et brugerbetalt website, især ikke de, der må selektere mellem aktivitetstilbuddene. Konceptet har også mulighed for at være afsendt af tre parter, som kunne være private aktører (til selve finansieringen), kommunen samt fx fagforeninger og a-kasser. I et sådant koncept vil der være mulighed for, at undermenuerne om økonomisk og juridisk hjælp kan udfoldes, således at seniorerne har mulighed for selv at stille spørgsmål til nogle eksperter inden for området. Dette ville kun gavne seniorernes motivation til at besøge konceptet.

Emnerne i dette speciale spænder bredt, hvilket betyder, at omfanget kunne have været større, hvis jeg havde haft mulighed for at fokusere på flere emner. Dette har dog ikke været muligt, hvorved jeg har været nødsaget til at fravælge emner, som ellers kunne have været interessante for specialets resultater. Selvom specialeprocessen har budt på udfordringer, har jeg fundet specialets omdrejningspunkt, seniorerne, og emnefeltet meget spændende, hvilket har været vigtigt, for at opretholde motivationen i en langvarig arbejdsproces.

# REFERENCELISTE

Amato, Giuseppe; Straccia Umberto

"User Profile Modeling and Application to Digital Libraries" Istituto di Elaborazione dell'Informazione

Boswijk, Albert; Thijsen, Thomas; Peelen, Ed. (2007).

"The Experience Economy – a new perspective". Pearson Education Benelux.

Christensen, Marie; Fischer, Louise Harder (2. udgave, 1. oplag 2003)

"Udvikling af multimedier – en helhedsorienteret metode. Ingeniøren | bøger

Fuglsang, Lars; Olsen, Poul Bitsch (2. udgave, 3. oplag 2007)

"Videnskabsteori samfundsvidenskaberne – På tværs af fagkulturer og paradigmer" Roskilde Universitetsforlag

Føllesdal, Dagfinn; Walløe, Lars; Elster, Jon. (1. udgave, 3. oplag, 1997)

"Politikens bog om moderne videnskabsteori".

Gudiksen, Sune & Gudiksen, Maria. (2010)

"Oplevelsesstrategi - festina lente". Fortroligt speciale.

Jantzen, Christian; Rasmussen Arendt, Tove (1. udgave, 2. oplag, 2007)

"Oplevelsesøkonomi – vinkler på forbrug" Aalborg Universitetsforlag

Kähler, Margrethe (2012)

"Kys livet – også når det gør ondt" Ældre Sagen

Kongsholm, Louise Byg (2007)

"Fra barnevogn til kørestol – livsfaser og forbrug" Pej gruppens forlag

Kvale, Steiner (6. oplag, 2001)

"InterView – En introduktion til det kvalitative forskningsinterview" Hans Reitzels forlag

Lund, Jacob Michael; Nielsen, Anne Porse; Goldchmidt, Lars; Dahl, Henrik; Martinsen, Thomas (2005)

"Følelsesfabrikken. Oplevelsesøkonomi på dansk". Børsens Forlag

Moritz, Stefan (2005)

"Service design – Practical access to an evolving field" KISD

Mathiassen, Lars (2010)

"Style Composition in Action Research Publication: A Critical Analysis of Leading Information Systems Journals", Mendeley

Patrício, Lia; Raymond, P. Fisk; Cunha, João Falcão; Constantine, Larry (2011)

"Multilevel Service Design: From Customer Value Constellation to Service Experience Blueprinting"  
Center for Excellence in Service, University of Maryland

Pine, Joseph; Gilmore, James H. (2009)  
"Oplevelsesøkonomien – arbejde er teater og enhver virksomhed er en scene" Klim

Scupin, Raymond (1997)  
"The KJ Method – A technique for analysing data derived for Japanese ethnology".  
Human Organization

Berners-Lee, Tim (1998) "Semantic Web Road Map"  
Hentet på  
<http://student.bus.olemiss.edu/files/conlon/Others/Others/semantic%20web%20papers/roadmap.pdf> (19.12.2012)

Marselisborg (2012) "Ældre og ensomhed – hvem, hvorfor og hvad gør vi? En undersøgelse om ensomhed hos ældre i 25 kommuner" Hentet på  
<http://marselisborg.org/Files/Files/Aktivtaeldreliv/Rapporter/Aeldre-og-ensomhed-hvem-hvorfor-og-hvad.pdf> (20.12.2012)

## PERSONER

Christina Meyn, ansat i Borgerservice, Viborg Kommune

Torben Hansen, Chef for Borgerservice, Viborg Kommune

Annette Jacobsen, ansat i Borgerservice, Viborg Kommune

## WEBSITETS

- <https://www.mm.dk/%E2%80%9C%C3%A6ldrebyrden%E2%80%9D-kan-blive-ensamfunds%C3%B8konomisk-gevinst> (2.9.2012)
- [http://www.denstoredanske.dk/Samfund,\\_jura\\_og\\_politik/Sociologi/Organisationer\\_og\\_institutioner/livsformer](http://www.denstoredanske.dk/Samfund,_jura_og_politik/Sociologi/Organisationer_og_institutioner/livsformer) (2.9.2012)
- <http://www.dst.dk/da/Statistik/bagtal/2012-01-23-aktiv-aldring.aspx>, (2.12.2012)
- <http://epn.dk/samfund/article2419545.ece> (2.12.2012)
- <http://www.life2project.eu/> (21.11.2012)
- <http://www.dst.dk/da/Statistik/bagtal/2012-01-23-aktiv-aldring.aspx> (2.11.2012)
- [http://www.nationalbanken.dk/C1256BE2005737D3/side/Demografi\\_og\\_vaekst\\_i\\_Danmark/\\$file/2000\\_kvo1\\_demo\\_77.pdf](http://www.nationalbanken.dk/C1256BE2005737D3/side/Demografi_og_vaekst_i_Danmark/$file/2000_kvo1_demo_77.pdf) (2.9.2012)
- <http://www.b.dk/kultur/far-mor-og-en-tre-fire-...-fem-boern> (2.9.2012)

- <http://www.dr.dk/P1/Sproglaboratoriet/Udsendelser/2012/10/11131135.htm> (2.9.2012)
- [http://www.fremforsk.dk/vis\\_artikel.asp?AjrDcmntId=111](http://www.fremforsk.dk/vis_artikel.asp?AjrDcmntId=111) (4.10.2012)
- <http://www.business.dk/oekonomi/danmarks-statsgaeld-er-paa-413-milliarder> (2. 12..2012)
- <http://politiken.dk/politik/ECE1377703/regeringens-krisepakker-har-gjort-de-rige-rigere/> (2. 12..2012)
- [http://store.nike.com/dk/en\\_gb/product/free-run-2-nsw-id-running-0shoe/?piid=28517&pbid=702227314#?pbid=702227314](http://store.nike.com/dk/en_gb/product/free-run-2-nsw-id-running-0shoe/?piid=28517&pbid=702227314#?pbid=702227314) (28.9.2012)
- <http://www.lederne.dk/generationplus/nyheder/aktuelt/aktuelt2010/Kaldmigikkepensionist.htm> (4.9.2012)
- <http://www.dr.dk/Templates/NewsArticle.aspx?NRMODE=Published&NRNODEGUID={DE049E97-3D3C-42CE-A6F0-240B448DE7A8}&NRORIGINALURL=%2F4%2FTrekanten%2FNyheder%2FHedensted%2F2012%2F01%2F25%2F161530.htm&NRCACHEHINT=Gues> (4.10.2012)
- <http://da.wikipedia.org/wiki/Efterl%C3%B8n> (20.9.2012)
- <https://www.pensionsinfo.dk/Borgerservice/ordforklaring.html?id=14&opslag=Efterl%F8nsbevis> (20.9.2012)
- <http://www.aeldresagen.dk/temaer/Sider/berettiget-til-aeldrecheck.aspx?emne=Arbejdsliv+og+%C3%B8konomi> (20.9.2012)
- <http://www.sm.dk/TEMAER/SOCIALE-OMRAADER/SOCIALE-YDELSER/PENSION/FOLKEPENSION/Sider/default.aspx> (20.9.2012)
- <http://da.wikipedia.org/wiki/Pension#Folkepensionen> (21.9.2012)
- <http://www.kristeligt-dagblad.dk/artikel/45581:Liv---Sjael--Tid-til-at-maerke-efter-eller-frygten-for-kedsomheden> (4.10.2012)
- <http://www.kristeligt-dagblad.dk/artikel/369733:Liv---Sjael--Aldre-i-aktiv-kamp-mod-ensomhed>, <http://jyllands-posten.dk/ditliv/sundhed/article4825612.ece> (4.10.2012)
- <http://www.aeldresagen.dk/aeldresagen-mener/fremtidsstudie/livskvalitet/Sider/muligheder.aspx>, (4.10.2012)
- <http://www.aeldresagen.dk/aeldresagen-mener/fremtidsstudie/helbred/Sider/indsats.aspx> (12.11.2012)
- <http://jyllands-posten.dk/indland/article2785634.ece> (12.11.2012)
- <http://www.aeldresagen.dk/aeldresagen-mener/fremtidsstudie/arbejdsliv/Sider/livetefter.aspx?emne=Senkarriere> (12.11.2012)
- <http://www.aeldresagen.dk/temaer/Sider/Planlaeg-dit-liv-som-pensionist.aspx?Emne=Arbejdsliv+og+%C3%B8konom> (12.11.2012)

- <http://www.lederne.dk/generationplus/nyheder/aktuelt/aktuelt2010/Kaldmigikkepensionist.htm>
- <http://www.aeldresagen.dk/temaer/Sider/Yes-we-can.aspx?Emne=Sundhed+og+velv%C3%A6re> (12.11.2012)
- <http://www.dr.dk/P1/Sproglaboratoriet/Udsendelser/2012/10/11131135.htm> (12.11.2012)
- <http://www.aeldresagen.dk/temaer/Sider/debat-om-ensomhed.aspx?visemne=1> (12.11.2012)
- <http://www.aeldresagen.dk/medlemstilbud/Sider/default.aspx> (12.11.2012)
- <http://www.dst.dk/pukora/epub/upload/18516/65plus.pdf> (12.11.2012)
- [www.dst.dk/pukora/epub/upload/18516/65plus.pdf](http://www.dst.dk/pukora/epub/upload/18516/65plus.pdf) (12.11.2012)
- <http://www.dst.dk/pukora/epub/Nyt/2011/NR199.pdf> (12.11.2012)
- <http://jyllands-posten.dk/ditliv/article4854583.ece> (12.11.2012)
- <https://www.borger.dk/Sider/Seniorsurf-dag.aspx> (12.11.2012)
- <http://www.aeldresagen.dk/temaer/Sider/grethes-ipad.aspx?Emne=Teknologi+og+IT> (22.11.2012)
- <http://www.dst.dk/pukora/epub/Nyt/2011/NR403.pdf> (23.11.2012)
- <https://aeldresagen.dk/aeldresagen-mener/fremtidsstudie/livskvalitet/Sider/spillerum.aspx> (23.11.2012)
- <https://aeldresagen.dk/sider/forside.aspx> (23.11.2012)
- <http://kommunesider.aeldresagen.dk/2/Viborg/Viborg/medlemsaktiviteter/Sider/Arrangementerogfasteaktiviteter.aspx> (23.11.2012)
- <http://www.piethen.dk/anmeldelser.html> (3.9.2012)

# BILAG

# BILAG 1 - Interviewguide

## Tidligere job

Alder  
Hvor længe er det siden du forlød arbejdsmarkedet?  
Jobstilling  
Hvad bestod dit arbejde af?  
Kunne du lide dit arbejde?  
Hvordan oplevede du skiftet fra job til pensionist?

## Famiie

Bor de tæt på  
Hvor meget kontakt har du med dem?  
Hvordan kommunikere i sammen? (tlf, sms, mail, skype etc.)

## Dagligdag / Fritid

Hvad laver du nu?  
Er der nogle faste aftaler?  
Havde du nogle fritidsaktiviteter før du blev pensionist? – og er det det du laver nu?  
Hvad giver det dig at lave dette? / hvad betyder det for dig?  
Hvem tilbringer du tid med?

Sport, håndværk, frivilligt, besøgsven etc.

## Kommunikation

Hvordan kommunikere du med andre? (tlf, sms, mail, skype etc.)  
Har du fået nye kontakter efter du gik på pension?  
Hvordan har du fået de nye kontakter?  
Er det svært at få nye kontakter – hvorfor?  
Hvad betyder personlig kontakt for dig?  
Hvordan oplever du det at modtage en henvendelse (eksisterende eller ny kontakt)  
Savner du endnu mere kontakt med andre?

## Medieforbrug

Hvordan skaffer du dig nye oplysninger, nyheder osv.?  
Hvilke medier benytter du? (avis, tv, internet, facebook, skype, radio)  
Hvordan kommunikerer du med andre? (tlf, sms, internet, skype, face to face)  
Hvor ofte bruges internettet?  
Hvad bruger du Internettet til?  
Bruger du facebook? – og hvordan?



## BILAG 2

### INTERVIEW MED DAME1 OG MAND1

Mand1 (i nedenstående beskrevet P) arbejdede i Viborg som politiassistent. Blev som 63-årig tjenestemandspensionist – ikke efterløn – tvunget som politi – sådan er det ikke mere, lavet om. Fratrådte arbejdsmarkedet i 2010.

Dame1 (i nedenstående beskrevet M) arbejdede som pædagogmedhjælper i en børnehave. Gik på efterløn i maj 2007

04:46: E: Savner du noget fra jobbet?

04:48 - P: Kun samværet med kollegaer, savner ikke selve jobbet

04:57 -E: Hvad med dig Mie, hvordan har du oplevet at gå fra?

05:01: M: Jamen altså jeg synes også det var meget stille at stoppe, altså, men kan jo godt lide det, har jo selv valgt det.

08:54: - E: Hvordan kommunikerer I med dem? (børnene) (efter snak om hvor børnene bor)

08:58 - M: Altså, Charlotte der er det mest Skype, altså...

09:02 - P: Det er telefon, sms og skype

09:05 - M: Ja... Det er det hele

09:06 - P: Jaa

09:22 - M: Charlotte siger det er dejligt, så nogle gange hvis hun har fået ny bluse eller tørklæde... Når man ikke ses så tit, så er det faktisk dejligt

09:29 - E: så man lige kan se det

09:29 - M: Ja, så det synes jeg er alle tiders

10:41: - M: Jeg går til gymnastik, og ellers har jeg været til sådan noget vandgymnastik

11:04 - M: og når der er sæson for det så ture med dansk cyklistforbund, hvor vi cykler ture, det er Peter også

13:47 - M: Og så går vi til dans og så går vi i madklub og kortklub

13:57 - P: Og så er der også fitnesscenter

13:59 - M: Ja det er meget vigtigt, det er to gange i ugen

14:06 - M: Det er meget vigtigt

14:08 - P: Og så har vi vores hus og have

16:24 - E: Har du noget Peder, som du går til

16:26 - P: Neej

16:35 - M: ... Peder han går så til bowling

16:38 - P: Bowling hver 14. dag, såå...

16:52 - P: Det er gennem arbejde, vi er nogle som mødes hver anden onsdag

17:13 - P: Det er idrætsforeningen

17:50 - E: Det er for hyggens skyld?

17:51 - P: Ja, det er for hyggens skyld.

23:02 - M: Vi går for øvrigt også i seniorklub oppe på Peders arbejde, sådan en gang om måneden

23:10 - M: hvor der er en foredragsholder, eller.... Det kan også være vi skal ud og se et eller andet

23:23 - P: Det er når man er blevet 60 år, så kan man komme med i seniorklubben

23:45 - M: En fortæller om sit liv og en fortæller om....

26:04 - E: Og hvordan kommunikerer I med andre? Er det telefon, sms, mail, skype?

26:10 - M: det er faktisk lidt det hele. Ikke skype med venner

26:24 - P: Det er telefon og mail og sms

26:36 - M: Det er en smart måde, fordi så forstyrrer man ikke folk, altså jeg synes det er alletiders

26:56 - M: Det er jeg lidt bange for.... Altså ikke så meget jer (min aldersgruppe) men dem der er yngre igen, om de går glip af det sociale, fordi altså man går på facebook og "nu skal jeg altså godt nok på toilet", hallo tænker man så. Ja... Det er jeg lidt bange for.

Og så nogle gange så ser man tre teenager der inde i byen, og regner med de skal ind og shoppe og kigge på bøjler, og så kan man se de går sådan her med hænderne (viser hun skriver sms) og så tænker man, altså er I ikke lige sammen...

27:57 – M: Det kan faktisk godt være en stressfaktor

36:05 - E: Har I fået nye kontakter efter at I er gået på pension?

36:11 – P: Njar....

36:15 – P: altså nye bekendtskaber, men ikke sådan nogle vi render sammen med

36:21 – E: Hvordan har I fået dem?

36:23 - P: jamen det er bl.a. på cykelture og hvor vi ellers kommer, bl.a. oppe i Loop

37:04 – E: Synes I, at det har været svært at få nye kontakter? Eller er det ikke noget I har gjort noget for?

37:06 – M: Det er ikke noget vi har dyrket

37:06 – P: Nej

37:10 - E: Hvad betyder person kontakt? Altså det sociale

37:15 - M: Jamen den betyder da meget, altså det var da til at blive skør i hovedet hvis man ikke snakkede med andre. Altså nu er vi to men eh..

37:24 - P: den personlige kontakt med andre den er altid nogle

37:25 – M: altså.. man bliver jo sær, hvis ikke man kommer ud og snakker med andre, altså

37:34 – M: Jeg kan huske min mor, der var enke i mange år, hun siger "*I dag har jeg slet ikke snakket, jeg har helt glemt hvordan det er at snakke*" siger hun, og det er meget vigtigt, altså, for at man ikke bliver en underlig snegl – at man kommer ud og snakke med andre.

37:50 – M: Det bliver for ensomt at gå hjemme

37:54 – P: Det er i hvert fald dejligt at snakke med andre mennesker

38:24 – E: Hvordan oplever I det at få en henvendelse? Fra en eksisterende kontakt eller en helt ny

38:40 – E: Bare lige hvad det giver jer at have kontakt med andre

38:44 – P: jamen det giver jo en form for oplevelse hver gang

38:55 – P: Og det gør da slet intet at det er nogle man ikke kender eller bare ved hvem er, så er det da hyggeligt bare at få en snak med dem

39:04 – M: altså, vi har lige været en uge på Grand Canarie, og altså da kendte vi ikke nogle da vi tog afsted og da var der nogle vi kom til at snakke med, og det ene hold siger, "vil I ikke komme og besøge os til sommer i eh vores sommerhus

39:27 – M: synes det er dejligt at snakke med andre

39:31 – P: Det giver en udvidelse af ens horisont, på en eller anden måde. Så det er bare rigtig dejligt

39:36 – M: ja, med vores forskelligheder

39:40 – M: Så man ikke tror, at det eneste rigtige det er det vi gør og vi tænker på

40:04 - E: Savner I endnu mere kontakt med nogle

40:08 – P: Nej

40:08 – M: Nej...

40:10 – M: for så kan man gøre det, der har aldrig været så mange muligheder. Jamen det er helt fantastisk alle de tilbud der er

40:16 - P: Nogle dage kan tiden ikke slå til, og andre dage så sker der lidt mindre

42:24 – E: Er der en masse tilbud?

42:26 – P: Der er mange tilbud... Og vi udnytter det ikke ret meget. Vi har ikke tid til det, vi er ikke engang med i ældresagen, der laves rigtig mange ting

42:56 – P: Men eh, det er da sådan noget man overvejer at komme med i, og, altså, udvide sin horisont på den måde

43:07 – M: jamen alt det der kommer ind ad døren man kan, spændende foredrag i aftenskole, der er teater

43:14 – P: Mulighederne er mange

43:15 - E: Er det så direkte henvendt til jer? – eller er det aof, lof osv.?

43:22 – P: Det er alt muligt. Man kan jo bare gribe chancen

45:07 – E: Hvordan skaffer I jer nye oplysninger? Nyheder...

45:13 – P: Aviser, radio, tv.. og lidt på nettet

45:31 - E: Lidt på nettet siger du?

45:34 – M: Ja hvis man er derinde, altså

45:35 – P: Så kan man lige bladre ned på siden hvor der er nogle nyheder, og når der er noget, så klikker man lige ind på den.  
45:47 – E: Ellers så får I sikkert et hav af aviser?  
45:48 - M: Nej, vi får den lokale sprøjte, og ellers kører radioen hele dagen  
46:47 – E: hvad bruger I ellers nettet til?  
46:48 – M: Jamen altså mail og ja  
46:56 - P: Ja, og så nu da vi sku på ferie så sku vi ind og søge hvor vi sku hen ad, jamen søge oplysninger og lige ind og kigge hvis der er noget  
47:29 – E: Hvor ofte bruger I Internettet?  
47:36 – E: Er det en halv time eller er det fem timer?  
47:38 – P: halv time – det er nok mere en halv time  
47:57 – E: Står computeren så tændt eller logger I på?  
47:58 – M: Vi logger på  
47:58 – E: Og så slukker I for det?  
48:00 – M: Ja  
48:47 – E: Facebook, er det noget I bruger?  
48:49 – M: Nej, det har vi bestemt at det vil vi ikke  
48:55 – E: Hvorfor? Nu sagde du at I havde besluttet?  
49:03 – M: Nej, men eh jeg synes vi kan sagtens kommunikere på andre måder  
49:20 – E: Hvis der var et slags facebook for folk på jeres alder, hvor man måske ku se noget om hvilke aktiviteter er der i denne uge, eller er der nogle man ku dele nogen... noget debat eller nogle man kan dele noget viden med  
49:43 – M: Ja det kunne være mere oplagt  
49:51- P: Altså vi er aldrig sådan 100 % afvisende  
50:37 – P: Man burde droppe alt det der papir noget, reklamer osv., så det hele var kun på nettet

## BILAG 3:

# INTERVIEW MED MAND2

Mand2 (i nedenstående beskrevet P) er født i 1950 – bliver 62. Kontorchef Viborg kommune – bestod i stedfortræder for økonomichefen  
Ny kommune – betalingschef – debitor og kreditor, aftaler med pengeinstitutter

01:52 – E: Var det et job du var glad for?

01:54 – P: ehm... Ja og nej. I gammel Viborg Kommune var jeg som sagt kontorchef og stedfortræder for økonomichefen i økonomisk forvaltning, og der var mit arbejdsområde meget bredt. Jeg var leder af vores indkøbsafdeling, det var en af de afdelinger jeg havde, jeg var leder af udlandsafdeling, Viborg kommune solgte viden til udlandet. Og jeg var leder af restanceafdelingen og var også leder af hovedkasse og leder i en periode på nogle år også leder for folkeregisteret og den skatteafdeling der blev dertil. Så det var sådan meget bredt.

Den nye kommune blev dobbelt op mht. indbyggertal, og han synes charmen gik meget af det... fik 20 medarbejder i betalingsafdelingen, hvoraf halvdelen kom fra andre steder, fx det gamle Amt. Ny juridisk enhed, alt skulle lukkes ned og startes op fra ny.

Savner alt det der blev skåret væk januar 2007.

Efter et par år skulle organisationen revurderes – planen fra starten. Der blev fyret direktører, chefer – sku søge jobbet for anden gang. Synes ikke var så spændende, + vidste direktøren ville stoppe + skulle op i det nye rådhus hvor skulle sidde i store kontorlandskaber. Holdte 1. oktober 2010 – var 60 år.

Han var tjenestemand, som fik forhandlet sig til en særdeles fornuftig fratrædelsesordning.

Ikke at frygtede kontorlandskaber, men han kunne se nogle begrænsninger ved at sidde blandt alle andre.

10:10 - E: Savner du jobbet?

10:10 – P: Nej, jeg savner ikke jobbet, men jeg savner kollegaerne

10:17 – P: Det er, altså det er det bedste jeg nogensinde har gjort, jeg har ikke på ét tidspunkt fortrudt.

10:30 – P: Jeg var ansat 40 år ved det offentlige 10 år Århus kommune, 3 år i Horsens kommune og så de sidste 27 år i Viborg

10:57 – E: Hvordan har du oplevet skiftet fra job til....

11:05 – P: jamen altså det har jeg jo kun oplevet positivt, men som egentlig også negativt, forstået på den måde at jeg har stort set aldrig været syg i hele mit liv. Da jeg holdte den 1. oktober, tog min kone og jeg til Spanien, vi har et hus dernede. Da vi kom hjem derfra blev jeg indlagt på Viborg sygehus to gange.

12:09 – E: Familie, har du dem tæt på?

12:11 – P: Ja det kan man rolig sige. To huse nede ad vejen der bor min datter og svigersøn

12:27 –P: De snupper bilen, de har ingen bil selv og du kan godt se at vi har en barnestol stående der, for de er her tit.

12:37 – E: Har du en datter?

12:38 – P: Ja, en søn og en datter.

12:42 – P: Han bor i Haderslev så ham ser vi ikke så meget til, - af gode grunde

12:52 – P: Han er fraskilt og Nikolaj han er 10 år, han bor hos moderen i Horsens, ham har vi en rigtig god kontakt til.

13:35 – E: Hvor tit ser i sønnen, eller hvor tit har i kontakt med ham?

13:40 – P: Jamen altså vi har da kontakt med ham, ja det ved jeg ikke, en gang i ugen, en gang i ugen, engang hver fjortens dag i telefon. Det er mere sjældent at de kommer på besøg, vi er mere nede hos dem engang i mellem

14:41 – E: Hvordan kommunikere I sammen. Er det pr telefon, mail

14:44 – P: Det er telefon  
Datteren kommer bare forbi. Hun sender tit sms'er

15:03 – E: Sådan i dagligdagen nu, i din fritid, hvad laver du så?

15:09 – P: Jamen altså jeg laver egentlig ikke så meget... Der ligger nogle bøger derover kan du se, jeg har lige været på biblioteket og hente nogle, så jeg bruger biblioteket en hel del.

15:20 – P: Og så har jeg jo fået mig et par job

Ejerlejlighed i KBH, som blev købt til datteren, men som nu bliver lejet ud. Hvis de sælger den nu, kommer de til at tjene godt på det, og bliver de så beskattet af, og det har de ikke lyst til. Derfor tanke at blive parkeringsvagt i KBH og leve derovre,, så myndighederne kunne blive overbevist om, at han levet sit liv derover. Men er udlejet, så han ku ikke bare flytte derover da gik på pension. Tænkte dog at parkeringsvagt kunne være meget hyggeligt. Har arbejdet med tvangsindsigelse, så sure borger var han vant til. Så skrev til vagtværn i Viborg at han var interesseret i en ti timer, og det ene selskab vendte tilbage. En 10-15 timer om ugen, det svinger.

18:46 – P: og det er jeg vældig glad for. For det første så får jeg noget motion, ehm, jeg ved med mig selv at eh, jeg kunne godt gå en tur rundt om søen, men jeg skal have et formål med tingene ellers kommer jeg ikke afsted. Vi havde hund for år siden, så kom jeg også ud og fik noget motion. Men eh nu får jeg så gået rundt omkring der hver anden uge

20:03 – P: Mit mål med at gå rundt om parkeringsvagt det er ikke at udskrive parkeringsafgifter. Målet det er at få noget motion og så snakke med nogle mennesker.

21:12 – E: Ja, det var parkeringsvagt

21:13 – P: ja, så var der jo en annonce i ugeavisen der i efteråret 2010 hvor man på Mercantec på htx søgte bedsteforældre. Og det synes jeg lød spændende. Jeg har været elevansvarlig i Viborg kommunen. Jeg har været i en årrække var jeg censor på Handelsskolen på, eh, dem der kom i lære de skulle lave en hovedopgave af kommunale eller offentlige var det jo, og der var jeg censor på den hovedopgave i en årrække. Så eh jeg synes ligesom at jeg havde lidt eh

21:51 – E: Du var lidt inde i verden

21:52 – P: ja lidt inde i verden, og i øvrigt synes jeg også det er spændende at have med unge mennesker at gøre

22:09 – P: så var vi to der blev ansat ude på skolen, og det er super

22:14 – E: Og hvad laver en bedstefar

22:15 – P: På hvad laver en bedstefar. Vi er der for at støtte op omkring de lidt mere svage elever, dem der ikke får afleveret de opgaver, som de nu engang skal, dem der måske pjækker lidt rigeligt, dem der måske ikke kan komme op om morgenen og møde til tiden og så dem i øvrigt, har lyst til at snakke som mangler voksenkontakt.

23:14 – P: Det er super, jeg er glad for at være derude

30:55 – P: Man føler sig som en del af et fællesskab derude, det er et utrolig behageligt sted. Der er en god stemning, det er et godt sted at være

31:25 – P: Jeg strukturerer min dagligdag sådan, at jeg har noget at lave hver dag, det har jeg det bedst med. Så jeg er forholdsvis tit derude. Men det kan godt være, at det bare lige er en time

Han kan godt både tage ud på skolen og derefter parkeringsvagt

37:55 – P: Jeg skyder jo sådan efter forskellige ting, er kommet med i et slags forsikrings ankenævner

Ifs interne klageinstanser, hvor brugerpanelet afgør sager. Sidder 2-3 år ad gangen. Så får sendt klagesagerne, som så gennemgås på et møde. De bestemmer om det er rimeligt. 5 forskellige kunder –

40:34 – P: og der skal heller ikke herske nogen tvivl om, at hvis jeg nu i avisen eller på nettet at jeg læser at der er noget der ser spændende ud, så kunne jeg også godt finde på at skyde efter det. Sagtens

40:46 - E: Så du er åben over for

40:46 - P: Jeg er åben over for alt- som jeg synes er interessant

40:53 – P: Jeg er jo privilegeret i den grad

40:56 – E: Du selv kan vælge og vrage

40:57 – P: Det kan jeg, og jeg kan holde med det hele i morgen, hvis jeg synes at det er eh træls

41 – hus i Spanien

42:10 – P: Så har vi jo de der børnebørn der bor lige dernede

42:18- P: Jeg har kørt den i børnehaven og vuggestue i dag og skal også hente dem her i eftermiddag og det gjorde jeg også i går

43.40 – P: Politisk engageret uden at være politiker, altså jeg følger med i hvad der sker i det her samfund

43:57 – E: Og hvordan skaffer du dig de oplysninger så?

43:59 – P: Han peger på sin laptop

44:00 - E: Dem klarer du på nettet?

44:01 – P: Ja

Stoppede med avisen forleden, da han der står for lidt i den, og der står ikke mere i den, end han kan surfe sig til på nettet.

44:31 – P: Der står for lidt i den, der står ikke mere end det jeg kan eh surfe mig frem til og eh læse på nettet

45:51 – E: Hvad bruger du ellers Internettet til?

45:56 – P: Jamen eh.. når vi nu rejser til Spanien, eksempelvis, så eh så køber jeg jo alle flybilletterne på nettet, eller leje af bil på nettet. Vi skal til Rom min kone og jeg, her i påsken, og er også orienteret over nettet. Ehm vi tager ikke med rejseselskab, det er ikke mig, eller det er ikke os, vi vil have det for os selv er jeg lige ved at sige. Vi vil selv planlægge det

49:40 - E: Men 90 % så bruger du nettet til nyheder?

49:42 – P: Ja

49:46 – P: ja jeg bruger det da også til kommunikation. Jeg skriver jo med nogle eh nogle tidligere kollegaer og eh nogle venner ikke også, hvor eh det sommetider er via nettet

49:59 – P: Jeg vil egentlig helst tale med folk

50:00 – E: Ja

50:01 – P: Det skal der slet ikke herske nogen tvivl om

50:03 – E: Hvorfor?

50:04 – P: Fordi man eh, jeg kommunikerer bedre, sådan rent sprogligt og så kan jeg også høre nuancer. Altså aller helst vil jeg jo sidde som vi nu sidder her så vi kan se hinanden, ik? Der er noget kropssprog og der er noget øjenkontakt og sådan nogle ting

50:21 – P: jeg synes det blev, eh, egentlig er der nogle ting der bliver for fladigt med al den kommunikation via nettet – også rent arbejdsmæssigt ik? Altså om man eh hvis ikke man sørger for at passe ordentligt på, så bliver man jo bombet ihjel. Alt muligt mærkeligt, som ikke var nødvendigt, men som er lige så hurtig at få klaret med en telefonsamtale

51:26 – P: Rent arbejdsmæssigt, da synes jeg det var rarest at snakke med folk, det..... frem for at skrive med folk

51:33 – E: Hvad med sms, gør du det?

51:34 – P: Ja ja, det gør jeg.

51:45 – E: Så hvordan kommunikerer du med andre? Det er både over telefon og sms, men helst hvad hedder sådan noget, ansigt til ansigt?

51:52 – P: Deet det er det jeg synes er det bedste, men men eh det er jo ikke det der er det opnåelige, så eh jeg bruger de medier der er

52:00 – E: Hvad med skype og ...

52:03 – P: Nej

52:03 – E: hvad med facebook?

52:04 – P: Nej

52:06 – E: Er der en grund til det?

52:13 – P: Jeg synes egentlig ikke det er interessant

52:16 – E: Nej

52:17- P: Ja, det tror jeg, det ar ikke fanget min interesse – fordi så havde jeg gjort det. Og det kan også godt være jeg gør det på et eller andet tidspunkt. Det er ikke fordi, tror jeg, at eh jeg ikke kan finde ud af det

52:28 – E: Det siger dig bare ikke noget?

52:29 – P: Det siger mig ingenting, nej

52:32 – E: Og hvad er det der ikke lige...

52:35 – P: Jamen jeg ved det ikke... altså det eh.. jeg finder det uinteressant på en eller anden måde. Jeg kan godt se det når min datter snakker om det, at hun sådan lige kommunikerer med nogle hun kendte  
52:53 – P: jeg kan ikke se mig selv inde i den der rolle. Jeg ved ikke om jeg måske også er lidt blufærdig også, det kan godt være, at jeg ikke vil stille mig eh, eh...  
53:01 – E: Til rådighed for alle  
53:03 – P: JA, ja det kan også godt være, men men så langt er jeg slet ikke kommet i mine overvejelser, det er stoppet her. Det er lidt ligesom, jeg går ikke til fodbold, og hvorfor gør jeg ikke det? Det er fordi jeg synes det er uinteressant. Så jeg har ikke sådan nogen dybere  
53:15 – E: Mening med det?  
53:16 – P: Nej... nej

Han er ikke interesseret i sport, siger ham intet. Men han ser dog der hvor Danmark er med, fx EM i håndbold, fodboldlandskamp osv... laver ikke op på sin dagligdag, fordi der kommer en kamp i tv.

55:04 – E: Ehm, har du fået nye kontakter efter du gik på pension?  
55:11 – P: Ja det kan man godt sige, ehm, men... ja. Men kontakt på en anden måde. Nogle tidligere kollegaer som eh jeg ligesom mødes med en gang i mellem, og eh nogle der også... stadigvæk er i arbejde. Og der en af vores jurister som jeg lige har været ude og få en frokost med, her den anden dag og skal her igen i løbet af nogle måneder  
55:43 – E: Så det er en helt anden...  
55:44 – P: Det er i hvert fald en helt anden indgang til det. Det var vi jo ikke før, der var vi kollegaer og eh  
55:47 – E: fagligt  
55:48 – P: Ja fagligt og eh kommunikerede jo også på det personlige plan på en fornuftig måde ik? og efter jeg er holdt så.. synes han det var en god ide, om vi ikke lige skulle gå ud og få en frokost. Og det har jeg en flere forskellige som som, som jeg gør.  
56:01 – P: Samtidig så er jeg så så heldig, at nogle af dem som jeg har arbejdet allermest sammen med, der sidder i en lille gruppe stadigvæk på kommunen, de inviterer mig med, når de laver noget i den gruppe, sådan privat.  
56:19 – P: Det glæder sådan en gammel mand som mig, ja... At de ligesom siger, ham der den gamle chef ham vil vi altså godt have med  
56:26 – E: Og hvad er det i det der gør dig glad?  
56:29 – P: Det gør mig glad, at de tænker på mig positivt, eh at de gerne vil have mig med, at eh, at de egentlig synes at eh jeg da stadig er en behagelig og flink fyr. I stedet for ude af øje ude af sind. Ja.  
57:10 – E: Savner du kontakt med flere mennesker?  
57:12 – P: Nej, nej det synes jeg ikke. Det kan man ikke sige  
57:15 – E: Tror du du vil gøre det, når du engang kommer, det er jo ikke til at sige selvfølgelig, når der ikke er p-vagt og bedsteforældre?  
57:21 – P: Nej det tror jeg heller ikke  
57:23 – P: På det tidspunkt hvor jeg nu dropper de der småjobs jeg har, så vil det være fordi min kone også er holdt og så vil vi nok tage til Spanien og være dernede i nogle længere perioder, nogle måneder ad gangen

01:00:41 – E: Synes du det har været svært at få nye kontakter?  
01:00:42 – P: Næ  
01:00:46 – E: Nej. Og dem har du så fået gennem din dagligdag skulle jeg til at sige  
01:00:52 – P: Ja  
01:00:56 – P: Altså, jeg går ikke ud i byen sådan og siger nu skal jeg skabe mig en ny kontakt  
01:01:06 – P: De kommer af sig selv  
01:01:14 – E: Ved du om der er mange muligheder? Hvis nu du ikke havde de her jobs og skulle finde på et eller andet at lave, ville du så vide hvor du skulle gå hen eller hvem du skulle tage fat i eller...  
01:01:25 – P: Ja  
01:01:26 – E: Er der en masse senior og klubber?  
01:01:27 – P: Ja. Det skulle jeg nu nok hurtigt finde ud af, ja  
01:01:34 – E: Men det er ikke sådan du får en masse ind ad brevsprækken?  
01:01:35 – P: Nej

01:01:37 – E: Så det ville være nettet du bruger?  
01:01:40 – P: Ja. Nettet eller kontakt med andre, som måske siger et eller andet  
01:01:27 – P: Nu får vi penge for at være bedsteforældre derude, men jeg ku godt finde på at gøre det uden betaling. 01:01:35 – P: Så det er ikke pengene der driver det værket  
01:02:42 – E: Nu er du ikke til facebook, hvis nu der blev lavet et eller andet medie, som man kunne logge på for at se en slags aktivitetskalender eller eh møde andre med samme interesse eller ehm.. noget debat eller give sig selv ud som foredragsholder eller ehm et eller andet, ville det kunne have en interesse?  
01:03:01 – P: Jamen det vil, jeg vil ikke være afvisende, og jeg er ikke afvisende over for noget som helst. Det det hvis det lige ku fange mig, og hvis jeg ku se at det ku være til fordel for mig, jeg ku få noget information, jeg ku få et eller andet, så vil jeg nok bruge lidt energi og sige jamen okay så gør jeg det  
01:03:21 – E: Så man kan sige, det der, det der sådan er hovedkernen i det, så er det lidt at, både med p-vagt og eh bedstefar at du skal have noget ud af, det skal give dig et eller andet  
01:03:31 – P: Ja, det skal det  
01:03:37 – P: Og det et eller andet behøves ikke være penge  
01:03:38 – E: En eller anden værdi på en eller anden  
01:03:42 – P: Jeg tror jeg skal synes de er interessant  
01:03:50 – P: Og måske være med til at gøre en forskel  
01:03:56 – E: At du kan se at  
01:03:57 – P: At jeg kan se at det rent faktisk hjælper  
  
01:04:53 – E: Hvilke medier benytter du? Tv, internet og telefon?  
01:05:00 – P: Ja. Og så har det været aviser  
01:05:07 – E: Hvad med de lokale der kommer ind ad døren  
01:05:10 – P: Ugeaviserne? Jamen dem, dem bladrer jeg igennem. Det var jo bl.a. i ugeavisen jeg eh så stillingsopslaget ude til teknisk gymnasium  
01:05:23 – P: Og de der gratisaviser der er dem tager min kone med hjem hver dag  
01:05:29 – P: Og dem læser jeg hver dag



## BILAG 4

### INTERVIEW MED DAME2

Dame2 (i nedenstående beskrevet K) er 64 år og bliver meget snart 65 år – folkepensionist.  
Nu Efterløner

00:20: K: ... og det fornærmer mig, at du kalder mig pensionist, (latter) men jeg skal jo til at vende mig til tanken.... For man er jo ikke pensionist når man er efterløner. Men det er måske et spørgsmål om ord, men eh det betyder lidt..

00:36 – E: og hvad er det ved pensionist – ordet pensionist du ikke kan lide?

00:48 – K: Jaa.... Ja det ved jeg ikke hvad jeg skal sige, for det synes jeg burde give sig selv. Det er jo også et spørgsmål om at definere hvad det handler om, fordi når man er efterløner så er man ikke pensionist. Det er jo en arbejdsmarkedsordning, ikk...

01:04 – E: Men det er lige så meget at du skal til at vende dig til titlen?

01:05 – K: Ja, det er da ikke så rart at tænke på at blive folkepensionist, vel. For et eller andet sted, så går man jo ikke og tænker på sig selv som gammel vel. Eh, og det er man jo heller ikke fordi man bliver folkepensionist, men det ligger... det er sådan et eller andet indgroet

01:22 – E: Pensionister det er gamle mennesker

01:23 – K: Folkepensionister. Jeg har arbejdet med rigtig mange førtidspensionister, og de behøver ikke være gamle

01:28 – E: Nej nej

01:29 – K: Men folkepensionister, eh... I vores forældres generation .... Nu nu min far var jo først folkepensionist da han var 67 , men da var han da også gammel, ikke. På en eller anden måde så..

01:42 – E: Det er også en anden...

01:43 – K: Det er også en anden tid ikke. Så det er da mere det man lægger i ordene

01:51 - E: Og mentalt? Forberede sig? Altså den mentale indstilling...

01:56 – K: Jaa.... Det ved jeg egentlig ikke. Nogle af dem jeg som jeg sådan kender som er kommet over den der hurtel, ja så er det jo sådan det er så synes de jo ikke det gør nogen forskel, og sådan vil jeg jo givet vis også have det, ikke. Men det og, jov, tænke på sig selv som folkepensionist, det gør altså et eller andet ved en (latter).

Har været på efterløn i fire år, siden hun var ca. 60½ år.

02:35 – E: Og hvad arbejdede du med, hvad lavede du?

02:36 – K: Jeg var, jeg ER socialrådgiver

02:40- E: Nå. På kommunen?

02:41 - K: Nej. De sidste mange år har jeg arbejdet ved behandlingspsykiatrien, hernede ved Sønderøsparken i distriktspsykiatrien.

Kirsten arbejdede halvt i distriktspsykiatrien og halvt i modtagelsen, altså der hvor de sindslidende kommer akut ind, hvor patienten vurderes og der findes ud af om de skal indlægges og om det skal være åbne eller lukkede afdelinger. Har arbejdet dernede siden 1987. Der skete og skulle komme en masse omlægninger i distriktet, hvilket var medvirkende til at Kirsten gik på efterløn. Mange af de folk hun arbejdede sammen med valgte andre områder end hvad der ville have været oplagt for hende, hvilket spillede ind på gejsten ved at fortsætte i jobbet.

11:43 – K: Jeg har brugt rigtig meget energi på mit arbejde, det fyldte jo næsten det hele. Så bliver man jo også nysgerrig på, hvem er man og hvad er det for et liv man kunne få ved at vælge friheden...

Desuden blev hun mormor, og datteren bor på Frederiksberg, så det talte også for, at hun skulle gå på efterløn.

12:25 – K:borset fra at det var dyrt, økonomisk altså

12:49 – E: Det var altså et arbejde, som du var glad for?  
12:50 – K: Det kan du tro. Bortset fra at der var alt for meget af det  
I forbindelse med kommunalreformen fik hun en masse ekstra arbejde, idet sygedagpenge  
pludselig blev lukket, og så skulle hun bruge meget tid på at få dem åbnet igen. Dette  
havde hun det også svært ved.

14:26 – E: Hvordan har du så oplevet skiftet fra job og så til at være efterløner?  
14:45 – K: Jamen eh... Altså det er jo et fantastisk privilegium, altså sådan mens man stadig  
har energien... og så få eh... så meget tid. Altså det er jo et privilegium at jeg sidder her og  
hvad har jeg nu lyst til... Så det er da et utroligt privilegium.

15:15 – E: Er der noget du savner? Fra arbejdslivet

15:26 – K: Jamen det er der selvfølgelig, ehm...

15:46 – K: Én ting kan man sige. Når man har arbejdet, som jeg har, igennem mange år som  
socialrådgiver, så har man fået, ehm, en indsigt i en masse ting, ikke. Ehm. Og noget af det  
man som socialrådgiver bliver god til, det er relationsarbejde ikke. Ehm, og en stor viden har  
jeg da også fået omkring psykiske sygdomme, kontakt med sindslidende mennesker. Alt det  
der man sådan har bygget op af kompetencer.

16:29 – E: Ja

16:30 – K: Som jo også har været med til at give en ens identitet ikke.

16:37 – E: Jo

16:38 – K: Ehm, altså, altså... Det eh, sådan tænker jeg det ikke længere, det må jeg sige.  
Men men men, der er da ingen tvivl om, at det var, det var eh... en omvæltning

17:05 – E: At du ikke følte du fik brugt det du

17:08 – K: Ja... Både til gavn for mig selv og til gavn for dem, som... som jeg havde arbejdet  
med.

17:18 – K: Så på den måde. Selvfølgelig savnede jeg også sådan i lang tid eh mine kollegaer  
og sådan noget, men jeg synes ikke, det jeg sådan... Altså der er ingen tvivl om at mit fag  
har været en stor del af mit

17:38 – E: Liv? Eller hvad skal man sige, identitet?

17:40 – K: Identitet. Ehm...

17:49 – K: altså nu bor jeg lige midt i mit distrikt, så jeg rendte jo hele tiden ind i, og det gør  
jeg stadigvæk, på nogle af de jeg havde med at gøre ikke. Jeg blev så glad når nogle af  
dem klarede sig godt.

18:24 – E: Men nu da savner du det ikke, der nyder du det bare? At du kan gøre hvad du vil

18:33 – K: Jeg kan i hvert fald mærke, altså vi er nogle stykker der bliver ved med at mødes  
med jævne mellemrum og sådan, og et par af dem de arbejder stadig, og de og jeg er  
sådan mere, nå ja... Det interesserer mig ikke så meget

18:54 – E: Så nu er du kommet det skridt videre kan man sige

18:57 – K: Det er kommet meget mere på afstand.

19:04 – E: Så du har en datter i København

19:14 – E: hvor meget kontakt har du med dem, hvordan kommunikerer du med dem? Eller  
hende...

19:20 – K: Dels så besøger vi hinanden

19:22 – E: Ja er det ofte eller er det

19:44 – K: en gang i måneden eller sådan noget tror jeg vi besøger hinanden

19:55 – K: Det er nok oftest derovre ikke.

20:11 – E: Hvordan så når I ikke ses, hvordan er det så med telefon, eller er det mail eller

20:15 – K: Ja telefon

20:18 – E: Sms'er og det gør du det?

20:21 – K: Jeg sms'er ikke, jeg vil hellere snakke med dem. Vi mailer også engang i mellem,  
men eh...

20:25 – E: Men mest telefon

20:27 - K: Mest telefon. Det synes jeg er sjovest (latter), eller det, det giver lidt mere kontakt synes jeg

20:41 – E: Hvad eh... hvad går du ellers og laver?

21:03 – K: Dels har jeg gået noget nede på VUC, men det er jo altså blevet for dyrt nu, men jeg startede med, dengang jeg holdte, at få genopfrisket mit engelsk. Det gør alle pensionister. Jeg troede nu skulle jeg så til at gå sammen med 9.-10. klasseelever, men halvdelen, det var faktisk sådan nogle som mig

21:30 – k: Men det kan man ikke længere, for det er simpelthen blevet så dyrt

21:51 – K: de næste to år da tog jeg på HF og tog historie. Det var rigtig fint

22:34 – K: Jeg har også gået nede på Brænderigården

22:42 – E: Noget kunstskele?

22:43 – K: Ja sådan noget tegneværk ikke

22:48 – K: Og så eh... Og så har jeg været tilknyttet som frivillig nede på Skovgaard museet. Det var faktisk heller ikke ret lang tid efter at jeg holdte, hvor der var en lille notits om at eh, at de faktisk godt kunne bruge nogle flere frivillige.

23:08 – E: Som kystode? Entrémedhjælp?

23:09 – K: Ja altså... du ved hjælpe til i eh i udstillingen. Har jeg gjort.

24:12 – K: For at gøre det lidt hyggeligt for folk. Hjælpe dem med hvad der sådan er.

Selvfølgerlig

25:48 – K: jeg synes det var sjovest, eller det er jo det jeg sådan tænker... det er.. netop sådan at snakke med folk og sådan. Det er jo det jeg godt kan lide

25:58 – E: Det sociale?

25:59 K: Ja

28:38 – E: Så nu er du der et par gange i måneden eller sådan noget?

28:39 – K: Ja...

28:50 – K: det er vel trekvart år eller sådan. Jeg havde sådan, eh.. sådan gået om man skulle måske også lave noget frivilligt socialt arbejde, men hvordan fanden, går man lige fra at være fagperson til frivillig hjælper. Det har jeg, det har jeg sådan tænkt. Men så så jeg i avisen her for noget tid siden, at man i Viborg ville til og, eh starte noget op, - frivillige motionsvenner, ikke

29:25 – E: Nå?

29:28 – K: Det tænkte jeg, det var sådan lagt op, at så kunne man gå en tur med nogle af dem som sådan har lidt svært ved at komme ud og sådan noget, så tænkte jeg dét må, dét tror jeg synes jeg kunne have med at gøre. Uden sådan at komme i nogle konflikter med eh, altså.. hverken det ene eller andet. Så det startede jeg med, jeg har gået med to gamle damer, siden.. eh ja... Jeg tror jeg begyndte i maj måned sidste år. Så en gang i ugen, så går vi en tur. Sørine det er mandag og Sonja det er fredag som hovedregel.

30:26 – E: Er det så næsten lige meget vejr og vind? Vind og vejr?

30:29 – K: Altså nu er det jo nogle sølle gamle damer

30:59 – K: Men det synes jeg faktisk giver god mening, ikke?.

31:02 – E: Så ellers så har det været sådan at så går du hen og banker på døren hos dem, og så... ja så går i en tur?

31:07 – K: Ja. Og så får vi selvfølgelig også snakket. Og nu her hvor de begge to eh, egentlig har været så sølle er det blevet mest lidt snak, ikke også...

31:20 – E: Og en kop kaffe eller et eller andet

31:21 – K: Neej, det vil jeg ikke være med til. Men altså frivillig motionsven

31:45 – K: Da det nu ikke kunne lade sig gøre nede på VUC, så går jeg nu i eh

Folkeuniversitetet. Til noget kunsthistorie hver mandag

32:08 – K: jeg har kommet rigtig meget i eh, til alle de der forskellige tilbud, som Folkeuniversitetet har, jeg har også rejst en del med dem

32:40 – K: Og så er jeg med i en læseklub og så er jeg eh så er jeg selvfølgelig også til gymnastik

32:46 – E: Selvfølgelig også gymnastik? Er det bare en selvfølge at der skal noget motion på

32:52 – K: Ja

32:55 E: Hvor er det henne så?

32:56 – K: Ja det er faktisk eh AOF

33:02 – E: For alle eller er det for...?

33:09 – K: Det er eh... det er ældre mennesker de fleste

33:22 – E: Men så er dine ugedage da egentlig også fyldt op så, sådan godt og vel?

33:31 – K: Men men men det er den jo alligevel ikke

33:33 – E: Nej det er jo ikke hele dage

33:34 – K: Det er jo det. Altså eh.. fordi eh der er jo mange efterlønnere og pensionister der siger de har aldrig haft så travlt. Dét synes jeg er noget fis og sige. Man får altså fandens meget tid (latter) når man ikke skal på arbejde.

34:00 – K: Men det er jo det, det er jo et fantastisk privilegium, man kan sådan sidde der når sæsonen begynder havde jeg nær sagt, nå hvad har du nu lyst til, ikke. Og der er jo masser ting, ikke.

Gik før efterlønsperioden også til gymnastik og benyttede Folkeuniversitetet – foredrag.

35:37 – E: Sagde du at du rejste meget?

35:38 – K: Nej jeg rejser ikke meget, for det har jeg ikke råd til. Men jeg har rejst flere gange med folkeuniversitetet

36:33 – E: Det her at du har forskellige ting at gå til, hvad giver det, giver det dig noget?

Hvad betyder det for dig at der er noget?

36:54 – K: Der er mange ting i det. For mig er det i hvert fald fantastisk vigtigt at holde mig i gang.

36:57 – E: Ja

37:06 – K: jeg tror sgu man bliver gammel før tid, altså...

37:15 – K: også for sådan at strukturere ens uge ikke.

37:18 – E: At der er noget at stå op til?

37:20 – K: Jaaa... og man bliver ved med at være sådan, eh... engageret i nogle ting. Holde sig ajour. Altså. jeg hører utrolig meget radio på P1 og sådan eh prøver at holde mig ajour med hvad der sker. Ude i verden og her og så noget, ikke også. Det tror jeg man skal ikke også, ellers så eh bliver man sgu dement før tid.

37:51 – K: Dels så synes jeg der er så mange ting der er interessante. Eh... øh... og man skal have sin nysgerrighed, sådan... holdt ved lige ikke, og eh... stillet ikke. Men eh jeg tror virkelig man skal holde sig i gang.

38:14 – E: Hvem bruger du mest tid sammen med? (efter lang tænkepause fra K's side) Det er måske meget forskelligt?

38:33 – K: Sådan rent konkret, er det det du tænker på?

38:35 – E: jamen det var bare om der var nogen, ja du ser sådan fast?

38:43 – K: Altså jeg har et stort netværk her i Viborg, jeg har boet her i masser af år. Jeg har familie der bor her, og jeg synes jeg har gode venner og sådan noget ikke.

38:52 – E: Familie er det så søskende og...?

38:55 – K: Ja jeg har to brødre.

38:58 – E: Okay

38:59 – K: Den ene bor ude i Bruunshåb og den anden bor her i Viborg. Min søster bor i Skive

39:07 – E: Hvor meget kontakt har du med dem så?

39:09 – K: Jamen vi har da meget kontakt med hinanden. Men hvor meget er meget? Vi har en god kontakt med hinanden

39:23- K: Altså den ene af mine brødre, vi går fx sammen til det der kunsthistorie. Eh.. og eh Karen og Villy, min bror, svigerinde og jeg vi går i filmklub sammen.

40:03 – K: Altså vi er meget tætte, det det er vi. Men jeg kan ikke sige, at vi altid ser hinanden en gang om ugen eller sådan noget vel

40:21 – K: Jeg tror nok vi kan sige at vi er en tæt familie

40:24 – E: Så I ses også mere fremfor at snakke i telefon sammen?

40:27 – K: Ja. Jaa.... Altså min søster i Skive og jeg, vi snakker selvfølgelig i telefon sammen engang i mellem ikke, så så... tager vi hele turen. Men eh... vi ses meget

40:41 – E: Nu sagde du lige filmklub. Hvor tit er det? Hva... hvad er det?

40:49 – K: Det er eh... for det er altså ikke biografklubben vel.

41:12 – K: Men det er sådan mere smalle film  
De spiller 10 film om året til en rimelig billig penge, som bliver vist oppe i biografen. Der vises de film, som ikke normalt vises i biografen.

42:49 – E: hvordan kommunikere du ellers med andre? Er det pr

42:54 – K: Mail

42:55 – E: mail?

42:56 – K: I en eller anden omfang... og telefon

43:06 – E: har du fået nye kontakter efter at du er gået på efterløn?

43:11 – K: Ja det har jeg så fået nede på Skovgaard ikke også eh, og også via det der motionsvenner og alt sådan noget ikke. Men eh mange af.. meget af mit netværk det er gammelt.

43:27 – E: Oplever du at det er svært at få nye kontakter?

43:37 – E: Er det noget du har gjort noget for?

43:42 – K: Altså sådan helt generelt kan man jo i hvert fald sige, at det , eh... jeg ved ikke om nemmere er det rigtige. Det er i hvert fald psykisk. Det var, det var, det var eh.. nemmere, som ung tror jeg, jeg skal sige, og lukke nye mennesker ind

44:16 – K: Noget af det jeg sådan, så hen til da jeg gik på efterløn det var jo at få lidt mere tid til min til mit netværk. Ha lidt mere lyst altså til at være social

44:30 – K: Men jeg har det samtidig rigtig godt med også og være i mit eget selskab, så, så det er ikke sådan at jeg går og hungre

44:38 – E: Så du savner ikke

44:39 – K: Jeg synes jeg har nok. Jeg synes jeg har nok eh med at dyrke dem jeg sådan har i mit netværk

44:48 – E: Ja

44:50 – K: Og så alligevel. Altså selvfølgelig fik man et helt helt masse socialt ved at gå på arbejde, da gav det jo sig selv, eh masse kontakter, så det, det tror jeg da også at de der aktiviteter, som både er med til at strukturere eh ugen ikke også, men det er da også med til, ehm og eh... hvad skal man sige, eh...med til at eh og sætte i system at man er sammen med mennesker, hvis du forstår hvad jeg mener ikke

45:27 – E: Ja

45:28 – K: Altså sådan at det ikke er HVER dag man sådan skal tænke, nu trænger jeg til se, hvem skal jeg nu ringe

45:33 – K: Der er noget der sådan gir sig selv kva det der man man har af aktivitet ikke

45:41 – E: så aktiviteterne det er både for.. det.. det er lige så meget det sociale i det

45:46 – K: ja det ligger da der også i det ikke

45:50 – K: Men selvfølgelig også det med at bruge sin hjerne ikke også, eh men men men men altså lige meget om det så har været at jeg gik til undervisning i historie eller går ned og lytter på noget kunsthistorie og så videre ikke, så så så det er da sådan en viden og sådan eh.. man man man går efter, men samtidig falder der noget socialt af og det er da også vigtigt ikke.

46:22 – E: Hvad betyder personlig kontakt for dig, men den har du jo lige, altså det er jo

46:29 – K: For mig, som for alle mulige andre, så kan man vel ikke leve uden. Men men eh jeg har det også godt med at være mig selv. Jeg kan godt lide at læse og slappe meget af ik, med radio og sådan noget ikke.

46:40 – E: Så en god vekslen mellem

46:42 – K: Ja det er lidt det

48:02 – E: Kan du sætte ord på, hvorfor det er dejligt at få en henvendelse?

48:07 – K: Jamen det er da dejligt og være relation til de mennesker man holder af. Altså det er da skønt når Rikke (datteren) ringer og vi får snakket om, hvordan verden vender ikke

48:21 – E: hvor tit snakker du egentligt med hende, er det... Det er selvfølgelig også meget forskelligt

48:27 – K: Det kommer jo også lidt an på eh, hvordan, altså lige nu, så eh så er hun selvfølgelig hjemme fordi hun har barsel, men eh jeg passer jo sådan alligevel på, ehm, jeg vil helst hun ringer til mig, ikke fordi altså ehm. Hun kan jo sagtens lige ha tid til en middagssøvn og så er det også træls hvis jeg ringer der ikke også, så det. Men et par gange i løbet af ugen og så kan det jo sagtens være vi snakker lang tid, hvis hun har tid til det

49:03 – K: Jov, vi har, vi har det godt sammen

49:12 – E: Sådan dit medieforbrug, hvordan skaffer du nye oplysninger? Da sagde du selv radio

49:17 – K: Meget radio

49:18 – E: ja den kører måske... det meste af dagen?

49:22 – K: ja... nu hører jeg P1, eh.. og det det holder jeg mest af at høre. Og der er faktisk rigtig mange genudsendelser, når man sådan går og lytter

49:36 – K: Men altså det er lige før jeg sommetider planlægger, altså det er lige før. Altså når du nu siger folk ringer, altså ehm, jeg kan blive helt ærgerlig, hvis de ringer lige midt i en af de der. Altså jeg hører fx gerne ehm, hvad hedder det nu... kl. fire hver dag, eh der er eh.. hvad pokker, nu kan jeg pludselig ikke huske hvad det hedder. Der er der sådan

50:16 – K: Altså nogle snakkeprogrammer ikke også

50:23 – K: Desværre så er det blevet sådan at jeg går med Sørine lige midt i

50:34 – K: Der er en korrespondent ovre i Amerika, som eh hver tirsdag har et meget meget spændende ehm udenrigspolitisk program, eh, altså hvor han også taler, eh... der er som regel tre relevante kloge mennesker der

51:00 – K: Altså du får simpelthen ikke bedre oplysninger, eh... om hvordan verden vender

51:16 – K: jeg hører jo også tv-avisen ikke også, og så læser jeg altid weekendavisen, ehm ...jeg har ikke rigtig råd til at holde andre aviser, men men kombinationen af P1 og selvfølgelig fjernsynets nyhedsudsendelser og eh og weekendavisen så føler man sig nogenlunde opdateret.

53:56 – E: Internettet, er det noget du, du bruger det til mails?

54:02 – K: Ja... Eh... det er da nok det jeg bruger det mest til, men eh, jeg bruger da også nettet

54:09 – E: Ja, hvad er det til så?

54:10 – K: Jamen hvis jeg skal have undersøgt nogle ting eh, engang i mellem går jeg da også ind og læser det man kan læse i Folkebladet

54:21 – K: Det er jo ikke nær så nuanceret, men eh, eh jeg får da lidt en opdatering når jeg læser Folkebladet. I aftes så sad jeg og eh... var rundt på det der Dinner Transportable fordi jeg skulle have fundet ud af, dels så kommer de hjem og fejre barnedåb og så skal jeg også have fundet ud af, hvordan jeg vil fejre min fødselsdag nu her. Så på den måde så bruger jeg jo nettet altså sådan til og... Men jeg er jo ikke en der sidder og surfer på nettet i tide og utide, det gør jeg ikke.

54:59 – E: Men er du på dagligt, eller...?

54:08 – K: Jeg burde jo gøre det, altså... for sommer tider så mister jeg jo nogle mails ikk. Eh, fordi folk de tror jo, når, når de, når man er ung og hvis man sidder på arbejde og følger med ikke, så tror de jo, hvis sådan de sender mail så ser man det fluks og med det samme og det gør jeg altså ikke nødvendigvis vel. Det kommer simpelthen an på hvad jeg i øvrigt gør

55:31 – K: Men flere gange om ugen gør jeg det da. Og hvis jeg skal have undersøgt et eller andet, så... så bruger jeg nettet ikke.

55:44 – E: Så sociale medier som Facebook og sådan noget det er

55:47 – K: Det gider jeg ikke

55:49 – E: Nej.. nu siger du lige gider ikke, hvad er det du ikke

55:55 – K: Jeg ved ikke hvad jeg skal bruge det til. Men så har jeg nok også sådan lidt alderen, og det har ikke noget med alder at gøre, for der er mange af dem jeg kender der bruger det, men sådan lidt, jeg er også sådan lidt mistroisk overfor det. Altså jeg, jeg synes er er nogle mennesker der ligger ALT muligt ud på facebook fx og hvor ender det henne? Altså og der sidder nogle amerikanere hans, hals og håndsrækker over de der oplysninger til evig tid, ikke, ehm... Altså det er mærkeligt, altså at man

56:33 – E: Udstiller sig selv

56:36 – K: JA, det synes jeg det er, og at du ikke har indflydelse på hvor lang tid det skal være der og eh hvem kommer i nærheden af det, og sådan noget. Jeg forstår det ikke. Altså at de ikke er lidt mere kritiske over for

56:57 – K: Men det er den ene ting, det er ikke derfor jeg ikke gør det, jeg har jo ikke noget jeg sådan nødvendigvis behøver at skjule, men jeg har på de måde heller ikke noget jeg, jeg har det store behov for at dele med gud og hver mand vel, altså jeg jeg, jeg vil hellere have en personlig kontakt.

57:09 – E: Ja...

57:10 – K: Mails synes jeg jo selvfølgelig sådan er fint altså, eh i en eller anden omfang, men der er dæleme forskel på kvaliteten af kontakten på en mail og så eh enten en telefonkontakt eller en direkte kontakt, ikk. Altså der er, det er en anden form, anden form for kommunikation

57:38 – E: Hvis der var et slags medie på nettet, altså ikke ligesom facebook, men et eller andet, hvor du kunne gå ind og se... okay i den her uge der er der det og det og det jeg kan lave i Viborg Kommune, eller man kunne drøfte et eller andet med nogle emnerum et eller andet, altså for efterlønnere og pensionister, vil det så være noget, sådan lidt et forum

58:07 – K: Ja, jeg synes ikke jeg mangler det. Ehm... altså det der lille Viborg blad, ikk, det er jo orienteret meget godt om hvad der sådan er

58:19 – E: Sker... ja

58:20 – K: Af aktiviteter ikke og eh..

58:22 – E: Det er ugeavisen du tænker

58:23 – K: Ja det er så. Ehm... jamen jeg synes, jamen det ved jeg ikke... jamen hvad skulle jeg bruge det til, jeg ved det faktisk ikke. Sådan umiddelbart så så så eh, så ville jeg tænke jeg vil nok ikke bruge det

58:43 – E: Så det handler meget om, hvad det egentlig... Altså om du har et behov for det, før før du egentlig gider noget kan man sige?

58:51 – K: Ja.... Eh.. og det er da ikke, det kan da godt være det var alle tiders. Altså hvis et eller andet bød sig til så man slet ikke sådan havde været klar over... ku være... ku være fint ikk. Eh.. det kunne det da sagtens være

59:23 – K: Det er ikke sådan jeg lige tænker, uh der er et eller andet behov bare nogle vil komme med et eller andet tilbud vel. Neej... det det synes jeg egentlig ikke.

59:35 – E: Får du egentlig mange tilbud.. ind ad brevsprækken. Ehm... fra eh Ældresagen eller seniorklubber eller

59:45 – K: Nej

59:46 – E: Nej

59:51 – K: Jeg har nej tak til reklamer, eh om det kan betyde, for nu du siger det

01:00:12 – E: (Efter snak om Ældresagen) Er det noget du overvejer at ku melde dig ind i?

01:00:17 – K: Altså jeg bliver nok nødt til det, bide til bollen ikke et eller andet sted, men jeg har jo ikke tænkt mig sådan som ældre

01:01:33 – K: Netop fordi jeg ikke sådan har voldsomt mange penge, eller i hvert fald ikke har haft det som efterløner, så har jeg jo også prøvet og sådan være sådan meget selektiv med alt det der man kan være medlem af.

01:01:47 – K: Og går ud og øh rasle penge ind eh når det når der har været noget Røde Kors og andre sådan, og på den måde ydet mit ikke, altså