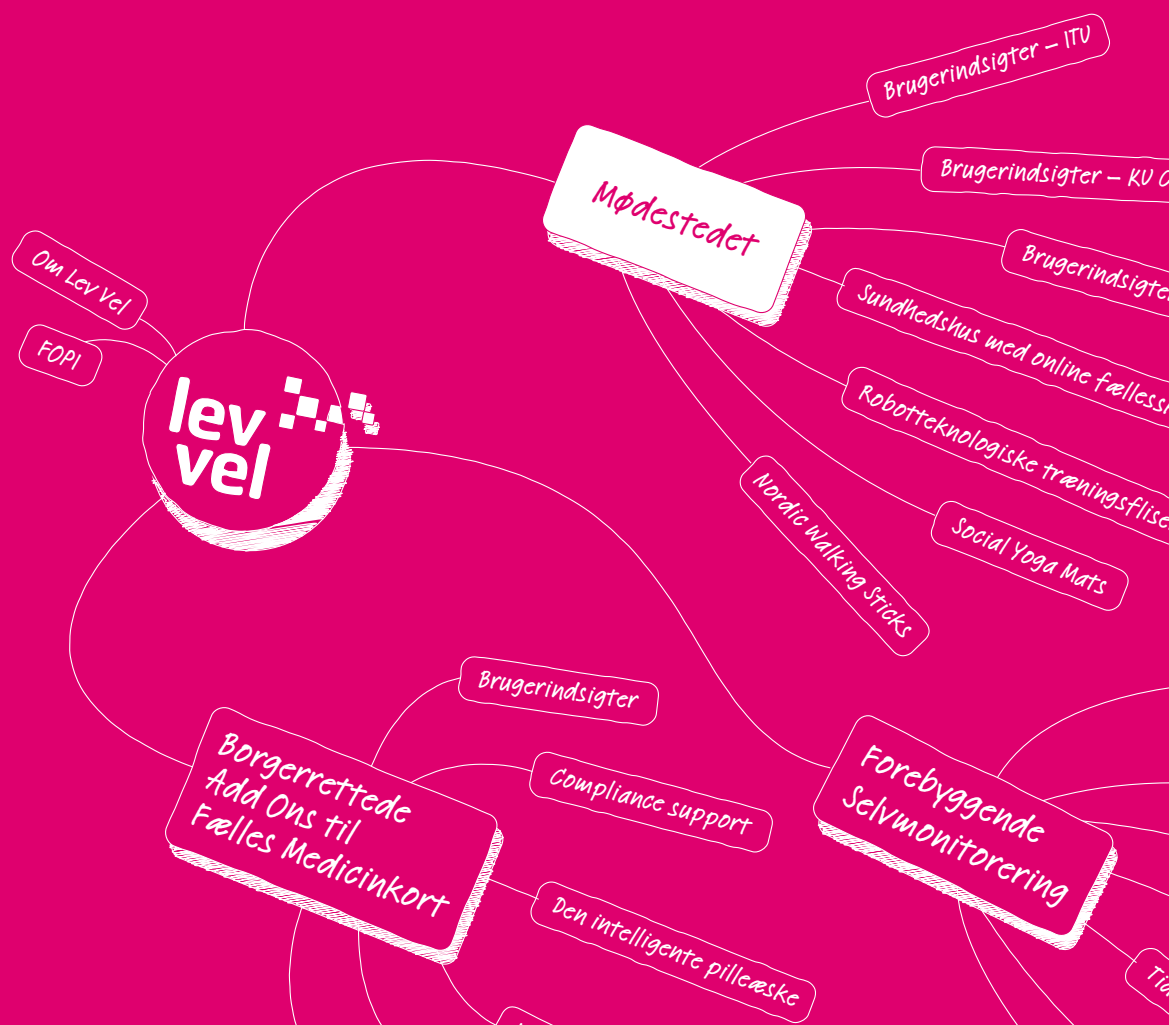


ÆLDRES FORSTÅELSE AF ALDRING OG TEKNOLOGI



Forfatter

Aske Juul Lassen, KU CESA

Bidragydere

Lene Otto, KU CESA;
og Aske Juul Lassen, KU CESA

ÆLDRES FORSTÅELSE AF ALDRING OG TEKNOLOGI

Center for Sund Aldring har udført etnografiske brugerstudier til Mødestedet. Formålet var at udvikle brugerindsigter, der skulle berige de prototyper, der senere er blevet udviklet i Mødestedet.

Målgruppen er aktive ældre og er dermed ikke defineret ud fra en bestemt alderskategori. For at være en del af målgruppen har de ældre skullet være selvhjulpne nok til at benytte sig af eksisterende aktivitetshuse. Dette er en bred afgrænsning, da brugerstudierne formål ikke var at finde frem til en specifik alders- eller interessegruppes brug af aktivitetstilbud. Formålet var at opnå en forståelse af aktive ældres hverdagspraksis, aktiviteter, teknologiforståelser og sociale relationer. Denne forståelse er blevet brugt til at udvikle koncepterne i Mødestedet og har desuden givet partnerne en bredere viden om de meget forskellige måder at leve livet på som ældre.

Den primære metode har været deltagerobservation. Denne metode består i at deltage i informanternes hverdag, mens man observerer og konverserer om, hvordan og hvorfor de gør, som de gør. Deltagerobservationerne har centreret sig omkring to aktivitetscentre. Derudover har forfatteren interviewet og fulgt ni forskellige brugere af Wiedergårdens Aktivitetshus.

I Hyggeklubben i Aktivcentret i Gladsaxe er forfatteren kommet igennem 7 uger 1-2 dage om ugen i januar og februar 2011 og har deltaget i banko, kortspil, billard, madlavning og generalforsamling. I Wiedergården Aktivitetshus er forfatteren kommet igennem 10 uger 2-3 dage om

ugen i januar, februar, maj og juni 2011 og fulgt et motionshold, et metalværksted og et IT-kursus. På Gladsaxe Hovedbibliotek har forfatteren fulgt to en-dages IT-kurser i foråret 2011.

ALDRING PÅ EN ARMSLÆNGDE – DE AKTIVE ÆLDRE UDSKYDER ALDERDOMMEN MED AKTIVITETER OG TRAVLHED

Informanterne opfatter sig selv som yngre end deres bedsteforældre var, da bedsteforældrene havde den samme alder, som informanterne har nu. De ser ikke sig selv som gamle på trods af deres fremskredne alder. De har forskellige strategier for at holde alderen for døren. Fx fylder de deres skemaer ud med aktiviteter. Under interviewene blev de aktive ældre spurgt, om de ville tage et billede af aldring i deres hjem. Det er en svær og abstrakt opgave, som de fleste ville have svært ved at udføre. Lis på 65 år tog efter lang betænkningstid et foto af en smuk kobberkande, som hun havde arvet af sin farfar. Kanden ældes med ynde og bliver smukkere med alderen. Da hun blev spurgt, var det dog ikke, fordi den ældes smukt – Lis går ellers tydeligt op i sit udseende og i at ældre med ynde – men fordi den var den eneste virkelig gamle ting, hun kunne komme i tanke om i sit hjem. Irene på 67 år tog et foto af et billede af hendes bedsteforældre, der hang på væggen. I det øjeblik hun tog fotoet af billedet, gik det op for hende, at hun nu var på samme alder, som de var, da billedet oprindeligt blev lavet. Der skulle en aldringsforsker, der spurgte hende om hendes forhold til alderdom, til, før hun tænkte på sig selv som ældre.

Under interviewene blev informanterne bedt om at tegne en tidslinje over deres typiske dag. Mens enkelte gjorde meget ud af at forklare, at hver dag havde sin egen rytme, var de flestes dage meget rutineprægede og ens. Det betyder dog ikke, at de ældre ikke var travle. Den rutinefyldte hverdag var fyldt op med gøremål, og de fleste informanter gjorde meget ud af at fortælle, at de følte, at de havde travlt. De havde fyldt hver dag ud med fysiske og sociale aktiviteter og forklarede, at al den tid, der før gik med arbejde, nu gik med fritidsaktiviteter. Fx står Carsten op hver dag kl. 7. En halv time efter er han på vej mod Wiedergården for at styrketræne. Efter træningen går han hjem og spiser morgenmad med sin kone. Så cykler han eller går en tur. Han er hjemme igen til frokost, hvorefter han slapper af i en time. Eftermiddagen går så med bordtennis, flere ture, havearbejde eller børnebørn. Han syntes, han var i dårlig form og vejede for meget, da han gik på pension, så nu har han bestemt sig for altid at være aktiv.

MØDESTEDET

Formålet med projektet er at udvikle nye typer af mødesteder for selvhjulpne ældre. Mødesteder, der vil virke tiltrækkende og motiverende, fordi de øger både den mentale og fysiske fitness gennem en kombination af leg, oplevelse, træning og samvær.

Læs mere om Mødestedet i Lev Vel bogen i kapitel 2.

Mange af informanterne har svært ved at se sig selv som brugere af et aktivitetscenter. De havde svært ved at træde ind ad døren for første gang, idet de forbinder aktivitetscentre med alderdom. Hurtigt fandt de dog ud af, at der var mange tidligere bekendte og ældre fra nabolaget, som kommer der. Aktivitetscentrene skaber således tættere fællesskaber i lokalområdet. Det er dog de færreste, der får nye venner på Wiedergården, selvom man ofte snakker om meget personlige ting under og efter aktiviteterne. Fællesskabet starter, når man træder ind, og stopper, når man træder ud af aktivitetscenteret. Hyggeklubbens brugere er ofte lidt ældre. Det betyder, at brugerne ofte har mistet ægtefæller og venner, og derfor knyttes mange venskaber i Hyggeklubben. Mange beskriver stedet som deres andet hjem.

Lis og Irene oplever aldring og alderdom som noget, der foregår uden for dem. De ved godt, at de er ved at blive gamle, men betragter det mest som noget, andre synes, de er. Gennem deres aktive liv holder de alderdommen på en armslængde, og de er givetvis også meget friskere end deres bedsteforældre var i 60'erne. Irene har netop taget sig selv i at sige 'folk på vores alder' til en mand på 52 år. Hun kan godt se, at hendes bedsteforældre var gamle i slutningen af 60'erne, men ser sig selv som meget yngre end dem. Hun er blot 'en smule mere vis og grå', end da hun var ung.

Lis og Irene er eksempler på aktive ældre, der negerer aldring i deres hverdag. I deres aktive ældreliv forsøger de at udskyde alderdommen. De holder deres aldring på en

armslængde gennem aktiviteter og oplever derfor ikke deres kronologiske alder som deres selv. Den amerikanske antropolog Sharon Kaufman kalder dette "The Ageless Self", forstået på den måde, at selvet – som her forstås som den måde, folk ser sig selv på eller deres fortælling om sig selv – ikke er bestemt ud fra ens øjeblikkelige kronologiske alder, men derimod er skabt som en fortælling over hele livsforløbet. Spejlet snyder med andre ord. Man er ikke den gamle krop, man kan se i spejlet. Lis og Irene bruger fysiske aktiviteter, og en aktiv livsstil i det hele taget, som en måde at holde aldringen væk fra sig på.

En anden strategi til at udskyde alderdommen er at fylde skemaet ud med aktiviteter. Informanterne omtaler hjemmesutterne, sofaen og fjernsynet som fjenden. Nogle ser primært aktiv aldring som sociale aktiviteter, og refererer negativt til fysiske aktiviteter som en del af 'sundhedsregimet'. Aktiv aldring kan således betyde forskellige ting, og for mange ældre er aktiv aldring også at drikke øl, mens man arbejder med hænderne, spiller kort eller vender dagligdagens problemer med ligesindede.

Aktiviteter bliver i stigende grad samlingsbetegnelsen for alt, hvad man foretager sig som ældre i disse år. Hvis du som 20-årig tager på picnic, falder det ikke nødvendigvis ind i en aktivitetskategori, men hvis du gør det som ældre, er det pludselig en aktivitet. Denne måde at tale om ældres gøren på, stammer fra plejesektoren, ifølge den canadiske kulturgerontolog Stephen Katz. Her skal alle handlinger sættes i skemaer, vurderes og klassificeres som

aktiviteter. Den måde at tænke om gøremål på, har de yngre ældre uden for plejesektoren også delvist taget til sig. De timer, man før arbejdede, er nu fyldt ud med aktiviteter. De fleste taler meget positivt om dette, men enkelte oplever også det fyldte skema som et pres. De stresser over at skulle nå alt det, de har sat sig for, men får samtidig dårlig samvittighed, hvis der er nogle ledige timer i løbet af dagen.

De aktive ældre har forskellige strategier for at udskyde aldringen. Aldring på en armslængde, de mange aktiviteter og de fyldte skemaer er alle måder at forblive frisk og selvhjulpne på, både fysisk og i ens selvbillede. At være bruger af et aktivitetscenter er ofte i modstrid med de aktive ældres selvbillede, da de forbinder det med alderdom. De aktive ældre med et aktivt socialt liv opfatter fællesskabet i aktivitetscentret som et afgrænset frirum. Her kommer de for at snakke lidt uforpligtende, men ofte om meget personlige ting som fx besværlighederne med en syg ægtefælle, frygten for immobilitet eller problemer med børnebørnene. Mange af de ældre har travlt med at passe familie og børnebørn og bruger fællesskabet i aktivitetscentret som et mere gensidigt fællesskab, hvor de giver og modtager motivation til at træne, råd om helbred og træning, deler erfaringer og livshistorier og har lidt fri fra forpligtelserne derhjemme. Aktivitetscentret bliver således et frirum fra familien og hjemmet. For aktive ældre, der er alene, fordi relationerne er faldet bort, eller de er isolerede pga. afstand til familie og venner, er aktivitetscentret ikke et afgrænset

fællesskab. Mange omtaler det som deres andet hjem, og de bliver der gerne hele dagen, selvom den aktivitet, de kom for, er overstået. For denne gruppe ældre er det sociale element ved aktivitetscentret helt centralt, og ofte opbygges fællesskaber, der bliver den ældres primære omgangskreds. Der er således tale om to meget forskellige måder at bruge aktivitetscentrene på, alt efter hvor socialt aktiv eller isoleret man er uden for centret.

UDVIKLING AF TEKNOLOGI OG KONCEPTER TIL ÆLDRE

Når man udvikler teknologier og koncepter, som de ældre skal mødes omkring, er det centralt at forstå, at mange ældre allerede lever et travlt liv både fysisk og socialt. Der er ikke et tomrum, man kan udfylde med nyudviklede teknologier, men et marked hvor man konkurrerer med fx iPods, skridttællere, stavgangsstænger, etc. Man aktiverer ikke de aktive ældre ved hjælp af flere koncepter, men kan forsøge at berige de eksisterende aktiviteter med ny teknologi eller indføre sociale teknologier inden for nye aktivitetsområder.

Man skal passe på ikke at henvende sig til de aktive ældre som ældre. Det klassiske billede af den ældre som ensom, skrøbelig og pedigrørsflettende er i forandring. Den nye generation af aktive ældre opfatter sig selv som unge ældre og er meget opmærksomme på ikke at blive klassificeret og identificeret ud fra deres alder. Alderen er ikke en del af deres identitet og skal således heller ikke være for udtalt i de koncepter, man udvikler.

Man må overveje, hvilken type ældre, man vil udvikle koncepter til. De socialt isolerede ældre bruger ofte aktivitetscentrene over mange timer dagligt, og således kan centrene fungere som udgangspunkt for spontane møder og aktiviteter for denne gruppe. De socialt aktive, og ofte lidt yngre, ældre bruger aktivitetscentret som et afgrænset frirum. De kommer for at dyrke en aktivitet og snakke lidt, evt. spise frokost, og tager så videre. Koncepter adresseret til denne gruppe skal således enten overtale dem til at blive i aktivitetscentret eller skabe sociale aktiviteter andre steder.

Der er tegn på, at en del af de aktive ældre begynder at blive trætte af at få at vide, at de skal være aktive hele tiden. Vær derfor påpasselig med, hvordan aktivitet kommunikerer i koncepterne, og overvej, om modtagerne kan opfatte det som et pres. Hvis et koncept bliver opfattet som en del af et normaliserende sundhedsregime, risikerer man at skabe modstand i stedet for deltagelse.

TEKNOLOGIFORSTÅELSE BLANDT DE ÆLDRE

Teknologiforståelserne blandt ældre er meget forskelligartede. Nogle er teknologiforskrækkede, mens andre bruger den nyeste informationsteknologi med stor glæde og interesse.

Andrea er en typisk teknologiforskrækket ældre. For hende er teknologi noget, der skal holdes på afstand af hendes sociale relationer, da hun føler, at teknologi forurener dem. Hun er glad for, at hun nåede at blive pensioneret, inden compu-

terne for alvor tog over, og hun afskyr den måde, hendes børnebørn konstant bruger sociale teknologier på. Hvis hun får en sms, ignorerer hun den eller ringer lettere fornærmet tilbage til afsenderen og svarer på det skrevne spørgsmål. Hun har en søn i Australien, der har foreslået hende at bruge skype. Hun foretrækker at betale telefonregningen, fordi tanken om, at hun via et webkamera kommer frem på en skærm i Australien, virker skræmmende for hende. Hvis sønnen kommer til Danmark, kan de maile om flytidspunkter og andre praktikaliteter, men hvis hun skal vide, hvordan han har det, ringer hun i stedet.

For andre informanter bringer ny teknologi familie og venner tættere på. De bruger sms, skype og mails som en integreret del af deres sociale relationer. Irene har fx set sit yngste barnebarn lære at kravle over skype, og Lis går rundt med sin macbook, mens hun er på skype, og viser sønnen i Mexico haven blomstre om foråret eller den nye indretning i stuen.

Mange ældre fatter interesse for ny teknologi gennem eksisterende interesser. Fx begynder mange at bruge facebook, fordi de tænker, at de kan bruge det i deres slægtsforskning. Andre vil gerne lære at redigere gamle videofilm med ny digital teknologi og tager derfor kurser i IT. Johnny har købt en iPhone for at kunne holde sig opdateret med vejr situationen, når han er ude at fiske. Kirsten har købt Nike +, fordi hun vil motivere sig selv til at gå lidt længere med sine vandrestave. Lisbeth har købt en mp3-afspiller for at høre lyd bøger, fordi synet er begyndt at svigte. Selvom teknologierne

anskaffes pga. en specifik interesse, åbner de nye teknologier sig nogle gange op for de ældre, og de begynder at bruge teknologien til andre formål. Det er ofte børn og børnebørn, som opfordrer til at købe ny teknologi, og som hjælper med at udvide brugen af teknologien og sørge for vedligeholdelse og instruktion.

Der er stor forskel på hvilke teknologier, der vises frem i aktivitetscentrene og ved andre sociale lejligheder, og hvilke der holdes skjult. Blodsuktermålere, ældrealmer, blodtryksmålere, elektroniske medicinæsker og lignende holdes oftest skjult, mens skridttællere, iPods, pulsøre og lignende vises frem og bæres uden på tøjet eller bliver omdrejningspunkt for samtaler.

De teknologiforskrækkede ældre har oftest ikke haft med nyere informationsteknologi at gøre på arbejdsmarkedet. Derfor er tidligere erhvervstype og alder ofte en af årsagerne til, at de er teknologiforskrækkede. Denne gruppe føler sig ofte presset til at skulle forholde sig til teknologi og er forargede over, at man efterhånden skal kunne betjene en computer for at være borger i dagens Danmark. Tid foran en skærm opfattes som spildtid, og de frygter, at fremtidens ældrepleje bliver gennem skærme og robotter. Denne gruppe af ældre er svære at adressere i udviklingen af Mødestedsteknologier, da de forsøger at adskille deres sociale liv fra forurenende teknologi. Når man adresserer de teknologivante ældre, træder man derimod ind på et marked af ny kommunikationsteknologi, hvor der allerede er mange tilbud.

For de teknologiforskrækkede såvel som de teknologivante ældre er børn og børnebørn centrale for deres teknologibrug. Begge grupper bliver ofte introduceret til ny teknologi af familien, men hvordan dette møde mellem generationer foregår, er meget forskelligt. De teknologiforskrækkede beskriver ofte, hvordan børnebørnene går alt for hurtigt frem, taler over hovedet på dem, bliver irriterede over at skulle forklare tingene mange gange etc. De bliver således usikre og føler, at teknologi er med til at forringe deres autoritet i familien. Selve introduktionen til ny teknologi bliver således frustrerende. De teknologivante bliver ligeledes introduceret til ny teknologi gennem familien, men da de allerede er digitale alfabeter, er læringskurven mindre stejl. Måden, de beskriver møderne omkring teknologi mellem generationerne, er ofte præget af anerkendelse, tålmodighed og stolthed. De er stolte over at kunne følge med. Ud over den praktiske assistance er børnebørnene også tit årsagen til at bruge sociale teknologier, da de ældre gerne vil kunne følge med i børnebørnenes liv, fx gennem facebook.

Ofte er det ikke teknologien i sig selv, der er drivkraften for at tage den i brug, men derimod det den kan tilføje til eksisterende interesser, eller de nye muligheder for kontakt med venner og familie, den kan give. De teknologivante ældre kan således godt være begejstrede for ny teknologi, men sjældent pga. teknologiske specifikationer som hastighed, hukommelse, etc., men derimod pga. de muligheder, den skaber. Dette kan synes åbenlyst, men er i kontrast til mange yngres brug af ny

teknologi, hvor det nogle gange er forskellige avancerede teknologiske specifikationer fra det ene produkt til det andet, der er grunden til brugen af en specifik teknologi. Det er således ikke, hvor mange gigabyte der er i Lisbeths mp3-afspiller, eller hvor mange kbps Johnnys iPhone henter data med, der er vigtige for dem, men derimod hvor mange lydbøger mp3-afspilleren kan indeholde, eller hvor hurtigt iPhone opdaterer vejret.

De signaler, man sender med forskellige teknologier, er vigtige for, hvor offentligt man bruger den. Medicinske teknologier bliver sjældent brugt offentligt, fordi de aktive ældre ikke ønsker at vise deres skrøbelighed og sygdomme. Der er et meget stærkt fokus på aktivitet og udskydelse af alderdommen i aktivitetscentrene, samtidig med at mange af de aktive ældre også lever med kroniske sygdomme. De ældre har således ofte fx blodsuktermålere og insulin med i aktivitetscentrene, men det er meget sjældent, at man ser dem fremme.

Først og fremmest er det vigtigt at huske på, at teknologiforståelserne blandt ældre er meget forskelligartede. Det er derfor svært at forestille sig en Mødestedsteknologi, der ville tiltale alle ældre, og man må bestemme sig for at aktivere de passive ældre eller understøtte aktiviteter for de aktive ældre på nye måder, og om man vil forsøge at omvende teknologiforskrækkede ældre eller skabe alternativer for de teknologivante ældre.

De teknologiforskrækkede ældre vil ofte opfatte ny teknologi som forurenende for sociale relationer, og man skal derfor forsøge at omgå dette i Mødestedsteknologi,

hvis man vil adressere denne gruppe. Dette kunne være ved at fokusere primært på fysisk aktivitet eller forsøge at efterligne oplevelsen af fx at tale i telefon, som er en kommunikationsteknologi, de ikke opfatter som forurenende. Således ville en undersøgelse af hvilke teknologier, der ikke forurener og hvorfor, være en god idé, før man udvikler Mødestedsteknologier til denne gruppe af ældre.

Til de mere teknologivante ældre skal man være påpasselig med, hvordan man adresserer de ældre som ældre. Da de ikke identificerer sig med deres alder og er stolte af at bruge teknologi på samme niveau som andre generationer, skal ny teknologi ikke sælges eksplicit som ældreteknologi. Da de oplevede fordele ved ny teknologi ikke er de teknologiske specifikationer, men derimod brugeroplevelsen og mulighederne teknologien skaber, skal fokus være på brugerflade frem for teknologi og alderdom. Teknologien skal gerne kobles til allerede eksisterende interesser og fx hjælpe eksisterende interessefællesskaber med lettere at mødes. Ligeledes er det givtigt at medtænke børnebørnernes og børnenes rolle i brugen af teknologien. Måske er det dem, man skal henvende sig til, eller måske kunne de blive mere involverede i mødet mellem serviceudbydere og bruger. Kunne man forestille sig to brugere af en kommunikationsteknologi, hvor den ældre var slutbruger, og familiemedlemmet var ambassadør/supporter? Hvad skulle familiemedlemmet i givet fald få ud af denne rolle? Ville en let måde at hjælpe ens bedstemor med ny teknologi på være belønning nok i sig selv? Da det ikke er de teknologiske specifikationer, der er vigtige

for den ældre, er det centralt, at teknologien ikke kommer i centrum i brugerfladen. Teknologien er, for den ældre bruger, således en forhindring, man skal igennem for at opnå de fordele teknologien kan tilbyde. At gøre denne forhindring så lille som muligt kræver, at den er simpel, letbetjenelig, hurtig og udviklet ud fra brugerens teknologikompetencer.

Da de ældre er bevidste om, hvilke signaler de sender med den teknologi, de bruger, er det vigtigt at forholde sig til signalværdien af produktet/konceptet. Den må således ikke udstråle alderdom eller skrøbelighed. Derfor er det også vigtigt at overveje de kanaler, man vil bruge til at sælge ens produkt. Selvom en Mødestedsteknologi også er en medicinsk sundhedsteknologi, er lægen eller sundhedssystemet derfor ikke den kanal, som den ældre ideelt stifter bekendtskab med Mødestedsteknologi igennem. Hvis de ældre stifter bekendtskab med teknologien gennem aktivitetscentre, motionsgrupper og interessegrupper, ville det mindske risikoen for at blive forbundet med en medicinsk sundhedsteknologi og dermed forbedre den signalværdi, de ældre sender ved at bruge teknologien offentligt. Dermed ville chancen for at blive en del af socialt samvær være udgangspunkt for samtale, og at blive brugt til at skabe møder, øges betragteligt.

FAKTA

Tid: Aug. 2010 – Feb. 2012

Projektledelse: Alexandra Institutet

Partnere: Dansk Fitness, Fit&Sund, Entertainment Robotics, Medical Device Business Catalyst, Falck, Gentofte Kommune, Gladsaxe Kommune, Københavns Kommune, Aktivitetshuset Wiedergården Dragør, DTU – Center for Playware, ITU, KU CESA, Danmarks Designskole, Professionshøjskolen Metropol, Den danske Diakonissestiftelse, Foreningen Hjernesund, Foreningen Sundt Seniorliv



www.lvvl.dk/bog

