

Från arbetskraftsinvandrare till svenska pensionärer

En kvalitativ studie om copingstrategier hos äldre
arbetskraftsinvandrare från forna Jugoslavien

Av
Maja Gajic

LUNDS UNIVERSITET
Socialhögskolan

Kandidatuppsats (SOPA63)
VT 14

Antal ord: 14757



Handledare:

Tove Harnett

Abstract

Author: Maja Gajic

Title: Från arbetskraftsinvandrare till svenska pensionärer – copingstrategier hos äldre arbetskraftsinvandrare från forna Jugoslavien

Supervisor: Tove Harnett

The aim of this study has been to explore how labor migrants from former Yugoslavia who settled in Sweden during 1960s cope with aging and how they see their future. Data for this study was obtained from in-depth, semi-structured interviews with six retired people that had emigrated from former Yugoslavia in their young age and spent their working life in Sweden. Data was analyzed by using following theories and perspectives on coping: psychoanalytic perspective, cognitive/transactional perspective, anticipatory coping and influence of reference groups on coping. Results suggest that there is connection between some coping strategies that immigrants used to cope with stress when they had arrived to Sweden and coping strategies that they use after retirement and in they older age. This connection becomes clearer for coping strategies with positive outcome. Older immigrants interviewed for this study do not identify themselves as Swedes but does not want to be compared with other immigrants either. The most common coping strategy they use is comparing themselves with other immigrants that did not succeed in integrating into Swedish society after immigration. This study also shows that it is important to create a more nuanced perspective on older immigrants.

Key words: older immigrants, retired, coping strategies, old age, reference groups

Innehållsförteckning

1. Problemformulering	1
2. Syfte och frågeställningar	2
3. Tidigare forskning	3
4. Metod	5
4.1. Val av metod och dess förtjänster	5
4.2. Urval och avgränsning	7
4.2.1. Intervjupersonernas bakgrund.....	8
4.3. Metodens tillförlitlighet och begränsningar	10
4.4. Etiska överväganden	11
5. Teori och bearbetning av material	12
5.1. Teoretiska begrepp	12
5.1.1. Coping och copingstrategier	12
5.1.1.1. Psykodynamisk copingmodell	13
5.1.1.2. Kognitivistisk/transaktionell modell	14
5.1.1.3. Antecipatorisk coping	15
5.1.2. Referensgruppers roll i coping.....	15
5.2. Bearbetning av material	16
6. Resultat och analys	17
6.1. Invandrarskap: copingstrategier	17
6.1.1. Att lära sig språket och kulturen	17
6.1.2. Att utvecklas socialt och professionellt	19
6.1.3. Att acceptera utanförskapet	21
6.1.4. Distansering från andra invandrare.....	23
6.2. Åldrande: copingstrategier	25
6.2.1. Distansering från ”de gamla”	25
6.2.2. Att leva dubbelliv.....	26
6.2.2.1. Dubbellivet i den tredje åldern som en copingstrategi	27
6.2.2.2. Att engagera sig i familjen.....	28
6.2.3. Att distansera sig från andra invandrare	29
6.2.4. Att förbereda sig för fjärde åldern och döden	30
6.2.5. Positiv syn på svensk äldreomsorg	32
7. Avslutande diskussion	33
7.1. Sammanfattning	33

7.2. Diskussion	34
8. Litteraturförteckning.....	35
9. Bilagor	36
9.1. Intervjuguide	36

Förord

Jag skulle vilja börja med att varmt tacka alla intervjupersoner som tog sin tid att hjälpa mig med denna uppsats. Det har varit mycket intressant att få del av deras tankar och erfarenheter. Jag vill även tacka alla som hjälpt mig att komma i kontakt med intervjupersonerna samt min familj för stöd. Slutligen vill jag tacka min handledare Tove Harnett för råd och stöd under hela processen av uppsatsskrivandet.

1. Problemformulering

Samhällsdebatt och forskning om äldre invandrare i Sverige har pågått sedan 1970-talet vilket har lett till att äldre invandrare sedan 1990-talet ofta kategoriserats som en social kategori med egna sociala problem och särskilda behov (Ronström 2002). Diskussioner som byggts upp om äldre invandrare består ofta av definitioner och orsaker av deras olika problem, deras utsatthet, kulturella skillnader i jämförelse till svenskfödda samt olika begrepp som ingår i lösningar av deras sociala problem. I likhet med det ovanstående menar Forssell (2004, s 35) att begreppet ”äldre invandrare” i offentliga debatten och i media såsom i forskning oftast ger en bild av ”socialt isolerade och olyckliga åldrande invandrare i Sverige, trots att den inkluderar människor som invandrat under helt olika tidpunkter och med de mest skilda levnadsöden”.

I och med att andelen äldre människor och andelen äldre invandrare ökar har det blivit ännu viktigare att försöka studera och förstå gruppens livsvillkor. Enligt Statistiska centralbyråns rapport (2012) har antalet äldre invandrare (65 år och äldre) länge varit en liten grupp, eftersom invandringen till Sverige är koncentrerad till åldrarna runt 30 år. Under 2010 passerade antalet äldre invandrare i Sverige 200 000 personer och de utgör idag 12 procent av befolkningsgruppen som är äldre än 65 år. Deras antal förväntas öka till 400 000 personer under närmaste femton år. Rapporten fokuserar på integrationsperspektiv och i denna kontext konstaterar författarna att det är viktigt att de flesta som idag tillhör gruppen äldre invandrare har bott en lång tid i Sverige och tillbringat största delen av sitt vuxna liv här eftersom de invandrat före 35 års ålder. De flesta äldre invandrare flyttade till Sverige under 1950-, 1960- och 1970- talet när landets behov av arbetskraftsinvandring var stor, vilket i de flesta fall innebar att dessa människor påbörjat sina liv i Sverige med att skaffa jobb. Att man har vistats länge tid i landet betyder att man haft möjlighet till ett helt arbetsliv i Sverige och därmed trygg försörjning och bättre chanser för integration i samhället (ibid.).

Äldre invandrare kan förknippas med begrepp som inte har så mycket med etnicitet att göra: den tredje och den fjärde åldern. Den tredje åldern beskriver Lars Andersson (2006) som tiden efter pensionering eller från att ens arbetstider minskar avsevärt då man inte längre behöver arbeta heltid och så länge man orkar klara sig själv. Äldre i den fjärde åldern behöver olika former av hjälp av andra för att kunna klara sig. Större delen av gruppen äldre invandrare tillhör enligt sin ålder även en annan kategori, nämligen ”fyrtioalisterna” som i litteraturen

och media ofta definieras som annorlunda än andra äldre människor främst på grund av storleken på årskullar men också därför att deras livsvillkor verkar blivit bättre särskild i den tredje åldern. Fyrtioalisterna har beskrivits som en generation som har påverkat vårt samhälle på många olika sätt, under deras vuxenliv har de varit en del av stora förändringar inom samhället som liberalisering, ökad konsumtion, mistro mot auktoriteten och förändrade syn på åldrandet. Andersson (ibid.) menar att de fortsätter att påverka samhällets syn på äldre och deras behov och därmed hur man organiserar och utför stöd och hjälp till äldre i Sverige.

Med tanke på det ovanstående är det enligt min mening intressant att studera och beskriva situationen som äldre invandrare i den tredje åldern befinner sig i ur deras eget perspektiv. Det är viktigt att veta hur denna grupp själv beskriver hur det är att åldras i Sverige och hur de hanterar olika förändringar och utmaningar som kommer med stigande ålder. En del av problembilden är ökat antal av äldre invandrare som förväntas behöva speciella insatser när de når den fjärde åldern och eventuellt blir brukare inom äldreomsorg. Efter att ha läst om olika teman som berör äldre invandrare under utbildningens gång och efter att ha arbetat inom äldreomsorg och som kontaktperson har mitt intresse väckts för hur människor som tillhör denna grupp ser på sin position i samhället i jämförelse till bilden om dem som målats upp av andra. Det finns en del frågor som man inte än svarat på när det gäller denna grupp av äldre. Tycker de äldre invandrare som har slutat förvärvsarbete efter en lång arbetstid i Sverige att de har särskilda behov och vilka är dessa i så fall? Vilka copingstrategier kan man identifiera i samband med invandrarskapet och åldrandet? Det är också intressant att veta vilka faktorer har påverkat/kommer att påverka deras liv som äldre i Sverige samt deras förväntningar och tankar kring framtiden och om äldreomsorg i Sverige.

2. Syfte och frågeställningar

Syfte med min uppsats är att utifrån intervjuer med äldre invandrare som har bott och tillbringat större delen av sin vuxenålder och sitt arbetsliv i Sverige ge en bild av deras syn på hur det är att åldras i Sverige från ett copingperspektiv.

Frågeställningar:

- Hur beskriver intervjupersonerna sina livsvillkor och levnadsvanor efter pensionering?
- Vilka copingstrategier använder intervjupersonerna i olika stressande situationer?

- Hur ser intervjupersonerna på framtiden? Vilka tankar och förväntningar har de inför den fjärde åldern?

3. Tidigare forskning

Flera författare (Lill 2007; Naldemirci 2013; Torres & Magnússon 2010) skriver om att studier som undersöker coping i samband med invandrarskap och åldrande framförallt gjorts i USA. Mina sökningar i databaser visar att de flesta undersökningar som gjorts om arbetskraftsinvandrare i Sverige fokuserar på ekonomisk påverkan av och faktorer på migration. Invandrare i olika åldrar från Balkan och forna Jugoslavien finns också som målgrupp men då är det oftast fokus på flyktingar och deras integration samt hälsa. Trots att invandring och äldre invandrare länge har varit objekt för samhällsvetenskaplig forskning är studier om copingstrategier i samband med åldrandet hos arbetskraftsinvandrare i Sverige väldigt få och detta område är relativt nytt inom forskning. I följande avsnitt presenterar jag några studier och forskning om äldre invandrare, forskning om copingstrategier hos äldre invandrare samt om äldre människors coping med utmaningar som följer med stigande ålder.

Sökande efter olika studier om äldre invandrare gav många träffar i databaser Libris och LibHub samt på Google Scholar. Sökord som äldre invandrare, den tredje åldern, kultur, åldrande, older immigrants gav förslag på olika rapporter, böcker, avhandlingar, artiklar och kandidatuppsatser. I många av dessa som jag hunnit läsa definieras och studeras denna grupp med fokus på etnicitet och/eller kultur, deras speciella behov och livsvillkor som avviker från svenskfödda äldre, oftast ur vårdgivares och myndigheters perspektiv. I en FoU-rapport från forskningsprogrammet Åldrandets kultur (1995) redovisas resultat av studier vilkas syfte är att utforska flera olika aspekter av åldrandet som kulturell fenomen, bland annat de äldres syn på religion, mat, möjlighet att fortsätta arbeta efter pensionering, pensionärsföreningar, olika aktiviteter, exempelvis dans, motionering, med mera. Owe Ronströms (2002) studier fokuserar på hur man gör kategorin äldre invandrare i Sverige och konstaterar att dessa konstruktioner främst skapas av myndigheternas och forskarnas behov av att på bästa sätt hantera ökade antal av äldre invandrare. För att kunna ge dem hjälp och/eller vård måste man veta vilka egenskaper, problem och behov de har. I skapandet av kategorin äldre invandrare kan en egenskap att vara äldre dominera, men det händer också att etnicitet eller invandrarskap har större vikt än personernas ålder. Det finns också fokus på integration av äldre invandrare och anhörigas roll i vård och omsorg där forskarna poängterar, som till

exempel Forssell (2004) att integration av äldre invandrare spelar stor roll i deras egna och deras anhörigas val av hjälp i äldre dagar. Lill (2007) skriver att kategorisering av äldre invandrare ofta är problematisk men att det har många gånger varit nödvändigt i både forskning i praktik. Gruppen kategoriseras ytterligare på olika grunder, exempelvis med fokus på grad av integrering eller assimilering av äldre invandrare, utifrån ursprungslandet eller orsakerna av invandringen.

Om hjälpen som nyanlända invandrare kunde få från olika myndigheter i Sverige skriver Sarstrand Marekovic (2011) i sin avhandling där hon förklarar att den första invandrarbyrån i Sverige hade öppnats 1965 men att den samlade invandrapolitiken infördes så sent som 1975 när Sverige redan fått ett stort antal arbetskraftsinvandrare. Donatella Lanari och Odoardo Bussini (2012) använder data från åtta Europeiska länder, bland annat Sverige, där invandrare i åldrarna 50 år och äldre uppskattat sin hälsa och depression för att analysera och jämföra med infödda i dessa länder. Studien visar att invandrarnas upplevelse av sämre hälsa (jämfört med infödda i samma ålder) kan förbättras med hjälp av positiva socioekonomiska faktorer och att negativ påverkan av faktorer som är knutna till ursprungslandet elimineras. En nyare kvalitativ studie med 20 första-generationens turkiska invandrare (Naldemirci 2013) visar hur deltagarnas liv i det nya landet har präglats av invandrarskapet. Naldemirci undersöker även hur denna grupp av äldre invandrare ser på sina förväntningar och önskemål när det gäller vård och omsorg i diaspora. Fokus ligger på kulturella skillnader som deltagarna hanterar i diaspora som beskrivs som deras egen sociala verklighet mellan Turkiet och Sverige. Hans studie visar att deltagare som anser sig vara integrerade i det svenska samhället samt som har varit moderna föräldrar verkar ha mer positiv syn på formell vård i Sverige, medan de som inte lyckats lika bra med integrering är mer varsamma när de pratar om framtiden. Fereshteh Ahmadi (2008) undersöker hur kultur, religion och etnicitet påverkar individer som drabbats av allvarliga sjukdomar. Hon presenterar sin svenska studie om kultur, religion och andlighet i coping med cancer och diskuterar bland annat om kopplingar mellan coping och kultur. Hos människor som kommer från andra kulturer än svenska har hälso- och sjukvårdspersonal ofta fokuserat på invandrarskapet och kulturella skillnader och förväntat sig att det som en gång påverkade invandrarnas situation i form av dessa skillnader kommer alltid att vara en viktig faktor i deras liv. Hon menar att vissa av stressande faktorer och situationer försvinner ur invandrarnas liv eller blir svagare och mindre farliga stressorer efter att man integrerats i samhället.

Lars Tornstam, professor i sociologi och förgrundsfigur inom nordisk socialgerontologisk forskning redovisar i boken *Åldrandets socialpsykologi* (2005) en del olika studier som handlar om coping med stigande åldern. Han skriver om studier som har visat att man i sina äldre dagar ofta kompenserar förluster genom att till exempel fokusera mer på anhörigas förhållanden och om studier som visar att ett stödjande socialt nätverk kan hjälpa individer i coping med olika stressande situationer. Aktiva copingstrategier tar en viktig plats i coping med åldrandet och enligt flera studier blir passiva copingstrategier mindre vanliga ju äldre man blir därför att de ger sämre resultat. Han menar också att även om man har olika strategier för olika typer av stressorer kan man från olika studiers resultat konstatera att den copingstrategi som är kopplad till en särskild stressor ofta inte ändras med ålder hos en och samma individ. Eftersom Tornstam beskriver många studier och undersökningar ur socialgerontologiskt perspektiv och i samband med coping har jag valt att i analysen använda hans tolkningar av dessa.

4. Metod

4.1. Val av metod och dess förtjänster

I min uppsats undersöker, presenterar och analyserar jag äldre invandrades egna beskrivningar och uppfattningar om deras livsvillkor, behov och framtid. Eftersom det handlar om personliga upplevelser och förväntningar anser jag att kvalitativa metoder är lämpliga för syftet och frågeställningarna av uppsatsen. Jag utgår ifrån faktum att kategori som man kallar för äldre invandrare består av individer med olika erfarenheter och bakgrund, det vill säga en heterogen grupp. Varje intervjuperson beskriver sina livsvillkor utförligt och i speciella sammanhang, ur eget perspektiv, vilket kräver nyanserade, fylliga och detaljerade svar. Bryman (2011) menar att kvalitativa studier fokuserar på ord och kännetecknas av bearbetning av data som presenterar social verklighet utifrån deltagarnas tolkning. Kvantitativ forskning är inte lika lämplig för att belysa uppsatsens syfte och frågeställningar eftersom den kan ge en bild som visar den sociala verkligheten som oföränderlig och separat från de människor som konstruerar och omformar denna verklighet (ibid.). För min uppsats var det viktigt att låta eller uppmana informanter själva visa hur de konstruerar sin verklighet och välja vilka faktorer har varit viktiga i deras liv.

Metod som jag använder mig av är det som Eriksson-Zetterquist och Ahrne (2013) kallar för

semistrukturerade/löst strukturerade intervjuer. Min tanke var att i början låta eller uppmana intervjupersonerna prata väldigt öppet och fritt om deras uppfattningar och upplevelser om det första temat vilket kom ungefär att låta – att vara äldre invandrare i Sverige eller att åldras i Sverige som äldre invandrare. Meningen med ett öppet tema var att få en bild av temat ur intervjupersonernas perspektiv och på detta viss enklare komplettera med följdfrågor genom att följa intervjupersonernas tankar. Min idé var att i början av intervjuande undvika att påverka i vilken riktning intervju kommer att gå med syfte att låta intervjupersonerna själva skapa en helhetsbild av egen situation samt använda begrepp som de själva tycker är viktiga. Livsberättelser som en form av ostrukturerade intervjuer hade möjligtvis varit bättre val än semistrukturerade intervjuer eftersom intervjupersoner berättar om olika händelser ur skilda delar av sina liv, men detta hade krävt betydligt mer tid och troligtvis två långa intervjuer med varje intervjuperson (Bryman 2011). Ostrukturerade intervjuer var inte heller helt lämpliga för min uppsats eftersom jag hade valt några teman som intervjupersonerna skulle prata om, vilket krävde någon typ av struktur och förbestämda frågor. Därför valde jag att inte använda mig av ostrukturerade intervjuer samt livsberättelser. Jag valde att hämta inspiration från dessa former av intervjuer eftersom de ger forskaren en möjlighet att samla material som möjliggör kopplingarna mellan deltagarnas skildringar av sitt förflutna, sin aktuella situation samt sin framtid (ibid.). I början hade all fokus varit på tankar om tiden efter pensionering, det vill säga beskrivningar av nutiden samt förväntningar på framtiden. Redan under första intervjun började intervjupersonen reflektera tillbaka på tiden när han flyttat till Sverige och på utmaningar och förändringar som han fick hantera. Samma sak upprepades även i nästa intervjuer och det blev klar att i intervjupersonernas värld var det svårt att hålla isär dessa delar av livet vilket visade en riktning som jag kunde ta för att fånga teman som var viktiga för intervjupersonerna. Eftersom jag hade bestämt mig för att även i fortsättningen av intervjuerna följa intervjupersonens tankar, förändrade jag några frågor i intervjuguiden och gav mer utrymme för teman som intervjupersonerna tog upp – utmaningar och stressfulla situationer som de mött som invandrare och som äldre invandare samt copingstrategier som de valt, medvetet eller omedvetet.

Enligt Bryman (2011) är flexibilitet från intervjuarens sida en viktig förutsättning för en lyckad insamling av data i kvalitativa intervjuer. Flexibilitet är en av de viktigaste förtjänsterna av metoden som jag valt för min undersökning eftersom det ligger i linje med idén av den sociala verkligheten som formas av intervjupersonerna ur deras perspektiv (ibid.). Genom att låta eller uppmana intervjupersoner påverka i vilken riktning deras

berättelser och svar går fick jag en bild som de själva skapat. Frågorna och följdfrågorna kunde jag därför anpassa till varje informantens berättelse. Som Eriksson-Zetterquist och Ahrne (2013) menar jag att en förtjänst av kvalitativa intervjuer är att man kan anpassa sina frågor till enskilda intervjupersonen eller situationen, och välja i vilken ordning man ska ställa dem. På detta sätt var jag inte bunden till samma frågor som alla intervjupersoner skulle svara på, som man blir när man använder standardiserade frågor i kvantitativa studier.

Jag intervjuade alla deltagare personligt då jag tror att detta är det bästa sättet att skapa en bra relation till intervjupersonerna. Att intervjuas ”ansikte mot ansikte” skapade tillit och förbättrade min position som intervjuare eftersom det gav mig möjlighet att se icke-verbala signaler och ställa följdfrågor samt underlättade inspelning av intervjuerna (Bryman 2011). Alla intervjuer genomfördes i intervjupersonernas hem, förutom en som genomfördes i en samlingslokal i en förening som intervjupersonen hade valt själv.

Trots att intervjupersonerna kan prata flyttande svenska valde jag att låta dem bestämma på vilket språk de ville bli intervjuade. Detta för att intervjupersonernas modersmål skulle ge de bättre möjligheter att uttrycka sig i detaljer, speciellt när de pratade om personliga erfarenheter och åsikter, men också för att skapa närhet och tillit. Alla valde sina hemspråk som jag också kunde prata och därför är intervjuerna nästan i helhet utförda på språk som talades i forna Jugoslavien: serbiska, kroatiska och bosniska. Vissa svenska och makedonska ord användes också. Intervjuerna spelades in och transkriberades på ovannämnda språk. Jag översatte delarna av intervjuer och skrev sammanfattningar för min handledare. I citaten som jag använder i analysen gjorde jag små grammatiska förändringar endast i sådana fall när detta inte förändrade ”tonen” intervjupersonerna använde medan de pratade. Om begränsningarna som valet av språket medförde skriver jag i avsnittet om metodens begränsningar.

4.2. Urval och avgränsning

I början av uppsatsskrivande hade jag valt att intervju sex människor som tillhör gruppen äldre invandrare som har tillbringat (nästan) hela sitt vuxna liv samt arbetsliv i Sverige och valt att fortsätta bo i Sverige även efter pensionering. Urvalskriterier var att intervjupersonerna måste vara i den tredje åldern och inte vara brukare inom äldreomsorg i Sverige. Mitt val av dessa personer grundar sig på mitt intresse av att undersöka just den gruppen av äldre invandrare och analysera deras berättelser, vilket motiveras i avsnittet om

problemformulering. Detta handlar, alltså, om ett målstyrt urval som jag gjorde utifrån målen av min uppsats samt frågeställningarna. Min mening är inte att generalisera resultat till en population och därför är min forskning och resultat begränsade till undersökning av en specifik kategori som berör mina frågeställningar. Av samma anledningar har jag valt att inte använda sannolikhetsurval i min uppsats (Bryman 2011).

Eftersom jag inte hade särskilt mycket tid till mitt förfogande samt inte ville utföra telefonintervjuer valde jag att intervjua människor som bor i min närhet och begränsa mig till södra Sverige. Att avgränsa gruppen äldre invandrare var inte lätt och jag hade från början planerat att intervjua människor från olika kontinenter eller från etniska grupper som hade störst antal arbetskraftsinvandrare i Sverige. Jag kontaktade olika invandrarföreningar där människor som tillhör min målgrupp kunde varit medlemmar eller vistats i för att komma i kontakt med dem som är intresserade av att delta i min studie. Eftersom statistiken från Statistiska centralbyråns rapport (2012) visar att de flesta äldre invandrare som ingår i målgrupp för mina studier kommer från Europa (Finland, såsom södra Europa: Jugoslavien, Grekland, Turkiet) fokuserade jag på människor som kom från dessa länder. På detta sätt försökte jag få större spridning mellan informanter och undvika att använda mig endast av snöbollsurval. En risk med snöbollsurval är att intervjupersoner som tipsar om andra som kunde delta förmodligen redan har kontakt med varandra, vilket innebär att man kan stöta på liknande attityder och upplevelser i intervjuerna. Detta kan motverkas om man kan få tag i listor av människor som tillhör gruppen som man vill undersöka (Eriksson-Zetterquist & Ahrne 2013). Eftersom hantering av listor med personers namn och telefonnummer kan vara etiskt problematiskt bestämde jag mig för att fråga personer som representerar föreningar som jag kontaktade om de kunde tipsa om andra personer som kunde tänka sig medverka som informanter. Detta gav inga bra resultat eftersom bara få personer kontaktade mig och ville medverka och vissa av de passade inte in i målgruppen. Därför valde jag till slut att söka informanter med hjälp av sociala medier och via mina vänner och bekanta samt använda mig av snöbollsurval för att komma i kontakt med fler informanter.

4.2.1. Intervjupersonernas bakgrund

För att kunna förstå hur intervjupersoner upplever och hanterar stressande situationer (utmaningar, förändringar i samband med invandrarskapet, pensioneringen, åldrandet och andra yttre faktorer) är det viktigt att veta lite om deras bakgrund. I följande avsnitt tar jag

upp det som jag tycker är viktigt att veta om intervjupersonerna men också det som de själva väljer att betona som viktigt i olika situationer.

Alla sex intervjupersoner flyttade från olika delar av forna Jugoslavien till Sverige framförallt av ekonomiska skäl, men tre av dem berättar också om politisk situation, kommunistisk, förtryckande regering och otrygghet som de inte var nöjda med. Det första skälet beskrivs som mer centralt än det andra. För de fem som hade varit gifta innan flytten var mannen den som bestämde sig för att komma hit (några hade blivit rekryterade av ett svenskt företag) och kvinnan anslöt sig en kort tid efter honom. Det var enligt de flesta av intervjupersoner ett vanligt sätt att komma till Sverige som arbetskraftsinvandrare från forna Jugoslavien. En av intervjupersonerna flydde från svår situation i sin familj. Alla har bott i Sverige längre än 40 år vilket innebär att de har bott dubbelt så länge i Sverige jämfört med hemlandet. Bara en av intervjupersonerna säger sig inte sakna sitt hemland. Han har endast rest tillbaka två gånger på 44 år. Resten har koppling till sina hemländer och vissa tillbringar flera månader där varje år. Det finns olika anledningar som intervjupersonerna anger att man inte reser dit så ofta, bland annat att man inte ser det längre som hemland utan som land av ens ursprung (det betyder inte att man inte saknar vänner, kusiner, staden i vilken man bodde i hemlandet), att man inte har eget boende i hemlandet, att man har koppling till flera Jugoslaviska länder, att man känner sig som en främling i sitt hemland, att man inte har tid och så vidare.

Alla intervjupersoner kom till Sverige utan att kunna prata svenska, de hade inga vänner eller egna släktingar som kunde hjälpa dem i början, alla började jobba i industrier eller hade andra arbetsuppgifter som beskrivs som fysiskt krävande och/eller smutsiga. Trots att tre intervjupersoner stannade kvar i fabriker, avancerade alla på något sätt och fick så småningom bättre jobb. Två av intervjupersoner har någon typ av högre utbildning från hemlandet medan resten har gymnasial eller grundskoleutbildning, men nästan alla utbildade sig internt i företag där de arbetade om detta var möjligt. Alla har varit pensionerade i flera år förutom en intervjuperson som pensionerades för ungefär sex månader sedan.

Två intervjupersoner bor med sina makor/makar, två bor ensamma, en bor med en äldre anhörig och en av dem bor själv när hon är i Sverige och med maken när hon är i hemlandet. Fem intervjupersoner har barn som bor i Sverige och fyra av dem har också barnbarn som de träffar flera gånger i veckan.

4.3. Metodens tillförlitlighet och begränsningar

Enligt Bryman (2011) betyder reliabilitet i kvalitativa studier att studien kan upprepas på samma sätt och ge liknande resultat. Jag är medveten att jag har studerat en liten del av (någras) sociala verkligheten och att det bli svårt att upprepa forskningsprocessen för att uppnå extern reliabilitet. Intern reliabilitet betyder att olika observatörer eller intervjuare tolkar och kodar data på samma sätt, det vill säga att det finns en överenskommelse om betydelser av det som man hör och/eller ser (ibid.). Det är klart att jag inte kan förlita mig på att någon annan skulle kunna tolka materialet på samma sätt som jag, men genom att göra ett målstyrt urval av personerna hoppas jag har uppnått en gemensam grund för tolkning av materialet.

Validitet visar om studiens resultat kan generaliseras (Bryman 2011), vilket jag är medveten om att min studie inte kan eller syftar på. Validitet i kvalitativa studier kan transfereras till överförbarhet, vilket betyder att forskaren producerar detaljrika beskrivningar av alla detaljer hon eller han ser och/eller hör. Därför spelade jag in och transkriberade allt intervjupersonerna sade och dessutom försäkrade mig att ställa följdfrågor. På detta sätt producerades en databas som andra kan använda i bedömning om data är överförbara till en annan miljö (ibid.).

När det gäller transparens är det ofta en av bristerna i kvalitativa studier eftersom forskarna underlåter att beskriva utförligt processerna som lett fram till resultatet. Detta undviker jag genom konkreta beskrivningar av alla processer i min studie. En av riskerna och begränsningarna av intervjuerna, speciellt med tanke på att de utfördes på vårt gemensamma modersmål och att vi har samma invandrarbakgrund kunde ha varit att komma för nära intervjupersonerna. Jag tycker att jag lyckades få bra relation med intervjupersonerna utan att identifiera mig med dem, vilket hade lett till att jag tappat bort syfte av undersökningen (Bryman 2011) eller objektiv syn på materialet i analysen. Att intervjuerna utfördes på andra språk än svenska kan också ses som svårighet när det gäller transparens.

Det visade sig att mitt val av metoden kunde skapa svårigheter i analysen av materialet. Jag tar upp detta senare i diskussionen om bearbetningen av materialet.

4.4. Etiska överväganden

Andersson och Swärd (2008) menar att även forskare påverkas av normalitetens makt, av etablerade meningar och allmänna föreställningar av det som man forskar om och att det är forskarens ansvar att kritiskt reflektera om hur hon eller han kommer att formulera olika begrepp och frågor i sina studier. Detta är av stor vikt när man studerar grupper som i någon mening avviker av det dominerande normsystemet, i detta fall är det äldre invandrare.

I hela processen följde jag rekommendationer från Vetenskapsrådet om fyra grundläggande krav för forskning inom humanistisk-samhällsvetenskapliga discipliner vilka är: informationskravet, samtyckeskravet, konfidentialitetskravet och nyttjandekravet (Vetenskapsrådet 2002). Informationskravet uppfyllde jag genom att informera deltagarna om forskningens syfte och upplägg samt om deras roll i forskningen innan vi påbörjat intervjuerna. Jag informerade dem om att deras deltagande var frivilligt samt att de när som helst kunde välja att avsluta sin medverkan. De var också informerade om tystnadsplikt och konfidentialitet, det vill säga att deras namn, exakt ålder inte avslöjas och att det insamlade materialet kommer att användas endast i min uppsats. Detta är speciellt viktigt med tanke på att gruppen som jag intervjuade inte är tillräckligt stor så att man kan lätt aidentifiera medlemmarna och därför finns det risk att läsarna kan identifiera intervjupersonerna. I intervjuerna berättade deltagare om personliga kriser och händelser och delar av dessa berättelser valde jag att inte ta upp eller att inte beskriva dessa i detaljer. Varje deltagare var tillfrågad inför varje intervju om hon eller han ger sitt samtycke om att intervjuerna spelas in. De var också informerade om möjlighet att få del av uppsatsens resultat.

Jag valde att inte ge intervjupersonerna fiktiva namn därför att detta kunde innebära att läsarna kunde identifiera dem med viss nationalitet eller religion samt kunde försvåra aidentifiering. För uppsatsen var det inte heller avgörande vilken nationalitet eller religion intervjupersonerna har. Intervjupersonerna numrerades istället. Namn av städer, familjemedlemmar eller vänner samt adresser som intervjupersonerna pratar om tog jag bort från citaten och märkte med *.

5. Teori och bearbetning av material

I detta avsnitt beskriver jag teoretiska begrepp som jag använder som analysverktyg. Eftersom jag utgår ifrån intervjupersonernas beskrivningar av egna tankar och erfarenheter kommer jag också beskriva hur detta speglar sig i bearbetning av materialet samt ta upp några svårigheter som dök upp under analysprocessen. Teorier är i min uppsats en del av metoden, men jag väljer att beskriva dem i ett separat avsnitt och efter metoden för att läsarna skulle kunna förstå dem bättre och hålla dem i minnet när de läser analysen. Den kognitivistiska modellen fokuserar på hur människor förhåller sig till stressande situationer och på ett mer eller mindre medvetet sätt försöker hantera dessa. Den psykodynamiska modellen, å andra sidan, fokuserar på hur människor på ett mer omedvetet sätt hanterar stress och påfrestande situationer. Dessa två teorier samt anticipatorisk teori och referensgrupper kompletterar varandra i tolkning av materialet.

5.1. Teoretiska begrepp

5.1.1. Coping och copingstrategier

Coping är sådana beteendemässiga eller kognitiva reaktioner på stress och allvarliga påfrestningar, som syftar till att ändra den påfrestande situationen, hålla stressen under kontroll, förbereda sig på den, eller att förebygga den. (Tornstam 2005, s 237)

Om stress, stresshantering och coping finns det i dag många teorier och studier i olika sammanhang. Många av teorierna är kopplade till olika riktningar inom psykologi (och andra vetenskaper, till exempel sociologi), där man utgår ifrån sättet på vilket en inriktning eller en skola inom psykologi definierar stress och mekanismer som man använder för att hantera stressfulla situationer och tillstånd. Jag har valt att använda en blandning av psykodynamiskt och kognitivistiskt (transaktionellt, processinriktade) perspektiv samt anticipatorisk modell. Dessa har jag valt därför att tolkning av olika copingmekanismer enligt dessa modeller var lämplig för mitt material, vilket visade sig redan under intervjuerna och bearbetning av materialet. Varför jag har valt fler än en modell förklarar jag i följande avsnitt när jag beskriver och diskuterar om valda teorier.

I bearbetningen av materialet och i analysen kan psykodynamiska modellen verka alltför personlighetsfokuserad om den används utan modifiering eller med kompletterande modeller (Aldwin 2007). Jag har valt att inte använda bara den modell eftersom detta kan verka som

psykoanalys av intervjupersoner vilket inte var min avsikt. Personer som jag intervjuade har vissa saker gemensamt exempelvis livshändelser som invandring till Sverige och pensionering, men det finns många skillnader mellan dessa. De har varit utsatta för olika stressorer och situationer, har olika livserfarenheter samt resurser i form av exempelvis socialt nätverk och stöd. Därför har jag valt att analysera copingstrategier även utifrån specifika situationer, det vill säga utifrån kognitivistiskt/transaktionellt perspektiv. Problem med detta perspektiv kan vara att det blir svårt att avgöra vilka copingstrategier är medvetna och vilka är omedvetna (Aldwin 2007).

5.1.1.1. Psykodynamisk copingmodell

Psykodynamisk copingmodell fokuserar på coping som ett sätt eller en metod att eliminera negativa effekter som olika typer av stressorer kan ha på den psykiska välbefinnande (Tornstam 2005). Copingmekanismers funktion är att bevara inre psykiskt välbefinnande vid en konstant nivå. Människan strävar efter psykiska balansen vilket inom psykoanalysen betecknas som homeostasteori. Den effekt som yttre faktorer som till exempel ekonomiska förhållanden, försämrad hälsa, förluster, hot, begränsningar med mera har på den inre tillfredsställelsen sker inte direkt utan förmedlas via jagets perception av de yttre förhållandena. Den subjektiva uppfattningen av situationen eller tillstånd påverkar den inre tillfredsställelsen (ibid.). Olika typer av coping som individen använder sig av har i denna modell lite att göra med den faktiska stimulus/situation eller med det som individen gör för att lösa problemet. Fokus är mer på försvarsmekanismer som ska sänka ångestnivån med alla tillgängliga medel. Individens beteende, känslor och tankar i stressande situationer är förutbestämda av individens personlighet som den utvecklades i barndomen (Aldwin 2007). Coping kan ses som framgångsrik anpassning (det vill säga, stresshantering eller bemästring som ger ett bra resultat) eller som psykologiskt försvar, till och med som neuros (Andersson 2009).

Enligt Tornstam (2005) kan man urskilja flera copingmekanismer:

Aktiva copingmekanismer skapar förändringar i den yttre verkligheten och i stor utsträckning sammanhänger med individens egen kontroll över situationen. Exempel på aktiv coping är återtagande och kompensation. Återtagande coping är när man ger aktiva försök på att reparera det som blivit sämre och att ändra det tillbaka till tidigare godtagbara tillståndet. Kompensation är en strategi där individen kompenserar försämring eller förlust med andra förmågor, aktiviteter, roller och så vidare. *Passiva copingmekanismer* fokuserar på inre

förändringar för att bibehålla balansen och inre tillfredsställelse. Det perceptuella försvaret och en del av övriga försvarsmekanismer kan betraktas som passiv coping. Passiv coping kallas också för målförskjutning. Ändrade anspråksnivåer innebär att man ändrar sina anspråksnivåer, till exempel man minskar krav på exempelvis sin hälsa eller rörlighet och redefinierar det som är normalt eller önskvärt för att motväga negativa förändringar. Om man använder sig av ändrade områdesvikter försöker man återskapa balansen genom att minska betydelsen av området som man inte är nöjd med och samtidigt tona upp vikten av andra områden. Perceptuellt försvar är en passiv copingmekanism där individen medvetet eller omedvetet väljer bort eller förtränga negativ information (som kan påverka inre psykiska balansen) och/eller välja ut information eller intryck som han eller hon upplever som ofarliga för tillfredsställelsen. Resultat av perceptuellt försvar kan bli dysfunktionell om individens subjektiva tillfredsställelse kommer att grundas på illusion om verkligheten. Enligt Tornstam (ibid.) leder misslyckande av både aktiva och passiva copingstrategier till att frustrationen kvarstår och att den visar sig genom olika symptom, exempelvis emotionella reaktioner, depressioner, samt sociala symptom som flykt i sjukroll, motstånd mot förändringar, reduktion av personligheten, kverulans och aggressivitet. Dessa sociala symptom kan också fungera som copingstrategier.

5.1.1.2. Kognitivistisk/transaktionell modell

Kognitivistiska (transaktionellt, processinriktade) perspektivet var utarbetat av Lazarus och Folkman (Andersson 2009) som kritiserade den psykoanalytiska hierarkiska indelningen av copingstrategier samt traitpsykologins syn på coping. Hur en individ hanterar problemet beror främst på individens kognitiva värderingar och tolkningar (ibid.). Adaptation är medveten. Copingstrategier kan förändras hos en och samma individ beroende på vilka effekt de har på situationen. Individen uppskattar situationen enligt sina tidigare erfarenheter (Aldwin 2007). Copingstrategier påverkas också av att situationer är interpersonella och medför interaktion, därför kan vi tolka och förstå dem på olika sätt (ibid.). Andersson (2009) skriver om tre huvudfunktioner av coping. Den första är att genom en process av handlingar försöka lösa problem i omgivningen vilket innebär att individen preciserar problemet, värderar och överväger olika lösningar, och därefter agerar. Detta är *problemfokuserad coping*. Om en individ använder sig av *emotionsfokuserad coping* justerar han eller hon egna emotionella spänningen, till exempel genom undvikande, minimering, distansering, selektiv uppmärksamhet, positiva jämförelser, och så vidare. *Bedömningsfokuserad coping* innebär att bedömningarna individen gör av en situation kan omtolkas och omvärderas och att sådan

kognitiv modifikation också kan betecknas som en copingstrategi som liknar perceptuellt försvar. Coping som psykologiskt försvar kan vara både bra och dåligt. Emotionsfokuserade copingstrategier används när individen uppskattar att inget kan göras åt situationen (Andersson 2009).

Socialt stöd och ett bra social nätverk och relationer nämns i många studier samt i litteratur som viktiga faktorer för lyckad stresshantering och för en persons välmående. I stressmätningar definieras socialt stöd ofta som interaktiv process där individen får hjälp från personer som ingår i hans eller hennes sociala nätverk (Stanaway et al. 2011). I olika perspektiv på coping beskrivs socialt stöd som en copingstrategi. Det är en kombination av problemfokuserad/aktiv coping och emotionsfokuserad/passiv coping eftersom individen söker hjälp från andra för att hitta lösningar för sina problem. Om andras hjälp inte kan påverka yttre faktorer på ett positivt sätt får den hjälpsökande åtminstone bättre känslan av egenvärde och hjälp i bedömning av situationen samt annat perspektiv på möjliga handlingsalternativ och copingstrategier (Tornstam 2005).

5.1.1.3. Antecipatorisk coping

Antecipatorisk coping eller anticipatoriska processer är sådana som aktiveras innan en förändring i livet sker. Målet är att individen inställer sig på den kommande förändringen. När det gäller pensionering och åldrande kan individen i förväg ändra förväntningarna på sig själv och acceptera att vissa besvär kan förekomma och på så vis kan effekter av stressorer minskas eller undvikas helt (Tornstam 2005). Modellen valde jag därför att jag redan under intervjuerna märkte att intervjupersonerna börjat tänka på sin framtid som mycket gamla, på hjälplöshet och död. En av mina frågeställningar handlar just om den fjärde åldern och äldreomsorg och därför var det viktigt att utforska om anticipatorisk coping finns som strategi hos intervjupersoner.

5.1.2. Referensgruppers roll i coping

Lars Tornstam (2005) använder Roberts K. Mertons referensgruppsteori för att förklara vilka faktorer som bestämmer människors individuella anspråksnivåer och områdesvikter. Tornstam (ibid. s 256) menar att den kan, om den appliceras på stresshantering och copingstrategier, tolkas i meningen ”att en individs subjektiva tillfredsställelse eller otillfredsställelse i en viss situation inte enbart är beroende av situationens egenskaper, utan

också av med vilka individen jämför sig.” I ljuset av denna tolkning kan man identifiera jämförelsenormer som individen relaterar till när han eller hon bedömer sin situation och därmed väljer copingstrategier. Dock är det svårt att veta eller förutsäga hur en person kommer att välja referensgrupper eftersom detta kan ske på olika sätt. Man kan jämföra sig med medlemsgrupper av samma status eller med gruppen som har det sämre och på detta viss få olika resultat (ibid.). Detta använder jag också som analytiskt verktyg i min uppsats.

5.2. Bearbetning av material

Jag kodade intervjuer först enligt teman som intervjupersonerna själva hade tagit upp i berättelser om olika utmaningar i livet. Dessa utmaningar delades enligt två kategorier som alla intervjupersoner har gemensamt, nämligen invandrarskapet och åldrande/pensionering. Sedan tolkade jag olika copingstrategier och grupperade dem enligt återkommande teman i intervjupersonernas berättelser. Även avvikelser tog jag upp i olika sammanhang.

I analysen av data märkte jag redan i början olika inkonsekvenser i form av självmotsägelser. Som Aldwin (2007) påpekar är det svårt att i kvalitativa studier av denna typ hantera inkonsekvenser och tolka intervjupersoners självmotsägelser. Detta har jag upplevt hos alla intervjupersoner i olika kontexter. Det är vanligt att en intervjuperson först berättar att han eller hon aldrig haft vissa problem för att sedan ge flera exempel på olika negativa effekter som nämnda stressorer haft på hans eller hennes liv och även exempel på olika copingstrategier. Jag väljer att tolka dessa som förnekande, det vill säga som passiv eller emotionsfokuserad coping som inte fokuserar på yttre stressfaktorer. Exempel på detta tar jag upp i flera avsnitt. En annan svårighet i tolkning av materialet är att intervjupersonens berättelser ofta handlar om gångna tider, det vill säga om någonting som hände för många år sedan. Som Aldwin (2007) diskuterar är det svårt att följa retrospektiva berättelser som kopplas till resultat och effekter som man känner i nutiden eftersom risken är då stor att intervjupersonen redan har bearbetat eller tolkat allt detta själv. Detta kan försvåra objektivitet. Intervjupersoner väljer också att presentera sig på ett visst sätt som kanske inte stämmer med hur de egentligen är eller hur de reagerade i enskilda situationer. Hur som helst ligger inte fokus här på objektiva beskrivningar av händelser och copingstrategier utan på subjektiva upplevelser av dessa.

6. Resultat och analys

I följande avsnitt kommer jag att beskriva resultat från uppsatsens analys. Analysen är uppdelad på copingstrategier som använts för två sorters stressande situationer eller utmaningar. Först diskuteras copingstrategier som använts för att hantera utmaningar som kopplas till invandrarskapet och därefter diskuteras copingstrategier som använts för att hantera utmaningar som har att göra med intervjupersonernas åldrande.

De teman som identifieras är följande:

Copingstrategier för att hantera invandrarskapet

- Att lära sig språket och kulturen
- Att utvecklas socialt och professionellt
- Att acceptera utanförskapet
- Distansering från andra invandrare

Copingstrategier för att hantera åldrandet

- Distansering från ”de gamla”
- Att leva dubbelliv
- Att distansera sig från andra invandrare
- Att förbereda sig för fjärde åldern och döden
- Positiv syn på äldre omsorg

6.1. Invandrarskap: copingstrategier

6.1.1. Att lära sig språket och kulturen

Återkommande utmaning hos alla intervjupersoner när det gäller förändringar och utmaningar efter flytten till Sverige är att börja kommunicera på svenska språket. Även om alla intervjupersoner fick jobb utan att kunna prata svenska och bara några av dem fick chans eller hade tid att läsa svenska på arbetsplatsen, kände de att de måste lära sig mer. Detta kan man koppla till Tornstam (2005) som i sin presentation av hur man upplever stress förklarar att det är individens subjektiva upplevelse av situationen som avgör huruvida situationen är stressig eller inte, det vill säga om den rubbar inre tillfredsställelse. För att kunna jobba behövde de inte större ordförråd än de fick från vardagliga kontakter och på jobbet, i alla fall inte i början. Alla intervjupersoner använder sig av problemfokuserade copingstrategier, vissa köper en

lexikon, vissa börjar umgås med svenskar, vissa läser serietidningar och de som har möjlighet att läsa svenska på arbetstid utnyttjar detta men alla gör själva aktiva försök.

Alla intervjupersoner berättar om olika händelser eller stressorer som kan tolkas som utlösare som utmanar till att agera, exempelvis berättar en intervjuperson hur fysiskt krävande arbete motiverar honom att förbättra sina språkkunskaper:

Vi jobbade i källare och där bytte vi värmesystem i villor. Och en dag, det var Nytt År, så orkade jag inte längre. Jag gick till *gatan och köpte en lexikon. Och så satt jag hemma i en månad och läste. (Intervju 1)

Andra blir irriterade på att man måste ha en tolk för att kommunicera med myndigheter eller chefen:

På 70-talet var det en tolk här i * som tolkade för oss alla. Och när han började ”förhöra” mig hit och dit... Då sa jag: ’Ska han tolka för mig?’ Det accepterar jag inte. Då började jag kommunicera själv, jag använde mina händer... lite tyska och lite svenska som jag kunde. [---] Och så hade jag ett lexikon och brukade förbereda mig för dagen genom att slå upp orden som jag trodde att jag skulle behöva. (Intervju 3)

Här tycker intervjupersonen att tolken som alla som pratar hennes modersmål i hennes stad använder sig av är för nyfiken och är tveksam på att hennes privatliv respekteras.

Det svåraste var i början när jag inte kunde språket, då tittade jag på dem, de pratade... De kan sälja dig om de vill. För du vet ingenting. Då blev jag envis. De ska inte göra så mot mig. (Intervju 6)

I detta citat använder intervjupersonen en problemfokuserad copingstrategi och agerar för att tillgodose några av grundläggande behov: att kunna kommunicera med andra och känna sig trygg.

Fyra av intervjupersoner berättar att de kom till Sverige för att arbeta i några år och sedan flytta tillbaka. Detta gjorde att de i början kanske känt att de inte behövde bli en del av samhället.

Jag grät hela första året, det var så hemskt, jobbet var så hemskt. (Intervju 2)

Jag var mycket nostalgisk, jag grät alltid. Två år. I två år mådde jag mycket dåligt. (Intervju 4)

De två intervjupersoner ovan upplevde nya livs- och arbetsvillkor som mycket svåra och reagerade med emotionella reaktioner, med nedstämdhet och gråtattacker. Emotionella reaktioner kan leda till depression men kan också fungera som aktiva copingstrategier

eftersom de uppmanar individen att agera (Tornstam 2005). En av intervjupersonerna hade sökt hjälp i samband med ett hälsoproblem och berättade till människorna som hon träffade där om att hon mådde dåligt även på grund av andra faktorer, i hennes fall var det fysiskt ansträngande och smutsigt jobb. På detta fick hon hjälp för att lösa konkreta problem – bytta jobb och flytta till en annan stad och hennes situation blev mycket bättre.

Alla intervjupersoner beskriver sitt första möte med svensk kultur som en chock, mer eller mindre, men alltid med respekt och en attityd att deras uppgift är att adaptera sig. Alla måste på något sätt kämpa med det att de hade lämnat sitt liv i ett annat land. Man kan hitta några paralleller mellan anledningar på grund av vilka intervjupersoner flyttade till Sverige och deras copingstrategier samt resultat av dessa. De som har andra anledningar förutom ekonomiska verkar ha det lättare att acceptera förändringar eftersom att flytta tillbaka är inget bra val. I deras berättelser kan man se bedömningsfokuserad coping eftersom de modifierar sitt tänkesätt genom att förändra sina värderingar så att beteendet kan rättfärdigas. Intervjupersonen som flydde från svåra förhållanden i sin familj samt förtryckande regimen (och av ekonomiska skäl) berättar att många medborgare från alla delar i forna Jugoslavien flydde och beskriver vilka vägar de tog. De som berättar att de hade det mycket svårt använder sig först av copingmekanismer som inte direkt är funktionella eller problemfokuserade (man blir ledsen, gråter) för att sedan acceptera situationen. Exempelvis beskriver en kvinna hur hon löste sina problem genom att börja tänka annorlunda:

Men när jag fick * då blev det bättre. Jag hade henne och jag började tänka: jag har ett barn, nu måste jag glömma mitt hus, jag måste vara här, det här är mitt hem... och sluta tänka på annat. (Intervju 4)

Resultat av copingstrategierna som intervjupersonerna använde för att bemästra de första stora förändringar som invandrare beskrivs av alla intervjupersoner som väldigt bra. Att de lyckats klara av utmaningar och svårigheter beskriver de också alltid som egen förtjänst. De betonar vikten av att de klarade det själv. I fortsättningen kommer jag också att visa hur dessa bra resultat används som en typ av extra styrka men även som en copingstrategi för att överkomma nya svårigheter.

6.1.2. Att utvecklas socialt och professionellt

I analysen av mer komplicerade utmaningar som intervjupersonen betecknar och tolkar som integration i samhället är det viktigt att nämna faktorer som motiverar intervjupersoner att utvecklas då dessa påverkar val av copingstrategier. Tre intervjupersoner pratar om

utvecklingen i termer av att skaffa bättre arbete, bättre arbetsvillkor och ekonomi samt bra socialt liv: att kunna umgås med både svenskar och invandrare. I deras fall är utvecklingen tecken på invandrarens bättre status och att andra ser dem som jämlika samt respekterar dem. Tre intervjupersoner säger att de utvecklades och integrerades så mycket som det var möjligt men att familjen eller arbetet alltid prioriterades. Man kan i dessa fall se ”familjen” som begränsning eftersom intervjupersonerna inte vill åka till vissa platser eller träffa vissa människor som inte ingår i ramen för hur någon som har en familj ska umgås med andra. Speciellt kvinnor verkar vara begränsade av detta. Å andra sidan kan detta ses som en aktiv copingstrategi, som en kompensation av förluster som kommer när man väljer bort erfarenheter och umgänge bara för egen skull.

Utifrån intervjuer kan man identifiera andra begränsningar som kan ses som antingen yttre eller inre, exempelvis subtil rasism, främlingsfientlighet, eller att man upplever att svenskarna eller andra som har auktoritet testat dem samt inte ser dem som jämlika.

För att förbättra sin status bland medarbetarna, för att skaffa nya vänner bland svenskfödda och förstå normer och oskrivna regler använder intervjupersonerna sig av problemfokuserade copingstrategier i början. De använder till exempel egna färdigheter och anstränger sig extra på sin arbetsplats. När det gäller umgänge med svenskar är det ett återkommande tema som intervjupersoner själva tar upp ibland. Vissa bjuder hem sina medarbetare, vissa umgås med svenskar och ”utnyttjar” sina talanger för att skaffa vänner, men oftast träffar de svenskfödda som de hoppas kan ge viktig information om svensk kultur på jobbet. Viktigt att säga att alla intervjupersoner haft bra kontakt med svenskfödda på jobbet medan bara en har haft flera svenska vänner utanför jobbet och bara en av dem nära vän som är svensk.

Hos fem av sex intervjupersoner resulterar dessa försök i totalt eller relativt misslyckande. I enlighet med Tornstams (2005) beskrivning av obalansen som individen upplever när frustrationen kvarstår kan man se att intervjupersonerna försöker bli av med negativa känslor på olika sätt. Till exempel kan man använda sig av aktiva copingstrategier i form av kompensation genom att endast umgås med personerna från hemlandet eller andra invandrare. Om dessa människor anses vara i sämre situation än intervjupersonen kan en sådan strategi resultera i att man genom att hjälpa andra mår bättre själv.

Efter så lång tid i Sverige kunde han inte svenska. Och det vara svåra tider. [---]
... så jag hjälpte honom hitta ett jobb och hjälpte en annan vän som fick arbeta i
mitt garage. [---] Hela tiden spelade jag en roll av en socialarbetare. (Intervju 1)

Intervjupersonen är villig att hjälpa andra som har det sämre än han själv och som han tycker förtjänar hans hjälp. Han uppnår inre tillfredställelse genom att hjälpa andra och definierar det som socialarbetarrollen.

Jag jobbade på min arbetsplats, på kontoret. Men jag anmälde mig och började jobba som tolk. De behövde folk som skulle tolka till alla eftersom alla började prata under kriget, 'Jag pratar bara slovenska, jag pratar bara makedonska, jag pratar bara bosniska.' Och jag sa att det var så jag ville hjälpa mitt folk och mitt land. Och jag tolkade för alla, det spelade ingen roll om de var Bosnier, Kroater eller Serber, jag tolkade för alla flyktingar. (Intervju 6)

Kvinnan berättar i citatet att hon ville hjälpa alla flyktingar som på 1990-talet hade kommit från krigsdrabbade områden i forna Jugoslavien. Genom att ta avstånd från invandrarna som endast ville hjälpa flyktingar från egen etniska gruppen, förstärker hon betydelse av hennes hjälp ännu mer.

Man kan också ändra sina anspråksnivåer eller områdesvikter för att hantera problem. Att umgås med arbetskamrater eller andra svenskfödda i sin omgivning blir inte så viktigt och man upplever att man är nöjd med att umgås med människor som man har tillgång till eller att umgås med familjen. Även här kan man säga att en frustration bildas på grund av misslyckande (Tornstam 2005) och därför kan intervjupersonernas reaktioner tolkas som reglering av deras inre värld för att hantera problemet. För att bli av med frustration av att inte kunna hävda sig eller av att känna att man inte duger i en ny omgivning och mellan svenskfödda (man jämför sig med bättre än man själv är, man har brister i språket, förståelsen av kultur, levnadssätt, man förstår inte riktigt oskrivna normer eller inte kan acceptera dem) väljer intervjupersonerna bort aktiva copingstrategier denna gång. Man kan diskutera om detta egentligen är produktivt eller inte. Enligt det psykodynamiska perspektivet kan en sådan coping tolkas som en sorts automatisk försvarsmekanism som fungerar dåligt på lång sikt. Men enligt kognitivistiska perspektivet har emotionsfokuserad coping samma värde som problemfokuserad, särskilt om individen tolkar situation och bedömer att yttre påverkan på stressoren inte skulle lösa problemet (Andersson 2009; Tornstam 2005).

6.1.3. Att acceptera utanförskapet

Egen integration samt integration av egen familj är viktiga för alla intervjupersoner. Alla intervjupersoner utgår ifrån en statisk och determinerad syn på etnicitet och kultur när de tolkar i vilken grad de integrerats i svenska samhället. Sådan syn på kulturella skillnader kan man se som bedömningsfokuserad coping eftersom intervjupersonerna ändrar tänkesätt och accepterar etnicitet som givet, som någonting som inte går att förändra. På så sätt kan en individ se integrering som en omöjlig uppgift, ingen kan integrera sig helt i det nya samhället. Individen tolkar sina problem i möte med samhället som ett naturligt fenomen och inte som eget eller någon annans misslyckande.

Man brukar skaffa vänner och sin partner i skolan, så gjorde vi... Och när man tar en person därifrån och flyttar en till ett annat land är man varken här eller där. Och det blir svårt att skaffa vänner. (Intervju 6)

I citatet, liksom i hela intervjun berättar intervjupersonen om egenskaper och kollektiva värderingar från hennes familj och hemland som har påverkat hennes liv i Sverige. Enligt henne finns det grundläggande skillnader mellan värderingarna. Detta utgör ett hinder som man inte kan överkomma.

Men jag tror inte att många från vår folkgrupp umgås med svenskar, jag tror inte det, därför att vi har helt olika mentaliteter. (Intervju 4)

Här ser man från citatet att intervjupersonen utgår ifrån sin syn på kultur och sedan generaliserar så att den kan gälla alla som tillhör hennes etniska grupp.

En annan typ av passiv copingstrategi är att tillskriva svenskarna dåliga egenskaper vilket är också en typ av generalisering. Man kan också säga att individerna förändrar syn på svenskar vilket är medveten bedömningsfokuserad coping som innebär modifiering av tankar om någon/något från tidigare erfarenheter (Andersson 2009). Om en individ känner sig mindre värd i möte med svenskfödda eller med myndigheter, om han eller hon inte får bemötande som man förväntat sig att få skapar han eller hon generella föreställningar om svenskarna. Exempel på detta är att svenskar beskrivs som reserverade från varandra och från invandrare ("hit men inte längre" – Intervju 6), snåla, inte har samma förhållande med sina nära och kära som invandrare har och så vidare. I många fall tycker jag att man kan förklara dessa som en kulturkrock som intervjupersoner känner att de inte kan/har vilja att lösa med problemfokuserade strategier. Genom att definiera hur svenskarna är definierar individen hur han eller hon som icke-svensk inte är, och tvärtom. Följande citat är ett bra exempel på detta:

Mina svenska arbetskamrater kan inte tänka sig att tillbringa så mycket tid med sina barnbarn, de tycker att jag är galen. [---] Detta är typiskt för oss som kommer

från Balkan, tycker jag... att man tillbringar mycket tid med sina barnbarn... och att vi umgås så mycket. (Intervju 3)

Ett till återkommande tema är det som intervjupersoner kallar för rasism och som jag tycker bättre kan betecknas som främlingsfientlighet, kulturkrockar och ibland som dold rasism.

Jag ville inte umgås med de privat, därför att... En av mina kollegor berättar om en svart elev, kan du tänka dig... en lärare, 'Viken katastrof när svarta får MVG.' [---] Sedan säger de till mig, 'Vi säger alltid att du inte är dålig.' (Intervju 1)

Jag jobbade alltid med svenskarna, sedan jag flyttade till * och lyssnade hur de diskuterade på jobbet. 'Jävla invandrare, de tar våra jobb och tjejer och köper nya bilar.' Men sedan när de ser att jag är där, 'Tänk inte på det, vi menar inte dig, du är som svensk.' (Intervju 2)

Båda intervjupersoner hör och ser vid flera tillfällen hur människor i deras omgivning uttalar sig nedvärderande om invandrare eller personer med annan hudfärg. Även om intervjupersonerna i dessa samtal inte ingår i gruppen som nedvärderas är det inte svårt att se hur de påverkas av att höra det. Intervjupersonerna börjar tveka på medarbetarnas ärlighet och börjar identifiera dem som rasister.

6.1.4. Distansering från andra invandrare

I uppsatsen har jag presenterat begreppet referensgrupper som när man pratar om coping kan påverka val av strategier och därmed även resultat. I tidigare avsnitt har jag presenterat analys av copingstrategier som intervjupersoner använder sig av när de försöker hitta egen plats i det nya samhället. Mycket av detta återkommer även när intervjupersoner beskriver sina liv efter pensionering och därför är det viktigt att fokusera på intervjupersonernas relationer och jämförelser med egna etniska grupper. Problemet med detta är att både intervjupersoner som berättar och jag som tolkar fokuserar många gånger på händelser som ägde rum för många år sedan samt att många förändringar, stressorer, relationer och grupper som intervjupersonerna ingår/ingick i förändrats över tiden. Eftersom intervjupersoner pratar om detta utifrån sin nuvarande position i livet väljer jag att analysera dessa även när vi pratar om stressorer som kommer med åldrandet och pensionering.

Det är viktigt att säga att intervjupersoner är medvetna om att de som invandrare från samma land inte är en homogen grupp. Umgänge med andra invandrare och deras stöd, speciellt från egna etniska grupp som består av folk som intervjupersoner känner bättre, kan upplevas som positivt eller negativt. Alla intervjupersoner copar med negativa känslor och upplevelser

genom någon typ av distansering och jämförelser samt genom att betona sina positiva egenskaper samtidigt som de överdriver andra invandrades negativa egenskaper. Det är ”de andra”. Å andra sidan distanserar de sig från gruppen ”andra invandrare” genom att betona sina försök på och sin vilja att integrera sig, till och med sina barn – ”barn ska fira svensk jul och vara med på Lucia firandet, titta på svensk tv (Intervju 1).” Detta kan kopplas till resultat av Naldemircis (2013) studie som visar att de äldre invandrare som anser att de har verkligen ansträngt sig i försök att integrera sig och sina familjer samt att de lyckats i detta tycker att integration som en positiv faktor är av oerhört vikt för deras situation och framtid.

En av intervjupersonerna som har dåliga erfarenheter med etniska gruppen som han hör till vill inte alls identifiera sig med denna grupp och människor som bor i hemlandet beskrivs som oärliga och lata och han ger flera exempel på detta. Att det egentligen handlar om passiv copingstrategi i form av perceptuellt försvar kan man se senare i personens berättelse:

De som säljer tomater på torget har olika pris för turister och för sina egna. Jag hade blivit tillsagd att prata engelska med dem för att få bättre service. Och så försöker jag... men jag ser att priset inte stämmer och säger till henne som säljer. Mitt folk! Mitt folk som lurar mig! Ingen kommer att köpa något där nästa gång. Det är bättre att vara ärlig. [---] Jag kände inte att det var mitt land och jag sa, ”Jag åker hem, jag åker till Sverige’... Jag blir sårad av sådana saker. [---] Jag tycker att jag umgås bättre med mitt folk från Jugoslavien som kommit till Sverige. De har lärt sig hur man ska bete sig. Det finns dåliga människor här också, men i genomsnitt är de bättre. (Intervju 5)

I citatet ger intervjupersonen ett exempel på landsmännens oärlighet och på grund av detta vill han inte bli kopplad till dem. Han väljer bort allt positiv som kan finnas i hemlandet och identifierar sig med svenskarna och andra invandrare från Jugoslavien. Alla intervjupersoner jämför sig med andra invandrare från Jugoslavien och alltid är ”de andra invandrarna” i sämre situation än intervjuperson själv. Medan andra invandrare har det svårt eller visar ovilja att integrera sig, har dålig utbildning och ingen motivation att utvecklas, märker intervjupersonerna redan i början av vistelsen i Sverige att de kan anpassa sig bättre än vissa andra.

Vi var en del av eliten, det var en läkare, en lärare... och vi brukade umgås med varandra. (Intervju 1)

Här betecknas kategorin ”vi” som eliten och man kan se överlägsenhet i jämförelse med ”dem” som inte ingår i intervjupersonens grupp. Som en copingstrategi kan detta ge antingen negativa eller positiva resultat för individen. I alla fall hanterar intervjupersonen stress med fokus på sitt inre och ibland är detta det enda man kan göra (Andersson 2009).

Jag ville inte arbeta med våra kvinnor. De som jag arbetade med bråkade, slängde saker på varandra... Det var hemskt! Så när de öppnade nattskift anmälde jag mig direkt. (Intervju 3)

I citatet ovan tar intervjupersonen avstånd från gruppen som hon kallar för ”våra kvinnor” och använder sig av en problemfokuserad strategi för att ta sig ur omgivningen som rubbar hennes inre psykiska balansen.

Jämförelser med ”nya invandrare” görs också ofta. Nästan alla intervjupersoner jämför sig med invandrare från andra etniska grupper där dessa grupper beskrivs som svagare i jämförelsenormen. I följande citat vill intervjupersonen inte bli jämförd med varken nya invandrare eller invandrare som kommer från andra kulturer än hennes:

Jag blir sårad när någon jämför mig med dem. De hade annorlunda kultur, jag har mer gemensamt med svenskarna än med någon från * eller *. När vi kom hit så gjorde vi allt själva, vi hade inga kontaktpersoner... Nu får de allt, de vet redan allt, hur de kan utnyttja detta... mamma och pappa ska också komma hit... Vi tänkte aldrig på sådant. (Intervju 2)

Intervjupersonerna berättar om olika typer av socialt stöd som de oftast fått från andra invandrare men även från svenskar. Socialt stöd som problemfokuserad copingstrategi ger oftast bra resultat. Lanari och Bussini (2012) skriver att förbättrade socioekonomiska faktorer verkar positivt på invandrarnas upplevelser av egen hälsa och välmående. Intervjupersonerna i min studie hade inga stora ekonomiska problem eftersom alla hade jobb och kunde försörja sig själva men i den sociala biten av deras liv som invandrare kan man identifiera vissa svårigheter och avsaknad av formell hjälp från myndigheter eller organisationer. Detta stöd är nästan obefintligt i intervjupersonernas berättelser, vilket kan verka konstigt för någon som kommit till ett nytt land. I Sarstrand Marekovic (2011) avhandling kan man hitta information om hur myndigheterna i Sverige hjälpte arbetskraftsinvandrarna som inflyttade under 1960- och 1970-talen och läsa om att praktisk och annan hjälp inte var tillräcklig och ibland var den obefintlig. Intervjupersonerna jämför dagens svenska samhälle med hur det var förr i tiden utifrån invandrarnas perspektiv. Här använder de sig igen av jämförelser och konstaterar att de klarade sig själva och som man kan se från citaten ovan kopplar de oftast behov av stöd med svaghet, kulturella skillnader men också med oärlighet hos de ”nya invandrare.”

6.2. Åldrande: copingstrategier

6.2.1. Distansering från ”de gamla”

På min fråga om hur de tillbringar sin tid efter pensionering börjar alla intervjupersoner sina svar med att säga att de inte är gamla och/eller sjuka. Detta är enligt Tornstam (2005) en utbredd typ av reaktion hos äldre människor och kan tolkas som perceptuellt försvar - man väljer bort information som leder till att man måste identifiera sig som gammal. Man kan också använda sig också av minimering som en typ av emotionsfokuserad coping, till exempel genom att skoja om sin ålder:

Nu ska jag säga hur det är: jag är ung men jag har levt i många år. (Intervju 1)

6.2.2. Att leva dubbelliv

Att tillbringa sina äldre dagar i Sverige är många gånger problemfokuserad coping med fysiska och psykiska belastningar som kan komma med åldrandet, eftersom mycket av det som intervjupersonerna tycker är viktigt finns i Sverige: barn, barnbarn, social nätverk, bostad, tidigare arbetskamrater men även vård och andra praktiska saker. Intervjupersonerna berättar att det är lugnt och tryggt i Sverige, att de har bättre värme på vintern samt mindre kriminalitet. Alla intervjupersoner säger att de inte planerar att flytta tillbaka och bryta all kontakt med Sverige i äldre dagar. Även de som tillbringar en del av året i hemländer kan inte tänka sig att flytta helt. Detta kan kopplas till situationer som intervjupersonerna tog upp när de pratade om invandrarskapet, mer specifikt till känslan av att man ”varken är här eller där.” I kontrast till tidigare upplevelser av att inte riktigt tillhöra ett land och en kultur som allmänt beskrivs som negativa, är tankar och känslor av tillhörighet till viss grupp inte längre så viktiga och gränserna mellan grupper och deras egenskaper kan suddas bort. Intervjupersonerna berättar hur de har förändrats under flera decennier i Sverige och hur det som en gång var främmande kultur har blivit en naturlig del av deras liv.

I början fanns det många skillnader därför att vi var mer temperamentsfulla, vi levde på ett annat sätt medan svenskarna var alltid på avstånd från oss. Men nu har vi också blivit som svenskar så att det inte stör mig längre... hur de är. Nu förstår jag det. (Intervju 4)

I citatet ovan förklarar intervjupersonen vad hon menar när hon säger att det inte finns många skillnader mellan henne som invandrare och någon svenskfödd i hennes ålder. För länge sedan accepterade hon ”hur svenskarna är” men nu förstår hon också anledningar av detta beteende därför att hon också under tiden blivit ”som svenskar”. Intervjupersonerna visar att deras upplevelser av egen sociala verklighet samt hur de positionerar sig i denna verklighet är mycket mer än bara blandning av olika faktorer som är knutna till deras ursprungsländer å ena sidan och till Sverige å andra sidan (Naldemirci 2013).

Det finns några skillnader kvar som fortfarande ses som kulturella men att vara annorlunda från majoriteten och normen är inte länge en stor stressor för intervjupersonerna, och ibland har det helt slutat vara en faktor som rubbar inre balansen. Precis som Ahmadi (2008) menar när hon skriver om kopplingar mellan coping och kultur är det inte konstigt att vissa belastningar och stressfulla situationer försvinner ur individens liv eller blir under tiden svagare och mindre farliga för ens inre tillfredsställelse därför att man blivit integrerad i det nya samhället. Men när man i olika kontext pratar om invandrare och olika kulturer i Sverige fokuserar man ofta just på invandrarskapet och kulturella skillnader och förväntar sig att det som en gång påverkade invandrarnas situation i form av dessa skillnader kommer alltid att vara där och skapa problem.

6.2.2.1. Dubbellivet i den tredje åldern som en copingstrategi

Även om min analys grundas på subjektiva tolkningar av fenomen som intervjupersoner tar upp finns det ett fenomen hos många äldre invandrare som alltid påverkar deras liv i äldre dagar och det är kopplingar till hemlandet i form av egna bostäder och annat egendom i hemlandet och viktiga människor som bor där. Fyra av sex intervjupersoner åker till sina hemländer minst en gång om året och brukar tillbringa flera månader där. En intervjuperson bor större delar av året i hemlandet med sin man. En annan intervjuperson tillbringar ungefär halva året i hemlandet och enligt alla intervjupersoner är det vanligt att invandrare som de känner gör likadant. Tiden som intervjupersonerna tillbringar i hemlandet efter pensionering beskrivs som rolig och med många aktiviteter. De är inte tvungna till någonting där och har rikare socialt liv än i Sverige. Valet av umgänge kan göras fritt och de kan hitta nya eller gamla vänner som de har mycket gemensamt med.

Ja, alla lämnar Sverige på sommaren. Alla har byggt någonting där och jag har en lägenhet i *. Kusiner, vänner... jag har många väninnor i min ålder. Det är mycket bra, fantastiskt, och vädret är bra. (Intervju 2)

I citatet ovan beskriver intervjupersonen hur hon trivs när hon är i sitt hemland under varmare delen av året. Hon berättar också att hennes liv i Sverige är annorlunda, om hon inte träffar en av några väninnor eller barnbarn vill hon oftast bara vila och ta det lugnt. Hon är väldigt nöjd med sitt lugnare liv i Sverige men också med livet i hemlandet som beskrivs som annorlunda än livet i Sverige. Det kan man tolka som funktionell bedömningsfokuserad copingstrategi, nämligen att man har olika förväntningar och värderingar samt gör olika saker beroende på

huruvida man är i Sverige eller i hemlandet. På så vis blir man nöjd och får bra resultat av sina val och handlingar.

6.2.2.2. Att engagera sig i familjen

I många studier har man betonat vikten av aktiva copingstrategier i form av kompensation för människor efter pensionering (Tornstam 2005). Man kompenserar förluster och känslan av att man inte har ansvar för någonting eller en uppgift i livet med något annat som kan hjälpa en bibehålla inre balansen och bevara egenvärde. För mina intervjupersoner är familjen (familjen i bredare mening där egna barns familjer också ingår) mycket viktig och eftersom deras familjer bor i Sverige är delen av livet som de har i Sverige präglad av detta. Detta kan kopplas till forskning som Lars Tornstam (2005) presenterar ur ett socialgerontologiskt perspektiv och som visar att många äldre människor oroar sig mer för sina anhörigas problem än för sina egna. Intervjupersonerna engagerar sig i barnbarn och hjälper till så mycket som de kan. Det kan handla om ekonomisk hjälp men oftast är det barnpassning som de hjälper med. Ibland förvandlas barnpassningen i heltidsjobb, oftast för kvinnor som man kan se i följande exempel:

Jag kan säga till dig att jag är väldigt upptagen och när jag är ledig måste jag vila. Jag brukar handla och laga mat för mig själv och för barnbarn och min dotter. Sedan vilar jag lite och sedan hämtar jag ibland * från dagis och vi går hemma till dem. Där stannar jag i några timmar och sedan går jag hem. [---] Vi är tillsammans nästan varje dag. (Intervju 4)

När vi gick i pension... då var våra barn gifta och vi fick vårt första barnbarn. Det var fantastiskt. Han sov hos oss och tog sitt första steg hos oss. Sedan kom andra barnbarn och till slut blev alla fyra, 'Mormor, får jag sova hos dig?' [---] De kunde jobba båda och när * fyllde ett år började han i förskolan men vi brukade hämta honom så att han inte behövde vara där hela dagen. (Intervju 2)

Även andra intervjupersoner berättar om sina barnbarn på liknande sätt och säger att det har gett dem mycket glädje att engagera sig i sin familj. Att ta hand om en anhörig kan också vara ett heltidsjobb. En intervjuperson berättar att hon är upptagen hela dagen med att hjälpa en äldre anhörig vilket kan vara ansträngande när man själv är äldre. Att man ser glädje i det hela kan vara en copingstrategi för att hantera stress. En till copingstrategi som hon använder sig av är emotionsfokuserad coping där hon ser det positiva i att vara upptagen med någonting:

Jag är glad att jag gick i pension tidigare. Jag hade aldrig problem med att hitta något att göra. Min väninna *, hon vet inte vad hon ska göra med sig själv, hon är pensionerad men jobbar fortfarande. Hennes son är vuxen och hon är uttråkad. Och jag har så mycket att göra att jag kan anställa henne. Vi är olika. Någon är

rädd för pensioneringen, 'Vad ska jag göra nu?!' Men jag har aldrig haft tid att vara uttråkad. (Intervju 6)

Intervjupersonens andra copingstrategi är att jämföra sig med en väninna som har det tråkigare än hon själv. På så vis verkar inte hennes situation besvärlig.

6.2.3. Att distansera sig från andra invandrare

Alla intervjupersoner säger att de inte ser några skillnader när jag ber dem jämföra sin livsstandard, sina livsvillkor eller behov med svenskföddas i deras ålder. Men man kan ändå utifrån deras berättelser identifiera flera saker som kan tolkas som copingstrategier eller orsaker till sådana tankar och känslor. Ett fenomen som alla invandrare tar upp är integrering. Alla tycker att de har integrerats och detta uppfattas som mycket positivt. Alla beskriver hur de känner sig mycket närmare svenskar och svensk kultur i äldre dagar. Resultat av tidigare lyckade copingstrategier i olika utmaningar i samband med invandrarskap kan man se även efter pensionering och i förväntningarna i framtiden. Att man lyckades överkomma dessa svårigheter ger dem självförtroende och det verkar inte så svårt att i framtiden möta nya förändringar eftersom man redan lärt sig söka information och anpassa sig. Man kan fortfarande se det som emotionsfokuserad copingstrategi då intervjupersonerna fokuserar på och betonar det positiva. Detta är särskilt märkbart i jämförelse med andra invandrare.

Som jag redan visat i analysen är jämförelsegrupper och jämförelsenormen viktiga i val av copingstrategier, framförallt passiva sådana. Man kan kämpa med negativa känslor genom att ändra sina anspråksnivåer och områdesvikter samt genom perceptuellt försvar (Tornstam 2005). I denna mening finns det fortfarande distansering och vi-och-de-kategorisering som copingstrategi men nu har skillnader och implikationer av skillnaderna blivit ännu större. Copingstrategin leder till att intervjupersoner identifierar sig med den gruppen av invandrare som har bra pension och har råd att resa och betala för olika aktiviteter, som har utvecklats under sin tid i Sverige och kan därför hantera förändringar och utmaningar som kommer med pensionering och åldrandet samt har större socialt nätverk om de skulle behöva hjälp i framtiden. Människor som kommer från kulturer som intervjupersoner identifierar som helt annorlunda än den svenska, människor som inte kunnat eller velat integrera sig (inte kan prata svenska, inte kan/vill förändra sina vanor, exempelvis matvanor) och nyanlända invandrare har eller kommer att ha många problem i sina äldre dagar.

Jag tycker synd om dem. Framförallt därför att de fortsätter leva och bete sig som de gjorde i hemlandet. De har inte förändrats. De har inte blivit en del av

systemet... De sitter vid sina fönster och tittar ut... De tittar inte ens på svenskt TV, inte heller deras barn eller barnbarn tittar på svenskt TV. (Intervju 1)

Så beskriver en intervjuperson hur några av hans bekanta som invandrade från forna Jugoslavien och som inte integrerats i svenska samhället tillbringar tiden efter pensionering. Det är viktigt att markera att han, såsom flera andra intervjupersoner, tolkar att dessa människor valde själv att inte integreras och inte tar hänsyn att vissa kanske inte hade möjligheter att integreras. Han beskriver även dåliga konsekvenser av att de inte tillät sina barn integreras i samhället:

Och vad händer då? Din auktoritet som förälder fallerar och barnen får göra som de vill. De var beroende av sina barn innan och de fortsätter på samma sätt. (Intervju 1)

Jag hade aldrig problem med att hitta jobb. Bara våra kvinnor som inte kunnat sitt hemspråk och som inte kunde lära sig svenska... Och de som bara passade sina barn och satt hemma kunde inte lära sin svenska... Nu har de problem med till exempel färdtjänst, med dem från kommunen som kommer och tar hand om dem och senare när de måste flytta till ålderdomshem. (Intervjuperson 6)

I citatet ovan distanserar sig intervjupersoner från ”de andra invandrarna” som inte lyckats integrera sig i nya samhället. Intervjupersonen har bott med och tagit hand om sin äldre anhörig hemma som invandrat i äldre dagar, och därför har hon lite annorlunda förståelse av gruppen invandrare som har det sämre. Hon hittar anledningar och omständigheter som kan ha lett till att invandrare, och särskilt kvinnor, inte kunnat göra så mycket av sina liv efter flytt till Sverige. Men även i hennes tolkningar av livet som invandrare finns det ”de” som inte ville förändrats eller utvecklats och som i sina äldre dagar kommer att lida på grund av detta.

6.2.4. Att förbereda sig för fjärde åldern och döden

Vissa intervjupersoner kopplar frågor om åldrande till tankar om döden. Här kan man identifiera en del inkongruens och förnekande. Tre intervjupersoner säger först att de aldrig tänkt på döden för att sedan själva berätta om att de tänkt både på hjälplöshet och död och hur de har försökt hantera dessa. Nästan alla berättar om hur deras föräldrar gick bort. Två intervjupersoner var i samband med olika sjukdomar nära döden flera gånger. De börjar sina berättelser genom att säga att de aldrig tänkt på döden för att sedan utförligt beskriva det som hände när de varit sjuka. I båda fall använde de sig av passiva/emotionsfokuserade copingstrategier för att hantera sina nära-döden-upplevelser men samtidigt döden som en hot som kan komma när som helst. Enligt Tornstam (2005) har forskning om hur äldre människor

hanterar dessa situationer visat att det inte är ovanligt att man börjar med förnekande eller distansering som copingstrategier.

Och då sa jag för första gången, efter att jag kvicknat till, 'Att dö verkar inte vara så hemskt.' (Intervju 1)

Den hemska nära-döden-upplevelsen och tankarna om död ses i retrospektiv som mindre skrämmande eller i alla fall som acceptabla.

Jag tar det som det kommer... Varje dag är jag glad för att jag vaknat. Jag är väldigt troende. Och när tiden kommer säger jag så här, 'När det är dags för livets slut, så är det.' Gud ville inte ta mig då, det var inte min tid att gå. (Intervju 5)

I citatet ovan, såsom i hela intervjun, kopplar intervjupersonen sina känslor och tankar kring död till gud och sin tro. En högre makt används för att hantera situationen och framtiden som han inte kan påverka.

Även humor som coping används när man tänker på att man kan bli mycket sjuk eller hjälplös i framtiden. I dessa fall används humor för att hantera rädslan inför den fjärde åldern. Och eftersom man inte kan veta hur det kommer att bli, vänder man sig i sina tankar till guden eller man hoppas helt enkelt att den svåra perioden inte kommer att vara länge. Det kan man tolka som önsketänkande, det vill säga en typ av emotionsfokuserad coping där man uppmärksammar det som man önskar och väljer bort att tänka på det som är oönskat (Andersson 2009):

Jag hoppas att guden säger 'Hej då!' till mig innan jag blir helt hjälplös. (Intervju 6)

Av sex intervjupersoner har två flera gånger funderat på tiden när de eventuellt skulle behöva hjälp av andra för att klara sig. En intervjuperson har redan planerat att tillbringa sista delen av livet i hemlandet hos ett av sina barn som själv erbjudit att ta hand om henne. Intervjupersonen är väldigt nöjd med detta och säger att det är det bästa för henne särskilt med tanke på hur de andra äldre har det i särskilda boenden både i hemlandet och i Sverige. Detta är enligt min tolkning ett bra exempel på aktiv antecipatorisk coping (Tornstam 2005). Som jag redan nämnt i analysen säger intervjupersonerna att de inte tänkt så mycket eller inte alls på vilka försämringar i hälsa eller levnadsstandard kan komma med den fjärde åldern, snarare tvärtom har de försökt att inte tänka på det. Det finns hos fem av sex intervjupersonerna ingen aktiv antecipatorisk coping kanske därför att de använder sig av andra copingstrategier, som undvikande, önsketänkande med mera, som är former av passiva copingstrategier.

Ett återkommande tema som kanske också kan tolkas som antecipatorisk coping är stöd och tankar om hjälp som intervjupersonerna kan förvänta sig att få från sina barn. Alla som har barn har blivit erbjudna hjälp i framtiden och två av intervjupersoner som är ensamstående berättar att barnen erbjudit ett rum i sina hem där de kan bo så att de inte behöver vara ensamma. De säger att de inte tänker flytta till sina barns hem men att denna möjlighet ger dem känslor av trygghet och glädje.

6.2.5. Positiv syn på svensk äldreomsorg

Intervjupersonernas första association till äldreomsorg är det som de kallar ålderdomshem och om dessa finns det fler positiva än negativa åsikter. Särskilda boenden jämförs med liknande boendeformer för äldre som finns/fanns i hemlandet. Tre intervjupersoner säger att det innan var skamligt att hamna på äldreboende i hemlandet och att de som bodde där i regel var människor som inte hade någon familjemedlem som skulle kunna ta hand om dem. Men alla intervjupersoner visar en bild av förbättrade äldreomsorg i sina hemländer, trots att inte alla av dem känner någon som bor i ett sådant boende. Därför är information som de har om äldreomsorg oftast påverkat av bilden som målats upp i media. Samma sak gäller när de pratar om äldreomsorg i Sverige, bara en av intervjupersonerna har varit på besök hos någon som bor i äldreboende. Samma intervjuperson vet hur hemtjänsten fungerar, andra har inte så mycket att säga om olika form av äldreomsorg som finns i Sverige.

Alla intervjupersoner tycker att äldreomsorg fungerar bättre i Sverige än i deras hemländer och säger att de kan tänka sig att bo i någon boendeform för äldre om det skulle behövas. Eftersom de anser att de har integrerats i svenskt samhälle kan de inte identifiera några speciella behov. I likhet med detta visar Naldemircis (2013) studie om äldre turkiska invandrare att äldre invandrare som identifierar sig som väl integrerade i det svenska samhället har mer positiv syn på formell vård och omsorg för äldre i Sverige.

Bara två intervjupersoner kan tänka sig att bo i ett etniskt boende för äldre människor och bara en visste att dessa boendeformer finns i Sverige. Resten av intervjupersoner skulle hellre bo i vanliga äldreboenden. Här använder man igen jämförelser med andra invandrare där intervjupersonen själv presenteras som antingen bättre och duktigare eller att man haft mer tur än ”de andra”:

Jag skulle hellre välja de boenden som finns här i *. På grund av kulturkrock. [---]
Nu upplever jag oftare kulturkrock i relationer med invandrare än med svenskar.

Jag skulle aldrig i livet bo på ett sådant ställe där bara folk från mitt land bor. (Intervju 3)

Personligt så tycker jag... det spelar ingen roll eftersom jag kan svenska lika bra som mitt hemspråk. Men det är jobbigare för de som inte kan. För jag har en väninna i * och hennes mor lärde sig aldrig svenska trots att hon bott här halva livet. [---] Och det har varit svårt för henne. Hon har bara en kvinna där som passar henne... som är från Bosnien och som hon kan prata med... Men vårt folk tänker på ett annat sätt, jag umgås med *, vi är annorlunda och kanske vår generation. Men äldre människor... de klagar och kommenterar alltid. (Intervju 2)

Citaten ovan visar hur intervjupersoner distanserar sig från problemet genom att sätta sig själv i en kategori av äldre invandrare som inte är en del av eller inte är drabbade av ett viss socialt problem.

Intervjupersonerna tycker att kvalitet av hjälpen som en individ kan få i äldreomsorg och i äldreboenden beror på individens ekonomiska situation, det vill säga de som har råd kan få bättre hjälp. I detta avseende görs jämförelser igen med invandrare som också måste få ekonomisk hjälp.

7. Avslutande diskussion

7.1. Sammanfattning

Utifrån analys och resultat av min uppsats kan man konstatera att diskussioner om äldre invandrare innefattar mycket mer än endast berättelser, debatter om och jämförelser av deras kulturer samt hur de levde i sina ursprungsländer och att man i dessa måste också inkorporera olika faktorer som påverkat invandrare även efter flytten till det nya landet. Att leva ett liv präglad av invandrarskap innebär att man hela tiden måste kämpa med och hantera många förändringar, kriser och utmaningar. Intervjupersoner har berättat hur de hanterat olika moment av dessa i olika situationer, men det som ständigt återkommer i deras berättelser att de nästan aldrig fått konkret hjälp som nyanlända från några myndigheter i Sverige. Detta är inte konstigt om man vet att sådan hjälp inte fanns förrän 1965 (Sarstrand Marekovic 2011). Även om arbetskraftsinvandrare som kom till Sverige under 1960-talet inte hade problem med att skaffa arbete fick de klara sig själva i alla andra aspekter av livet: de fick själva lära sig språket och kultur, hur samhället och myndigheter i Sverige fungerar, hur man kan utvecklas socialt och professionellt. Detta har påverkat deras syn på egen position, styrkor och egna resurser inför framtida utmaningar.

Referensgrupper har stor betydelse i coping med både invandrarskapet och åldrandet. Här kan man identifiera en grupp av äldre invandrare som kategoriserar sig själva som någonting annat än endast arbetskraftsinvandrare (från forna Jugoslavien) eller endast äldre svenska medborgare. I deras kategoriseringar skapas andra grupper av invandrare som har och kommer att ha många problem på grund av de inte kunnat eller velat integreras, medan intervjupersonerna själva klarat alla utmaningar. De ser inte sig själva som en utsatt grupp som skulle ha några specifika behov eller vara en del av sociala problem som karakteriserar äldre invandrare i allmänhet. De personer som intervjuats i denna uppsats ser sig som invandrare, men distanserar sig samtidigt från andra invandrare som lyckats sämre med att integrera sig. Intervjupersonerna upplever inte att deras åldrande innebär andra utmaningar än för människor födda i Sverige.

7.2. Diskussion

Mina intervjupersoner anser att de integrerades i samhället så mycket som möjligt, så mycket som de kunde åstadkomma utan hjälp från myndigheter eller organisationer för invandrare. Att integrationen lyckades ser de som en stor tillgång i framtida coping med åldrandet och eventuellt beroende av hjälp från sina barn eller från äldreomsorgen. Men att man nästan aldrig fått stöd utanför sin närmaste omgivning och att man lärt sig att inte söka stöd från dem som inte ingår i ens socialt nätverk kanske betyder att man inte kommer att vända sig till myndigheter i god tid i äldre dagar och därmed kanske inte får den hjälp som man behöver.

Kategoriseringar av invandrare och äldre invandrare som intervjupersonerna gör liknar kategoriseringarna som myndigheter och organisationer gör för att kunna bedöma vilka behov de har och för att agera på bästa sätt för att kunna hjälpa dem. Som Linda Lill (2007) skriver kategoriseras gruppen äldre invandrare ytterligare på olika grunder exempelvis utifrån grad av integrering eller assimilering, utifrån ursprungslandet eller kultur. Min studie visar att äldre invandrare använder sig av liknande grunder för kategorisering men det gör de av andra anledningar. De positionerar sig som äldre invånare som lyckades med sina liv trots alla motgångar och som lever ett bättre liv än resten i gruppen äldre invandrare, för att kunna hantera eventuella skillnader som kanske fortfarande finns mellan dem och svenskfödda trots att de lyckade integrera sig. Andra anledningar är stressande situationer och utmaningar som kommer efter pensioneringen och med åldrandet. Detta bidrar till omskapande av kategorin

äldre invandrare som har det sämre än andra invandrare och som därför skulle behöva extra hjälp och insatser. Studien kan visa att det inte självklart behöver innebära nya krav på äldreomsorg bara för att andelen äldre invandrare ökar. Kanske är de mer lika svenskfödda än vi tror och att erfarenheter av invandrarskap i äldre dagar upplevs som tillgång.

Uppsatsen visar också att det är viktigt att skapa en mer nyanserad bild av äldre och av äldre invandrare. Äldre är inte bara äldre invånare utan människor som identifierar sig med mycket annat och äldre invandrare är inte bara äldre invandrare utan också svenska medborgare, fyrtioåringar och så vidare. Min uppsats visar också hur gruppen äldre invandrare själv berättar om och definierar sin heterogenitet: att de inte enkelt låter sig bli placerade i endast en kategori.

8. Litteraturförteckning

Ahmadi, Fereshteh (2008). *Kultur och hälsa*. 1. uppl. Lund: Studentlitteratur

Aldwin, Carolyn, M. (2007). *Stress, Coping, and Development: An Integrative Perspective*. Second Edition. (Elektronisk) New York: The Guilford Press. Tillgänglig: Ex Libris. (2014-04-28)

Andersson, Gunvor & Swärd, Hans (2008). "Etiska reflektioner". I Meeuwise, Anna & Swärd, Hans & Eliasson-Lappalainen, Rosmari & Jacobsson, Katarina (red.) *Forskningsmetodik för socialvetare*. Stockholm: Natur och Kultur

Andersson, Lars (2006). "Åldrandet". I Thorslund, Mats, Wånell, Sven- Erik (red.) *Åldrandet och äldreomsorgen*. Lund: Studentlitteratur

Andersson, Sven Ingmar (2009). *Hälsa och psykologi*. Lund: Studentlitteratur

Bryman, Alan (2011). *Samhällsvetenskapliga metoder*. Malmö: Liber

Eriksson-Zetterquist, Ulla & Ahrne, Göran (2013). "Intervjuer". I Ahrne, Göran & Svensson, Peter (red.) *Handbok i kvalitativa metoder*. Malmö: Liber

Forssell, Emilia (2004). *Skyddandets förnuft. En studie om anhöriga till hjälpbehövande äldre som invandrat sent i livet*. Diss. Stockholms Universitet. Stockholm: Akademitryck AB.

Lanari, Donatella & Bussini, Odoardo (2012) "International migration and health inequalities in later life" *Ageing & Society*, 32, 6, 935-962.

Lill, Linda (2007). *Att göra etnicitet: inom äldreomsorgen*. Diss. Malmö: Malmö högskola

Naldemirci, Öncel (2013). *Caring (in) diaspora: aging and caring experiences of older*

Turkish migrants in a Swedish context. Diss. Göteborg: Göteborgs universitet

Rapport från forskningsprogrammet Åldrandets kultur. (1995-). Stockholm: Socialtjänstförvaltningen, Forsknings- och utvecklingsenheten

Ronström, Owe (2002). "The Making of Older Immigrants in Sweden". I Andersson, Lars *Cultural Gerontology*. Westport, Conn.: Auburn House

Sarstrand Marekovic, Anna-Maria (2011). *Från invandrarbyrå till flyktmottagning: fyrtio års arbete med invandrare och flyktingar på kommunal nivå*. Diss. Växjö: Linnéuniversitetet

Stanaway, Fiona F. et al. (2011). "Subjective Social Support in Older Male Italian-Born Immigrants in Australia" *Journal Of Cross-Cultural Gerontology*, 26, 2, 205-220.

Statistiska Centralbyrån (2012). *Integration – utrikes födda i pensionsåldern*. Integration: Rapport 5

Tornstam, Lars (2005). *Åldrandets socialpsykologi*. 7. [omarb. och uppdaterade] uppl. Stockholm: Norstedts akademiska förlag

Torres, Sandra & Magnússon, Finnur (red.)(2010). *Invandrarskap, äldrevård och omsorg*. Malmö: Gleerup

Vetenskapsrådet. (2002) "Forskningsetiska principer inom humanistisk-samhällsvetenskaplig forskning". (elektronisk) Stockholm: Vetenskapsrådet
<<http://www.codex.vr.se/texts/HSFR.pdf>> (2014-03-15)

9. Bilagor

9.1. Intervjuguide

Ålder, ålder vid invandring

Pensionerad sedan

Boendesituation, familj

Tema 1: Nuvarande situation (tredje ålder)

- Beskriv ditt liv idag som pensionär. Berätta om det som du tycker är viktigt.
- Vad har förändrats sedan du blev pensionär? Hur har detta påverkat dig? Hur hanterar du svårigheter?

Tema 2: Invandrarskap

- Beskriv tiden som nyanländ invandrare i Sverige.

- Vilka svårigheter upplevde du och hur hanterade du dessa?

Tema 3: Att vara äldre invandrare

- Jämfört med inrikes födda i din ålder, hur ser du ditt liv och dina behov? Skillnader, likheter?
- Är dessa behov tillfredsställda och vem/vad har hjälpt/initierat/sett till att de tillfredsställas?
- Kopplingar med hemlandet.

Tema 4: Framtiden och äldreomsorg (fjärde ålder)

- Hur ser du din framtid som äldre i Sverige? Förväntningar, till exempel från egen familj, barn, barnbarn, flytta till hemlandet...
- Kan du berätta om vad du känner till om äldreomsorg i Sverige? Hur har detta påverkat din bild om äldreomsorg?