



LUNDS
UNIVERSITET
Socialhögskolan

”Jag mår bra i själ och hjärta av att veta att i eftermiddag ska jag gå ner till Träffpunkten”

En kvalitativ intervjustudie med fokus på Träffpunktens betydelse

Lejla Huseljic

Kandidatuppsats SOPA 63
VT 20
Handledare: Tove Harnett

Abstract

Author: Lejla Huseljic

Title: "I feel good in soul and heart knowing that this afternoon I will go down to the senior day center" - a qualitative interview study focusing on the significance of senior day centers.

[“Jag mår bra i själ och hjärta av att veta att i eftermiddag ska jag gå ner till Träffpunkten” – en kvalitativ intervjustudie med fokus på Träffpunktens betydelse.]

Supervisor: Tove Harnett

Assessor: Annika Capelán

Based on the current 2020 Covid-19 protection guidelines set by the government, senior day centers have closed in order to reduce the risk of the older people contracting the infection. In Helsingborg city, no alternative social arrangements were made by the centers. The aim of this study is therefore to investigate the importance of senior day centers and how centers' closure affects the everyday lives of the older visitors. Older visitors, that regularly attended senior day centers in Helsingborg city, have been interviewed through qualitative semi-structured interviews. In order to analyze the data, activity theory and life course perspective were applied. The study confirmed the importance of senior day centers, particularly in keeping the older people physically active through a multitude of activities. The activities also provided a source of entertainment and opportunities to socialize. This study shows that visitors have difficulties compensating for the void that the shutdown of the senior day centers has caused. The interviewees also experienced an increased sense of loneliness and depressed mood. Although, some visitors did show an interest in walking and cycling, with the activity increasingly completed during lockdown procedures. Many of the elderly have varied access to the internet, with some having no access at all. However, phone contact was widely increased across the group during covid-19 isolation. This allowed for relatives and friends to keep in contact, nevertheless, this did not compensate for a lack of social interaction. Overall, this study concluded that the significance of senior day centers was increasingly clear during covid-19.

Keywords: senior day centers, activity, covid-19, social network, successful aging

Förord

Jag vill rikta ett stort tack till alla intervjupersoner som valde att ställa upp och dela med sig av sina historier, utan er hade denna uppsats inte varit möjlig att genomföra! Vidare vill jag även tacka Madeleine Lindqvist och Git Sandström från Enheten för förebyggande arbete, Helsingborg stad, som hjälpt mig att komma i kontakt med mina intervjupersoner. Jag vill även tacka min handledare Tove Harnett som hjälpt mig och stöttat mig under arbetets gång.

Slutligen vill jag tacka min mamma och min bästa vän Avin för att de hela tiden pushat mig och stöttat mig, utan er vet jag inte hur jag skulle klarat detta!

Innehållsförteckning

Problemformulering	1
<i>Syfte och frågeställningar</i>	2
Begreppsförklaringar	2
<i>Träffpunkt</i>	2
<i>Covid-19</i>	3
Kunskapsläge	3
<i>Sociala relationer och fysisk/psykisk hälsa</i>	4
<i>Skillnader mellan män och kvinnor</i>	5
<i>Träffpunkternas betydelse</i>	5
Teori	6
<i>Aktivitetsteori</i>	6
<i>Livsloppsperspektivet</i>	7
Metod	9
<i>Urval</i>	9
<i>Genomförande</i>	10
<i>Tillförlitlighet</i>	13
<i>Etik</i>	14
Resultat och analys	15
<i>Träffpunkternas betydelse</i>	15
<i>Hantera övergångar mellan livsfaser</i>	16
<i>Ersätta förlorade roller</i>	17
<i>Vardagen utan Träffpunkten</i>	20
<i>Fysiska och psykiska aspekter</i>	21
<i>Nya vanor</i>	23
Avslutande diskussion	25
<i>Betydelsen av Träffpunkter</i>	25
<i>Vardagen utan Träffpunkter</i>	26
<i>Förbättringsmöjligheter</i>	27
<i>Avslutande kommentar</i>	27
Referenslista	29
Bilaga 1 – intervjuguide	31

Problemformulering

För de flesta människor är det viktigt att kunna umgås med andra och engagera sig i aktiviteter utanför hemmets väggar. Det gäller även äldre personer. Enligt socialtjänstlagens 5 kapitel 4 § ska äldre människor ges möjligheten till en aktiv och meningsfull tillvaro i gemenskap med andra (SFS 2001:453). Inrättandet av Träffpunkter för äldre runt om i landet kan ses som ett sätt att försöka uppnå detta mål. För att delta i en Träffpunkt krävs det inget beviljat bistånd utan verksamheten är en service som kommunerna erbjuder sina äldre invånare.

Enligt SCB ökar medellivslängden både för män och kvinnor. Den största ökningen, procentuellt sett, kommer ske inom åldersgruppen för de som är 80 år eller äldre. Jämfört med idag så kommer det år 2028 finnas 255 000 personer mer inom denna åldersgrupp, vilket är en ökning med 50 procent (SCB 2018). Det har i den nationella folkhälsoenkäten visat sig att det finns ett samband mellan psykiskt välbefinnande och fysisk funktionsförmåga. Bland personer med normal funktionsförmåga uppgav endast 3 procent att de kände någon form av nedsatt psykiskt välbefinnande medan det bland personer med nedsatt fysisk funktionsförmåga uppgick till 15 procent (Folkhälsomyndigheten 2019).

Tidigare fanns det en uppfattning om att äldre människor mådde bäst av att dra sig tillbaka på ett naturligt sätt samt minska sin aktivitet. Detta har kommit att ändras genom tiden, bland annat genom aktivitetsteorins framväxt. Aktivitetsteorin grundar sig i att ett gott åldrande är förknippat med aktivitet och socialt umgänge (Tornstam 2010, s.125). Tidigare forskning har även kommit fram till att äldre människor som är aktiva både fysiskt men även i samhällslivet mår bättre (Jönson & Harnett 2015, ss.43–44). Livsloppsperspektivet poängterar också att äldre bör ta ett större ansvar för sin hälsa för att kunna förlänga den tredje ålderns livsperiod (Öberg 2013, ss.65–67). Med den tredje åldern menas en tid av prestationer och självförverkligande, det är toppen på ens livskarriär (Öberg 2013, ss.56–57). Det är dock inte bara fysisk funktionsförmåga som är viktigt för äldres välbefinnande, utan även socialt umgänge. Träffpunkter erbjuder fysisk aktivitet och socialt umgänge vilket minskar sociala isolering (Agahi et al. 2010; Kim & Kim 2019). Sammanfattningsvis är det av betydelse att det finns sociala verksamheter i vårt samhälle som äldre kan besöka och delta i diverse aktiviteter men även för att förlänga den tredje åldern.

I Helsingborg stad finns det i dagsläget 15 olika Träffpunkter för seniorer att ta del av. Kommunen mäter för tillfället antalet besökare, men saknar kunskap om vad de som besöker platserna tycker och vad det är som gör att de fortsätter gå dit. Under normala omständigheter erbjuder Träffpunkterna en mängd olika aktiviteter i form av fysiska aktiviteter, sociala sammanhang, utflykter och middagar, men covid-19 pandemin som drabbade Sverige våren 2020 har gjort att samtliga Träffpunkter stängt ner sin verksamhet i Helsingborg och resten av landet (Helsingborg stad 2020). Träffpunkternas målgrupp, personer 70 år och äldre, är dessutom identifierade som riskgrupp enligt Folkhälsomyndigheten. De ska hålla distans och undvika att handla i butiker, besöka gym, umgås med vänner och barnbarn (Folkhälsomyndigheten 2020). För många äldre har våren 2020 inneburit stora förändringar i och med att Träffpunkter stängts samtidigt som det sociala livet i övrigt begränsats. Samtidigt har vi begränsat med kunskap om vilken betydelse Träffpunkterna har. Och hur hanterar äldre livet när dessa har stängts?

Syfte och frågeställningar

Syftet med denna uppsats är att undersöka vilken betydelse Träffpunkter har för äldre samt hur Träffpunktsbesökare hanterar vardagen när verksamheterna är stängda. Syftet utmynnar således i följande frågeställningar:

- Hur resonerar intervjupersonerna om Träffpunktens betydelse i deras liv?
- Hur hanterar Träffpunktsbesökare vardagen när Träffpunkterna stängts ner på grund av covid-19?

Begreppsförklaringar

Träffpunkt

En Träffpunkts syfte är bland annat att ge social samvaro, aktivitet samt att bidra med stimulans. Vidare är syftet att bryta ensamhet och isolering, detta genom att erbjuda besökarna en meningsfull vardag. Utöver detta kan Träffpunkten även innebära en form av avlastning för anhöriga som vårdar en närstående. Det framgår av 3 kapitlet 6 § samt 5 kapitlet 4 § socialtjänstlagen att människor ska kunna få träffa varandra samt få möjligheten till en gemenskap med andra. För att uppnå dessa mål är Träffpunkterna en service som kommunen erbjuder sina invånare och det krävs inget beviljat bistånd för att besöka en Träffpunkt.

Träffpunkterna är en öppen verksamhet och det är frivilligt att delta. Vissa Träffpunkter riktar sig till specifika målgrupper, som exempelvis personer med funktionsnedsättning (Norrköping kommun 2014, s.3).

Covid-19

Det finns ett flertal olika virus som tillhör coronavirusfamiljen. De flesta av dessa virus finns hos olika djur men en del av dem kan smitta mellan djur och människor. Av de olika coronavirus som finns är det idag endast sju stycken coronavirus som vi vet om att människor kan smittas av. Fyra av dessa virus är vanliga och leder till förkylning medan SARS- och MERS-coronavirus orsakar allvarligare luftvägssjukdom hos människan. Det var i slutet av 2019 som ett nytt coronavirus upptäcktes i Kina som smittade människor. Namnet för denna sjukdom kom att bli covid-19. Covid-19 står för coronavirus disease 2019. Covid-19 är en droppsmitta vilket innebär att när en smittad person hostar eller nyser överförs viruset till slemhinna i ögon, näsa eller mun från droppar som sprids i luften. Det finns även en liten risk för att bli smittad via förorenade ytor, detta genom att någon tar på ytor eller föremål där viruset finns (Folkhälsomyndigheten 2020).

Folkhälsomyndigheten gick ut med rekommendationer för människor som är 70 år eller äldre då denna grupp bedömdes vara en så kallad riskgrupp. Hög ålder anses vara en riskfaktor särskilt ihop med underliggande sjukdomar. Rekommendationerna från Folkhälsomyndigheten är att människor som är 70 år eller äldre ombads att begränsa sin kontakt med andra. De äldre uppmanades att hålla fysiskt avstånd till andra människor som de inte bodde ihop med. Vidare framgick det att de äldre borde undvika att åka kollektivtrafik, handla i affärer eller vistas i lokaler där det samlas mycket människor samtidigt. Folkhälsomyndigheten uppmanade de äldre till att ta hjälp av anhöriga eller grannar när det kom till att handla mat eller uträtta ärenden (Folkhälsomyndigheten 2020).

Under uppsatsens gång kommer viruset att benämnas både för Corona samt covid-19 för att ge texten en viss variation.

Kunskapsläge

De sökmotorer som jag har använt mig av i denna uppsats består av Libris samt Lubsearch. Kunskapsläget bygger bland annat på rapporter och vetenskapliga artiklar. De sökord som jag

har använt mig av består av: "äldre", "mötesplatser", "träffpunkt", "senior day centers" och "elderly". Vissa av referenserna hittades via andra rapporters eller vetenskapliga artiklars referenser.

Sociala relationer och fysisk/psykisk hälsa

I sin artikel skriver författarna Agahi et al. att ett socialt deltagande är viktigt för en individs hälsa men även för att kunna klara av det vardagliga livet. Att hålla relationer och socialt deltagande vid liv är svårare när man är äldre. Detta är eftersom platser där man kommer i kontakt med andra människor, såsom ens arbetsplats eller organisationslivet, är avslutade kapitel eller mer svåråtkomliga. Utöver detta ökar risken för hälsoproblem med åldern hos den äldre individen och människor runt omkring personen vilket i sin tur också påverkar de sociala relationerna och personens välmående (Agahi et al. 2010, ss.175–176).

Forskning har även visat på att vid positiva sociala relationer sjunker en människas puls och blodtryck samt att immunförsvaret stärks. Positiva sociala relationer har även en positiv inverkan på psykologiska faktorer. Detta genom att en individs självkänsla, självbild, social kompetens samt trygghet stärks. Genom att ha personer i sin omgivning som stödjer en har man bättre möjlighet att hantera stressfyllda situationer (Agahi et al. 2010, s.178).

I en artikel skriven av Golden et al. framkommer det att ensamhet har en påverkan på en persons fysiska hälsa. Detta bland annat genom att det ökar risken för dödlighet, självmord och depression (Golden et al. 2009, s.695). Ensamhet var betydligt mer framträdande hos kvinnor, hos de som blivit änkor/änkemän eller hade en fysisk funktionsnedsättning. Även bristen på ett socialt nätverk påverkar en persons psykiska hälsa. Resultatet av studien visar på att känslan av ensamhet och ens sociala nätverk är båda faktorer som påverkar de äldres mående och välbefinnande (Golden et al. 2009, ss.698–699).

En annan rapport från Göteborg stad kom fram till att Träffpunkterna har en stor betydelse när det kommer till deltagarnas psykiska och sociala hälsa. Det visade sig att känslan av social isolering, nedstämdhet samt ångest minskade efter att man börjat besöka en Träffpunkt. Förutom mental stimulans gav Träffpunkten även fysisk stimulans. Deltagare med flera olika sjukdomar/hälsoproblem uppgav att Träffpunkten inte hade en lika stor inverkan på deras psykiska hälsa till skillnad från de deltagare som inte hade några sjukdomar/hälsoproblem. Deltagare som kände att Träffpunkten förbättrat deras fysiska hälsa deltog i större mån på

Träffpunkternas fysiska aktiviteter. Deltagare som uppfattade att Träffpunkten hade en stor roll för deras sociala liv sysslade däremot mer med olika aktiviteter, det vill säga fysiska, sociala och kulturella (Lindahl 2016, s.71).

Skillnader mellan män och kvinnor

En intressant aspekt som författarna Agahi et al. lyfter fram är att kvinnor lever i genomsnitt fyra år längre än männen. Detta beror bland annat på att de gifta kvinnorna ofta är yngre än männen när de gifter sig. Resultatet av detta blir att majoriteten av äldre kvinnor lever ensamma i slutet av sitt liv. När det kommer till männen är majoriteten av de gifta livet ut och får både socialt stöd och omsorg från deras partner. Statistik visar även på att av människor som är över 85 år så är 80 procent av kvinnorna ensamboende samtidigt som nästan hälften av männen lever ensamma. Att vara samboende ökar alltså chansen till sociala relationer på nära håll (Agahi et al. 2010, s.176).

Träffpunkternas betydelse

Behovet av Träffpunkter är viktigt då intresset för sociala och fysiska aktiviteter finns kvar även när hälsan och orken minskar. Dessa aktiviteter kan vara exempelvis att ta en promenad, äta tillsammans eller åka på en utflykt. Forskning har även visat att vardagliga moment såsom hushållsarbete kan ha lika stor positiv inverkan på en persons hjärta som att ta en promenad. Samhället vinner alltså på att ha sådana här verksamheter öppna då det minskar den sociala isoleringen och öppnar upp dörrarna för en social gemenskap (Agahi et al. 2010, ss.179–180).

En annan studie gjord av Kim och Kim belyste författarna Träffpunkters betydelse i USA för koreanska migranter. Det visade sig att de som besöker Träffpunkter utvecklade en känsla av grupptillhörighet och minskade även känslan av ensamhet. Det framkom också att de som besöker Träffpunkter har högre nivåer av socialt stöd och lägre nivåer av social isolering jämfört med de äldre som inte besöker Träffpunkter. Genom att delta i Träffpunkter så minskar man ens psykiska besvär samt känner en större känsla av självständighet. Genom att Träffpunkter erbjuder de äldre olika aktiviteter som de kan delta i så ökar de äldres välbefinnande och livskvalité. Sammanfattningsvis går det att säga att Träffpunkter ger äldre chansen till att skapa sociala relationer, vidareutveckla sin självutveckling och självständighet samt att stödja ett framgångsrikt och tillfredsställande åldrande (Kim & Kim 2019, s.2–3).

Henning, Svensson och Åhnby skriver att de flesta besöker Träffpunkter för att få en viss form av social kontakt med andra människor. Den sociala gemenskapen som växer fram i mötet med andra människor på Träffpunkterna leder till att människors känsla av ensamhet minskar. Genom att besökarna tillhör ett socialt sammanhang upplevde de att deras identitet stärktes. Träffpunktsbesökare upplevde också en ökad känsla av trygghet vilket har en positiv påverkan på individers välmåga och hälsa. När det kommer till människors sociala nätverk är tunna band en viktig del av detta. Träffpunkten ansågs vara en arena i de äldres liv där de kunde utveckla dessa tunna band i form av samtalskontakter. Detta till skillnad från hemmet som är en arena för tjocka band i form av familjen exempelvis. Dessa tjocka nätverksband minskar allt mer i takt med att människan åldras. Besökare till Träffpunkten menade även på att det var viktigt att ha en andra plats att kunna gå till även om de har sina egna hem (Henning, Svensson & Åhnby 2015, ss.42–43).

Vidare förklarar de äldre att Träffpunkten är viktig då de får möjligheter till att delta i olika aktiviteter men även att man får någon form av miljöombyte i och med att man lämnar sitt hem och kommer ut. Träffpunkterna leder även till att de äldre får någon form av struktur på sin vardag. Detta genom att de exempelvis går upp, klär på sig och gör sig redo för att gå ut och träffa de andra deltagarna på Träffpunkten. Träffpunkten skapar således någon form av meningsfullhet i ens vardag (Henning, Svensson & Åhnby 2015, ss.32–33).

Teori

Till den här uppsatsen har jag valt att använda mig av aktivitetsteorin samt livsloppsperspektivet för att analysera det empiriska materialet. Ett livsloppsperspektiv tar sin utgångspunkt i att åldrandet är en livslång process, där ålderdomen bäst förstås genom kunskap om de tidigare livserfarenheterna. Är man van vid ett aktivt liv mår man sannolikt bra av att leva aktivt även som gammal (Tornstam 2010; Öberg 2013). Aktivitetsteorin har ett antagande att gott åldrande är kopplat till aktivitet. Livet i medelåldern är det som man eftersträvar även som äldre. Enligt detta perspektiv är det också viktigt att skapa nya roller för att ersätta de som förlorats genom pensionering och kanske dödsfall (Tornstam 2010; Jönson & Harnett, 2015).

Aktivitetsteori

Aktivitetsteorin utvecklades som en motbild till dåtidens uppfattning om att äldre personer mår bäst av att på ett naturligt sätt dra sig tillbaka och minska sin aktivitet. Aktivitetsteorin utvecklades av Havighurst och Albrecht (1953) som lyfte fram aktivitet och sociala nätverk

som viktiga faktorer för att må bra efter pensionen. Detta synsätt har fått stort avtryck på dagens ideal om ett gott åldrande och återspeglas även i lagstiftning och i äldreomsorgens värdegrund (Jönson & Harnett 2015, s.44).

Aktivitetsteorin är i grund och botten ingen teori däremot skulle man kunna kalla det för en form av perspektiv som grundar sig i att ett gott åldrande är förknippat med aktivitet och socialt umgänge. En utgångspunkt inom teorin är att ersätta de *rollförluster* som kommer med åldrandet med nya roller, till exempel förlusten av yrkesrollen med en roll inom en frivilligorganisation. Att ersätta förlorade roller ses som centralt för att man som individ ska bevara en positiv bild av sig själv som en betydelsefull människa och som någon som kan hjälpa andra. Detta grundar sig i att med åldern så genomgår människan ett antal förluster, genom att hålla sig aktiv kan man försöka hejda effekterna av dessa förluster (Tornstam 2010, s.125).

Det goda åldrandet kan mätas utifrån fyra aspekter. Det första är att man har en livsstil som är socialt önskvärd inom sin åldersgrupp, den andra är att man bibehåller ens aktiviteter från medelåldern, den tredje är att man får tillfredsställelse med status och aktiviteter samt den sista är man känner en känsla av lycka och glädje med livet. Man pratar även om något som kallas för *lyckat åldrande* vilket syftar till att man är aktiv och presterar när det kommer till det fysiska, mentala samt det sociala. Forskning har visat på att äldre som är aktiva och deltar i samhällslivet mår bättre och är mer tillfredsställda än äldre människor som är mer passiva och isolerade. Det är alltså viktigt att samhället erbjuder sociala verksamheter till äldre där de kan delta i olika aktiviteter (Jönson & Harnett 2015, ss.43–44).

Livsloppsperspektivet

Inom livsloppsperspektivet är det viktigt att ta hänsyn till tidigare förhållanden i livet, exempelvis inom barndomen. Fokus ligger även på betydelsen av förluster och förändringar. Inom detta perspektiv finns det en syn om att hela ens liv är en utvecklingsprocess där det sista stadiet i denna process är ålderdomen. En annan viktig faktor är att se människors liv som helheter, det vill säga att man tar hänsyn till alla delar som mellanmännsliga interaktioner, yttre strukturella förhållande, det biologiska åldrandet med mera (Tornstam 2010, ss.194–195).

Enkelt sagt går det att säga att man studerar hela människans liv från födsel till döden. Åldrandet är alltså en process som pågår hela ens liv och ingen åldersperiod är varken viktigare eller bättre än en annan (Öberg 2013, s.51). Inom livsloppsperspektivet diskuteras det om något som kallas

för *övergångar*. Människan går från en livsperiod till en annan, till exempel från ungdom till vuxen eller från vuxen till pensionär. Dessa vändpunkter påverkar livsloppet. Individen behöver således hitta olika verktyg för att kunna anpassa sig till sitt nya liv där den sociala rollen har förändrats. Vissa förändringar i livet kan människan vara förberedd på, dessa kallas för *on-time*, sedan finns det vissa förändringar som sker i livet som är oväntade eller vid fel tidpunkt, dessa kallas för *off-time*. De förändringar som kallas för *off-time* har en mer negativ påverkan på människan i form av stress (Öberg 2013, ss.55–56). När en person, på grund av nedsatt syn tvingas sluta köra bil som 80-åring, kan det innebära en stor sorg, men kan ändå betraktas som *on-time*, jämfört med om samma sak inträffat 40 år tidigare.

Ett centralt begrepp inom livsloppsperspektivet är *åldersnorm*. Det handlar om de uppfattningar vi har om beteenden i olika åldrar. Under de olika livsperioderna finns det olika normativa förändringar om vad som anses vara rätt och fel. Det finns alltså vissa livsförändringar som sker där det finns en slags bild från samhället att en människa ska gå igenom dessa livsövergångar, så kallade normativa förändringar. På grund av en allt mer ökad livslängd bland befolkningen och en större procentandel äldre människor har man delat in ålderdomen i olika livsfaser. Detta har lett till att begreppen tredje och fjärde åldern myntats. *Den tredje åldern* ses som en tid av prestationer och självförverkligande, det är kulmen på ens livskarriär, medan *den fjärde åldern* handlar om slutet av ens livet, man blir beroende av andra. Den fjärde åldern anses vara en period av nedgång. Den fjärde åldern är vid cirka 80–85 års åldern och den tredje åldern är vid cirka 65–79 års åldern (Öberg 2013, ss.56–57).

Inom livsloppsperspektivet beskrivs idén om att vara gammal idag har förändrats jämfört med hur det var att vara gammal för 100 år sedan. De strukturella åldersbarriärerna har brutits ner genom att sammanföra människor av olika åldrar. Idag är det vanligt exempelvis att det finns studenter som är 50 år och politiker som är 25 år. De olika rollerna i livet, som att bli mormor, bli pappa för första gången eller att bli pensionär är inte längre knutna till en kronologisk ålder. Normerna för hur äldre personer ska bete sig och klä sig förändras. En studie som har gjorts visade att ungefär hälften av 65–85 åriga svenskar fortfarande såg sig själva som ungdomliga personer. Idag uppmanas äldre till att vara sexuellt aktiva, hålla diet, klä sig ungdomligt och så vidare. Livsloppsperspektivet betonar även att äldre bör ta ett allt större ansvar för sin hälsa och på så sätt förlänga den tredje ålderns livsperiod. Glappet mellan aktiva människor inom tredje åldern och de fysiskt nedgångna personer inom den fjärde åldern har således ökat (Öberg 2013, ss.65–67).

Metod

Urval

Jag har valt att intervjua äldre människor som är besökare till någon av de femton Träffpunkter som finns i Helsingborg stad. Jag har varit i kontakt med två utvecklare som jobbar inom Vård- och Omsorgsenheten i Helsingborgs stad. Vid varje Träffpunkt finns det åtminstone en samordnare som jobbar där som ansvarar för att anordna aktiviteter bland annat. Dessa två personer har förmedlat vidare till samordnarna på Träffpunkterna att jag söker intervjupersoner till min uppsats. Samordnarna har i sin tur tagit fram tio personers namn och telefonnummer som har varit villiga att ställa upp. Utvecklarna vid Helsingborgs stad har sedan vidarebefordrat denna information till mig.

Det enda kravet som fanns på intervjupersoner var att de skulle besöka Träffpunkterna regelbundet, detta så att jag skulle kunna få så rik information från intervjupersonerna som möjligt kring Träffpunkterna. Således intervjuades inte några personer som inte besöker Träffpunkterna regelbundet eller äldre som inte alls besöker Träffpunkterna. Detta leder bland annat till att jag tappar aspekten kring varför äldre människor väljer att inte besöka Träffpunkterna eller besöka dem oftare. Mitt urval har haft en påverkan då resultatet visat på att Träffpunkterna är signifikanta däremot krävde mina frågeställningar att intervjupersonerna skulle vara regelbundna besökare till en Träffpunkt eftersom jag behövde få in aspekten av hur de äldre hanterar vardagen utan Träffpunkter. Detta hade inte varit möjligt om jag intervjuade äldre människor som inte besöker Träffpunkter.

Den typ av urval jag har använt mig av till denna uppsats kallas för målstyrt urval. Bryman skriver att ett målstyrt urval är när man väljer deltagare utifrån ens forskningsfrågor (Bryman 2016, s.496). Eftersom min uppsats berör betydelsen av Träffpunkter för äldre så blir mitt urval väldigt specificerat eftersom jag just väljer att intervjua äldre som besöker Träffpunkter. De tio personerna jag har fått till mig som var villiga att ställa upp var alla kvinnor, jag har alltså inte fått några frivilliga manliga deltagare. Detta gör att jag tappar aspekten av en jämn könsfördelning av mina intervjupersoner. Möjligtvis kan det vara så att jag även förlorat vissa andra perspektiv av betydelsen av Träffpunkter utifrån det manliga könet.

För att veta hur många intervjuer som bör genomföra utgår man ifrån något som kallas för teoretisk mättnad. Teoretisk mättnad kan vara både mättnad inom empirin samt inom teorin.

Teoretisk mättnad har uppnåtts när ny data som samlats in inte längre tillför något nytt till analysen. Den nya empirin bekräftar istället den tidigare insamlade datan därav behöver urvalsprocessen inte fortsätta (Bryman 2016, s.510). Det är därför svårt att på förhand säga hur många intervjuer som kommer att genomföras. Jag bad dock samordnarna att hitta tio stycken personer som var villiga att ställa upp till en början. Efter att jag hade genomfört sju intervjuer märkte jag att det inte tillkom någon ny data utan den data som jag fick bekräftade min tidigare data. Eftersom jag märkte att vissa teman började upprepa sig valde jag att stanna vid sju intervjuer.

Genomförande

Helsingborg stad mäter idag antalet besökare på de femton Träffpunkter som staden har. Antalet besökare säger dock ingenting om de äldres upplevelser av att besöka Träffpunkterna, bland annat vilken betydelse Träffpunkterna har för de äldre. Visserligen kan ett högt antal besökare indikera på att Träffpunkterna är en populär verksamhet som äldre tycker om att besöka men det berör inget på djupet.

För att få fram mer djupgående information har jag valt att i den här uppsatsen använda mig av en kvalitativ ansats i form av semi-strukturerade intervjuer. Lind skriver i sin bok att kvalitativ data ofta uttrycker sig genom en verbal form eller texter vilket i sin tur resulterar i att man får ett helhetsperspektiv på den företeelse som ska studeras. Detta till skillnad från kvantitativ data som är mer standardiserad och som yttrar sig genom siffror (Lind 2017, s.125). Utifrån detta ansåg jag att en kvalitativ metod var mer passande för min uppsats utifrån mitt syfte och mina frågeställningar.

Lind beskriver intervjuer som ett samtal med ett syfte. Intervjuer genomförs oftast genom öppna samtal. Det som utmärker kvalitativa intervjuer är att de är flexibla. Innan forskaren börjar genomföra sina intervjuer behöver man göra en intervjuguide först. Detta då det behövs en viss struktur på intervjuerna (Lind 2017, s.127). Jag har valt att använda mig av semistrukturerade intervjuer till denna uppsats dels för att jag ska få en viss struktur på mina intervjuer men även för att ha en viss flexibilitet. Bryman skriver att vid semistrukturerade intervjuer kan intervjuaren även ställa frågor som inte finns med i intervjuguiden om det har något att göra med vad intervjupersonen sagt (Bryman 2016, s.563).

I dagsläget har jag inte kunnat genomföra några fysiska intervjuer på grund av covid-19. Äldre människor är en riskgrupp och jag har följt Folkhälsomyndighetens rekommendationer men även Lunds universitets riktlinjer. På grund av att vi inte har fått genomföra några fysiska intervjuer oavsett riskgrupp eller ej, har jag behövt genomföra mina intervjuer via telefon.

Eftersom jag genomförde mina intervjuer via telefon informerade jag intervjupersonerna muntligt om vem jag var, vad syftet med uppsatsen och intervjuerna var. De fick information att deras deltagande var helt frivilligt samt att de när som helst kunde avbryta intervjun eller välja att inte svara på en viss fråga. Jag informerade även intervjupersonerna att deras namn inte skulle finnas med i uppsatsen, de skulle bytas ut mot andra namn, så att intervjupersonerna förblev anonyma. Jag bad även om samtycke till att spela in intervjuerna vilket alla gav. Inspelningen gjordes med hjälp av en annan mobiltelefon.

Vidare berättade jag att materialet enbart kommer användas till uppsatsens syfte samt att alla transkriberingar och ljudinspelningar kommer att raderas efter att uppsatsen är avslutad. Jag uppgav till deltagarna att intervjun kommer att ta max 30 minuter. Efter att jag var klar med alla mina intervjuer visade det sig att samtliga intervjuer tog mellan 20–30 minuter att genomföra. Därefter påbörjade jag transkriberingen av intervjuerna.

Bryman skriver om något som kallas för intervjuareffekt. Detta handlar bland annat om att det finns vissa faktorer hos intervjuaren som kan påverka respondentens svar. Faktorer såsom social bakgrund, etnicitet samt ålder hos intervjuaren kan påverka respondentens svar. Ett annat problem vid intervjuer är något som kallas för social önskvärdhet. Social önskvärdhet är ett begrepp som Bryman förklarar såsom att respondenten vill ge en positiv bild av sig själv. Under en intervju kan intervjupersonen många gånger välja att svara på ett sätt som anses vara mer socialt önskvärt än att ge ett svar som är mindre socialt önskvärt eller passande. Detta kan resultera i att man får en fel bild av respondentens erfarenheter och upplevelser (Bryman 2016, s.287).

Man kan minska risken för social önskvärdhet genom att till exempel använda en enkät som respondenterna fyller i på datorn. Ett annat sätt kan vara att man som intervjuare ställer sina frågor på ett annat sätt så att man minskar risken för socialt önskvärda svar. Detta gjorde jag bland annat genom att ställa mer öppna frågor. Det är alltså viktigt att man tar hänsyn till både intervjuareffekten och social önskvärdhet när man analyserar sin empiri.

Fördelar med telefonintervjuer är bland annat att de är billigare och tar mindre tid än fysiska intervjuer. Bryman skriver även att telefonintervjuer minskar risken för intervjuareffekt då respondenten inte ser intervjuaren fysiskt (Bryman 2016, s.262). Jag skrev tidigare om intervjuareffekt och förhoppningsvis minskade risken för denna effekt då jag hade telefonintervjuer. Med tanke på att intervjupersonerna inte såg mina fysiska egenskaper exempelvis hoppas jag att detta minskade risken för hur respondenterna valde att svara.

Det finns dock även nackdelar med telefonintervjuer. Vissa respondenter kan ha en hörselnedsättning vilket kan göra det problematiskt att genomföra en telefonintervju, vilket var en farhåga jag hade då jag skulle intervju äldre människor. Detta har dock inte varit ett problem för mig under intervjuerna. En annan nackdel var att jag inte kunde se personen som jag intervjuade. Detta ledde till att jag missade respondenternas ansiktsuttryck och kanske missar viktiga detaljer. Det gäller således att ha i beaktning konsekvenserna av telefonintervjuer. Däremot på grund av det rådande läget i samhället (covid-19) övervägde detta betydligt konsekvenserna av telefonintervjuer än att genomföra personliga intervjuer. Processen för att hitta frivilliga deltagare var dock densamma.

En av de vanligaste metoderna för att analysera kvalitativa data är genom att genomföra en så kallad tematisk analys. Bryman beskriver ett tema som en kategori som uppfattas av forskarens data, temat är även kopplat till forskningens fokus. Det bygger på koder som man urskiljt i sina utskrifter samt att det ger forskaren en grund för en teoretisk insikt av hans data som kan resultera i ett teoretiskt bidrag till forskning inom det aktuella området (Bryman 2016, ss.702–702). Vid kodning av materialet läser forskaren först igenom det material som ska analysera ett flertal gånger, därefter påbörjas kodningen av materialet. Detta görs genom att man väljer ut olika delar i sina texter som rör samma saker med olika begrepp. Därefter görs koderna om till olika teman (Bryman 2016, s.707).

Jag började med att först läsa igenom mina utskrifter för att bekanta mig med materialet. Därefter läste jag igenom materialet ett flertal gånger samtidigt som jag antecknade vid sidan av olika koder som framkom. Därefter sorterade jag koderna för att se om det fanns meningar eller ord som hade samma betydelser. Utifrån detta skapade jag olika teman till koderna. Efter min tematisering fick jag fram följande teman: Träffpunktens betydelse, hantera övergångar

mellan livsfaser, ersätta förlorade roller, vardagen utan Träffpunkter, fysiska och psykiska aspekter samt nya vanor.

Tillförlitlighet

Inom kvantitativ forskning används begreppen reliabilitet och validitet för att få en uppfattning om forskningens kvalitet. Efter diskussioner kring att anpassa begreppen reliabilitet och validitet till kvalitativ forskning begreppet tillförlitlighet framkommit. Tillförlitlighetsbegreppet är mer anpassat utifrån den kvalitativa forskningen (Bryman 2016, s.465). Begreppet tillförlitlighet består av fyra krav. Dessa är trovärdighet, överförbarhet, pålitlighet samt en möjlighet att styrka och konfirmera. Trovärdighet har bland annat göra med respondentvalidering. Det handlar även om att forskaren ska följa de forskningsregler som existerar. Respondentvalidering innebär att respondenterna får en möjlighet att ta del av forskningsresultaten så att de kan kommentera resultaten och återkoppla till forskaren (Bryman 2016, ss.466–467). Jag har efter avslutade intervjuer frågat intervjupersonerna om de vill ta del av uppsatsen när den är färdig. Vissa personer tackade ja och vissa ville inte. På så sätt får en del av intervjupersonerna chansen att läsa min tolkning av de resultat som framkommit.

Inom kvalitativ forskning studeras ofta ett fåtal personer för att få en djup kontext av den forskningsfråga forskaren valt att undersöka. Detta skiljer sig åt från kvantitativ forskning där fokus mer ligger på antalet personer som ska studeras, det vill säga bredden. Överförbarhet handlar således om i vilken utsträckning det går att föra över de resultat som framkommit till en annan miljö (Bryman 2016, ss.467–468). Antalet personer jag intervjuat för denna uppsats har varit sju stycken. Detta är visserligen inte ett högt antal så det är möjligtvis svårt att generalisera mina resultat. Som Bryman dock påtalar handlar det inom kvalitativ forskning att gå på djupet inom ett socialt fenomen. Det anser jag att jag gör och att jag fått fram innehållsrik information. Trots att antalet respondenter inte är högt kan jag tänka mig att liknande resultat hade framkommit om man genomfört mycket fler intervjuer med äldre som besöker Träffpunkter. Detta då jag tror de känslor som framkommit under intervjuerna är något många andra äldre kan uppleva.

Det tredje delkriteriet är pålitlighet. Detta har samma liknelse som begreppet reliabilitet inom kvantitativ forskning. Detta handlar om att göra undersökning transparent. Det vill säga, det ska gå att kunna redogöra för alla steg inom forskningsprocessen. Detta kan vara allt från val av forskningsfrågor till analys av data. Kollegor kan därefter granska hela ens arbete (Bryman

2016, s.468). I min uppsats redovisar jag hur jag gått tillväga genom min uppsats under metodavsnittet. Opponeringen inför uppsatsen examination, innebär att andra studenter läser igenom min uppsats, och att den på så sätt även får kritik av andra utomstående personer.

Det sista delkriteriet är möjligheten att styrka och konfirmera. Detta handlar om att forskaren ska vara medveten om att det inte går att få forskning, mer specifikt inom samhällslig forskning, som är 100 procent objektiv. Däremot ska forskaren fortfarande inte låta personliga värderingar eller val av teori ha en påverkan på genomförandet och slutsatserna från en undersökning. Under intervjuernas gång har jag försökt att vara objektiv och neutral. Det är många gånger svårt att veta hur främmande människor kommer svara eller bete sig i ett samtal. Utöver detta var det även viktigt att hänsyn till att de äldre människorna och jag kommer ifrån olika generationer. Vissa av de äldre kanske hade värderingar som jag inte har. Oavsett en persons värderingar eller hur deras liv har sett ut var det viktigt att jag var medveten om mina egna fördomar.

Jag har under uppsatsens gång i största mån försökt utgå ifrån dessa fyra delkriterier.

Etik

De forskningsetiska principerna består av fyra huvudkrav. Dessa huvudkrav består av informationskravet, samtyckeskravet, konfidentialitetskravet samt nyttjandekravet (Vetenskapsrådet u.å., s.6). Med informationskravet menas att forskaren ska informera den som lämnar uppgifter om deras syfte i undersökningen samt vilka villkor det finns för att medverka. Utöver detta ska forskaren även informera om att medverkan är frivillig samt att deltagaren kan avsluta sin medverkan när som helst (Vetenskapsrådet u.å., s.7). Jag har innan jag påbörjat mina intervjuer informerat respondenterna om detta.

Det andra kravet är samtyckeskravet. Detta handlar om att den som deltar beslutar själv om de vill delta eller inte, utöver detta behöver forskaren erhålla ett samtycke från deltagaren (Vetenskapsrådet u.å., s.9). Jag bad mina intervjupersoner om tillåtelse att få bruka deras utsagor i min uppsats utöver detta bad jag även om samtycke till att få spela in intervjuerna. På grund av coronaviruset kunde jag inte kunna genomföra några fysiska intervjuer. Därav begärde jag ett muntligt samtycke eftersom jag inte kunde träffa personerna fysiskt.

Med konfidentialitetskravet innebär det att alla uppgifter som forskaren får ta del av ska skyddas i så stor utsträckning som det går. Det innebär också att de personuppgifter man tar del av ska bevaras på ett säkert sätt att andra inte får tillgång till det (Vetenskapsrådet u.å., s.12). Jag har i uppsatsen inte använt intervjupersonerna riktiga namn utan de har istället fått fiktiva namn. Nyttjandekravet betyder att den information forskaren mottagit från deltagarna ska enbart brukas i forskningsändamål (Vetenskapsrådet u.å., s.14). När jag avslutat min uppsats kommer mitt material från deltagarna, i form av transkriberingar och ljudinspelningar, raderas helt.

Denna studien har dels berört betydelsen av Träffpunkter för äldre men även hur äldre hanterar vardagen utan Träffpunkter. Träffpunkterna stängde till följd av covid-19. Äldre människor anses även vara en extra utsatt grupp för coronaviruset och Folkhälsomyndigheten har gått ut med olika rekommendationer för hur äldre bör agera i sin vardag. För samtliga intervjupersoner ledde detta till förändringar i deras vardag då äldre personer har behövt isolera sig själva från omvärlden. På grund av situationen de äldre befinner sig i kan det vara känsligt att intervjua dem. Det framkom bland annat i vissa intervjuer att intervjupersonerna upplevde ökade känslor av ensamhet. Jag har dock försökt ställa öppna frågor som inte är laddade och skulle kunna upplevas som känsliga för äldre. Inga direkta frågor ställdes kring psykisk ohälsa eller ensamhet, däremot är detta något som kom upp i vissa intervjupersoners svar. Således har jag försökt visa respekt gentemot intervjupersonerna samt varit lyhörd under intervjuernas gång.

Resultat och analys

Mitt empiriska material har grundat sig i sju intervjuer som jag har genomfört med äldre personer som besöker Träffpunkter i Helsingborgs stad i åldrarna 70–85. Under analysens gång kommer jag att återkoppla till tidigare forskning samt mina två valda teorier/perspektiv, aktivitetsteorin och livsloppsperspektivet. I detta avsnitt är resultaten uppdelade i olika teman som framkommit när jag analyserat mitt empiriska material samt för att underlätta för läsaren. Varje intervjuperson har fått ett fiktivt namn för att de ska förbli anonyma, även platser har fått fiktiva namn.

Träffpunkternas betydelse

Det första temat handlar om *Träffpunkternas betydelse* och avser att besvara den första frågeställningen för denna studie. Detta temat utmynnade sedan i två delteman, dels att “*hantera övergångar mellan livsfaser*” samt att “*ersätta förlorade roller*”. Det visade sig att

Träffpunkterna har en stor betydelse för samtliga intervjupersoner. Genom Träffpunkterna har de äldre fått möjlighet att delta i en mängd olika aktiviteter och skapa nya relationer som de kanske annars inte hade haft möjlighet till. Det framkom även att vissa äldre utnyttjade Träffpunkterna dels som volontärer men även som besökare.

Hantera övergångar mellan livsfaser

Intervjupersonerna beskrev Träffpunkterna som viktiga för att hantera övergången mellan olika livsfaser. Övergången mellan arbetslivet och pensionärlivet kunde leda till tristess och försoffning och övergången mellan att vara sammanboende och bli ensam kunde leda till känslor av ensamhet. Av mina intervjuer har det framgått att anledningen till att många av intervjupersonerna valde att börja besöka en Träffpunkt är för att de antingen saknade aktiviteter i sitt liv, från att tidigare varit aktiv inom arbetslivet till att nu vara pensionär. Vissa kände sig ensamma och upplevde en avsaknad av sociala relationer.

En kvinna berättar så här kring första gången hon besökte en Träffpunkt:

/.../ det gjorde jag efter min pension. Då jag hade gått i pension så hade jag sagt mig för att jag inte skulle sitta hemma och bli försoffad utan då gick jag ner hit till Träffpunkt Solen. (Siv)

Siv ger uttryck för en tydlig norm om ett aktivt pensionärliv och där Träffpunktens funktion framställs som att förhindra ”försoffning”. Vidare berättar Siv även att hon fortsatte gå till Träffpunkten eftersom hon:

/.../ inte hade något annat att göra, för du vet det är en stor omvälvning i ens liv när man blir pensionär och när man är ensam. (Siv)

Övergångar är en viktig komponent i livsloppsperspektivet och Siv beskriver övergången mellan arbetslivsfasen och pensionärsfasen - eller andra och tredje åldern - som en stor omvälvning. Istället för att sitta hemma och vara passiv hanterar hon övergången genom att gå till Träffpunkten. Att Siv gick från att vara aktiv inom yrkeslivet till att bli pensionär skulle enligt livsloppsperspektivet kunna kopplas till begreppet övergång. Med detta menas att en människa går från en livsfas till en annan. När detta uppstår behöver människan hitta olika redskap för att kunna anpassa sig efter sitt nya liv och sin nya sociala roll (Öberg 2013, ss.55–56). Alltså genomgick Siv en övergång från en livsfas (yrkeslivet) till en annan (pensionär).

Att bli ensamstående var en annan livsfasövergång som beskrivs av intervjupersonerna. Det behövde inte handla om att bli änka eller änklings, utan om att partnern hade flyttat till äldreboende och att livet därmed förändrats.

/.../ den är en viktig sak för många, där är många som bara går dit och bara sitter där och tar frukosten till exempel. De är inte med när det är balansträning eller när det är shake för äldre eller så utan de bara kommer dit för gemenskapen. Där är sådana som har blivit ensamma och de har bott ihop med någon som åkt in på något hem och så vidare och då känner de sig ensamma och då går de ner där och pratar med oss. En stund, ett par timmar som kilar iväg. (Anja)

Här ser man Anja beskriva dels hur viktig betydelse Träffpunkterna har även för de som inte är med på aktiviteterna som erbjuds. För en person som under många år bott tillsammans med sin man eller hustru kunde Träffpunkten bli en plats där man kunde sitta och ha människor omkring sig. Att ta sig till Träffpunkten framställdes som ett sätt att hantera övergången från livsfasen som sammanboende till den som ensamboende. Agahi et al. beskriver att ett socialt deltagande är av betydelse för äldres hälsa samt för att kunna hantera vardagslivet. På grund av att man är pensionär är det svårare att komma i kontakt med andra människor genom exempelvis ens arbetsplats (Agahi et al. 2010, ss.175–176). Man skulle således kunna säga att Träffpunkten öppnar upp dörrar för de äldre personer som inte har någon att vända sig till.

Ersätta förlorade roller

Av mitt empiriska material har jag även kunnat se att intervjupersonerna beskriver att de intar olika roller i olika sammanhang på Träffpunkten. Jag har tidigare beskrivit att inom aktivitetsteorin är det viktigt att ersätta sina gamla roller som man förlorat med nya roller. Desto äldre man blir desto mer ökar antalet förluster en människa går igenom. Genom att hålla sig själv aktiv minskar även risken för dessa rollförluster (Tornstam 2010, s.125). För att ge en mer tydlig bild av detta kommer jag att ge några exempel på det nedanför.

/.../ jag mår bra i själ och hjärta av att veta att i eftermiddag ska jag gå ner på Träffpunkten och dricka kaffe och träffa mina vänner. Och ja, så kommer jag hemifrån annars är det väldigt lätt att man sätter sig och blir hemma i sin lägenhet och man blir stelbent och man får ont i ryggen. (Siv)

Här kan man se hur Siv pratar om ”mina vänner” och intar rollen som vän. Hon går till Träffpunkten och träffar sina vänner vilket får henne att må bra. Vidare förklarar hon att om

man inte går till Träffpunkten blir man hemma vilket kan leda till fysiska besvär. Agahi et al. har i sin artikel skrivit att vardagliga moment såsom hushållsarbete har en lika stor positiv effekt på en persons hjärta som att ta en promenad (Agahi et al. 2010, ss.179–180). På Träffpunkterna genomför de äldre vardagliga moment som att äta, duka, socialisera sig och så vidare. Det Siv beskriver att om man bara är hemma får man fysiska besvär, stöds av forskning. Genom att Siv gick med i Träffpunkten så hittade hon ett sätt att anpassa sig efter sitt nya liv och sin nya sociala roll.

En annan kvinna beskriver att anledningen till att hon besökte en Träffpunkt för första gången var för att:

/.../ min man dog, det är 16 år sedan och du vet man är ensam då och då hade jag hemtjänst just för att jag var sjuk. Och, jag ville inte, men tillslut när när det väl var Lucia drog hon mig dit och jag gick, sen har jag varit där tre-fyra gånger var vecka. (Anna)

Anna å andra hand beskriver det som att anledningen till att hon besökte Träffpunkten var för att hennes man hade gått bort och med hjälp av hemtjänstens stöd valde hon att gå dit sedan. Att bli änka innebär en rollförlust då det inte bara är Annas make som dör, utan också hennes roll som hustru som går förlorad. Att besöka Träffpunkten blev ett sätt att ersätta en förlorad roll med en ny (Tornstam 2010, s.125).

/.../ det är oftast det folk vill, att träffas och sitta och prata. Det är det man vill som äldre människa, att man har någon att prata med för dem flesta är ensamma och sen är det oftast kvinnor många gånger. (Berit)

Här lyfter Berit upp en av de stora orsakerna till att vissa människor söker sig till Träffpunkter, att många känner sig ensamma. Utöver detta säger Berit något annat som är intressant vilket är att det i de flesta fall är kvinnor som besöker Träffpunkter. Inom den tidigare forskning har Agahi et al. beskrivit att kvinnor lever i genomsnitt fyra år längre än männen. Anledningen till detta anses vara att kvinnor är yngre än männen vid giftermål vilket i sin tur resulterar att majoriteten av kvinnor lever ensamma i slutet av sina liv (Agahi et al. 2010, s.176). Detta skulle kunna vara en möjlig förklaring till varför Berit upplever att det är mer kvinnor än män på Träffpunkten.

Vidare har en studie gjord av Golden et al. visat på att känslan av ensamhet och bristen på ett socialt nätverk påverkar äldres mående och välbefinnande (Golden et al. 2009, ss.698–699). Att äldre människor som känner sig ensamma är då inget konstigt om ens sociala nätverk brister.

På frågan om Anna har kontakt med personerna hon brukar träffa på Träffpunkten utanför Träffpunkten så svarar hon såhär:

Ja, ett par tre stycken har ringt och så ibland när man går en ut en runda så kan man träffa de och då får man stå lite på avstånd och prata. Det är vad vi ses men då blir vi så glada alla när vi träffar varandra, jo, man blir ju som en familj nästan, ja, vi är cirka 12–15 stycken var gång. (Anna)

Här beskriver Anna hur de sociala relationer hon har skapat på Träffpunkten lett till att de bildat någon form av familj. Rollen i det här blir familjen, att Anna är en del av familjen. Eftersom Anna är ensamstående och även om hon har en familj i form av barn så har barnen flyttat hemifrån och hennes man har gått bort. På så sätt skapar sig Anna en ny gemensam roll tillsammans med de andra, familjen. Tornstam skriver att det är viktigt att man ersätter sin gamla roll till en ny roll inom exempelvis samhälls- och föreningslivet eller familjelivet. Detta eftersom det leder till att man bibehåller en positiv självbild och ser sig själv som en människa av betydelse som kan hjälpa andra (Tornstam 2010, s.125). Genom att Anna, som inte förlorat sin roll som mamma, dock så har barnen trots allt flyttat ut och hennes man gått bort så har hon förlorat en viss roll i att vara hustru och att ingå i en familj. På så sätt har hon skapat sig en ny gemenskap och en ny roll på Träffpunkten, där man ser deltagarna i Träffpunkten som en liten familj.

/.../ det är kommunen som ligger bakom och så räknar de hur många man är, var gång ska hon skriva upp för att, våra Träffpunkter här i staden, denna också, var nedläggningshotade men vi strejkade, vi var nere på torget och demonstrerade så att de ändrade det. (Anna)

Något som är vanligt förekommande i samtliga intervjuer är att man pratar i en vi-form. “Vi” strejkade, “våra” Träffpunkter, “vi” demonstrerade och så vidare. Den gemenskap och det “vi-skapande” som har formats blev tydligt utifrån de olika roller som intervjupersonerna pratade utifrån:

/.../ jag nyttjar inte Träffpunkten på det sättet utan jag nyttjar Träffpunkten som volontär. Jag går inte ner för att spela kort eller går ner för att sitta med i syföreningen och så vidare. Jag känner att jag har så mycket ändå va. (Ulrika)

Ulrika beskriver sin roll på Träffpunkten utifrån vad hon *inte* gör: hon spelar inte kort och sitter inte med i syföreningen. Istället intar hon rollen som volontär och som någon som kan hjälpa andra. Att ersätta en förlorad roll som yrkesarbetande med att vara frivilligarbetare på en Träffpunkt kan vara ett sätt att bevara en positiv bild av sig själv som en betydelsefull människa som är behövd av andra (Tornstam 2010, s.125). Detta synsätt gav även Berit uttryck för, där hon framställer hennes volontärjobb på Träffpunkten som en naturlig fortsättning på sitt tidigare arbete som undersköterska:

/.../ jag gick en kurs som volontär på Träffpunkten och där jag varit nu i 5–6 år /.../ jag själv har tidigare arbetat inom äldreården så att jag har arbetat som undersköterska. Så jag har träffat äldre människor tidigare innan jag blev pensionär så att säga. (Berit)

Berit knyter an till sitt livslopp där Träffpunkten möjliggör en fortsättning på hennes tidigare levnadssätt. Även om hon är pensionerad från arbetet som undersköterska i äldreomsorgen kan hon fortsätta med sitt människovårdande arbete och hjälpa äldre personer (Tornstam 2010, s.137). Både Berit och Ulrika ger också uttryck för ett aktivitetsideal där de mår bättre om de bibehåller sina aktiviteter från medelåldern. Det har även inom forskning visat sig att äldre som deltar i samhällslivet mår bättre och är mer tillfredsställda än de äldre som inte gör det (Jönson & Harnett 2015, ss.43–44).

Vardagen utan Träffpunkten

Detta tema handlar om hur intervjupersonerna hanterar vardagen utan Träffpunkter på grund av covid-19. Temat är uppdelat i två delteman, den ena berör ”*fysiska och psykiska aspekter*”. Här framkommer det hur nedstängningen av Träffpunkterna påverkat intervjupersonerna vad det gäller både deras fysiska och psykiska mående. Det andra deltemat är ”*nya vanor*”. Detta tema handlar om nya vanor som uppkommit i samband med coronakrisen och de restriktioner som finns för äldre. Nedstängningen av Träffpunkterna har visat sig påverka samtliga Träffpunktsdeltagare vardag på ett eller annat sätt. Det har även visat sig att många av intervjupersonerna hade få redskap i hur de skulle hantera vardagen utan Träffpunkten.

Fysiska och psykiska aspekter

Vid svar på en fråga om vad konsekvenserna hade blivit ifall man stängde ner Träffpunkterna svarade en kvinna så här:

Det hade blivit katastrof för oss äldre. /.../ även om man har lite krämpor när man går upp på morgonen, oh, nej det är inte så farligt, nu ska vi gå och sticka i eftermiddag säger vi, eller gå på Träffpunkten och äta frukost. Då glömmen man det här men har vi inga Träffpunkter då känner man efter, man sitter hemma och tänker, oh, jag tycker jag har ont i ryggen eller jag har ont i magen. Det hade varit katastrof. För att inte snacka om den psykiska delen också. De har problem med sånt också när man sitter hemma och inte har någon att prata med. (Siv)

Här nämner Siv bland annat fysiska konsekvenser samt psykiska besvär då man blir isolerad och inte har någon att prata med. Siv menar på att Träffpunkterna ger en slags motivation till att aktivera sig själva till att komma ut och göra något. Enligt forskning har det visat sig att äldre som är aktiva och deltar i samhällslivet mår bättre samt är mer tillfredsställda än äldre människor som är mer passiva och isolerade. Inom aktivitetsteorin pratar man om ett lyckat åldrande vilket syftar till att man är aktiv och presterar när det kommer till det fysiska, mentala samt det sociala (Jönson & Harnett 2015, ss.43–44). Utan Träffpunkterna skulle många Träffpunktsdeltagare alltså fräntas möjligheten till ett lyckat åldrande enligt aktivitetsperspektivet.

En annan kvinna svarade såhär vid frågan om hur nedstängningen av Träffpunkterna har påverkat henne:

Ja, för min del så har det nog inte påverkat mig så väldigt mycket. För att, som jag sa innan så kan jag aktivera mig, även om man inte får träffa människor idag. Vi har gympa med Sofia Åhman varenda morgon och sen är jag ute och promenerar ett par gånger om dagen. Men tyvärr så finns det de som inte har dessa möjligheterna och inte kan göra det därför är det alldeles förskräckligt att inte Träffpunkten är öppen. (Maja)

Här beskriver Maja att hon själv inte påverkats mycket av att Träffpunkten stängt ner eftersom hon menar på att hon kan aktivera sig själv däremot finns det Träffpunktsbesökare som inte kan det och därför drabbar nedstängningar dessa människor extra mycket. Maja berättar även i intervjun att hon alltid varit en aktiv människa och även fortsatt att vara det. Hon beskriver det bland annat som en åldersnorm om att:

Sånt gör man för att man ska må bra i den här åldern. (Maja)

Detta kan bland annat kopplas till begreppet tredje åldern inom livsloppsperspektivet. Den tredje åldern anses vara en tid av prestationer och självförverkligande. Äldre uppmanas idag att vara allt mer fysiskt aktiva för att kunna förlänga den tredje ålderns livsfas (Öberg 2013, ss.65–67). Det finns alltså en så kallad åldersnorm om att äldre ska vara aktiva i sina äldre dar. Genom att Maja fortsätter vara aktiv som pensionär förlänger hon den tredje ålderns livsfas men de andra äldre människorna som inte har möjligheten till att aktivera sig själva som Maja riskerar att tappa den livsstil som ett gott åldrande innebär. Ett gott åldrande anses inom aktivitetsteorin vara förknippat med aktivitet och socialt umgänge (Tornstam 2010, s.125).

Av intervjuerna framgår det att för många av intervjupersonerna var det svårt att motivera sig själva att hitta på saker. Dels gjorde de rådande restriktionerna i samhället för äldre människor över 70 år svårt att träffa andra människor för att umgås eller hitta på andra aktiviteter. En del försökte aktivera sig själva genom att gå ut på promenader eller cykla.

/.../ den är enahanda på nåt vis. Jag menar det blir ändå ett visst avbrott, man åker på morgonen då och är där till halv tio. Ja, då gör man sig i ordning och klär sig och man passar tiden till bussen och åker bort där för det är en bra bit bort. Eller man kan cykla men nu har det varit så kallt så jag har inte cyklat förens idag och då får man lite motion på det viset. (Maja)

Här beskriver Maja vidare hur vardagen har förändrats på grund av Träffpunktens nedstängningar trots att hon annars har ett aktivt liv. Maja uppger att när Träffpunkten är öppen så har hon något att göra sig i ordning för men när Träffpunkterna nu är stängda tappar man på något sätt dessa rutiner. Man skulle här kunna förstå det som att när Träffpunkten är öppen så har Maja en roll att inta inför andra. I och med Träffpunktens avsaknad i vardagen så förlorar Maja denna roll. Det skulle alltså kunna tolkas som att Maja upplevt en rollförlust utifrån aktivitetsteorin (Tornstam 2010, s.125). Det verkar dock svårt för Maja att ersätta denna roll då hon inte har redskapen till det på grund av att Träffpunkten är stängd samt att det råder restriktioner för äldre i samhället på grund av covid-19.

Sedan finns situationer där vardagen utan Träffpunkter har en allt större inverkan på folks mående, i form av ensamhet. Detta exemplifieras i de två nedanstående kommentarerna.

Jag känner mig faktiskt deppig för att jag har lite problem med nerverna och det märker jag nu. Jag klarar nästan inte av att gå här hemma och bara gå ut och vända det är inget roligt det heller. Så att nej, jag mår faktiskt inte bra men jag kan inte göra någonting åt det. (Anna)

Här förklarar Anna hur hennes psykiska mående påverkas på ett negativt sätt sedan Träffpunkterna stängts ner. Där finns även en känsla av hopplöshet då man som individ känner att man inte kan göra något åt situationen.

/.../ man försöker att aktivera sig så gott som man kan. Jag har barn och sånt som man inte får lov att träffa egentligen och sådär på det viset därför blir det lite tråkigt. Det blir lite ensamt eftersom jag inte har någon man så blir det lite ensamt nu i den här perioden, man vet inte riktigt vad man ska göra, man kan inte städa varenda dag. (Berit)

Här beskriver Berit att trots att man aktiverar sig själv så blir det ensamt. Hon har ingen man och hon får inte lov att träffa sina barn, inte heller kan hon upprepa samma aktiviteter hela tiden.

Kim och Kim skriver i sin studie att deltagare i Träffpunkter skapar en grupptillhörighet som i sin tur minskar känslan av ensamhet. Deltagare i Träffpunkter minskar sina psykiska besvär och upplever att de är mer självständiga (Kim & Kim 2019, s.2–3). Eftersom Berit och Anna för tillfället inte besöker sin Träffpunkt förlorar de denna känslan av grupptillhörighet och känner sig mer ensamma. Känslan av självständighet minskar också eftersom de har en avsaknad av varierande aktiviteter som Träffpunkten annars brukar erbjuda de.

Nya vanor

Innan covid-19 drabbade vårt samhälle var många av intervjupersonerna självständiga på så sätt att de gick och handlade och själva skötte sina apoteksärenden. Under corona-krisen är det dock ett flertal av de som fått hjälp med att exempelvis handla. En del av de jag intervjuade berättade att deras barnbarn eller barn handlade åt dem så att de inte skulle behöva utsätta sig för risk. Samtidigt som många var tacksamma över att de kunde få hjälp när det behövdes så fanns där vissa som kände sig som en belastning för sina barn. Detta går att se ur bland annat nedanstående exempel:

Nej, men jag är så van med att klara mig själv och har gjort det nästan alltid så länge man kan så. Jag känner mig lite i vägen och lite så nu att de måste göra detta till mig, det är tvunget. Sånt tycker jag inte om men så är det. (Anna)

Här beskriver Anna hur hon brukar handla själv och ta hand om sig själv men på grund av Corona så får hon inte gå och handla längre trots att hon klarar av det själv. Anna upplever att hon blir lite av en börda för sina barn. Inom livsloppsperspektivet finns det något som kallas för åldersnorm. Enkelt sagt handlar det om de uppfattningar vi har om beteenden i olika åldrar. Det handlar om olika normativa förväntningar om vad som är rätt eller fel under de olika livsfaserna (Öberg 2013, ss.56–57). Anna uppfattar det som att hon är vuxen och klarar av att handla själv och vill egentligen inte att hennes barn ska handla åt henne. Anna har en uppfattning om att detta är något hon ska göra själv då hon är en vuxen självständig person. På så sätt blir det en åldersnorm. Enligt aktivitetsteorin finns det även en norm om att äldre ska vara aktiva och självständiga och bibehålla ens aktiviteter från medelåldern (Jönson & Harnett 2015, ss.43–44). Detta påverkar också hur Anna tänker kring att hennes barn handlar åt henne trots att hon egentligen brukar göra det själv.

De flesta av intervjupersonerna använde inte internet för att hålla kontakt med andra. De fåtal personer som gjorde det upplevde att de använt internet i större utsträckning eftersom de för mestadels är hemma. Majoriteten använde dock enbart vanlig telefoni och höll kontakt med vänner och familj genom vanliga telefonsamtal dock upplevde de äldre att telefonkontakter ökat i och med Corona. Någon uttryckte att Facetime var en bra räddning under coronatider.

/.../ och likadant man har barn och barnbarn som man tyvärr inte får träffa nu heller, så jag brukar säga att det är tur att man har Facetime. (Maja)

Roller förverkligas genom interaktion med andra människor (Tornstam 2010, s.125). Min roll som student förverkligas exempelvis i möte med min lärare. Eftersom Maja för tillfället inte kan träffa sina barnbarn behöver hon hitta andra sätt att inta hennes roll som farmor. Detta kan Maja göra genom att prata med sina barnbarn på Facetime. Såsom Träffpunkten är en social arena där de äldre kan komma i kontakt med andra människor och inta olika roller kan även internet vara en social arena där de äldre intar olika roller.

Jag har inget internet. Jag har inte råd att ha det. Det är inte alla som, jag har arbetat som sjuksköterska på lasarettet i, ja, många år, så jag har ingen stor pension så jag har bara vanlig

mobiltelefon. /.../ jag visste att jag inte hade råd att ha det för det kostar och så, sen har jag aldrig varit väldigt intresserad av det heller om jag ska vara ärlig. (Siv)

Många av intervjupersonerna uttryckte att de inte använde sig av internet på grund av bland annat ekonomiska aspekter som Siv nämner ovan men även på grund av okunskap kring hur internet fungerar. De intervjupersoner som inte använder internet har då inte tillträde till internet som en social arena. Detta begränsar därmed deras möjligheter att inta olika roller, som exempelvis farmor eller rollen som vän, särskilt med hänsyn till att Träffpunkterna är stängda och att de äldre inte får träffa andra.

Avslutande diskussion

Tidigare forskning har visat på att både den fysiska funktionsförmågan och det sociala umgänget är viktigt för äldres välbefinnande. Det har även visat sig att i många fall minskar de psykiska besvären för äldre som besöker Träffpunkter samt att känslan av självständighet ökar. Den här studien har handlat om betydelsen av Träffpunkter för äldre samt med fokus på hur äldre hanterar vardagen när Träffpunkterna är stängda. För att få information kring detta har sju intervjuer genomförts med Träffpunktsdeltagare. För att analysera det empiriska materialet har jag använt mig av aktivitetsteorin samt livsloppsperspektivet.

Betydelsen av Träffpunkter

Den första frågeställningen handlade om hur äldre människor beskriver betydelsen av Träffpunkter. Resultaten från denna studie visar att Träffpunkterna fyller en central funktion i övergången mellan olika livsfaser. Personer beskriver Träffpunkten som något som underlättar övergången från arbetsliv till pensionärliv. Åldrandet är också en period som karaktäriseras av rollförluster, man förlorar sin yrkesroll, rollen som kollega och kanske också rollen som maka eller make. Denna studie visar att Träffpunkter ger människor möjligheter att inta nya roller, så som medlem i gympagruppen, som volontär eller som vän och därmed nya sätt att bekräftas genom interaktion med andra.

Anledningen till varför de äldre valde att besöka en Träffpunkt för första gången var olika. För vissa berodde det på att partnern hade gått bort och att de kände sig ensamma, vissa ville fortsätta hålla sig sysselsatta efter att ha gått i pension och vissa gick dit för den sociala biten. Det visade sig att för samtliga hade Träffpunkten en stor betydelse. Träffpunkten fick de att må bra genom att de fick någon form av struktur på vardagen. För andra hade Träffpunkten en stor

betydelse på grund av den sociala delen som gjorde att de äldre kom i kontakt med andra människor. För många innebar Träffpunkten en möjlighet till att aktivera sig fysiskt och på så sätt håll igång. Vissa av intervjupersonerna var så kallade volontärer vilket innebär att man hjälper till att anordna aktiviteter. För dessa människor hade Träffpunkten en särskild betydelse utifrån att den gjorde det möjligt att vara till hjälp åt andra.

Vidare visade det sig att Träffpunkterna erbjöd en mängd olika typer av aktiviteter, allt från fysiska i form av balansträning, dans och stavgång till mer sociala aktiviteter såsom bingo och middagar. Samtliga intervjupersoner uppgav att de fått nya kontakter på Träffpunkten. Vissa av de äldre umgicks med de andra Träffpunktsdeltagarna utanför Träffpunkten medan vissa höll kontakt endast på Träffpunkten.

Vardagen utan Träffpunkter

Den andra frågeställningen var “hur hanterar Träffpunktsbesökare vardagen när Träffpunkterna stängts ner på grund av covid-19?”. Denna studie visar att många har svårt att kompensera för det tomrum som nedstängningen medfört. De som intervjuats i denna studie kan ses som dubbelt drabbade då de dels frångått möjligheten att besöka Träffpunkter och dels är föremål för rekommendationer om social distansering. Många medborgare har hanterat tillvaron med social distansering genom ett ökat umgänge via internet, men många äldre saknar både internet och internetvana och blir på så sätt utestängda från både fysiskt och digitalt umgänge. Flera informanter i denna studie använde inte internet och kunde inte prata med vare sig barn, barnbarn eller vänner via den kanalen. Men det fanns också de som använde internet och att kunna kommunicera via exempelvis Facetime upplevdes som mycket värdefullt.

Träffpunktens stängning gjorde att många upplevde vardagslivet som långtråkigt och enahanda vilket gjorde att de kände sig rastlösa. Träffpunkten bidrog till att skapa struktur på vardagen – något att ”göra sig iordning för” – och när den var stängd saknades struktur, vilket gjorde att intervjupersonerna tappade motivation och energi. Många av dem gick ut och promenerade eller pysslade i sina lägenheter. Vissa försökte upprätthålla kontakten med andra genom att prata i telefon oftare, men upplevde inte att detta komplementerade för Träffpunktens stängning.

Många av intervjupersonerna upplevde en ökad känsla av ensamhet och nedstämdhet. Samtliga upplevde att antalet telefonkontakter hade ökat i samband med coronaviruset. Vissa av intervjupersonerna fick hjälp av anhöriga med att handla exempelvis medan vissa valde att

fortsätta göra det själva men undvek då rusningstider. Samtliga påpekade att Träffpunkter är viktiga för att minska ensamhet, men även för att skapa struktur i vardagen och för att känna sig behövd och kunna hjälpa andra.

Förbättringsmöjligheter

Samtliga intervjupersoner kände att Träffpunkternas nedstängningar hade påverkat deras liv och vissa hade förslag på hur kommunen kunde agerat istället. En person gav förslag på att kommunen hade kunnat genomföra någon form av digitala aktiviteter. Samtidigt påpekade intervjupersonen att det skulle kunna vara problematiskt då många äldre inte använder internet eller vet hur det fungerar. Detta är även något som jag märkt i min uppsats, att de flesta inte använde internet. Ett annat förslag var att Träffpunkterna hade kunnat anordna aktiviteter ute på platser där de äldre kan hålla avstånden.

En av intervjupersonerna ansåg att Träffpunkterna borde ha öppet en dag på helgerna åtminstone. Detta eftersom hon ansåg att helgdagarna är de jobbigaste dagarna för äldre. Intervjupersonen upplevde själv att vardagarna var enklare men helgerna var mer stilla eftersom alla var lediga, det hände inte så mycket vilket gjorde att de blev mer långtråkiga.

En annan informant reflekterade över att det mest var kvinnor som besökte Träffpunkterna. Ett förslag på framtida forskning inom området skulle kunna vara att jämföra antalet manliga respektive kvinnliga besökare på Träffpunkterna. Detta för att sedan se om män och kvinnor skiljer sig åt till varför de besöker Träffpunkter men även varför det är fler kvinnor än män som besöker Träffpunkterna. Ett annat förslag på tidigare forskning hade kunnat vara varför äldre människor väljer att *inte* utnyttja Träffpunkterna.

Avslutande kommentar

Sammanfattningsvis går det att säga att covid-19 har påverkat alla människor på ett eller annat sätt men för äldre som är en utsatt grupp har pandemin slagit extra hårt. Betydelsen av Träffpunkterna blir extra tydlig när de nu är nedstängda. Bland intervjupersonerna var det många som hade svårt att hantera vardagen utan Träffpunkterna. Helsingborgs stad valde att stänga ner Träffpunkterna helt, utan att tillhandahålla några alternativa sätt för äldre att träffas – så som utomhus eller on-line. Då många av de äldre uttryckte att de känner sig mer ensamma, isolerade och uttråkade hade det möjligtvis varit bra att det åtminstone fanns någon form av digitala aktiviteter för de äldre vilket det inte finns i dagsläget. I tider som dessa är det viktigt

att inte glömma bort vad som står i socialtjänstlagens femte kapitel där äldre människor ska ges möjligheten till en aktiv och meningsfull tillvaro i gemenskap med andra. I och med coronaviruset har förutsättningarna för att skapa gemenskap förändrats och vi ser en rad kreativa lösningar där människor i olika åldrar hittar sätt att umgås på distans. När Träffpunkter är öppna karaktäriseras de av samvaro, fysisk aktivitet och kreativitet. Mer än någonsin behövs nu kreativitet för att hitta lösningar att kunna bedriva verksamhet även i tider av social distansering.

Referenslista

Agahi, Neda, Lennartsson, Carin, Österman, Jenny & Wånell, Sven Erik (2010). Sociala relationer, socialt deltagande och hälsa bland äldre personer. *Socialmedicinsk Tidskrift*, 87 (3): 175–181.

Bryman, Alan (2016). *Samhällsvetenskapliga metoder*. 3. uppl. Malmö: Liber

Folkhälsomyndigheten (2020). *Du som är 70 år eller äldre – begränsa dina nära kontakter*. Tillgänglig: <https://www.folkhalsomyndigheten.se/smittykydd-beredskap/utbrott/aktuella-utbrott/covid-19/rad-och-information-till-riskgrupper/information-till-aldre/> [Hämtad 2020-06-08]

Folkhälsomyndigheten (2020). *Sjukdomsinformation om coronavirus inklusive sars, mers och covid-19*. Tillgänglig: <https://www.folkhalsomyndigheten.se/smittykydd-beredskap/smittsamma-sjukdomar/coronavirus/> [Hämtad 2020-06-08]

Folkhälsomyndigheten (2019). *Statistik över äldres psykiska hälsa*. Tillgänglig: <https://www.folkhalsomyndigheten.se/livsvillkor-levnadsvanor/psykisk-halsa-och-suicidprevention/statistik-psykisk-halsa/statistik-over-aldres-psykiska-halsa/> [Hämtad 2020-05-19]

Golden, Jeannette, Conroy, M. Ronán, Bruce, Irene, Denihan, Aisling, Greene, Elaine, Kirby, Michael & Lawlor, A. Brian (2009). Loneliness, social support networks, mood and wellbeing in community-dwelling elderly. *International Journal Of Geriatric Psychiatry*, 24 (7): 694–700.

Harnett, Tove & Jönson, Håkan (2015). *Socialt arbete med äldre*. Stockholm: Natur & Kultur

Havighurst, Robert, James & Albrecht, Ruth (1953). *Older people*. New York: Longmans, Green

Helsingborg Stad (2020). *Träffpunkter och öppna matsalar stänger tillfälligt*. Tillgänglig: <https://helsingborg.se/nyheter/traffpunkter-och-oppna-matsalar-stanger-tillfalligt/> [Hämtad 2020-06-08]

Henning, Cecilia, Svensson A, Lars & Åhnby Ulla (2015). *Tunna band och sociala sammanhang. Mötesplatsers betydelse för äldre*. (Rapport 2015:5).

Kim Junhyoung & Kim Jaehyun (2019). Exploring Health Benefits through Senior Center Engagement: A Qualitative Investigation of Older Korean Immigrants. *Activities, Adaptation & Aging*, 1-13

Lindahl, Lisbeth (2016). *Tillsammans är man mindre ensam. En utvärdering av träffpunkters betydelse för äldres hälsa och välbefinnande*. (Rapport 2:2016).

Lind, Rolf (2014). *Vidga vetandet: en introduktion till samhällsvetenskaplig forskning*. 1. uppl. Lund: Studentlitteratur

Norrköping kommun (2014). *Träffpunkt. Riktlinjer för utredning, beslut och utförande enligt socialtjänstlagen*. Tillgänglig:
<https://www.norrkoping.se/download/18.3ef6b1d158f1bd46e11ddb6/1489759364165/riktlinje-traffpunkt.pdf> [Hämtad 2020-06-08]

SFS 2001:453. *Socialtjänstlag*

Statistiska Centralbyrån (2018). *Störst folkökning att vänta bland de äldsta*. Tillgänglig:
<https://www.scb.se/hitta-statistik/statistik-efter-amne/befolkning/befolkningsframskrivningar/befolkningsframskrivningar/pong/statistiknyhet/sveriges-framtida-befolkning-20182070/> [Hämtad 2020-05-19]

Tornstam, Lars (2011). *Åldrandets socialpsykologi*. 8. uppl. Stockholm: Norstedts Akademiska Förlag

Vetenskapsrådet (u.å.). *Forskningsetiska principer inom humanistisk-samhällsvetenskaplig forskning*

Öberg, Peter (2013). Livslopp i förändring. I: Andersson, Lars (red.) *Socialgerontologi*. Lund: Studentlitteratur

Bilaga 1 – intervjuguide

1. Ålder
2. Kan du berätta om när du besökte en Träffpunkt första gången?
3. Varför har du fortsatt gå dit?
4. Kan du berätta om senaste gången du besökte en Träffpunkt? Vad gjorde du då?
5. Vilken betydelse har Träffpunkten för dig?
6. Har fått nya kontakter på Träffpunkten?
7. Hur ofta besöker du Träffpunkterna?
8. Vad brukar du göra för aktiviteter där?
9. Nu är Träffpunkten stängd. Hur har det påverkat dig?
10. Har du kontakt med personer som du brukar träffa på Träffpunkten? Berätta.
11. Hur har en vanlig dag sett ut för dig om du tänker på den senaste veckan? Berätta om igår.
12. Har du personer som du pratar med (som du inte bor ihop med)?
13. Använder du internet för att ha kontakt med andra? Berätta. Varför? Varför inte?
14. Får du hjälp med något nu under corona-krisen?
15. Har du själv hjälp någon annan eller ringt någon som du vet håller sig hemma?
16. Om du fått önska fritt – hur hade du då velat att kommunen agerade nu när Träffpunkten är stängd? Är det något som kunde gjorts annorlunda?
17. Avslutningsvis: Vad tycker du var viktigast att få sagt i denna intervju?

