

ET LANGT OG LYKKELIGT ÆLDRELIV

Hvordan fysisk aktivitet og
samvær fremmer livskvaliteten

KOLOFON

Redaktionelt team: Kjartan Andsbjerg, Michael Birkjær, Michael Mærsk-Møller Hansson og Meik Wiking (redaktør).

Korrektur: Henrik Sanderbo.

Grafisk design: Danielle Brandt Design

Fotos: Shutterstock

© Institut for Lykkeforskning 2016.



FORORD

Livet er langt. Det bør lykken også være.

Mere end 901 millioner mennesker verden over er 60 år eller over. I 2030 vil det tal være 1,4 milliarder – 17 % af verdens samlede befolkning.¹ Verden bliver ældre takket være lavere fødselsrater og længere liv. Og Danmark er et af de lande, hvor der er en størst procentdel af ældre. 25 % af danskerne er 60-plus.

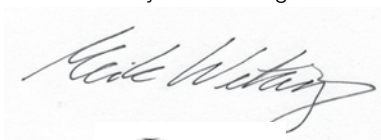
Samtidig har Danica Pension udviklet kampagnen Aktive Generationer i samarbejde med Børneulykkesfonden for at sætte fokus på motion og sundhed blandt børn og ældre og inspirere til fysiske aktiviteter, der kan laves sammen. Kampagnen består af tre dele: Bedstedag, Familieræs og Danmarks Superbedste.

Denne rapport kortlægger de undersøgelser, der viser, at det at være aktive sammen på tværs af generationer er en vigtig nøgle til et sundere og gladere liv.

Vi bør nemlig arbejde for, at længere liv også betyder *bedre* liv.

Meik Wiking

Direktør
Institut for Lykkeforskning





STATUS PÅ ALDERDOMMEN I DANMARK

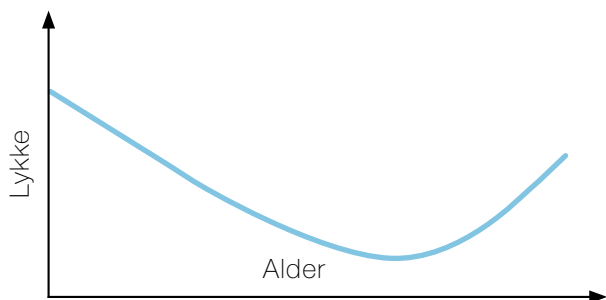
En lykkelig alderdom. Er det ikke det, vi alle ønsker os? Her er de gode nyheder: Det er der en god chance for, at vi får. Alderdommen er ikke altid lykken, men den er det faktisk for mange. Særligt vi danskere er heldige at have gode chancer for mange glade år efter de 65.

DEN LYKKELIGE ALDRING

Den FN-kommissionerede World Happiness Report (2015) viser et mønster, som man i lykkeforskningen har kendt til i mange år: at lykken over livet er fordelt som en u-kurve. Man er generelt lykkeligst i starten af livet, hvorefter lykken falder i midten af livet for igen at stige lidt igen omkring de 60, selvom man de fleste steder ikke når samme niveau som i ungdommen.

Det mønster gør sig gældende for både vores generelle lykke – vores tilfredshed med livet – og vores oplevelse af lykke og andre positive følelser i dagligdagen. World Happiness Report (2015) viser, hvorledes ældre oplever at være gladere i dagligdagen samt opleve vrede, bekymring og stress i mindre omfang end andre aldersgrupper. Men alt er ikke fryd og gammen. Stigningen kan muligvis skyldes, at høj livstilfredshed og positive følelser holder glade personer i live. Med andre ord: de mindre glade dør, og dermed ser vi et højere gennemsnit for gruppen af overlevende. World Happiness Report (2015) peger desværre også på en tendens til at opleve mere tristhed, depression og smerte i alderdommen.

SAMMENHÆNGEN MELLEM LYKKE OG ALDER



I mange lande ser man lykke udvikle sig som en u-kurve hen over livet. Vi er med andre ord lykkeligere som unge og ældre, mens mange oplever et nulpunkt midt i livet.

DANSKE ÆLDRE TRIVES

Men hvordan står det mere specifikt til med danske ældre? Svaret er kort sagt: rigtig godt – specielt i forhold til resten af Europa.

De nyeste tal fra European Social Survey (2014) viser, at når man beder alle danskerne – gamle som unge – om at vurdere, "Når alt tages i betragtning, hvor lykkelig synes du så, at du er?" såvel som "Når alt tages i betragtning, hvor tilfreds er du så med dit liv som helhed?", på en skala fra 0-10, er danskerne i gennemsnit de lykkeligste i Europa med et gennemsnit på 8,2 mod resten af Europas 7,4. Det er undersøgelser som denne, der er årsag til, at vi kaldes for verdens lykkeligste folk.

Men Danmark er faktisk også det land i Europa, hvor ældre er lykkeligst. Danske ældres gennemsnit er endda højere end resten af befolkningens med et gennemsnit på 8,4. Og det er ret bemærkelsesværdigt, for tendensen i Europa er, at lykkeniveauet for ældre er lavere end resten af befolkningens – europæiske ældres gennemsnit er 7,2.

DANMARK I TOP TRE

1. MEST LYKKELIGE
1. MEST TILFREDSE MED LIVET
3. MINDST DEPRIMEREDE
3. NYDER LIVET MEST
- 1 MINDST TRISTE

Kilde: European Social Survey (2014)

Danske ældre har et af de højeste niveauer af trivsel i Europa.

“Når man bliver gammel, risikerer man at miste de mennesker, der har fulgt én igennem livet – sine livsvidner. Venner, søskende og ægtefæller falder bort. Det betyder, at de mennesker man tidligere kunne mindes livet med, ikke er der længere.”

Christine Swane, direktør, Ensomme Gamles Værn⁶

Danske ældre er således de gladeste af de gladeste. Og det afspejler sig ikke bare i de ældres evalueringer af egen generel livstilfredshed eller lykke, men også i deres oplevelser af positive og negative følelser i dagligdagen. Her er danskere 65+ i top 3 i Europa, når det kommer til at være mindst deprimerede, mindst triste og at nyde livet mest.

DEN DANSKE OPSKRIFT

Trivsel i en sen alder er resultatet af en række forskellige faktorer – både ens nuværende livssituation og erfaringer fra tidligere i livet. En vej til at forstå, hvad der afgør trivsel, er at sammenligne på tværs af lande; hvad har lande med høj trivsel blandt ældre til fælles?

Det gør Active Ageing Index, der er et FN-kommissioneret indeks, som samler og sammenligner mål for ældres forhold fra hele Europa. Det opdeler mål for ældres trivsel i fire domæner: beskæftigelsesgrad, deltagelse i samfundet, selvstændighed og gode rammer for aktiv aldring.

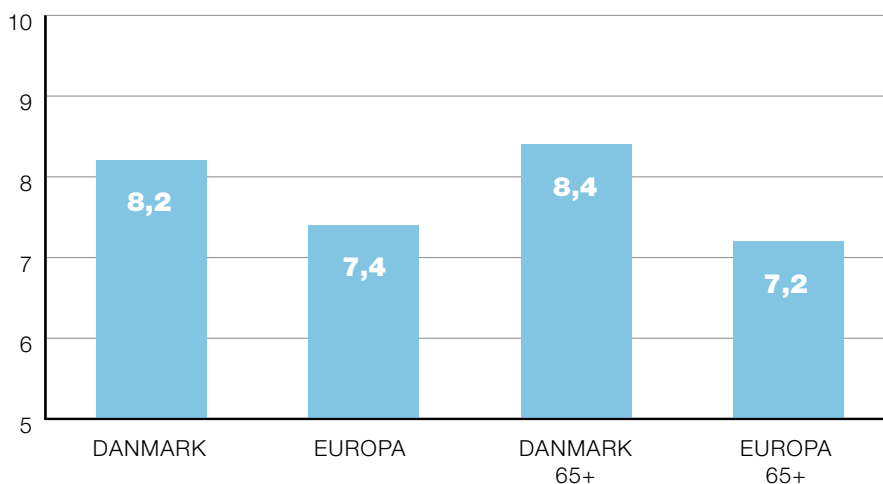
Målt ud fra disse parametre i seneste Active Ageing Index (2014) ligger Danmark nummer to ud af 28 lande, kun overgået af Sverige. Den fine placering skyldes blandt andet, at vi ligger i top tre, når det kommer til beskæftigelsesgrad blandt ældre grundet de relativt gode muligheder for deltidsbeskæftigelse. Det gør, at en stor del af danske ældre er i en eller anden form for beskæftigelse, hvilket sikrer dem både indkomst og mening i hverdagen.

Danske ældre ligger også helt i top på selvstændighedsparameteret. Det skyldes i høj grad den tryghed, velfærdsstaten giver ældre. Det sociale sikkerhedsnet giver finansiell stabilitet og adgang til sundhedsbehandling, hvilket bidrager til at eliminere usikkerhed for den enkelte ældre.

Det konkluderer også et andet indeks, det verdensomspændende Global AgeWatch Index (2015). Ifølge dem gør den folkepension, der dækker os alle, Danmark til et af de lande i Europa med laveste fattigdomsrater for ældre.

DANSKE ÆLDRE ER TOPSCORERE

”Når alt tages i betragtning, hvor lykkelig synes du så, at du er [på en skala fra 0-10]?”



Danske ældre er en af de lykkeligste befolkningsgrupper i Europa.

Kilde: European Social Survey (2014)

En anden vigtig faktor for danske ældres relativt gode trivsel er deres tilfredshed med deres sociale relationer. Også på Active Ageing Index' parameter for gode rammer for aktiv aldring, som indeholder mål for "social forbundethed", ligger Danmark i top tre. Det skyldes blandt andet, at danskere 65+ er i top tre over de mest socialt aktive i Europa.² Det slår igennem i ensomhedsstatistikkerne, hvor danske ældre er de næstmindst ensomme i Europa.³

DE STORE UDFORDRINGER

Selvom danske ældre har det rigtigt godt, konkluderer Active Ageing Index, at der også herhjemme er lang vej til en tilfredsstillende livskvalitet for alle ældre. Vi vil derfor her pege på tre centrale problemstillinger, hvori der ligger et potentiale for forbedret trivsel for danske ældre:

- Ensomhed og social isolation.
- Dårligt helbred og inaktivitet.
- Ulighed i trivsel og levetid.

Vi ved fra lykkeforskningen,⁴ at noget af det mest afgørende for vores trivsel er kvaliteten af vores sociale relationer; om vi har mennesker omkring os, der forstår os, og som vi føler os trygge ved. Og det har mange ældre danskere heldigvis, som vist ovenfor. Men selvom omfanget af ensomhedsproblemet ikke er specielt stort i Danmark sammenlignet med andre europæiske lande, er betydningen af problemet stadig signifikant for de ældre, der oplever social isolation og ensomhed.

Hvor de yngste 65+ ikke ser ud til at have store problemer med ensomhed, stiger ensomheden igen i 75+ gruppen. Det er måske ikke overraskende, at ensomheden stiger i en livsfase, hvor venner falder fra, men det er vigtigt at understrege, hvor stort et problem det er for de 18 % af danske ældre, der oplever ensomhed "noget af tiden", "det meste af tiden" eller "næsten hele tiden". Denne gruppes lykkeniveau (7,1) er meget lavere end de 65+, som ikke føler sig ensomme (8,7).⁵

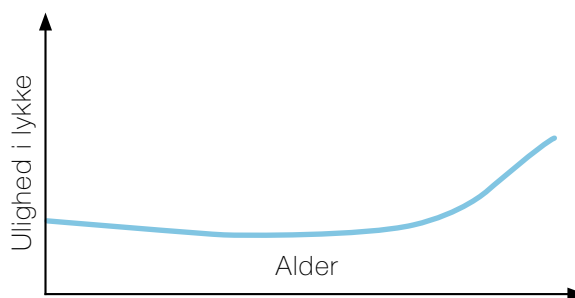
En anden vigtig faktor for vores trivsel er vores helbred. Og selvom de ældre danskere faktisk er dem i Europa, der føler sig sundest,⁷ kan vi se, at det ikke stemmer helt overens med virkeligheden. Blandt andet konkluderer Global Age Watch Index (2015), at Danmark rangerer lavest i helbredsdomænet (som nummer 33 ud af 96) og har en forventet levealder efter de 60 under det regionale gennemsnit.

Danmark er kun nummer 29 i verden, når det kommer til forventet levealder.⁸ Det skyldes måske, at danskerne er de ældre i Europa, der oftest drikker alkohol, og nogen af dem, der ryger oftest.⁹ Det udgør selvsagt et problem for ældres livskvalitet.

Helbred er også et af de steder, hvor social ulighed slår igennem. Danmark er kendt for at være et af de mest lige lande i verden, men selv i de mest lige lande, er der nogen, der har det værre end andre.

Og noget tyder på, at ulighed i trivsel i særlig grad slår igennem, som alderen stiger. Tal fra European Social Survey (2014) viser, at mens variationen – eller uligheden – i lykkeniveau hos danskerne ligger ret stabilt for de fleste aldersgrupper, stiger uligheden kraftigt, når man når 75+. Også når det kommer til ensomhed, slår ulighed igennem og stiger med alderen.¹⁰

ULIGHEDEN I TRIVSEL



Uligheden i trivsel stiger med alderen. Blandt ældre er der således større spredning for niveauet af livskvalitet.

Denne ulighed i trivsel slår ikke bare igennem på livskvalitet, men også på levetid. Således kunne DR med deres dokumentarserie, 'En syg forskel', vise, at alene mellem to bydele i Aalborg var forskellen i levetid 13 år.¹¹ For mænd er forskellen endnu større. En mand i Hasseris bliver i gennemsnit 79 år, mens man syv kilometer længere væk – i Aalborg Øst – i gennemsnit bliver 63 år. Det er middellevetiden for mænd i Pakistan.

Det kan vi gøre bedre. Men hvordan? Uligheden peger i hvert fald på, hvor – eller snarere med hvem – vi skal starte. For det er dem, der har det sværest, vi har mulighed for at rykke mest. Men noget tyder på, at vi bedst kan rykke med trivslen for disse mennesker, hvis vi ikke ser helbred og sociale relationer som adskilte udfordringer, men sammen.



ET AKTIVT ÆLDRELIV

De danske ældre valfarter til aktiviteter, hvor de kan være fysisk aktive. Blandt andet har man hos DGI oplevet en medlemsstigning på 70 % blandt voksne over 60 år i løbet af dette årti.¹² Dette er en udvikling, som er rigtig god at holde fast i, hvis vi skal løse den omtalte ulighedsproblematik blandt ældre. På trods af at gode sociale relationer er den vigtigste forudsætning for et lykkeligt ældreliv, så er der nemlig meget, der tyder på, at fysisk aktivitet kan spille en vigtig rolle.

ET SOCIALT ÆLDRELIV ER ET LÆNGERE LIV

Flere studier understøtter teorien om, at den vigtigste forudsætning for et langt liv er, at den ældre har et godt socialt netværk og føler at have noget at trække på.

I perioden 1983 til 1991 fulgte en række forskere 752 ældre svenske mænd, for at undersøge hvordan dødeligheden blandt mændene hang sammen med, hvorvidt de følte, at de havde nogen at trække på, samt hvor mange stressfyldte livsbegivenheder de oplevede i perioden.¹³ Undersøgelsen havde et opsigtvækkende resultat. De svenske mænd, som oplevede to eller flere stressfyldte livsbegivenheder, havde en meget højere dødelighedsrisiko. Men når forskerne kontrollerede for, at de ældre følte, at de havde mange at trække på, så forsvandt denne sammenhæng. Den endelige konklusion på studiet blev således, at stressfyldte livsbegivenheder kun øger dødelighedsrisikoen for ældre, hvis de ikke oplever social opbakning. I tråd med det svenske studie viser et dansk studie fra Center for Sund Aldring,

at mennesker, som har gode sociale relationer og et godt socialt netværk, har 50 % lavere dødelighed.¹⁴

Disse resultater understreger vigtigheden af, at ældres sociale liv medtænkes, når der udvikles strategier for at fremme de gode ældreliv, og i særdeleshed hvis vi skal knække ulighedskurven på ældres levealder.

GODE SOCIALE RELATIONER FREMMER SUNDHED

Udover at et socialt ældreliv fremmer et langt liv, så har de sociale relationer også en direkte effekt på de ældres livskvalitet og fysiske sundhed.

Et eksempel fra den internationale forskning, som dokumenterer en sådan sammenhæng, er et studie fra Bergen University College, som har undersøgt vigtigheden af ældreaktiviteter. Studiet dokumenterer, hvordan ældre som ofte er i kontakt med venner, familie og naboer i højere grad viser sig at have et bedre både

SÅDAN PÅVIRKER ET SOCIALT LIV ÆLDRES FYSISKE OG PSYKISKE HELBRED

SOCIAL OPBAKNING – At den ældre føler den har nogen at trække på har en reducerende effekt på den ældres stressniveau og kan fremme sund adfærd motion, personlig hygiejne, sund kost og søvn.

SOCIAL DELTAGELSE – Aktiv deltagelse i sociale aktiviteter og relationer hos ældre er forbundet med en større trivsel (selvværd, identitet og mening), som til gengæld fremmer det fysiske helbred, gennem motivation og information til at tage hensyn til sig selv og sit helbred.

Kilde: Cohen (2004) Social Relationships and Health

Socialliv og helbred hænger sammen på flere måder.

fysisk og psykisk helbred sammenlignet med ældre, som oplever mindre kontakt.¹⁵

En oplagt forklaring på, hvorfor et socialt ældreliv fremmer livskvalitet og helbred, er, at ældre, som enten oplever stor social opbakning fra venner og familie, eller som aktivt deltager i sociale aktiviteter, oplever mindre stress og møder større opbakning og motivation gennem sine sociale relationer.¹⁶

KAN FYSISKE ÆLDREKTIVITETER LØFTE LIVSKVALITETEN?

På mange måde synes et socialt ældreliv næsten at være en forudsætning for et sundere, lykkeligere og længere ældreliv. Samtidig synes der dog også at være mulighed for at de ældres deltagelse i fysiske aktiviteter alene kan fremme deres livskvalitet, men det kan være afgørende, at disse aktiviteter også er sociale.

Det engelske institut NICE (National Institute for Health and Clinical Excellence) har udarbejdet en omfattende litteraturgennemgang, som kortlægger betydningen af fysisk aktivitet for livskvaliteten blandt ældre.¹⁷ Baseret på strenge kriterier har instituttet udvalgt en række studier, som dokumenterer en stigning i livskvalitet fra fysisk aktivitet. Med udgangspunkt i disse undersøgelser har NICE formuleret fire anbefalinger.

Til trods for, at denne dokumentation er metodisk stærk, synes det meget vigtigt igen at overveje betydningen af de ældres sociale liv samt det sociale samvær, som disse aktiviteter fremmer.

Sundhedsstyrelsen har oversat rapporten fra NICE og undersøgt, hvorledes anbefalingerne gør sig gældende i en dansk kontekst.¹⁸ Her fremhæves det, at de ældres vurdering af eget helbred indeholder elementer af både fysisk, mentalt og socialt velbefindende, og at der findes meget lidt evidens for, hvordan disse elementer adskiller sig fra hinanden, for eksempel hvor stor en del af den positive effekt fra fysisk aktivitet der skyldes socialt samvær.

Det kan være svært at afgøre, hvorvidt en stigning i livskvalitet skyldes selve den fysiske aktivitet eller om

det i højere grad skyldes, at den fysiske aktivitet dyrkes med andre. En af de bærende studier i rapporten fra NICE peger også på, at disse fysiske aktiviteter kan være rammesættende for social inklusion, som øger de ældres følelse af at høre til.

FYSISKE AKTIVITETER MED FOKUS PÅ SAMVÆR

Et nyere studie fra Pennsylvania State University har undersøgt sammenspillet mellem ældreaktiviteter og de ældres sociale liv samt deres fysiske og mentale helbred.¹⁹ Studiets resultater er på linje med den øvrige forskning og påviser, hvordan et socialt ældreliv er associeret med en større deltagelse i aktiviteter, en højere livskvalitet samt et bedre fysisk helbred. Til gengæld viser studiet også, at deltagelse i ældreaktiviteter, og i særdeleshed fysiske aktiviteter, er associeret med højere livskvalitet og et bedre fysisk helbred.

Dette studie fortæller derfor, hvordan ældreaktiviteterne kan virke som et bindeled mellem et socialt ældreliv og et sundere og lykkeligere liv. De pågældende forskere opfordrer derfor til, at der lægges vægt på at udvikle et miljø, som skaber venskaber mellem de ældre, når der planlægges og afvikles ældreaktiviteter.

I Danmark har man også beskæftiget sig med dette tema. Forskningscenteret Center For Sund Aldring på Københavns Universitet har i samarbejde med tre kommuner undersøgt, hvordan lokalsamfundet bedst kan tilrettelægge sociale- og sundhedsfremmende tilbud til ældre.

Erfaringer fra forskningsprojektet viser bl.a., hvordan sociale fællesskaber har en afgørende betydning for de ældres deltagelse samt vedholdenhed i fysiske aktiviteter. Det fortæller lektor og temaleder ved Center for Sund Aldring Astrid Pernille Jespersen, som dog samtidig påpeger, at det sociale fællesskab kan være en 'svær størrelse': "*Sociale relationer kommer i mange versioner - vi har for eksempel oplevet, hvordan mændene på et motionshold mistede interessen, da der gik kage og brød i samværet efterfølgende - så den konkrete udformning af et godt og stabilt socialt fællesskab er bestemt prækært og rummer mange kulturelle lag.*"



“ Sociale fællesskaber har en afgørende betydning for de ældres deltagelse samt vedholdenhed i fysiske aktiviteter.”

Astrid Pernille Jespersen, lektor og temaleder, Center for Sund Aldring

FIRE ANBEFALINGER FRA NATIONAL INSTITUTE OF HEALTH AND CLINICAL EXCELLENCE

GRUPPEBASERET SUNDHEDSFREMME

- To timers uddannelseslektioner ugentlig, ledet af ergoterapeuter, med fokus på sundhedsadfærd, transport, personlig sikkerhed, sociale relationer, kulturel bevidsthed og økonomi, har vist sig enten at fastholde eller forbedrer de ældres mentale sundhed.

TRÆNINGSPROGRAMMER

- Styrke- og kredsløbstræning har vist sig at øge de ældres mentale sundhed, men kan også skabe rammer for social inklusion, som øger følelsen af at høre til.

GANGPROGRAMMER

- Tre ugentlige gåture af en times varighed har vist en signifikant stigning i ældres mentale sundhed.

UDDANNELSE AF PERSONALE

- Undervisning i sundhedsfremme og mental sundhed til personale som arbejder med ældre, fremhæves som et vigtigt værktøj, når målet er at fremme det sunde ældreliv.

Kilde: NICE (2008) Mental wellbeing in over 65s: occupational therapy and physical activity interventions

SAMVÆR PÅ TVÆRS AF GENERATIONER

De fleste danske ældre har et velfungerende socialliv og er generelt meget tilfredse med deres familieliv, hvilket er afgørende for trivslen. På trods af, at Danmark har velfungerende dagsinstitutioner til at tage sig af børnene, spiller bedsteforældre stadig en afgørende rolle i barnets opvækst. I den sammenhæng er kvaliteten af tiden brugt med børnebørnene dog vigtigere end kvantiteten.

ET SUNDT SOCIALLIV

På trods af, at ensomheden blandt danske ældre generelt er mindre end blandt ældre i andre europæiske lande, så er ensomhed stadig en utrolig vigtig udfordring. Et velfungerende socialliv er nemlig en af de vigtigste faktorer for det gode liv. Tal fra European Social Survey 2014 viser, at danskere, der mødes med venner, familie og kollegaer flere gange om ugen har et gennemsnitligt lykkeniveau på 8,4, mens folk, der aldrig gør det, ligger på 6.

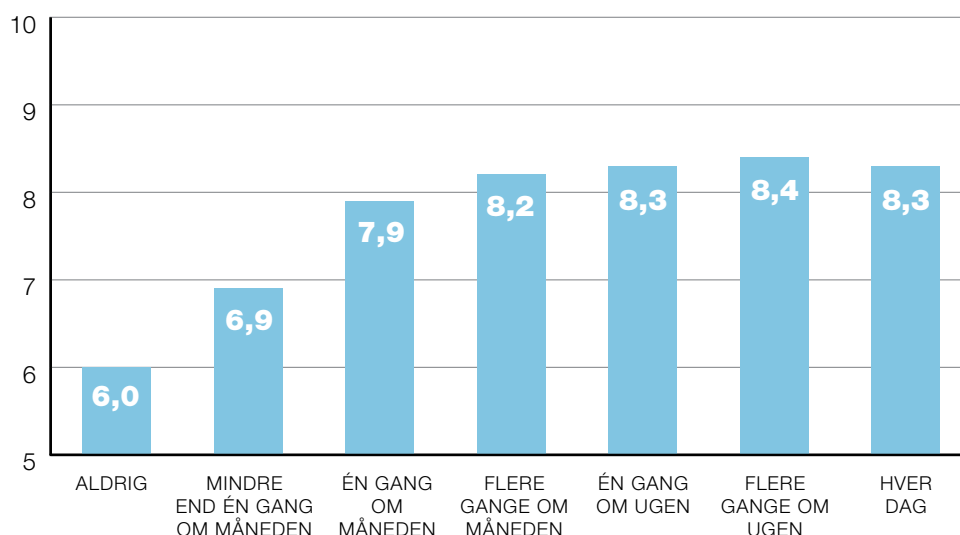
I en undersøgelse af trivslen blandt beboere i Dragør Kommune fra 2014 viser data fra Institut for Lykkeforskning ligeledes, at de, som i høj grad var tilfredse med deres sociale relationer, gennemsnitlig vurderede deres

lykkeniveau til 8,3 på en skala fra 0-10, hvor 10 er det højeste niveau af lykke. Til sammenligning var gennemsnittet 6,1 blandt de mennesker, som i mindre grad var tilfredse med deres sociale relationer.²⁰

Det viser sig da også, at danske ældre har et meget velfungerende socialliv. Ifølge tal fra Eurofound's database vurderer danske ældre over 64 år i gennemsnit deres tilfredshed med deres socialliv til 8,6 på en skala fra 1-10 – dette er højest blandt alle ældre i EU.²¹ Tal fra samme database viser endvidere, at danske ældre er mere tilfredse med deres socialliv end andre aldersgrupper. Dette er overraskende, idet tendensen lader til at være en anden i andre lande: Generelt ligger tilfredsheden med sociale relationer på 7,1 blandt ældre

SAMMENHÆNG MELLEM SOCIALE RELATIONER OG LIVSTILFREDSHED

"Hvor ofte mødes du med venner, familie eller kollegaer?"



Sociale relationer har stor betydning for lykken.

Kilde: European Social Survey (2014)





ÆLDRES SUNDE SOCIALLIV

TILFREDSHED MED SOCIALE
RELATIONER (1-10):

DANMARK: 8,6
EU: 7,1

TILFREDSHED MED FAMILIELIV
(1-10):

DANMARK: 8,9
EU: 7,8

Kilde: Eurofound (2012)

Danske ældre over 64 år er generelt mere tilfredse med deres sociale relationer og familieliv end i resten af Europa.

i EU over 64 år – en anelse lavere end gennemsnittet blandt unge. Dette indikerer, at det ikke er alderen, som afgør kvaliteten af ens sociale relationer, men snarere vilkårene for den enkelte aldersgruppe.

Danske ældre er desuden blandt de ældre i Europa, som oftest ses med betydningsfulde personer i deres liv. Således ses 68 % af de danske ældre med kolleger, venner eller familie én gang om ugen eller oftere, hvor det tilsvarende tal for et land som Ungarn kun er 16 % og gennemsnittet i EU er 54 %.²² Nogle af de absolut vigtigste relationer for et velfungerende socialliv blandt ældre er relationerne til deres familiemedlemmer. Men hvordan er relationen til disse?

FAMILIEN I DEN DANSKE VELFÆRDSSTAT: MYTEN OM DE SVAGE RELATIONER

Også på familiefrenten lader de danske ældre til at være meget tilfredse. Danske ældre vurderer i gennemsnit deres tilfredshed med familielivet til 8,9 på en skala fra 1-10 – dette er højere end lande som eksempelvis Italien og Grækenland, som ellers har ry for at være lande, hvor familien har ekstra stor betydning, og hvor bedsteforældrene i højere grad er en del af kernefamilien. Det antages ofte, at familierelationerne i Sydeuropa er tættere end i Nordeuropa, og i 1990'erne introducerede den spanske sociolog, David-Sven Reher, distinktionen mellem stærke familiebånd i Sydeuropa og svage familiebånd i Nordeuropa.²³ Hvordan kan det så være, at danske ældre vurderer kvaliteten af deres familieliv højere end i eksempelvis Italien eller Grækenland?

Hvis man anskuer tiden, ældre bruger med andre familiemedlemmer, kan der være noget om Rehers pointe. I Danmark er det således kun knap 4 % af folk i alderen 65 år eller derover, som til daglig bor med deres børn, mens godt hver tredje i samme alder bor sammen med deres børn i både Spanien og Italien.²⁴ Samtidig viser tal fra Eurofound, at det kun er 18 % af danske ældre i alderen 65 år eller derover, som ses med deres udeboende børn til daglig, hvorimod hele 65 % af italienske ældre ses med deres udeboende børn til daglig.²⁵ Man skal dog passe på med at måle kvaliteten af relationerne mellem familiemedlemmer på baggrund af kvantiteten af tid brugt mellem familiemedlemmer. Den store mængde tid, familierne bruger med hinanden i Sydeuropa, kan også have noget at gøre med, at de i højere grad har brug for hinanden som ressource. I hvert fald er det kun 37 % af danske ældre, som ville gøre brug af familien, hvis de stod i pludselige økonomiske kvaler – blandt italienske ældre er dette tal 72 %. Derfor er det også mere interessant at anskue, hvilken rolle ældre spiller i familielivet. Her viser det sig, at ældre har en speciel vigtig rolle, når det kommer til børnepasning.

BEDSTEFORÆLDRES STORE BETYDNING

På tværs af stort set alle europæiske lande spiller bedsteforældre en afgørende rolle på særligt et område: børnepasning. Næst efter moren og faren er bedsteforældrene de vigtigste familiemedlemmer i et barns liv, når det kommer til børnepasning.²⁶ Bedsteforældrene er de familiemedlemmer, som oftest tager hånd om børnene, når forældrene ikke er i stand til det. Dette

KVANTITET = KVALITET?	ÆLDRE I DANMARK	ÆLDRE I ITALIEN
ÆLDRE (+64) DER BOR SAMMEN MED SINE BØRN	4%	31%
ÆLDRE (+64) DER SES MED SINE UDEBOENDE BØRN TIL DAGLIG	18%	65%
TILFREDSHED MED FAMILIELIVET (1-10)	8,9	7,5
LYKKE (1-10)	8,4	6,8

Kilder: ESS (2012, 2014) & Eurofound (2012)

De danske ældre bruger mindre tid med familiemedlemmer end i eksempelvis Italien. Til gengæld er de mere tilfredse med familielivet og mere lykkelige.

“At generationerne mødes i dagligdagen, kræver ikke nødvendigvis planlægning, men at der skabes rum og muligheder for, at samvær og aktiviteter mellem børn og ældre kan opstå helt af sig selv.”

Christine Swane, direktør, Ensomme Gamles Værn

kan især være i tilfælde, hvor forældrene og særligt moren skal arbejde. Når bedsteforældrene er med til at passe børn, kan det således være en hjælp til, at moren kan tage del i arbejdsmarkedet – særligt i tilfælde, hvor formel børnepasning ikke er tilgængelig.²⁷

Graden af bedsteforældres deltagelse i børnepasningen afhænger dog af flere ting: individuelle præferencer, kulturelle normer og adgangen til formel børnepasning.²⁸ Særligt sidstnævnte spiller en vigtig rolle. Adgang til formel børnepasning er afgørende for kvinders deltagelse i arbejdsmarkedet. Danmark er det land i Europa, som bruger suverænt flest penge på børnepasning i de første år af et barns liv,²⁹ og dette er en af de afgørende grunde til, at beskæftigelsen blandt kvinder i Danmark er relativ høj. I de tilfælde, hvor formel børnepasning ikke er en mulighed er det dog oftest bedsteforældrene, som træder til.³⁰ Derfor viser det sig også, at forældre i lande uden formel børnepasning er mere afhængige af bedsteforældrene. Denne afhængighed kommer til kende på en ganske interessant vis i statistikkerne. For til trods for, at Danmark er et af de lande i Europa, hvor flest bedsteforældre faktisk deltager i børnepasningen, så står de ikke til tjeneste ligeså hyppigt som i eksempelvis Spanien, Italien og Grækenland. Hvor omkring 20

% af de danske bedstemødre passer deres børnebørn ugentligt eller oftere, er dette tal næsten 45 % blandt græske bedstemødre.³¹

Det viser sig da også, at danske ældre i mindre grad anser det som deres ansvar at tage del i børnepasningen. Hvor omkring tre ud af fire ældre i udvalgte europæiske lande mener, det er deres ansvar at hjælpe forældre med børnepasningen, så er det tilsvarende tal i Danmark kun på ca. 47 %.³² Dette vidner om, at børnepasning ikke i samme grad opfattes som en *pligt* blandt danske ældre – til gengæld viser det store antal af bedsteforældre, som deltager i børnepasningen, at danske ældre har en stor lyst til at bruge tid sammen med deres børnebørn. Dette er også ganske forståeligt, for fordelene ved samvær på tværs af generationer er mange.

DET POSITIVE SAMVÆR MELLEM BØRN OG ÆLDRE

Der eksisterer ikke meget statistik, som omhandler de positive effekter af samvær mellem børn og ældre og slet ikke på, hvad dette samvær kan gøre for trivsel. Dog har forskningen vist, at bedsteforældre med børnebørn generelt er mere tilfredse med tilværelsen end ældre uden børnebørn,³³ og hvis man spørger eksperterne, er der da heller ingen tvivl: Samværet mellem børn og ældre er både positivt og vigtigt.

Bedsteforældres rolle er i dag anderledes, end den har været tidligere. De danske daginstitutioner gør, at børnepasning i mindre grad ligger på de ældres skuldre, og den længere levealder i dag gør, at flere ældre er i fuld vigør, når de går på pension, hvilket mange vælger at bruge til at nyde livet og eksempelvis tage ud at rejse. Ifølge psykolog Margrethe Brun Hansen og forfatter Maria Holkenfeldt Behrendt er det væsentlige dog ikke, om man er en bedsteforælder, der bruger meget tid med sine børnebørn, men i højere grad, om relationen mellem barnebarn og bedsteforælder er stærk. At besøge bedsteforældrene er ofte et frirum for børnene.

EFTER MODEREN, HVEM TAGER SÅ OFTEST HÅND OM BØRNE?

1. FAREN
2. **BEDSTEFORÆLDRENE**
3. BARNEPIGER ELLER ANDEN BETALT HJÆLP
4. VENNER
5. ANDEN FAMILIE
6. DAGPLEJE

Kilde: Fergusson et al. 2008

Bedsteforældrene tager oftest hånd om børnene, når forældrene ikke kan.

INITIATIVER TIL SAMVÆR MELLEM BØRN OG ÆLDRE

Samværet mellem børn og ældre er ikke kun mellem børnebørn og bedsteforældre. Der er en række eksempler på projekter, hvor samværet mellem børn og ældre, som ikke er i familie, har skabt gode relationer og forbedret livskvaliteten for begge. Vi har udvalgt nogle særligt slående eksempler:

LÆSEVENNER PÅ PLEJEHJEMMET

I 2008 startede en 3. klasse på Tønder Kommuneskole med at have læsevenner på det lokale plejehjem. Alle eleverne havde en læseven, som de besøgte en gang om måneden og læste højt for. Initiativet har både gjort eleverne til bedre læsere, men har også skabt stærke relationer på tværs af generationerne. Flere af disse venskaber varede i flere år, og nogle børn oplevede sågar, at deres læseven døde undervejs. Dette giver børnene en vigtig forståelse af døden og den sorg, det bringer med sig. Eleverne har blandt andet skrevet eller tegnet til de pårørende for at sætte ord på, hvor meget deres læseven har betydet for dem.

PROFESSIONELLE BEDSTEFORÆLDRE PÅ UNGDOMSUDDANNELSER

Erhvervsskolen Mercantec i Viborg har i flere år haft en gruppe ældre ansat som sociale mentorer for eleverne. Disse ældre har fået titlen som bedstefædre eller bedstemødre på stedet og har haft en rolle som opbakning og støtte til eleverne frem for en lærerrolle. Bedsteforældrene deltager i undervisningen og hjælper de unge i deres både faglige og personlige problemstillinger. De er kort sagt ansat til at vise overskud og omsorg for eleverne. Initiativet har været en stor succes og en medvirkende årsag til at sænke frafaldet fra 30 til 15 %.

BRUNCH MED VUGGESTUE

I 2010 kontaktede Miniklubben i Nørregade Fritidscenter i Esbjerg det lokale plejehjem Strandby for at høre, om nogle ældre havde lyst til at være reservebedsteforældre for nogle af centrets børn. Dette er der kommet flere stærke venskaber ud af, og samværet mellem børnene og ældre har givet børnene muligheden for at vise omsorg og empati for et andet menneske. Sådanne 'adoptivældre'-ordninger er forsøgt flere steder, blandt andet af Socialministeriet, som for nogle år siden søsatte Projekt Bedste Ven, som knyttede sårbare ældre med ressourcestærke ældre over 60 år.

DEN UMIDDELBARE GLÆDE MELLEM BØRN OG DEMENTE

På demensafdelingen Skovbrynet på Richtens Plejecenter i Tønder har man samarbejdet med den lokale SFO Kernehuset gennem nogle aktiviteter, hvor børnehaveklassebørn kommer på besøg og leger på området. Projektet er ikke rettet mod, at der skabes relationer som sådan, men snarere på at skabe en umiddelbar glæde hos de demensramte, som liver op af børnenes besøg. Samtidig giver det børnene en adspredelse fra hverdagen og kan give dem vigtige indsigter i de ældres hverdag og deres problematikker.

Der er typisk færre regler, og man mærker en særlig omsorg og varme. Bedsteforældre er kulturbærere og har en stor rolle i overbringelsen af historier om familien og fra dengang, de selv var små.³⁴

Samværet mellem børn og ældre giver muligheden for at se tingene i et nyt perspektiv – og dette gælder for begge parter. Ifølge Mads Greve Haaning, formand for Gerontopsykologisk Selskab, kan ældre genfinde livsglæden og nysgerrigheden i samværet med børnene, mens de ældre kan give børnene perspektiv på tilværelsen og plads til refleksion. Børn er samtidig med til at holde de ældre i gang. Som Henning Kirk, aldringsforsker og formand for Ensomme Gamles Værns repræsentantskab, siger: *"Når man som ældre bliver konfronteret med børns skæve spørgsmål, holder det hjernen i gang. Jo mere man bruger hjernen, jo mindre forfalder den."*³⁵

Samværet kan også komme mere ressourcetsvage ældre til gavn. Som Christine Swane fortæller, er børn meget umiddelbare og møder folk uden fordomme. Dette kan være med til at skabe et frirum for eksempelvis demente ældre, som af børn ofte ikke vil blive behandlet anderledes. Børn kan på denne måde være med til at nedbryde et stigma.³⁶

Vigtigst af alt kan samværet dog være en mulighed for både børn og ældre til at tage ansvar og vise omsorg. Både børn og ældre kan ved at hjælpe hinanden føle sig værdifulde og værdsatte, og dette potentiale må bestemt ikke underkendes. Lykkeforskningen har påvist, at omsorgsfulde og altruistiske mennesker generelt er gladere, lykkeligere og lever længere.³⁷ Derfor er det også vigtigt, at samværet er rettet mod, at børn og ældre kan være til gavn for hinanden. Samværet skal være rettet mod aktiviteter, børn og ældre foretager sammen, og som foregår uden for hverdagens normale gøremål.

SAMVÆR OG SOCIAL INKLUSION BØR HAVE HØJ PRIORITET

De danske ældre indtager en klar europæisk førsteplads i livstilfredshed, og dette er blot én af flere positive historier, som kan fortælles om de ældre i Danmark. Desværre er fortællingen om den danske alderdom ikke udelukkende en succeshistorie. I denne rapport har vi fremhævet nogle centrale udfordringer – navnlig en signifikant ulighed i både livskvalitet og levealder samt en ensomheds- og sundhedsudfordring. Disse udfordringer er alvorlige, men heldigvis er der råd at hente. For kaster man et blik over forskningen på området, så viser resultaterne, at ældre som oplever socialt samvær og føler at have nogen at trække på, er sundere, lever længere, og har en højere livskvalitet.

At fremme det sociale ældreliv synes derfor at være en naturlig strategi til at tackle de nævnte udfordringer, og som denne rapport har redegjort for, så er deltagelse i fysiske aktiviteter og samvær med børn områder som kan yde et klart positivt bidrag. Denne viden er vigtig at medtænke i planlægningen og afviklingen af ældreaktiviteter, men samtidig må der tages nogle hensyn. De ældre er nemlig en meget heterogen gruppe, og socialt samvær rummer mange kulturelle lag. Det er derfor meget svært at sætte det lykkelige og lange ældreliv på formel, men forskningsresultaterne taler for, at samvær og social inklusion må have høj prioritet, når vi skal øge livskvaliteten blandt ældre i Danmark.

NOTER:

1. UNDESA Population Division (2015) World population prospects: the 2015 revision.
2. European Social Survey (2014).
3. European Social Survey (2014).
4. World Happiness Report (2015), European Social Survey & Eurofound (2014), Social Cohesion and well-being in the EU.
5. European Social Survey (2014).
6. Christine E. Swane (2013) Ensomhed i alderdommen: ældres ensomhed kan opspores – og lindres.
7. European Social Survey (2014).
8. WHO (2015).
9. European Social Survey (2014).
10. European Social Survey (2014).
11. Danmarks Radio (2016) <http://www.dr.dk/nyheder/indland/gra-k-i-aalborg-oest-doer-de-lige-saa-tidligt-som-i-pakistan>
12. DGI (2015) <https://www.dgi.dk/om/fakta/tal-og-referater/medlemstal>
13. Rosengren, Annika, et al. (1993) Stressfull life events, social support, and mortality in men born in 1933.
14. Holm, Lars et al. (2014) Det Gode Seniorliv
15. Drageset, Jorunn (2004) The importance of activities of daily living and social contact for loneliness: a survey among residents in nursing homes.
16. Cohen, Sheldon (2004) Social Relationships and Health.
17. NICE (2008) Mental well-being in over 65s: occupational therapy and physical activity interventions.
18. Sundhedsstyrelsen (2010) Betydningen af fysisk aktivitet for mental sundhed blandt ældre.
19. Chang, Po-ju, et al. (2014) Social Relationship, Leisure Activity, And Health in Older Adults.
20. Institut for Lykkeforskning (2014), Dragør Lykkeregnskab 2013: Status og anbefalinger til lykke, tilfredshed og livskvalitet.
21. Eurofound (2012), European Quality of Life Survey.
22. European Social Survey (2014).
23. Reher, D. (1998). Family ties in Western Europe: Persistent contrasts. *Population and Development Review* 24(2): 203-234.
24. European Social Survey (2012).
25. Eurofound (2012), European Quality of Life Survey.
26. Fergusson, Emma, et al. (2008). Which children receive grand- parental care and what effect does it have? *Journal of Child Psychology and Psychiatry* 49(2).
27. Jappens, Maaïke og Jan Van Bavel (2012), Regional family norms and child care by grandparents in Europa. *Demographic Research* 27(4).
28. Jappens, Maaïke og Jan Van Bavel (2012), Regional family norms and child care by grandparents in Europa. *Demographic Research* 27(4).
29. Ciccia, Rossella og Inge Bleijenbergh (2014), After the Male Breadwinner Model? Childcare Services and the Division of Labor in European Countries, *Social Politics: International Studies in Gender, State & Society*.
30. Hank, Karsten og Buber, Isabella (2009). Grandparents caring for their grandchildren: Findings from the 2004 survey of health, ageing and retirement in Europe. *Journal of Family Issues* 30(1).
31. Hank, Karsten og Buber, Isabella (2009). Grandparents caring for their grandchildren: Findings from the 2004 survey of health, ageing and retirement in Europe. *Journal of Family Issues* 30(1).
32. Hank, Karsten og Buber, Isabella (2009). Grandparents caring for their grandchildren: Findings from the 2004 survey of health, ageing and retirement in Europe. *Journal of Family Issues* 30(1).
33. Powdthavee, Nattavudh (2011) Life Satisfaction and Grandparenthood: Evidence from a Nationwide Survey.
34. Brun Hansen, Margrethe og Behrendt, Maria Holkenfeldt, (2009). Guide til bedsteforældre og deres børn, sådan får tre generationer det bedste ud af hinanden.
35. Ekspertinterviews fra temamagasinet Børn og Unge 13 fra august 2013.
36. Ekspertinterview fra temamagasinet Børn og Unge 13 fra august 2013.
37. Post, S. G. (2005), "Altruism, Happiness, and Health: It's Good to Be Good," *International Journal of Behavioral Medicine*.

Hvordan fysisk aktivitet og
samvær fremmer livskvaliteten

ET LANGT OG LYKKELIGT ÆLDRELIV

DANICA PENSION ER EN VIRKSOMHED, SOM LEVER AF AT LEVERE TRYGHED OG TILLID TIL FREMTIDEN FOR VORES KUNDER. VI HAR EN INTERESSE I AT VORES KUNDER HAR ET GODT LIV BÅDE FØR OG EFTER, AT DE GÅR PÅ PENSION. DET GODE LIV HÆNGER TÆT SAMMEN MED LYKKE. DERFOR INTERESSERER VI OS OGSÅ FOR LYKKE – OG HVORDAN VI FORBEDRER VORES LYKKE.

INSTITUT FOR LYKKEFORSKNING ER EN UAFHÆNGIG TÆNKETANK, DER FOKUSERER PÅ TRIVSEL, TILFREDSHED, LYKKE OG LIVSKVALITET. VORES MISSION ER AT INFORMERE BESLUTNINGSTAGERE OM ÅRSAGER TIL TRIVSEL OG LIVSKVALITET, GØRE FORSKNINGEN OM TRIVSEL TIL EN DEL AF DEN OFFENTLIGE OG POLITISKE DEBAT SAMT FORBEDRE LIVSKVALITETEN FOR BORGERE I DANMARK OG UDLANDET.

ISBN 978-87-996511-5-3



RAPPORT UDARBEJDET AF INSTITUT FOR LYKKEFORSKNING
I SAMARBEJDE MED DANICA PENSION