



Sammen for et aldersvennlig Norge

Oppsummering av innsikter og tiltak

07.11.2024



Innhold

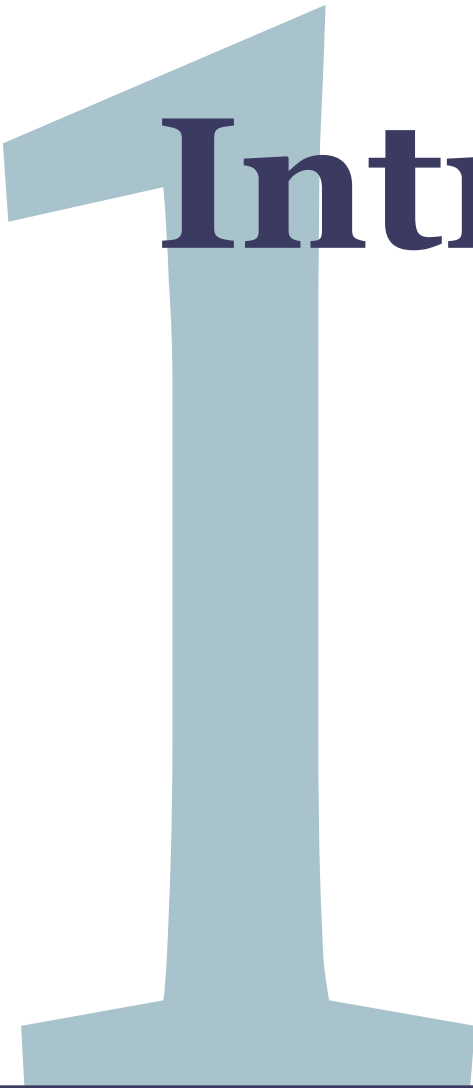
1 Introduksjon s. 03

2 Fordomsveggen s. 05

3 Inspirasjon s. 11

4 Tiltak s. 16





Introduksjon

Hva er denne oppsummeringen?

Introduksjon

Denne rapporten er utarbeidet for Senter for Aldersvennlig Norge som en oppsummering av deltakernes innsikter og anbefalte tiltak fra konferansen Sammen for et Aldersvennlig Norge, arrangert 5. november 2024 på Gardermoen.

Fulltegnet konferanse

Konferansen samlet 140 deltakere fra både offentlig, privat og frivillig sektor for å diskutere hvordan Norge kan bli mer aldersvennlig. Årets tema: Medvirkning og kommunikasjon - med senioren i sentrum. For å skape sterke nettverk av aktører legger konferansen opp til gruppearbeid og mingling. Dette skaper både praktiske samarbeid, og gir nye ideer til samarbeid på tvers av siloer.

Samarbeid på tvers

Ved å samle aktører fra næringsliv, kommuner, organisasjoner, sivilsamfunn og forskningsmiljøer, er målet å jobbe sammen for å skape et aldersvennlig samfunn. Deltakerne bidro gjennom "Fordomsveggen" og gruppeoppgaver, og kom med en rekke innsikter og forslag som danner grunnlaget for oppsummeringen.

Prosjektgruppen fra Senter for Aldersvennlig Norge

Nina Beate Myklebust

Nina.beate.myklebust@helsedir.no

Lina Marie Brathaug Frantzen

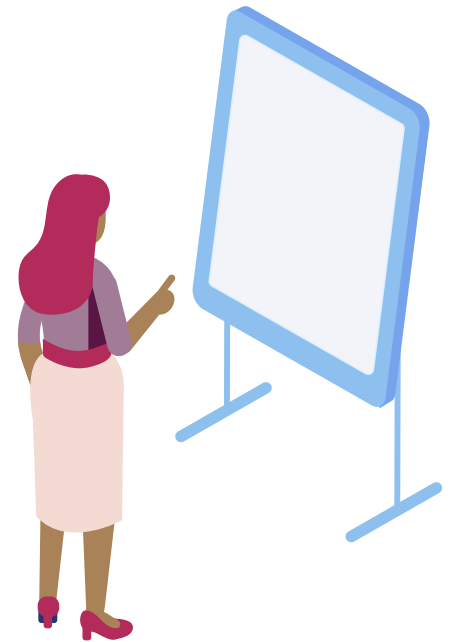
Lina.Marie.Brathaug.Frantzen@helsedir.no

Harald Selås fra samarbeidspartner Comte Bureau

Harald@comte.no

Fordomsveggen

Har du fordommer mot
aldersgrupper?



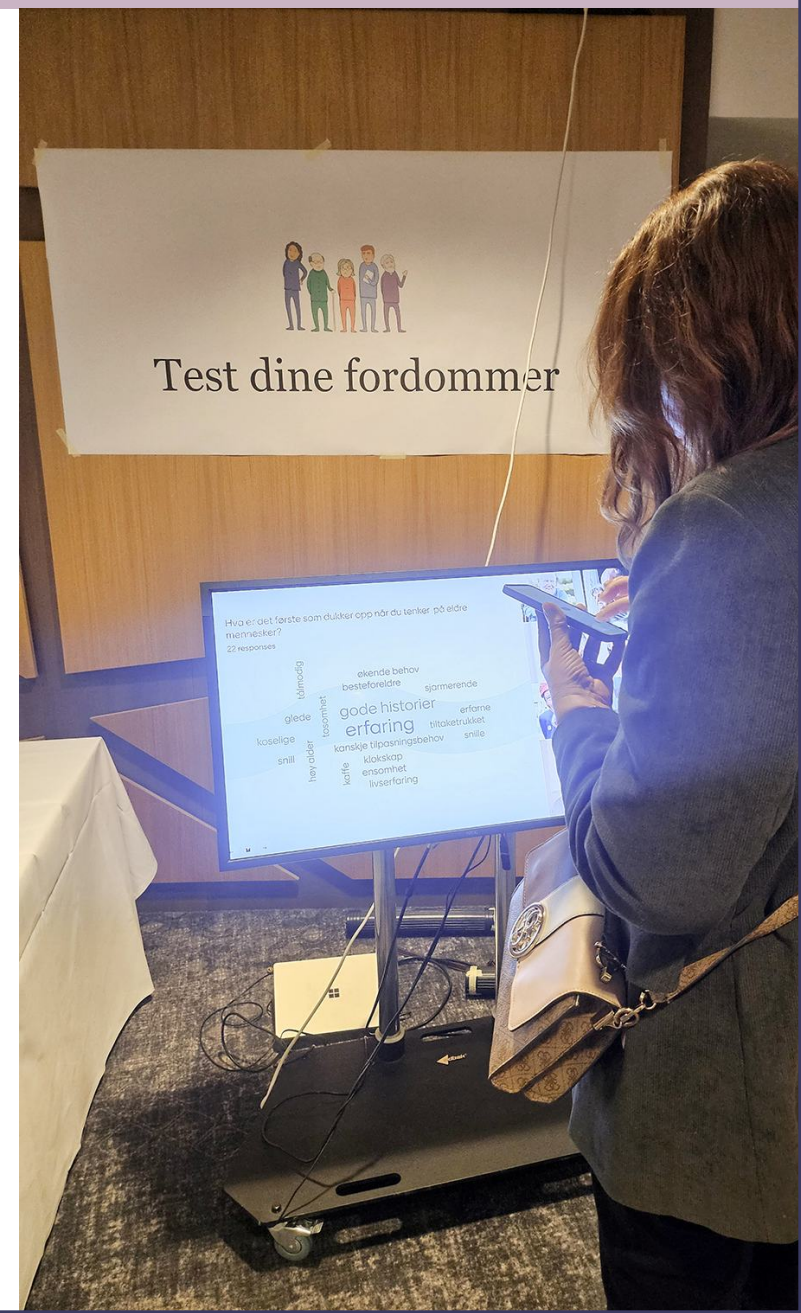
Fordomsveggen

“Fordomsveggen” ble brukt som et verktøy for å utforske og synliggjøre fordommer knyttet til ulike aldersgrupper.

Hensikten var å skape økt bevissthet rundt alderisme og hvordan slike holdninger kan komme til uttrykk. Svarene under konferansen ga grobunn for en diskusjon om eksisterende fordommer, og er et naturlig første steg mot et mer aldersvennlig samfunn.

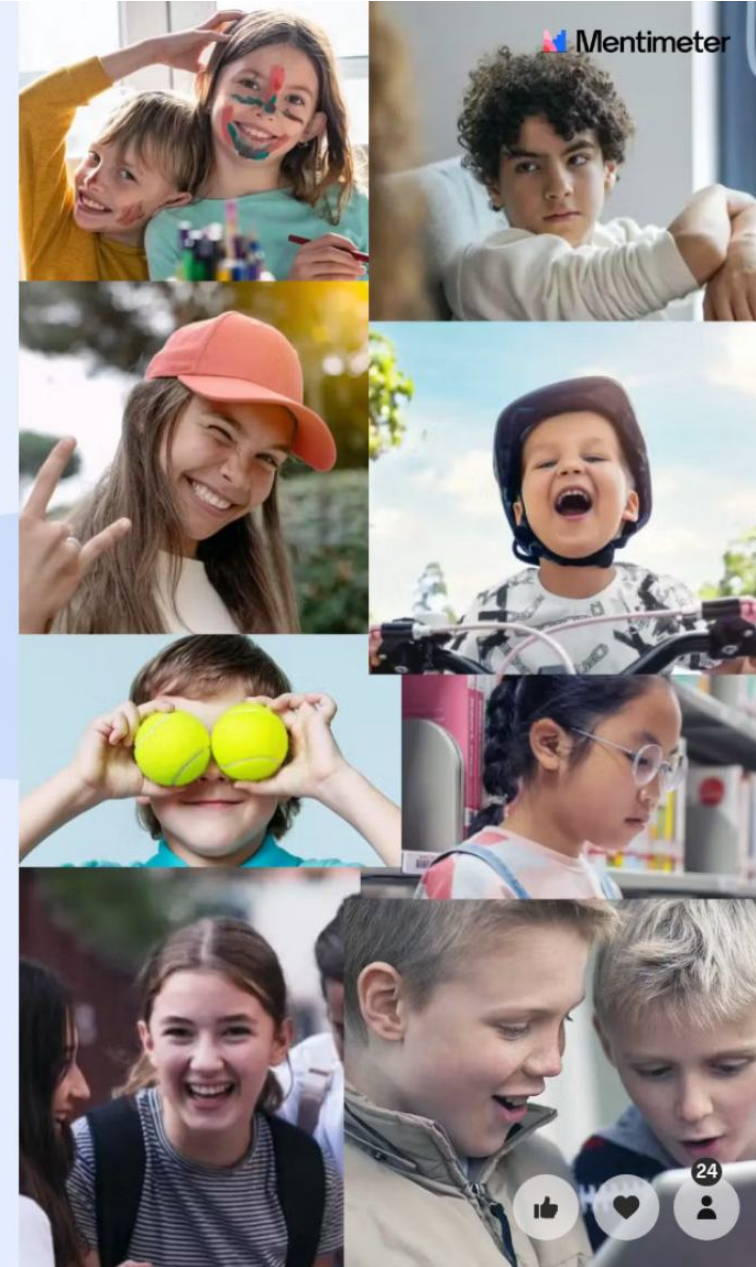
Slik fungerte det

Under hele konferansen var undersøkelsen åpen, og deltakerne kunne kontinuerlig bruke mobilen til å svare på spørsmålet «Hva er det første du tenker på når du tenker på eldre mennesker?». Det samme spørsmålet ble også stilt for kategoriene «barn og unge», «unge voksne» og «godt voksne». Svarene til deltakerne kan du se på de neste fire sidene!



Hva er det første som dukker opp når du tenker på barn og unge?

43 responses



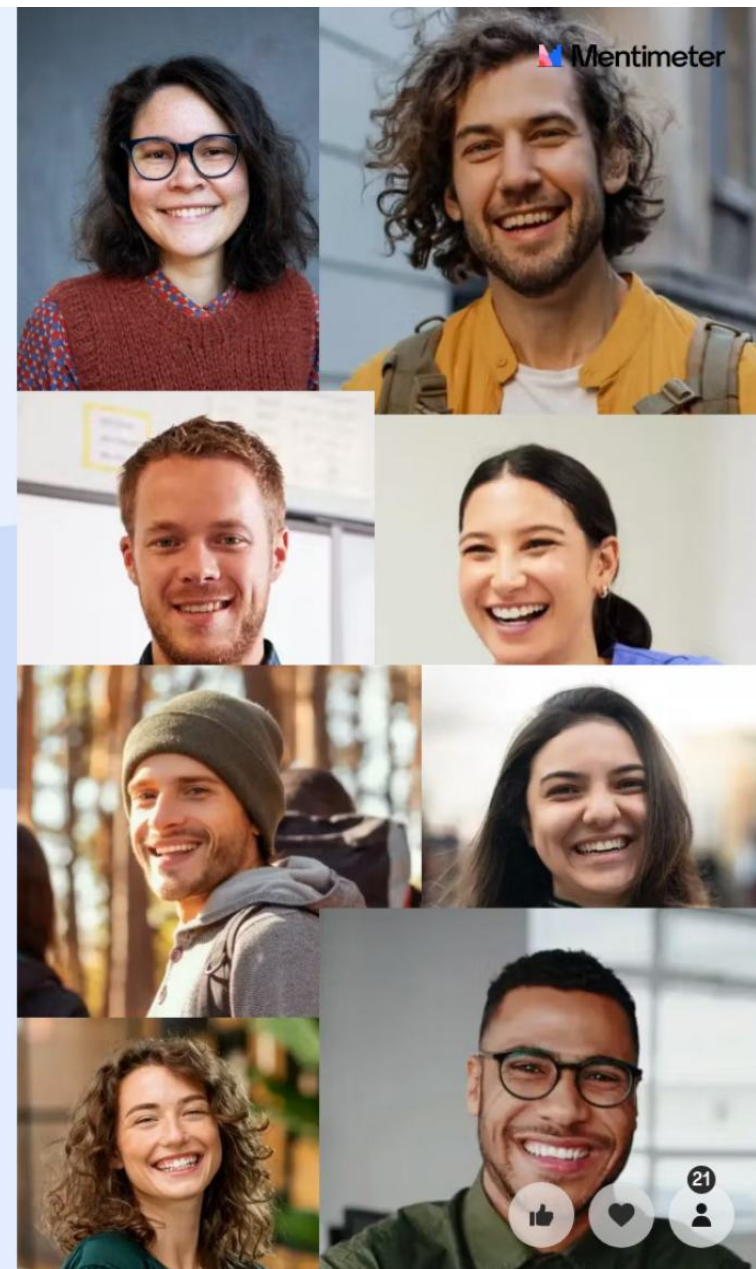
Hva er det første som dukker opp når du tenker på godt voksne folk?

42 responses



Hva er det første som dukker opp når du tenker på unge voksne?

37 responses



Hva er det første som dukker opp når du tenker på eldre mennesker?

34 responses



Inspirasjon

Hva ble deltakerne inspirert av?



Inspirasjon fra dagen

Deltakerne skrev ned hva de ble inspirert av i løpet av dagen. Vi oppsummerer svarene deres i fire temaer:

1. Medvirkning med eldre
2. Kommunikasjon med eldre
3. Alderisme og stereotyper
4. Digitalt utenforskap

PS: Alle sitater er hentet fra konferansen.

1. Medvirkning med eldre

- “Medvirkningstretthet”: Kan forekomme når eldre blir spurt om innspill uten at disse følges opp med reelle tiltak.
- Behov for reell inkludering og likeverdighet: Involvering skal ikke bare være avkryssing i en plan, men ha et reelt utfall. Eldre ønsker ikke bare å bli informert, men reelt involvert i beslutninger som angår dem.
- Aldersgruppene som slås sammen i båser som f.eks. 65-90 er for stor.
- Man må skape en relasjon for å få til god medvirkning. En må bruke ressurser for å vedlikeholde relasjonen, ikke bare når man trenger noe fra dem.

“Eldre har ofte mer å bidra med enn det vi tror. De vet hvor skoen trykker”

2. Kommunikasjon med eldre

- Deltakerne reflekterte over hvordan eldre er en ressurs på mange områder, blant annet som frivillige og mentorer.
- Eldre har kjøpekraft og kan være en kilde til produktutvikling på grunn av sin erfaring.
- Erfaring og kunnskap hos eldre undervurderes ofte, og det finnes et potensial for at de kan bidra til samfunnet i større grad, om de blir invitert til det.
- Tenker litt annerledes på kommunikasjon, at dette også er toveis - er noe annet enn informasjon. Må kanskje legge opp til mer deling mellom fagområdene. Ta med kommunikasjonsfolkene inn i fagarbeidet.

- Kompetanse i kommunikasjonsavdelingen i kommunen blir ofte veldig liten og sårbar.
- Det er manglende markedsføring på denne kjøpesterke aldersgruppen.
- Enormt stor forskjell på kvinner og menn. Menn er oftere ensomme, mens kvinner er generelt flinkere til å være sosiale. Menn trenger å kunne drive med interesseområdene sine.

“Selv dem som er over 50 snakker om “de” når de snakker om eldre. Jeg er 60 + og stolt av det, og jeg snakker om «VI» i dag.»



3. Alderisme og stereotypier

- Økt bevissthet rundt alderisme, og hvordan alderisme påvirker hvordan eldre sees i samfunnet.
 - Refleksjon rundt eget språkbruk, og at begreper som “senior” og “eldrebølgen” kan oppfattes som negative.
 - Flere deltakere var opptatt av at eldre gjerne sees på som en ensartet gruppe, men at de egentlig er svært ulike individer med forskjellige behov og ønsker.
- Kunnskap og kompetanse hos seniorer undervurderes
 - “Spennende at det kan skje fra den enkelte helt opp til systemnivå!”
 - Eldre er friske og raske lengre enn før!
 - Vi trenger å kjempe mot alderisme på et høyere og bredere nivå enn det vi har gjort til nå. Vi trenger å involvere flere organisasjoner for å nå de samme målene.



“Det som var ekstra spennende var fra WHO om at selv om vi lever lenger, så lever vi ikke alltid et sunnere liv. Livet må ikke bare ha varighet, men også kvalitet”

4. Digitalt utenforskap

- Digitalisering skaper utfordringer for mange eldre, som fører til at de føler seg ekskludert.
- Det er viktig å designe tilgjengelige tjenester som ikke bare er digitale, om en skal sikre inkludering.
- Samfunnsutvikling de siste tiårene er kanskje litt sånn at flere og flere opplever seg selv som “stemt ut” av samfunnet pga teknologisk utvikling. Tenker det å lage ting brukervennlig, slik som f.eks. Vipps, er viktig i tiden framover.

5. Inspirasjon fra utlandet

- Flere var inspirert av internasjonale eksempler på kampanjer, særlig fra Storbritannia, som aktivt fremmer aldersvennlighet og bekjemper aldersdiskriminering. [Se kampanjen her.](#)
- Deltakerne opplevde kampanjer for aldersvennlighet som konkrete, inspirerende eksempler på hvordan holdninger kan påvirkes.

“Alderisme er en global utfordring”



Tiltak

Hvilke tiltak foreslår deltakerne?



Tiltak

Deltakerne kom med konkrete forslag til tiltak. Vi har oppsummert dem i fire temaer:

1. Kommunikasjon med eldre
2. Medvirkning med eldre
3. Alderisme
4. Inkludering

1. Kommunikasjon med eldre

- Holdningskampanjer mot alderisme, nasjonalt og lokalt, inspirert av kampanjer fra Storbritannia. En bør bruke flere emosjonelle virkemidler for å spre bevissthet om alderisme. Annen kampanje å bli inspirert av: “ageing is so cool” fra Ohio, USA.
- Kampanjer og aktiviteter i organisasjoner og lokalsamfunn for å utfordre stereotypier og myter om eldre.
- Bruk av enklere språk og visuelt tiltalende design i kommunikasjon rettet mot eldre.

- “Medborgerskap” - et begrep uten alder. Bruke mer inkluderende ord som alle kan kjenne seg igjen i.
- Kommunisere at seniorer er lojale, fleksible og erfarne ansatte. Som kunde er de kjøpesterke og en viktig gruppe å inkludere i designprosessen. Som innbygger er de en ressurs, bidrar mest i frivilligheten og har en viktig rolle som kunnskapsformidler.

«Hva kan vi lære av kampanjer som «Me too» og «Woke» i bekjempelsen av alderismen?»

2. Medvirkning med eldre

- Mer meningsfull medvirkning: Inviter eldre til å delta i planlegging og beslutningstaking fra starten av.
- Aktiv lytting og tydelig tilbakemelding for å redusere medvirkningstretthet.
- Målrettet medvirkning: Ikke medvirkning for medvirkningens skyld, men med et tydelig formål og oppfølging.

“Vi må snakke mer om alderisme! Og starte prosjekter og kampanjer hvor vi når ut til både unge og eldre med dette”



- Alder har kanskje ikke like stor betydning som funksjon, og at det ville vært mer fornuftig å dele inn grupper på bakgrunn av funksjon enn alder.
- “Jeg liker ordet “samskaping” bedre enn medvirkning for å få noe til å skje.
- Tjenestedesign med brukerinvolvering, bredt og grundig. I dag mangler dette.

“Vi trenger en vekkelse på hva alderisme egentlig er.»

3. Bekjempe alderisme

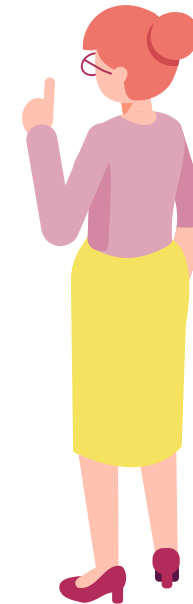
- Utvikle en spørreundersøkelse om dette for å øke bevissthet rundt temaet.
- Lage en ROS-analyse som ser på diskriminering av eldre.
- Inviterer til festival under festspillene - 23 mai 2025 - festival som rommer folk fra 3. klasse på barneskolen til 95 år
- Fokus på “Abelism” - å mestre din alderdom.

“Når det kommer til fysiske omgivelser er det fort veldig fokus på rullator og rullestol. Det er viktig å ha en bredere tilnærming om hva som er helsefremmende og stimulerer til nettverk og aktiviteter”



4. Inkludering

- Opprette møteplasser og arenaer der generasjoner kan møtes og lære av hverandre.
 - Intergenerasjonelle bolig- og samfunnsprosjekter som blander generasjoner.
 - Legge til rette for sosiale aktiviteter som fremmer interaksjon og nettverksbygging på tvers av alder.
 - Universell utforming som et sentralt tema i kampanjer for å sikre tilgjengelighet.
- Fremheve seniorer som ressurs i samfunnet, både som frivillige, forbrukere og kunnskapsbærere.
 - Gjør LOS-plikten bedre kjent
 - Digital opplæring for eldre, og å gjøre informasjon tilgjengelig i flere formater for å unngå digitalt utenforskap.
 - Servicekontorer som ressursentre for digital hjelp, med dedikerte ressurser til å støtte ikke-digitale brukere.



«Gruppen 65+, det er en utrolig variert gruppe. Viktig å ta seg tid til å se hvem man har foran seg. Behov og tiltak varierer utrolig»