

Lillehammer

Ellinor Moe

Masteroppgave

Sosialt bærekraftige boliger for eldre

- To kvalitative casestudier om eldre menneskers
erfaringer med bofelleskap

Socially sustainable dwellings for seniors

- Two qualitative case studies on older adults experiences with cohousing

Master i Miljøpsykologi

2019

Samtykker til tilgjengeliggjøring i digitalt arkiv Brage JA NEI

Sammendrag

Økt andel eldre mennesker i samfunnet, høyere levealder og nedgang i generasjonsboliger er et faktum i dagens samfunn. I tillegg er eldre mennesker en utsatt gruppe for isolasjon, ensomhet og lavere livskvalitet. Boligen har en sentral rolle i folks liv, og en variasjon i tilbud på boligmarkedet er nødvendig for å håndtere skiftene i samfunnet i dag. Nye boligmodeller må dessuten utvikles i tråd med bærekraftig utvikling. Formålet med denne oppgaven er å undersøke bofellesskapets betydning for den opplevde livskvaliteten til eldre beboere. Dermed om det kan være et alternativ for sosialt bærekraftige boliger. For å undersøke dette ble et kasusdesign benyttet, og 8 kvalitative intervjuer ble gjennomført (N=10) i to bofellesskap i Akershus, Norge. Ved en fortolkende fenomenologisk analyse ble trekk ved miljøet delt inn i fem kategorier som hadde betydning for beboernes opplevde livskvalitet. Bofellesskapene omtalt i denne studien gav en økende grad av *tilgjengelighet* og muligheten til *et enklere liv*. De førte til økt *trygghet og sikkerhet* for beboerne, og ga en mulighet *aldershomogent boligmiljø* og gode *sosiale relasjoner*. De fem hovedtemaene identifisert har fysiske og sosiale faktorer som bidrar til at beboernes verdier, behov og preferanser dekkes. Dette har en betydning for opplevd livskvalitet. Alle temaene viste seg å være viktige faktorer for beboernes tilfredshet ved boligen, og alle aspektene unntatt aldershomogenitet var det stor enighet rundt. Holdninger til et aldershomogent bofellesskap kan deles inn i de positive og de usikre. Dette tyder på at aldershomogenitet kan være en viktig faktor for noen av beboerne, men ikke alle. Resultatene gir mange eksempler på at boformen bidrar positivt til eldre menneskers opplevde livskvalitet, og hvordan dette kan ha ringvirkninger for resten av samfunnet. Studien konkluderer med at bofellesskap er et sosialt bærekraftig alternativ til boliger for noen eldre.

Abstract

An increased proportion of older adults in the community, longer life expectancy and a decrease in generation housing is a fact in today's society. In addition, older adults are a vulnerable group for isolation, loneliness and lower quality of life. Dwellings plays a central role in people's life, and a variation in what the housing market offers is needed to handle the changes in society today. New residential models also need to be developed in line with sustainable development. The purpose of this thesis is to investigate the meaning of cohousing for the perceived quality of life of older residents. And if cohousing could be an alternative to socially sustainable housing. To examine this, a case study design was used, and 8 qualitative interviews were carried out (N=10) in two cohousing initiatives in Akershus, Norway. An interpretative phenomenological analysis, categorized features of the environment into five themes that had an impact on the residents perceived quality of life. The cohousing initiatives discussed in this paper gave an increased *availability*, and opportunity to *a simpler life*. They led to a feeling of *safety and security* for the residents. And gave the opportunity to an *age homogenous residential environment* and good *social relationships*. The five main themes identified have physical and social features that contribute to the residents' values, needs and preferences being covered. This had a meaning for perceived quality of life. All themes showed to be important factors for residential satisfaction with the dwelling, and all aspects except age homogenous residential environments were highly agreed upon. Attitudes towards an age homogenous cohousing community can be divided into the positive and the unsure. This suggests that age homogeneity could be an important factor for some of the residents, but not all. The result gives many examples of how this form of dwelling can have a positive contribution to older adults perceived quality of life, and how this can have a ripple effect on the rest of the society. This study concludes that cohousing is a socially sustainable alternative to housing for some older adults.

Forord

Først vil jeg takke alle deltagerne i dette forskningsprosjektet som har åpnet sine hjem, delt sine erfaringer og gjort dette prosjektet mulig å gjennomføre. Jeg vil også takke veilederen min Åshild Lappegard Hauge for all hjelp, tilbakemeldinger, støtte og kunnskap hun har bidratt med.

Denne oppgaven er en avsluttende del av masterstudiet i Miljøpsykologi ved Høgskolen i Innlandet. Jeg vil gjerne derfor også takke alle som har bidratt til å gjøre alle fem årene som student til noen fine, lærerike og minneverdige år. Spesielt vil jeg takke Marte Helene Halvorsen og Marin Kristine Henriksen for to fine år sammen på Lillehammer.

Denne studien er en del av *Bopilot – kommunen som pådriver for alternative boligløsninger*¹, og jeg håper prosjektet kan dra nytte av denne oppgaven til sin videre forskning på bofelleskap i Norge.

Det har også blitt mottatt stipend fra Husbanken² for forskning på boligsosiale tiltak.

Tusen takk.

Ellinor Moe

Høgskolen Innlandet, våren 2019

¹ <https://www.arkitektur.no/innovasjonsprosjekt-om-alternative-boliglosninger>

² <https://husbanken.no/boligsosialt-arbeid/>

Innholdsfortegnelse

SAMMENDRAG	III
ABSTRACT	IV
FORORD	V
INNHOLDSFORTEGNELSE	VI
1. INNLEDNING	1
1.1 AVGRENSNING OG FORSKNINGSSPØRSMÅL	3
2. TEORI OG EMPIRI	6
2.1 BOFELLESSKAP	6
<i>Historisk utvikling</i>	6
<i>Tidligere forskning</i>	8
2.2 BOLIGENS PÅVIRKNING PÅ HELSE	10
2.3 PERSONLIGE PREFERANSER	12
2.4 VELVÆRE OG LIVSKVALITET	14
2.5 ELDRE	18
2.6 SAMMENDRAG TEORI	21
3. METODE	23
3.1 CASESTUDIET	23
3.2 KVALITATIVE INTERVJUER	24
<i>Fordeler og ulemper</i>	25
3.3 BESKRIVELSE AV CASESTUDIENE	26
<i>Case A</i>	27
<i>Case B</i>	28
3.4 UTVALG	29
3.5 TEMAER I INTERVJUGUIDEN	30
3.6 GJENNOMFØRING AV INTERVJU	31
3.7 ANALYSE	32
<i>Vitenskapeteoretisk bakgrunn og valg av metode</i>	32
<i>Analyseprosessen</i>	33
<i>Utfordringer med analyse</i>	35

3.8 ETIKK.....	35
<i>Validitet og reliabilitet</i>	36
<i>Forskerens rolle</i>	37
4. RESULTATER.....	38
4.1 ET ENKLERE LIV.....	38
4.2 TILGJENGELIGHET	41
4.3 TRYGGHET/SIKKERHET	45
4.4 ALDERSHOMOGENITET	49
4.5 SOSIALE RELASJONER.....	52
4.6 ET HELHETLIG BILDE	58
5. DISKUSJON OM STUDIENS STYRKER OG SVAKHETER.....	63
5.1 STUDIENS KONTEKST	63
5.2 STUDIENS BEGRENSNINGER.....	64
<i>Begrensninger ved subjektive målinger</i>	64
<i>Begrensninger ved generalisering</i>	65
5.3 STUDIENS FORDELER	66
5.4 PRAKTISKE IMPLIKASJONER	67
5.5 VIDERE FORSKNING	68
6. KONKLUSJON	70
LITTERATURLISTE	73
VEDLEGG	82
VEDLEGG 1. INFORMASJONSSKRIV OG SAMTYKKEERKLÆRING	82
VEDLEGG 2. INTERVJUGUIDE	85
VEDLEGG 3. GODKJENNING NSD.....	87

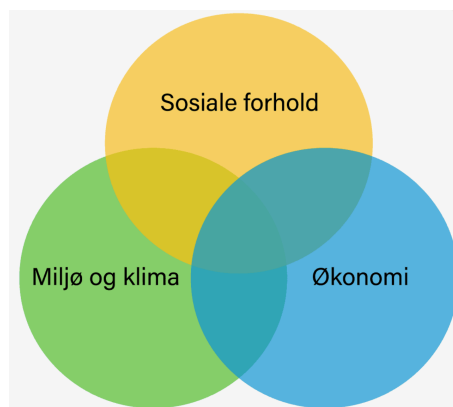
1. Innledning

“Etter sterk lukt over lengre tid, ble to personer onsdag funnet død i en kommunal bolig i Oslo. Ingen vet hvor lenge de to har ligget der, men beboerne i blokken har fortalt at de ikke hadde sett de som bodde i leiligheten siden juletider” (Verdens gang [VG], 2018). Dette kunne man lese i en av Norges største aviser juli 2018. Og det representerer alt man ikke ønsker at skal skje med hverken deg selv eller noen du er glad i.

Mellom 2015 og 2050, vil andelen av verdens populasjon over 60 år nesten dobles fra 12% til 22% (Verdens helseorganisasjon [WHO], 2018). Dette er et resultat av at vi føder færre barn, samtidig som vi lever lengre (FN-Sambandet [FN], 2018). Eldre mennesker lever lengre enn tidligere, og en av fire 65 åringer i dag vil leve til de er over 90 år (American Psychology Association [APA], 2017). Alle land står ovenfor store utfordringer for å sikre at helsesystemer og sosiale systemer er klare for å gjøre det beste ut av dette demografiske skifte (WHO, 2018). Men utviklingen er sterkest i land med høy levestandard (FN, 2018), slik som Norge. Andelen av eldre mennesker som bor sammen med barna sine har hatt en nedgang siden 1950-tallet (Gilleard & Higgs, 2005). Denne nedgangen i generasjonsboliger skylles både at eldre ikke ønsker å bo med barna sine (Bayer & Harper, 2000) og at det ikke alltid lar seg gjennomføre. Urbanisering, eller sentralisering, er en tendens til at en økende andel av befolkningen flytter fra landsbygda og inn til større byer for utdanning eller jobb (Statistisk sentralbyrå [SSB], 2007). For eldre uten nær familie (fysisk eller emosjonelt), kan aldringsprosessen være en utfordring. Heldigvis er det ikke bare familien, men også venner, som kan spille en viktig rolle for forbedret velvære og mental helse (Adams, Blieszner & de Vries, 2000; Blieszner, 2006; Fiori, Antonucci & Akiyama, 2008).

Nabolag og naboer i seg selv kan også gi noe av støtten og sosiale forhold som eldre ønsker og trenger. Men det er ikke alle nabolag som er like ”gode”. Flere har uttrykt bekymringer for en manglende sosial interaksjon og følelse av et samfunn, blant annet i USA (e.g. McPherson, Smith-Lovin & Brashears, 2006; Putnam, 2001). Men også i Norge, sosialt samhold og nabokontakt er for eksempel bedre i spredtbygde strøk enn i byene (Villa, 1999). Og kun et mindretall sier de kan be naboene om tjenester, som å be de om å handle for deg eller låne ting (Lima & Slagsvold, 2009).

En variasjon i tilbud på boligmarkedet er nødvendig for å håndtere skiftene i samfunnet i dag. Vi må arbeide for løsninger slik at vi unngår overskrifter som den fra VG juli 2018, som dessverre kun bare er et av flere slike eksempler. Å promotere boligløsninger der eldre kan hjelpe hverandre til å være relativt uavhengige er viktig. Ikke bare for å minimere de negative utfallene av isolasjon, ensomhet og inaktivitet, men også for å fremme velvære, livskvalitet og helsefremmende adferd hos for den eldre generasjonen. Et viktig aspekt i utvikling av systemer i dag, er at det skal gjøres i tråd med kriterier for å sikre en bærekraftig utvikling. Verdenskommisjonen for miljø og utvikling (WCED), også kalt Brundtlandkommisjonen, definerte bærekraftig utvikling som en utvikling som imøtekommer dagens behov uten å ødelegge muligheter for at kommende generasjoner skal få dekket sine behov (WCED, 1987, s. 43). Bærekraftig utvikling inneholder tre grunnpillarer; økonomiske forhold, sosiale forhold og miljøforhold. Alle tre områder må være ivaretatt. Bærekraft innebærer altså å finne en balanse mellom miljø, sosial og økonomisk bærekraft (SSB, 2014).



Figur 1. FN's modell for bærekraftig utvikling (FN, 2019)

For å oppnå bærekraftig utvikling må ikke noen av dimensjonene alvorlig begrense bærekraft på de andre aspektene. For å sikre denne gode balansen behøves gode kriterier. Kriterier for miljømessig bærekraft dekker blant annet mål på energiforbruk og CO₂-utslipp. Kriterier for økonomisk bærekraft dekker nivåer av kjøpekraft og inflasjon. Mens sosial bærekraft kan måles med gjennomsnittlig levealder, folkehelse eller livskvalitet (Perlaviciute & Steg, 2018). Det er sammenhengen mellom disse dimensjonene som avgjør om noe er bærekraftig (FN, 2019). Regjeringen bestemte at Norge skal være et foregangsland i arbeid med bærekraftig utvikling, og utviklet en egen strategi som del av nasjonalbudsjettet i 2008 (Regjeringen, 2007).

Fra et økonomisk perspektiv, virker de selvstyrte bofellesskapene som en god løsning, sammenlignet med de forskjellige typene av boligmodeller, som varierer fra pleiehjem til private boliger med ansatte (Labit, 2015). Blant annet fordi de gjør det mulig å redusere utgifter ved offentlige helsetjenester som kreves av en økende aldrende befolkning. Bofellesskapet forbedrer også eldre menneskers liv ved å fokusere på felles solidaritet og personlig autonomi. Forskning har funnet at gjensidig støtte og sosiale relasjoner er sterkere og mer utviklede i bofellesskap enn i standard boligområder (Meltzer, 2000; Marcus & Dovey, 1991; Brenton, 1998).

Mange av de sosiale målene ved byutvikling i dag er å bygge samfunn som kan støtte interaksjon og sosial tilknytning, skape områder folk ønsker å være i og som støtter en rekke forskjellige aktiviteter og opplevelser. Bofellesskap kan fylle mange av de samme kravene, og ha flere av de samme designstrategiene som den nye urbanistiske utviklingen for boliger, som også er tenkt at skal kunne produsere en mer bærekraftig modell for boliger (Torres-Antonini, 2001). I tillegg har byplanlegging og byutvikling i dag klima- og miljømessige mål, som å redusere bilbruk og forbruk generelt. Så selv om bofellesskap ikke eksplisitt har de samme miljømessige målene, kan flere bofellesskap gi lavere ressursforbruk, redusert bilbruk og ha en mer plasseffektiv utvikling. Designstrategiene har også likehetstrekk da de begge har et økt fokus på bruk av 'sosial kontakt design (SCD) prinsippene', ved at de for eksempel forsøker å utvikle områder med flere bruksområder, trivelige offentlige steder og fotgjengervennlige miljøer (Abu-Gazzeh 1999; Bouma, Poelman & Voorbij, 2019). Bofellesskapets muligheter til møte mange av målene for boligutvikling, er enda et argument for at det kan spille en større rolle i fremtidens boligmarked. De sosiale, miljømessige og økonomiske fordelene ved bofellesskap kan gjøre det til en mer bærekraftig boligmodell og derfor mer attraktive for kommuner og stat (Wang, Hadjri & Huang, 2017; Williams, 2005). Derfor er det viktig å undersøke bofellesskapets betydning for den opplevde livskvaliteten til eldre mennesker.

1.1 Avgrensning og forskningsspørsmål

Denne oppgaven fokuserer på om bofellesskap kan være en mulig løsning for mer sosialt bærekraftige boliger for eldre. Fra 2000-tallet har en ny bølge med kollektive, selvorganiserte former for boliger til flere Europeiske land. Dette utfoldet seg i flere forskjellige varianter, fra bofellesskap, kollektiv, arbeidsboliger, økolandsbyer med mer

(Lang et al., 2018). Dette er boliger utviklet og organisert for mennesker uten noen form for omsorgsbehov, der beboerne er friske og i stand til å klare seg selv. Innenfor forskning er feltet fortsatt tematisk spredt, med forskning på forskjellige modeller og innenfor forskjellige fagfelt. Dette har ført til at det ikke er en universell definisjon, men mange forskjellige terminologier som brukes, ofte også om hverandre. I denne oppgaven refererer bofellesskap til en spesifikk modell av grupperte boliger med individuelle husholdninger, og fellesrom. Dette begrepet kommer fra den Danske boligmodellen fra 1960-tallet kalt *bofællesskab* (Lang et al., 2018). Bofellesskap defineres altså i denne oppgaven som selvstyrte boliger med fellesrom, hvor de har egne individuelle husholdninger (leiligheter). De individuelle husholdningene inneholder alle nødvendige rom for en fullverdig bolig. Det er ikke nødvendig å ta i bruk fellesarealene. Med selvstyrt, menes at det er ingen som jobber der fast, annet enn at felleskapet kan velge å 'outsource' oppgaver. For eksempel kan de velge å leie inn noen for å måke snø. (e.g se UkCohousing, 2019).

Flere argumenterer for at bofellesskap er en mulig løsning for bærekraft på alle tre aspektene av begrepet. At bofellesskap kan være både mer miljømessig, økonomisk og sosial bærekraftig (Williams, 2005). Men for å begrense omfanget, begrenser denne oppgaven seg til å kun undersøke det sosiale aspektet av bærekraftig utvikling. Sosiale aspekt av bærekraft forteller noe om mennesker får oppfylt rettighetene sine, om de har mulighet til å påvirke sine egne liv og samfunnet, og generelt om hvordan mennesker har det (FN, 2019). Sosial bærekraft kan måles på et samfunnsnivå eller på et individnivå (Perlaviciute & Steg, 2018). Mål på sosial bærekraft har til nå fokusert mest på samfunnsnivå, med mål som for eksempel gjennomsnittlig levealder eller folkehelse. På et individnivå er velvære hos individet viktig. Brundtland la grunnlag for å snakke om livskvalitet i sammenheng med bærekraftig utvikling da hun nevner viktigheten av å tilfredsstillelse av behov, både for fremtidig og nåværende generasjoner (WCED, 1987, s. 43). Livskvalitet kan være en måte å vurdere sosial bærekraft på et individnivå (Perlaviciute & Steg, 2018). Oppgavens forskningsspørsmål er:

Hvilken betydning har bofellesskap for eldre menneskers opplevde livskvalitet?

Livskvalitet refererer til velvære, som kan konseptualiseres enten som de objektive forholdene ved å leve, som personlige erfaringer ved livet, eller begge (Steg & Gifford,

2005). Denne oppgaven fokuserer på den subjektive vellværen, som refererer til individets kognitive og affektive evalueringer av sine liv (Diener, 2000). Grensen for å få lov å flytte inn i de utvalgte casene i studien er 50 år. Mens WHO (2018) definerer eldre som mennesker over 60 år. Alle informantene er over 70 år.

En mer detaljert beskrivelse av livskvalitet, eldre og bofellesskap og dets historie kommer i neste del. Senere i denne oppgaven gis det også en oversikt over tidligere forskning og teorier på bofellesskap og boligens påvirkning på livskvalitet, fysisk og psykisk helse, før det redegjøres for oppgavens metode. Deretter legges funnene fra de to utvalgte casene frem og diskuteres. Til slutt diskuteres styrker og begrensninger ved studien, forslag til fremtidig forskning gis, og en konklusjon fremlegges.

2. Teori og empiri

I dette avsnittet redegjøres det for sentrale temaer ved oppgaven. Tidligere forskning på bofellesskap, teorier for boligens påvirkning på velvære og helse vil bli presentert, i tillegg til et subjektivt måleinstrument for livskvalitet. Forskning på eldre blir presentert i slutten av kapittelet.

2.1 Bofellesskap

Bofellesskap kombinerer autonomien ved private boliger, med fordelene ved felleskapet. Det inneholder private enheter, med innendørs og utendørs fellesområder. Designet og prosessene i bofellesskap oppmuntre til en livsstil med mer samarbeid og til større gjensidig avhengighet mellom beboerne (Labit, 2015; Williams, 2005). Bofellesskap er ofte designet etter prinsipper fra sosial kontakt design (SCD), for å oppmuntre til mer uformelle sosiale møter og for å øke muligheten for sosialisering. Prinsippene inkluderer utendørs og innendørs fellesområder, god innsyn til fellesområdene, bilparkering utenfor området og bilfritt nabolag, gode overganger mellom felles og private områder, tilstedeværelsen av semi-private uteområder nært private boliger for sosialisering, tilstedeværelse av viktige fasiliteter og tilgjengelighet med gangveier. Generelt sett er de private boligene mindre, men dette veies opp ved fellesfasilitetene slik som fellesstuer, kjøkken, treningsrom, gjesteleiligheter og hager (Williams, 2005).

Bofellesskapets formelle sosiale faktorer kan også bidra til å oppmuntre til sosial interaksjon. Beboerne deltar i felleskapet ved noen formelle roller eller ansvarsområder, som også kan oppmuntre til sosial interaksjon. Beboerne har ansvaret for å styre, opprettholde og vedlikeholde nabolaget sitt, og dets fellesområder. De organiserer faste eller mer unike arrangement. Dette kan variere fra alt mellom sosiale-, kulturelle- eller fysiske aktiviteter.

Historisk utvikling

Bofellesskap som konsept har røtter i blant annet feministiske bevegelser på nittende og tyvende århundre (Meltzer, 2001). Den første ”bølgen” av bofellesskap startet i Nord Europa på 60- og 70-tallet, med Danmark, Sverige og Nederland i spissen. I Danmark og Nederland ble bofellesskap først utviklet for å forbedre sosiale forhold, og øke følelsen av felleskap.

Mens motivasjonen i Sverige i større grad var å redusere mengden husarbeid for kvinnene, og forbedre livene til de familiene der foreldrene måtte jobbe. Den andre ”bølgen” med bofellesskap kom til USA på 80- og 90-tallet. Hvor motivasjonen var behovet for samfunn, sosial støtte, interaksjon og sikkerhet i de lokale nabolagene. På 1990-tallet kom den tredje ”bølgen” til Australia og Sør-Øst Asia, for å håndtere problemer med dyre og utilgjengelige boliger, i tillegg til mer klimamessige og sosiale utfordringer (Williams, 2005). I Norge ble det på 80-tallet bygget ca. 20 nye bofellesskap i Norge (Schmidt, 1991). Flesteparten er utviklet på privat initiativ, og består av en liten gruppe, og små hus lokalisert rundt et felleshus. Schmidt (1991) forsøkte å samle erfaringer fra Norske bofellesskap, og undersøkte 23 initiativer i hele landet. Utfordringen med små selvutviklede bofellesskap er vanskeligheten med å identifisere og lokalisere de.

Mangfoldet i historiske referanser viser at bofellesskap ikke kun er basert på idealistiske idealer eller eksperimentelle former for sosialboliger. Men også som en praktisk løsning på sosiale behov, som for eksempel tilgjengelighet, tilgang til hverdagstjenester, eller som en måte å kutte kostnader eller energibesparelse (Tummers, 2016). Og har dermed som mål å gi beboerne avlastning i hverdagen (Schmidt, 1991). Bofellesskap er vist å være mer populære enn kollektivhus eller andre former for fellesboliger, og en stor del stammer fra det faktum at bofellesskap ikke har en satt ideologi, men det er fravær av sosialt hierarki og har ikke noe felles økonomisk system. Bofellesskap har et pragmatisk fokus, som kan gjøre det mer attraktivt for flere mennesker (Williams, 2005).

Beboerne i bofellesskap er som oftest godt utdannede mennesker med en middels inntekt (Bresson & Deneffe, 2015). Den generelle profilen til urbane bofellesskapsinitiativer er at folk søker fordelene byen kan gi, som for eksempel kultur og andre tilbud, og nærhet til skoler og jobb. Hvor man slipper å være avhengig av bil for å ikke bli isolert. Men fortsatt ha noen av fordelene til forsteder, som for eksempel tilgang til hage eller områder man kan være sosiale eller la ungene leke fritt (Tummers, 2016). Nå har konseptet blitt enda mer ’mainstream’ enn tidligere, og dukker opp både gjennom top-down (utvikler-/utbyggerstyrt) og bottom-up (beboerstyrt) utviklingsprosesser.

Tidligere forskning

Vår interaksjon og tilknytning til andre mennesker, normene man former, preferanse for privatliv versus uavhengighet, og sikkerhet spiller en viktig rolle for preferanse og valg av bolig og hvor tilfreds vi er med boligen (Gifford, 2007). Det er en sterk relasjon mellom sosiale nettverk og forbedret helseutfall (Christakis & Fowler, 2009; Fowler & Christakis, 2008). Bofellesskap kan bidra med hjelp til at folk kan organisere seg som en gruppe for å sammen overkomme fremmedgjøringen moderne nabolag kan skape, ved å bygge et system av gjensidig støtte og sosiale relasjoner med de andre i bofellesskapet (Brenton, 1998). De formelle og uformelle sosiale strukturene i bofellesskap kan bidra til å bygge sterkere sosiale nettverk og samhold (Marcus & Dovey, 1991; Meltzer, 2000). Beboere i bofellesskap nevnte økte muligheter for sosialisering, bedre utviklede sosiale nettverk, større følelse av sikkerhet og trygghet, muligheter for å dele på de praktiske oppgavene (dermed få mer tid til andre ting), bo med folk med like interesser som en selv og generelt sett mer gjensidig avhengighet mellom alle som grunnen til at de følte en økt velvære (Williams, 2005). Forskning på bofellesskap foreslår at beboere i Europeiske og Amerikanske bofellesskap har en bedre livskvalitet grunnet den økte følelsen av velvære og en rimeligere livsstil (Marcus & Dovey, 1991; Meltzer, 2000; Brenton, 1998; Fromm 1991). Mye forskning vektlegger viktigheten av flere faktorer som sammen påvirker hvor vellykket bofellesskapet blir. Størrelse, variasjon i sammensetningen av beboere i forhold til sosial status, design og administrasjon av fellesområder og aktiviteter. Faktorene må være gjennomtenkt for en vellykket integrering innenfor samfunnet som bofellesskapet blir (Labit, 2015). Bofellesskap kan ha fordeler for forskjellige aldersgrupper, og promotere beboernes tanker om, og adferd for et mer bærekraftig liv (Wang, Hadjri & Huang, 2017).

Alderssammensetning i bofellesskap

En av begrunnelsene for oppstart av bofellesskap var ønsket fra familier med barn, om å kunne assistere og hjelpe hverandre. I dag er denne gjensidige assistansen utvidet til gjensidig assistanse mellom generasjoner, eller mellom seniorer, avhengig av prosjektet I mesteparten av de eksisterende bofellesskapene er beboerne en sammensetning av flere generasjoner. I Sverige er 4/5 slike blanding av alder, og i Tyskland og UK er 2/3 det (Labit, 2015). Hva som er den beste sammensetningen av mennesker i bofellesskap diskuteres. Men noe forskning viser at tilfredshet ved bolig var større når beboerne tror at naboene er like som dem selv (Amérigo & Aragonés, 1990; Weidemann & Anderson, 1985). Den riktige balansen mellom likhet og ulikhet i gruppen er en viktig faktor for suksess. Lik alder,

sosioøkonomisk status, politiske og kulturelle verdier, og måter å leve på, kan positivt påvirke samhold og resultere i større solidaritet mellom individene og som en gruppe. Det er samtidig viktig at denne likheten ikke fører til lukkede samfunn, adskilt fra resten av samfunnet. Høyland, Denizou, Baer, Evensmo & Feragen (2018) argumenterer for at eldre burde bo i nærheten av andre aldersgrupper, og at man burde samlokalisere funksjoner i lokalmiljøet som kan passe på tvers av brukergrupper. Aldershomogene bofelleskap bestående av eldre kan også ha den utfordringen at flere av beboerne kan oppleve de samme behovene og utfordringene, noe som kan gjøre det vanskelig for dem å hjelpe hverandre. Labit (2015) konkluderer dermed i sitt studie for fordelene med mer aldersheterogene bofelleskap.

Bofellesskap for eldre

Danmark er pionerer innenfor feltet bofellesskap generelt, men også spesielt innenfor bofellesskap for eldre (Durett, 2005). Trekk ved det sosiale miljøet har stor påvirkning, spesielt for beboere i seniorboliger (Filinson, 1993). Forskning viser eldre menneskers positive erfaringer med bofellesskap. For eksempel Choi (2004) viste at beboere i bofellesskap for eldre i Danmark og Sverige rapporterte at de var friske, og fornøyde med sine boforhold. Samtidig som de sterkt anbefalte boformen til andre eldre. Eller, Forbes (2002) som beskrev at bofellesskap er sett på som en god løsning for eldre, basert på bevis for et tettere bånd og større sosial deltagelse, som kan bidra til en gladere og sunnere aldring. Gjensidig støtte, økt aksept for å eldes og følelse av trygghet, mindre bekymringer og mindre sosial isolasjon er andre fordeler vist å være tilstede i bofellesskap for eldre (Glass & Vander Plaats, 2013). Pedersen (2015) fant at beboere i bofellesskap for eldre i Danmark hadde opplevd noen utfordringer, men at de generelt sett rapporterte at de hadde tilpasset seg sine nye miljøer og flertallet av beboerne hadde et positivt syn på hvordan gruppen var organisert.

Selv om bofellesskap for eldre har vist flere positive effekter, har konseptet også blitt kritisert. Blant annet fordi at det kan sees på som en form for segregering. Forskning på alderssegregering i andre type boligformer har identifisert flere mulige negative påvirkninger av at kun eldre bor sammen. For eksempel at aldershomogenitet kan hindre eldre i å oppleve forskjellig sosial stimuli (Lawton, 1976). Golant (1999) beskrev hvordan emosjonell velvære hos eldre mennesker kunne svekkes om de bodde ved siden av folk som er svarere enn dem selv. Ellers at alderssegregerte boliger kan skape barrierer som kan opprettholde en negativ følelse av å være ”gammel” eller ”annerledes” enn resten av samfunnet, og dermed ha en negativ påvirkning (McHugh, 2000). På den andre siden, rapporterte Labit (2015) at blant

flere konflikter som kan oppstå i bofelleskap, er konflikter mellom generasjoner det mest vanlige. Bland annet fordi meninger og måter å vedlikeholde og styre fellesområdene og utstyr, at de yngre ”tar over” mye av fellesområdene på bekostning av de eldre, eller forskjellige tanker rundt fellesskapet kan skape utfordringer. Det kan altså være både positive og negative ved å bo i et aldershomogent nabolag. Lawton, Kleban og DiCarlo (1984) fant interaksjonseffekter mellom alderssammensetningen i nabolaget, preferansen for sammensetning, i relasjon til psykologisk velvære. Dette tyder på at de mulige positive eller negative effektene av en aldershomogen bosituasjon kan styres av personens preferanser.

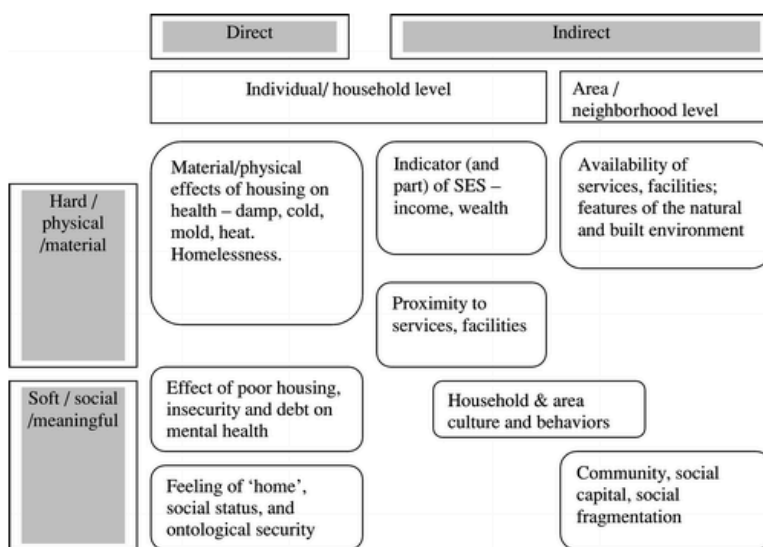
Bofellesskap kan bli sett på som et innovativt alternativ som kan bidra til en god aldringsprosess, gitt at visse faktorer slik som sammensetningen av gruppen, arkitektur, finansielle og sosiale hensyn tas i betraktning (Labit, 2015). Boligmodellen søker etter å oppnå noen mål for blant annet å kunne være bidragsyter til sterke sosiale nettverk og øke beboernes velvære (Williams, 2005). Utfordringer med studier på bofellesskap er forskjellene i metoder brukt, land forsket på, og utformingen og styringen av de utvalgt bofelleskapene. Det meste av forskningen gjort på bofellesskap er gjennomført i land som Danmark, Tyskland, Nederland, Sverige, England og USA. Ikke mye er gjort i Norge, og på de norske bofellesskapene. Og forskning på temaet bofelleskap og alderdom er begrenset.

2.2 Boligens påvirkning på helse

Miljøet deles inn i to komponenter – fysiske og sosiale karakteristika. Fysiske karakteristika refererer til det naturlige miljøet (eksempelvis planter, vann, luftkvalitet og klima) og det bygde miljøet (design av miljøet og elementer i det, bruk og fordeling av areal, og transport systemer, veier, fortau med mer) (Handy et al., 2002). Det sosiale miljøet inneholder mellommenneskelige relasjoner (sosiale støtte og sosiale nettverk), sosiale ulikheter (sosioøkonomisk status, ulikheter i inntekt, diskriminering) og nabolag og samfunns karakteristika (eksempelvis sosial samhörighet, sosial kapital og nabolags faktorer) (McNeill, Kreuter & Subramanian, 2006).

Shaw (2004) beskriver hvordan en rekke faktorer ved boligen, på forskjellige nivåer, direkte og indirekte, kan påvirke helse. I et folkehelseperspektiv kan boliger påvirke helse på utallige relativt små måter, som totalt sett utgjør en stor faktor. Forbedring i boliger og

nabolag kan forbedre helse hos flere mennesker. Shaw (2004) beskriver med sin modell mer spesifikt hvordan boliger påvirker helse, både den fysiske og den psykiske. Helse er et spesielt viktig element for eldre mennesker, fordi helsen vil styre det meste i livet ditt og hva du er i stand til å gjøre. Modellen (Figur 2) beskriver hvordan både harde/fysiske faktorer og de faktorene som kan sees på som myke, altså sosiale faktorer eller personlige meninger og assosiasjoner, kan påvirke helse, direkte eller indirekte, både på et individ/husstands nivå og på et område/nabolags nivå.



Figur 2. Direkte og indirekte måter boligen kan påvirke helse (Shaw, 2004).

De fysiske faktorene ved et miljø som påvirker helse på en direkte måte, kan bestå av faktorer som trekk, fukt, mugg og støy. Dette kan direkte føre til sykdom på individnivå. Også trangboddhet og smitte av sykdommer er en direkte påvirkning de fysiske omgivelsene kan ha på et nabolag eller område. Tilgang til tjenester og hjelp, er en fysisk faktor som indirekte kan påvirke helsen på et nabolagsnivå. Myke verdier som kontinuitet, rutiner, kontroll, trygghet og identitetsmarkører kan ved fravær være en direkte påvirkning på mental helse. Det kan effekt av dårlige boliger, manglende følelse av et hjem og usikkerhet også være. Og sosiale faktorer som kultur og normer i nabolaget kan påvirke helse for eksempel normer for sosial samvær eller fysisk aktivitet i nabolaget kan ha en indirekte påvirkning på helse. Følelse av et samfunn, sosial kapital eller sosial fragmentering i området kan indirekte påvirker mental helse, ved mestring og fremtidshåp. Shaw (2004) argumenterer for at å investere i boliger er mer enn bare investering i materialer, men at det også kan forme et

grunnlag for fremtidig helse og velvære i populasjonen. Og boligen sett på som en komponent av den generelle vellværen, og det er derfor viktig å vurdere hvilke måter boligen kan påvirke helse og velvære på.

2.3 Personlige preferanser

Williams beskriver at nøkkelen til suksess ved bofellesskap som konsept ligger i fokuset bofellesskap har på det sosiale, at beboerne er villige og interesserte til å bygge opp et fellesskap og at de har positive holdninger til sosiale relasjoner (Williams, 2005). Så selv om bofellesskap er designet for å oppmuntre til sosial kontakt og sterkere sosiale nettverk, er også personlige karakteristika og preferanser viktig. Urbane settinger kan være en kilde til stress om individet oppfatter en ubalanse mellom krav fra omgivelsene og personlige, sosiale eller miljømessige mestringsressurser (Bonnes, Scopelli, Fornara & Carrus, 2018). Disse kildene til miljømessig stress har forskjellige fysiske og psykologiske konsekvenser, som helserelevante problemer, irritasjon, negative emosjoner og nedgang i prososial adferd (Lepore & Evans, 1996). Urbane settinger er ikke bare en kilde til stress og sykdom, men kan også tilby muligheter for trivelige daglige opplevelser som kan fremme individuell helse og velvære (Bonnes et al., 2018). Person-miljø tilpasning (P-E fit) modellen beskriver at det er det passende forholdet mellom personlige preferanser og miljøet som gir opplevd tilfredshet ved boligen, som kan gi psykologisk velvære.

Kahana, Lovegreen, Kahana og Kahana (2003) videreutviklet modellen, basert på Lawtons' (1982) økologiske modell for aldring og Kahanas' (1982) kongruensmodell for person-miljø interaksjon, for å forstå hvilken påvirkning boliger og nabolag har på eldre menneskers. P-E fit er en tilnærming til å forstå hvordan relasjoner mellom menneske og miljø påvirker hvor tilfreds man er med bolig (residential satisfaction), som videre påvirker velvære. Modellen vektlegger individuelle forskjeller, og foreslår at et samsvar mellom personlige preferanser eller behov på den ene siden og press fra miljøet på den andre siden, fører til mer eller mindre velvære og tilfredshet. Om det er uoverensstemmelser mellom personlige preferanser og hvordan miljøet er, kan det skape problemer. Om det er karakteristika ved miljøet som er problematiske, er det ekstra problematiske hvis de ikke samsvarer med personens behov eller preferanser.

Personlig karakteristika

Kahana et al., (2003) beskriver at en rekke personlige faktorer påvirker våre oppfatninger og evalueringer. Personlige erfaringer og personlig bakgrunn påvirker hvor tilfreds vi er med boligen. Demografiske faktorer som alder, sivilstatus, utdanning og inntekt har blitt assosiert med tilfredshet (Adams, 1992). Personlige behov og personlighetstype (Taylor, Shumaker & Gottfredson, 1985), i tillegg til personlige evalueringer av risiko for kriminalitet (Adams, 1992) kan påvirke tilfredshet hos eldre mennesker. I tillegg til andre personlige preferanser, som for eksempel alderssammensetning i nabolaget. Personlige karakteristika påvirker personens personlige preferanser. I et boligmiljø vil hvor godt våre personlige preferanser passer med miljøet, føre til opplevelsen av tilfredshet og velvære eller ikke.

Karakteristika ved miljøet

Modellen deler karakteristika miljøet i et nabolag inn i fire fysiske og to sosiale domener. Både de fysiske og sosiale karakteristika ved miljøet påvirker eldre mennesker i urbane nabolag (Newcomer, Lawton & Byerts, 1986). De fire dimensjonene som omhandler fysiske trekk ved miljøet er: (1) fysiske fasiliteter eller estetikk, (2) ressurser, (3) sikkerhet, og (4) stimulering versus ro. De to sosiale aspektene ved miljøet er homogenitet eller heterogenitet og interaksjon eller ensomhet.

Karakteristika ved miljøet deles i følge modellen inn i (1) Fysisk estetikk eller fasiliteter i nabolaget inneholder faktorer som tilstedeværelsen av trær og grøntarealet, god luft kvalitet, god kvalitet og godt vedlikeholdte hus. Og objektivt sett god kvalitet ved det fysiske i miljøet. (2) Ressurser refererer til nærhet og tilgang til tjenester, ressurser og fasiliteter, slik som butikker og andre rekreasjonstjenester. Samt nærhet til offentlig transport. (3) Sikkerhets faktorer i nabolaget kan inneholde blant annet alarmsystemer og låser. (4) Stimulering versus ro i det fysiske miljøet reflekterer hvorvidt miljøet fremmer eller hemmer livsutfoldelse og aktivitet. Stimulering kan også defineres i form av kompleksiteten i det bygde miljøet, som lyder eller bevegelse. Det sosiale aspektet ved miljøet kalt homogenitet versus heterogenitet refererer til sammensetningen av mennesker i nabolaget. For eksempel alderssammensetning. Interaksjon versus ensomhet refererer til hvilken grad miljøet promoterer sosial interaksjon, og i hvilken grad individet kan få privatliv (Filinson, 1993). Modellen anser viktigheten av samsvaret mellom person og disse seks dimensjonene av miljøet for å forstå påvirkningen nabolag har på eldre menneskers tilfredshet ved bolig og psykologisk velvære. De argumenterer for at karakteristika ved personen, ved miljøet og ved

denne tilpasningen mellom person og miljø, alle er viktig for å bestemme beboernes tilfredshet ved bolig, og dermed påvirke psykologisk velvære. Bedre balanse mellom våre preferanser og miljøet, er lik mer tilfredshet, og høyere psykologisk velvære. Og motsatt, dårligere passform mellom preferanse og miljø fører til lavere tilfredshet med boligmiljøet og dermed lavere psykologisk velvære. Mangel på samsvar mellom person og miljø kan være en viktig kilde til kronisk stress, som kan ha negative konsekvenser for personens fysiske og mentale helse (Caplan, 1987; Kahana & Kahana, 1996).

Et god samsvar mellom personlige behov og preferanser, og karakteristika ved bomiljøet til eldre mennesker er spesielt viktig av flere årsaker. Blant annet fordi det for eldre mennesker kan være spesielt negativt å oppleve kronisk stress grunnet dårlig samsvar mellom seg selv og miljøet de lever i. I tillegg kan endring i press fra miljøet påvirke personer og utfallet av deres adferd og emosjonelle respons mer om personene har en lav kompetanse, enn det påvirker folk med høy kompetanse. For eksempel er personer med dårlig helse mer utsatte for press fra miljøet. De med dårligere helse ble begrenset til kun de nærmeste naboer og venner, om den fysiske distansen ble for lang (Lawton & Simon, 1968). Bomiljø er også spesielt viktig for eldre mennesker fordi de har mindre muligheter for mobilitet, og har begrensede muligheter for boliger (Carp, 1982; Golant, 1992).

2.4 Velvære og livskvalitet

Forskning på livskvalitet har en økende popularitet. Men har en utfordring ved at det ikke finnes en universell definisjon av begrepet (Ogden, 2012). Dermed finnes det utallige forskjellige definisjoner av begrepet. WHO definerer det blant annet som et vidt konsept som på en kompleks måte kan påvirkes av personens fysiske helse, psykologiske tilstand, nivå av uavhengighet, sosiale forhold og personens forhold med viktige egenskaper ved miljøet (WHOQol Group, 1993). Livskvalitet refererer til velvære, som kan konseptualiseres enten som de objektive forholdene ved å leve, som personlige erfaringer ved livet, eller begge (Steg & Gifford, 2005). Denne oppgaven fokuserer på den subjektive velværen, som refererer til individets kognitive og affektive evalueringer av sine liv (Diener, 2000). Folk opplever rikelig subjektiv velvære om de føler mange gode og få dårlige emosjoner, når de er engasjert i interessante aktiviteter, når de opplever mange gleder og få smerter og når de er tilfreds med livene sine. Folks verdier og mål er tett bundet sammen med hvilke hendelser vi opplever som gode og dårlige (Diener, 2000). Så, om vi opplever noe som godt eller dårlig, for eksempel å bo i et bofelleskap, styres av våre verdier og mål i livet. Og en viktig

del av individuell livskvalitet avhenger altså av kvaliteter ved det fysiske og sosiale miljøet rundt personen.

Forskning på boligen og nabolagets betydning på mennesket, og studier hvor velvære eller livskvalitet studeres bruker mange forskjellige uttrykk. Begreper som "life satisfaction", "subjective wellbeing", "psychological wellbeing" eller "wellbeing" brukes ofte likestilt med livskvalitet (Engel et al., 2016). Noen ganger brukes de gjerne vekselvis i de samme artiklene. Carlquist (2015) lagde en rapport for Helsedirektoratet for å beskrive bruken av "wellbeing" på Norsk. Og beskriver at det er et begrep som tillegges mange forskjellige betydninger, og at oversatt til norsk kan livskvalitet også brukes om wellbeing.

Problemet med en manglene universell definisjon av livskvalitet, er at dette har resultert i mange forskjellige måter å operasjonalisere det på (Ogden, 2012). Hvordan man definerer livskvalitet styrer hvordan man måler det. Tidligere var livskvalitet et konsept som oftest måltes med objektive indikatorer (Donovan & Halpern, 2002). Objektive mål kan beskrive kvaliteter ved miljøet og deres antatte effekt på livskvalitet. Begrensninger med objektive mål på livskvalitet er at forskeren må bestemme hvilke aspekt ved miljøet som skal forskes på. I tillegg til at eksperter har en tendens til å overestimere hva som er viktigst for det generelle samfunnet, og underestimere viktigheten av andre faktorer (Perlaviciute & Steg, 2012). En grundigere gjennomgang av fordeler og ulemper ved subjektive og objektive mål vil bli gitt i slutten av oppgaven.

Poortinga, Steg og Vlek (2004) utviklet et subjektivt måleinstrument for å vurdere livskvalitet. Et subjektivt måleinstrument tillater å studere hvordan folk vurderer karakteristika ved miljøet og hvor godt de tenker at miljøet tilfredsstiller deres behov og verdier (Perlaviciute og Steg, 2018). De utviklet en liste over 22 indikatorer for livskvalitet, som tar bakgrunn i store litteraturstudier om behov, verdier og velvære i relasjon til bærekraft (Gatersleben, 2000; Vlek, Rooijers & Steg, 1999; Vlek, Skolnik & Gatersleben, 1998). Disse 22 indikatorene (Tabell 1) blir sett på som å representerer viktige domener i folks liv.

Tabell 1. Tjueto aspekter av livskvalitet og deres beskrivelse (Poortinga et al., 2004)

Aspekt	Beskrivelse
Estetisk skjønnhet	Kunne nyte naturen og kulturens skjønnhet.
Utfordringer/begeistring	Å ha utfordringer og oppleve hyggelige og spennende ting.
Endring/variasjon	Å ha et variert liv. Oppleve så mange ting som mulig.
Komfort	Å ha et så komfortabelt og enkelt hverdagsliv.
Utdanning	Ha muligheten til å få en god utdanning og til å utvikle sin generelle kunnskap.
Miljøkvalitet	Ha tilgang til ren luft, vann og jord. Ha og opprettholde en god miljøkvalitet
Frihet	Frihet og kontroll over kursen til livet sitt, å ha mulighet til å bestemme selv, hva man gjør, når og hvordan.
Helse	Ha god helse. Ha tilgang til tilstrekkelig helsetjenester.
Identitet/selvrespekt	Ha tilstrekkelig selvrespekt og ha mulighet til å utvikle sin egen identitet.
Fritid	Ha nok tid etter arbeid og husarbeid til og ha mulighet til å bruke denne tiden tilfredsstillende.
Materiell skjønnhet	Ha fine eiendeler i og rundt huset.
Penger/inntekt	Ha nok penger til å kjøpe og til å gjøre de tingene som er nødvendige og hyggelige
Natur/biologisk mangfold	Ha mulighet til å nyte naturlig landskap, parker eller skog. Sikring av den vedvarende tilstedeværelsen av planter og dyr og opprettholde biologisk mangfold.
Partner og familie	Ha en intim relasjon. Ha et stabilt familieliv og å ha gode familierelasjoner.
Privatliv	Ha muligheten til å være deg selv, å gjøre dine egne ting, og ha ditt eget sted.
Trygghet	Være trygg hjemme og i gatene. Ha mulighet til å unngå ulykker og være beskyttet mot kriminalitet.
Sikkerhet	Føle seg sett og ivaretatt av andre.
Sosial rettferdighet	Ha like muligheter og ha de samme muligheter og rettigheter som andre. Bli behandlet på en rettferdig måte.
Sosiale relasjoner	Ha gode forhold med venner, kollegaer og naboer. Ha mulighet til å opprettholde kontakter og til å skape

	nye.
Åndelighet/religion	Mulighet til å leve et liv med vektlegging på åndelighet og/eller med din egen religiøse overbevisning.
Status/anerkjennelse	Være verdsatt og respektert av andre.
Arbeid	Ha eller ha mulighet til å finne en jobb og ha mulighet til å innfri den så gledelig som mulig.

Listen over de 22 aspektene ved livskvalitet ble originalt utviklet for å identifisere mulige sosiale og psykologiske barrierer for å utvikle et bærekraftig forbruk av elektrisitet i hjemmet. Listen representerer vide aspekter som er viktige for forbrukeren. Flere studier har senere blitt gjort ved bruk av de 22 indikatorene for livskvalitet, på mange forskjellige områder. I et typisk studie med dette instrumentet, studeres individuell livskvalitet ved å spørre hvor viktig deltagerne synes aspektene av livskvalitet er og hvor fornøyde de selv er med aspektene i sin nåværende situasjon, og/eller om de tenker tilfredsheten ville endret seg under andre forhold.

Til tross for at måleinstrumentet ikke eksplisitt ble utviklet for å måle livskvalitet ved boliger, har Perlaviciute og Steg (2012) argumentert for at en følelse av velvære ved boligmiljøet er en viktig del av den generelle livskvaliteten, og at livskvalitets tilnærmingen derfor kan brukes for å studere velvære i boligmiljøer. Livskvalitets tilnærmingen fokuserer ikke på kvaliteten ved forhåndsbestemte faktorer eller funksjoner ved boliger, men ser heller på beboernes behov og verdier. Verdier kan defineres som ”ønskelige mål, varierende i viktighet, som virker som guidene prinsipper i folks liv” (Schwartz, 1992, s.21). Hvilke verdier og behov som er de viktigste er individuelt. Verdier er abstrakte og kan påvirke holdninger, oppfatninger, normer, intensjoner og adferd. De er relativt stabile over tid, og kan virke som guidene prinsipper for valg av, eller evaluering av, adferd, personer eller hendelser (Steg & de Grot, 2012).

I følge denne tilnærmingen, forventer beboere å få dekket visse behov og verdier i sine bomiljøer, og dermed avhenger deres velvære av hvor dekket de føler sine viktigste behov og verdier er i akkurat deres bomiljø. For eksempel kan det hende at det ikke er så viktig hvor å måle bygningenes estetiske uttrykk, om du ikke vurderer behovet for estetisk skjønnhet som spesielt viktig for deg som person. Antagelsen er at det er ikke kvaliteten ved funksjoner i nabolaget i seg selv, men i hvilken grad disse trekkene tillater at beboernes

behov dekkes, som gjør at de opplever velvære. Altså er trekk ved nabolaget sett på som en indirekte påvirkning på velvære med boligen, ved at det tilfredsstillende beboernes verdier og behov. Uansett hvor mange karakteristika ved bomiljøet som finnes, vil det til slutt handle om hvor godt individet opplever de viktigste verdiene og behovene dekkes i sitt bomiljø. Perlaviciute og Steg (2012) argumenterte at ved bruk av livskvalitets tilnærmingen kan man identifisere trekk ved nabolag som styrer hvor tilfredsstilte våre verdier og behov blir i dette miljøet.

Steg og Gifford (2005) viste at folk oppfattet alle de 22 aspektene av livskvalitet som veldig viktige i sine liv. Folk prøver å oppnå tilfredshet ved disse behovene og verdiene i flere forskjellige kontekster, og spesielt i sine boligmiljøer, som er den stor andel av deres daglige omgivelser (Lu, 1999). Perlaviciute og Steg (2012) fant at trygghet, frihet og privatliv var de aspektene som ble vurdert som å ha høyest viktighet i sitt studie om boligmiljøer. Mens Steg og Gifford (2005) konkluderte med at helse, familie og partner, sosial rettferdighet, frihet og trygghet var vurdert som å ha høyest viktighet i sitt utvalg. Hvilke spesifikke livskvalitetsaspekt som studeres kan variere for forskjellige settinger som blir forsket på. Livskvalitet kan, som nevnt i innledningen, være en måte å vurdere sosial bærekraft på et individnivå.

2.5 Eldre

Miljøpsykologisk forskning har fokusert mye på hvordan alderdom påvirkes av ulike miljøfaktorer (Küller, 2005). Et mål har vært å forenkle ting slik at eldre skal kunne klare seg selv så lenge som mulig, ikke minst gjennom spesielt tilpassede boliger. Bofellesskap er vist å være et positivt bidrag, og tidligere forskning viser flere positive effekter ved denne boformen. Det kan være en ideell løsning for flere grupper. Men også spesielt for eldre. Forskning på eldre viser noen områder gruppen kan oppleve utfordringer innenfor. Forskjeller i preferanse for type bolig er assosiert med alder og stadiet i livet. Aldersrelaterte forskjeller i tilfredshet med bolig antas å skyldes endringer i personens behov, mening og posisjon i samfunnet som vanligvis kan endres med alderen (Gifford, 2007). Mens familier med barn ofte ønsker å bo i forsteder, ønsker ofte eldre å bo mer sentralt. Eldre mennesker ønsker også ofte gjerne en enklere bolig, og spesielt viktig er det for de eldre som opplever mobilitet og persepsjon som vanskeligere enn de gjorde tidligere i livet (Nasar, 1981; Nasar 1983). Eldre mennesker har også en preferanse for å beholde sin nåværende bolig, spesielt om det sammenlignes med alternativ som å flytte til institusjonelle boliger. De fleste over 75

år foretrekker å ”aldres på samme plass” (‘age in place’), og har generelt sett et ønske om stabilitet (Filion, Wister & Coblenz, 1993). Eldre har et behov for tilstrekkelige, tilgjengelige og personlige hjem som bidrar til å opprettholde rutiner, ansvar og refleksjon (Percival, 2002). Og de over 70 år rapporterer fordeler ved helse og deres sosiale liv ved å bli boende hjemme (Altus & Mathews, 2000). De som er fornøyde med hjemmene sine er mindre interessert i nye eller andre miljøer, reiser mindre og er mer fornøyde med livene sine enn de som er mindre fornøyde med boligen sin (Golant, 1982).

Et lengre liv bringer med seg mange muligheter, ikke kun for de eldre menneskene og deres familier, men også for samfunnet som helhet. Å leve lengre gir muligheten til å forfølge nye aktiviteter slik som videre utdanning, ny karriere eller forfølge drømmene sine. Eldre mennesker kan også bidra på mange måter til sine familier og til samfunnet (WHO, 2018). Hvor store muligheter og hvor mye eldre kan bidra til familie og samfunnet generelt avhenger sterkt av blant annet helse. God helse i eldre alder er ikke kun fravær av sykdom. Kombinasjonen av personens fysiske og mentale kapasitet er en bedre prediktor for deres helse og velvære enn kun tilstedeværelse eller fravær av sykdom (WHO, 2016).

Nedgang i mobilitet

Annerkjennelsen av at det bygde miljøet og sosial samhørighet kan assosieres med eldre menneskers livskvalitet er økende (Engel et al., 2016). Både det bygde miljøet og det sosiale miljøet er spesielt viktig for eldre mennesker. Og måten eldre mennesker interagerer med deres miljø skiller seg fra mange andre grupper. Hovedgrunnen til dette er at miljøene eldre mennesker ferdes i har en tendens til å bli snevret inn til deres hjem eller deres nærområder (King, 2008). Grunner til dette kan være nedsatt funksjonsevne og mobilitet, som kan gjøre det vanskeligere å ferdes rundt, for eksempel ulendt terreng, høye fortauskanter, mye trafikk eller kort tid med ”grønn-mann” på fotgjengeroverganger er blant noen av utfordringene (Engel et al., 2016), eller at de eldre ikke lenger kjører bil. En kombinasjon av fysisk svekkelse og lavere evne til å gå eller kjøre, kan føre til en nedgang i uavhengighet, at man ikke lenger kan delta på aktiviteter og i verste fall full isolasjon (Hanson et al., 2013). Dette kan igjen føre til depresjon eller andre negative utfall for den mentale helsen (Rosso, Auchuncloss & Michael, 2011). Nærhet til tjenester er derfor sett på som å øke tilfredshet med boligområdet (McAndrew, 1993).

Aktivitetsnivå

Forholdet mellom alderdom, kroniske lidelser og fysisk inaktivitet er vist av flere forskere (Garin et al., 2014; Levasseur et al., 2015). For eldre mennesker er det derfor spesielt viktig å holde seg fysisk aktive for å opprettholde en god helse. Aktivitet innebærer ikke bare fysisk aktivitet. Silverstein og Parker (2002) fant at fritidsaktiviteter kunne deles inn i seks grupper: kultur-underholdning, produktivitet-personlig vekst, utendørs fysisk aktivitet, rekreasjon, vennskap og formelle grupper. Det fant at opprettholdelse av aktiviteter kan redusere konsekvensene de sosiale, funksjonelle og kognitive nedgangene kan ha på livskvaliteten hos eldre individer. Tidligere forskning har også vist at støttende miljøer med færre barrierer kan fremme fysisk aktivitet (Morris, McAuley & Molt, 2008), sosial interaksjon (Day, 2008), og er i tillegg assosiert med en bedre opplevd livskvalitet (Rantakokko et al., 2010). Bofellesskap kan tenkes å være en løsning for mer støttende miljøer, som kan fremme disse positive effektene hos eldre mennesker.

Sosial kontakt

Sosiale nettverk og en forbedret helsetilstand er tett knyttet sammen. Men samtidig opplever mange eldre isolasjon og ensomhet (Glass & Plaats, 2013). I England rapporterte mer enn 1 million eldre mennesker at de kan gå over en måned uten å snakke med en venn, nabo eller familiemedlem (National Health Service [NHS], 2018). Ensomhet er et problem for eldre mennesker, fordi det kan gi en økt risiko for negative helseutfall (Cattan et al., 2005). Det er også bevis for at isolasjon kan ha økte helserisikoer, spesielt for eldre mennesker (Tomaka et al., 2006). Det er flere årsaker til at eldre kan bli sosialt isolert, blant annet å bli pensjonist og ikke lengre møte folk på arbeidsplassen, dødsfall i nære relasjoner, at man blir eldre og svakere, eller funksjonshemninger eller sykdom, som kan føre til mobilitets problemer (NHS, 2018). Derfor kan nabolaget være spesielt viktig for eldre (Yen, Michael & Perdue 2009). Bromell og Cagney (2014) fant at eldre mennesker som bor alene kan ha en ekstra fordel av et tett samhold i nabolaget. Og mye forskning viser fysiske og psykiske helsefordeler ved å oppleve sosial støtte og det å være sosialt integrert (Eng, Rimm, Fitzmaurice & Kawachi 2002; Seeman, Lusignolo & Albert, 2001). Det å vite at støtte finnes i nærheten, kan ha større fordeler på helse og velvære enn det å faktisk motta støtte, og/eller opprettholde et stort antall sosiale bånd (Krause, 1997, Wethington & Kessler, 1986). Individer som rapporterte høy forventning om støtte fra naboene hadde færre fysiske begrensninger, enn de som opplevde mindre tilgang til støtte fra naboer. Denne

assosiasjonen er sterkest for de med mindre kontakt med familiemedlemmer (Shaw, 2005). Derfor burde boliger for eldre utvikles slik at de kan øke muligheten for sosial kontakt, og for at naboer kan støtte hverandre.

Autonomi og sikkerhet

Annen forskning viser også at optimisme, tilfredshet og tilpassing er mer relevant enn fraværet av funksjonshemninger og sykdommer, når eldre mennesker blir spurt om å tenke på en 'optimal aldringsprosess' (Reichstadt, Depp, Palinkas & Jeste, 2007). Velvære hos eldre involverer en balanse mellom det økende behovet for fysisk-, sosial- og emosjonell støtte og deres behov for utfordringer, vekst og variasjon i opplevelser. Et spesifikt mål for mange miljøer designet for eldre er å promotere sikkerhet, men også et sted hvor man kan oppleve autonomi. Dette er linket til, begrenset av, eller hjulpet til med av fysiske, sosiale og inter-personlige ressurser. Både autonomi og sikkerhet er viktig, og sammen er de sentrale i relasjonen mellom person og miljø for eldre mennesker (Parkelee & Lawton, 1990). Tre andre aspekt som også kan påvirke hvor god man opplever kvaliteten ved boligen og nabolaget er, er kriminalitet, frykt for kriminalitet og ulykker (Gifford, 2007). Ulykker i hjemmet skjer hver dag, og nesten halvparten av fatale ulykker skjer eldre mennesker. Trapper, badekar og dusj er blant de farligste elementene i hjemmet, og eldre har også ofte en tendens til å underestimere risikoen for gulv og dører (Wells & Evans, 1996). Utsiktede skader er den femte ledende dødsårsaken for den eldre populasjonen, og fallskader er utgjør to tredjedeler av disse dødsfallene (Rubenstein, 2006).

Det finnes ikke en 'typisk' eldre person, men det finnes store individuelle forskjeller. En stor del av forskjellene oppstår altså fra personers fysiske og sosiale miljø, og påvirkningen disse miljøene har på personens muligheter og helseatferd (WHO, 2018). Det er derfor svært viktig at bomiljøer kan være med å fremme det positive. På papiret sees bofellesskap ut som en god løsning på mange av disse utfordringene alderdommen kan bringe med seg. Målet med dette studiet er å undersøke bofellesskapets betydning for opplevd livskvalitet for eldre mennesker (alder > 60) i to bofellesskap i Norge.

2.6 Sammendrag teori

Det finnes mange forskjellige måter boligen kan påvirke beboernes fysiske og psykiske helse. Shaw (2004) beskriver hvordan fysiske og sosiale faktorer ved boligen, både direkte

og indirekte, kan påvirke helsen. Kahana et al. (2003) beskriver også viktigheten av en god balanse mellom personlige karakteristika og preferanser, og boligen for opplevelsen av tilfredshet. Denne studien skal se på bofellesskapets betydning for opplevd livskvalitet. Og da også se hvilke aspekter ved bofellesskapet som trekkes frem som signifikante av beboerne. Et subjektivt måleinstrument tillater å studere hvordan folk vurderer karakteristika ved miljøet og hvor godt de tenker at miljøet tilfredsstiller deres behov og verdier (Perlaviciute og Steg, 2018). Perlaviciute og Steg (2012) mener at livskvalitets tilnærmingen også kan identifisere trekk ved nabolag som bestemmer hvor tilfredsstilte våre verdier og behov, som er spesielt viktig for oss, blir. Antagelsen er at det er ikke kvaliteten ved funksjoner i nabolaget i seg selv, men i hvilken grad disse trekkene tillater at beboernes behov dekkes, som gjør at de opplever velvære. Altså er trekk ved nabolaget sett på som en indirekte påvirkning på velvære med boligen, ved at det tilfredsstiller beboernes verdier og behov. Tidligere forskning viser at bofellesskap kan et positivt bidrag, og viser flere positive effekter ved denne boformen. Det kan være en ideell løsning for flere grupper, men også spesielt for eldre. Forskning på eldre viser noen områder gruppen kan oppleve utfordringer innenfor, og områder spesielt viktige for eldre mennesker.

3. Metode

Denne delen av oppgaven gjennomgår prosedyrene og metodene som ble brukt for innsamling, transkribering og analyse av data i denne studien, samt etiske vurderinger knyttet til oppgaven. All data er samlet inn av studenten.

3.1 Casestudiet

Casestudiet karakteriseres ikke av metodene som brukes for å samle eller analysere data, men heller på dets fokus på spesifikke enheter for analyse, kalt en case. En case kan være for eksempel en organisasjon, en by, et samfunn, eller en gruppe mennesker. Det kan også være en situasjon, en hendelse eller en opplevelse (Willig, 2013). I dette studiet er to bofellesskap valgt ut. Det gjør dette studiet til et multippel-case studie. Yin (2003) beskriver flere fordeler ved en multippel casestudie fremfor en enkel (singel) casestudie. Blant annet at ved at om man kan komme frem til felles konklusjoner fra begge casene, til tross for at konteksten til de forskjellige casene er ulike, kan dette gi en større mulighet til generalisering av funn. På bakgrunn av dette er et multippel-case studie design valgt ut. Mer om generalisering kommer senere. I studier hvor man har flere caser tillater det også forskeren å utforske forskjeller innenfor og mellom casene. De to casene er valgt ut for å gi mulighet til å studere bofellesskap som et fenomen, og kan derfor beskrives som deskriptive (Yin, 2003). Casestudier har generelt et ideografisk perspektiv. Målet er å forstå de individuelle casene, og man prøver ikke å identifisere generelle lover. I tillegg tar casestudier en holistisk tilnærming, ved at det vurderer casen innenfor sin kontekst. Ingen case kan sees på i isolasjon, men det må vurderes hvordan casen kan sees på i forhold til miljøet rundt. Her må for eksempel det norske samfunnet og det norske boligmarkedet tas i betraktning som en kontekst for bofellesskapene.

Casestudier kan gi innsikt i sosiale eller psykologiske prosesser, som kan gi mulighet for teoretiske formuleringer eller hypoteser (Willig, 2013). Casestudier kan også brukes for å teste eksisterende teorier. Eller de kan være rent utforskende. I dette studiet skal casene brukes for å undersøke hvilken påvirkning bofellesskap kan ha for opplevd livskvalitet. Casestudiet som metode er veldig allsidig, og kan brukes for å studere spesifikke enheter, kalt caser, ved bruk av forskjellige metoder for datainnhenting og analyse. Den valgte metoden for datainnhenting i dette studiet er semi-strukturerte intervjuer, og valg av analysemetode er fortolkende fenomenologisk analyse (IPA).

3.2 Kvalitative intervjuer

Hovedargumentet for å bruke kvalitative intervjuer i dette studiet er rikdommen av data som kan samles inn. Data fra kvalitative studier er i form av meningsbærende ytringer om informantens forståelse og tolkning av situasjonen, og ikke hva som er ”objektivt” riktig (Svartdal, 2009). Målet er å få fatt i informantenes egne beskrivelser og oppfatninger av å bo i bofellesskap. Og hvordan de oppfatter og gir mening til ting som skjer dem i bofellesskapet. Intervjuer skjer gjerne med en og en av gangen, men kan også gjennomføres gruppevis. I dette studiet ble det naturlig å gjennomføre intervjuer med en og en boenhet. Og det er derfor en sammensetning av både enkeltintervjuer og gruppeintervjuer. Begrunnelsen for dette er ønske fra noen av intervjuobjektene om å gjennomføre intervjuet sammen med sin ektefelle. Fordelen med å gjennomføre intervjuer en og en, er at det øker sjansen for at all data oppfattes, at alle respondentene får snakke fritt og sagt alt de ønsker å si uten å måtte vente på tur, eller bli avbrutt. Det sikrer også at ytre påvirkende faktorer ikke spiller inn (Svartdal, 2009). Fordelen med at to stykker som bor sammen ble intervjuet samtidig, er at de kan utfylle hverandres svar. Gruppeintervjuer har også fordelen med at samtalene oftere genererer ny innsikt hos de som intervjues. De kan få flere innspill og tanker enn i individuelle intervjuer. Informantene responderer i tillegg på hverandres utsagn. Og på den måten kan de huske mer, og dermed får mer og muligens dypere informasjon.

Intervjuene var semi-strukturerte. Denne formen for intervju tillater intervjuer og intervjuobjekt å ha en dialog hvor spørsmålene justeres ut ifra deltagerens respons, og intervjuer kan utforske interessante og viktige temaer som oppstår underveis. Dette gir mulighet for improvisasjon og oppfølgingsspørsmål. Og at intervjuobjektet kan introdusere problemer eller områder intervjueren ikke på forhånd hadde tenkt på. Respondenten kan sees på som eksperten på området og burde derfor tillates størst mulig frihet til å fortelle sin egen historie. Dette har en tendens til å kunne gi rikere data (Smith & Osborn, 2015). Fordelen med semi-strukturerte intervjuer er ikke bare at man har forhåndsbestemte temaer man skal igjennom, og at man samtidig kan legge til andre spørsmål. Men har også den fordelen at man kan variere rekkefølgen på temaene i intervjuguiden. Intervjuet vil guides mer av intervjuguiden, enn at det dikterer hele intervjuet.

Til forskjell fra en naturalistisk tilnærming til casestudiet, har dette studiet startet med et forskningsspørsmål som guidet datainnsamlingen og analysen. Pragmatisk casestudie har et sett med forslag som identifiserer hovedområder man er interessert i, som fungerer som

fleksible og foreløpige hypoteser (Yin, 1994). På bakgrunn av eksisterende teori og forskning om bofellesskap, bolig og livskvalitet, ble en intervjuguide med forhåndsbestemte temaer og spørsmål utformet (se Vedlegg 2). Intervjuets temaer er nøye planlagt, og startet med spørsmål om informantenes bakgrunn. Deretter var forventninger før innflytting, hverdagen, fellesrom og fellesaktiviteter temaer. Neste del av intervjuet bestod av spørsmål om verdier, behov og livskvalitet. Denne delene i intervjuguiden er basert på Poortinga et al. (2004) sitt subjektive måleinstrument. 11 av de totalt 22 indikatorene for opplevd livskvalitet, ble brukt som utgangspunkt for disse spørsmålene om hvordan bofellesskap påvirker behovene/verdiene. Til slutt ble spørsmål om bofellesskap som modell for andre grupper ble tatt opp.

Fordeler og ulemper

Fordelene med casestudier og semi-strukturerte intervjuer er at det gir mulighet til å studere bofellesskap i dybden, og gi et mer detaljert bilde. Dette gir muligheten til å prøve, så langt det lar seg gjøre, å komme inn i den psykologiske og sosiale verden til respondenten (Smith & Osborn, 2015). En annen fordel med casestudiet er at data innhentes innenfor riktig kontekst, altså innenfor den situasjonen der aktivitetene foregår (Yin, 1994). Intervjuene ble gjennomført i bofellesskapet, som gjør det mulig å snakke oppfatninger, erfaringer og meninger rundt bofellesskapene mens man er der. I tillegg fikk man mulighet til å bli vist rundt på området, som gjør det lettere å forestille seg og forstå hva informantene snakker om. Andre fordeler med semi-strukturerte intervjuer er at det gir mulighet til å oppnå empati/rapport mellom intervjuobjekt og forsker, det er svært fleksibelt som gjør at man kan komme inn på nye spennende temaer, og det kan gi et rikt datamateriale. Flere nye temaer dukket opp under intervjuene. For eksempel, aldershomogenitet. Og flere av informantene var svært ivrige til å snakke og fortelle om sine erfaringer. Noe som ledet til flere lange intervjuer, og et rikt datamateriale.

Multipel-case studier, som dette, gjennomføres for å generere innsikt som utvider vår forståelse av et spesifikt fenomen, som her er bofellesskap, slik det manifesterer seg i de to casene. Casene i en multipel-case studie utgjør ikke et representativt utvalg av en populasjon på samme måte som deltagere i en spørreundersøkelse eller eksperiment kan. Dette betyr at casestudiet ikke kan statistisk generaliseres til andre caser. Men de kan både brukes for å utvikle eller forbedre teori, og det kan gi forklaringer som potensielt kan gjelde

for nye caser (Willig, 2013). Analytisk generalisering er sentralt for kvalitativ forskning. Målet er å utvide og generalisere teorier, og ikke å oppsummere frekvensen (statistisk generalisering) (Yin, 2003). Beskrivelse av kontekst er derfor viktig for at lesere kan vurdere om funnene fra dette studiet kan generaliseres til andre caser. Dette studiet søker derfor etter å ha gjennomsiktlige argumenter, eksempler og åpne diskusjoner, som kan styrke muligheten for analytisk generalisering. I tillegg kan ikke metoden gi full innsikt, men kun delvis forståelse av hvordan eller hvorfor individet opplever og oppfører seg som de gjør, i den gitte situasjonen.

En begrensning ved semi-strukturerte intervjuer generelt er at det reduserer kontrollen forskeren har over situasjonen, fordi intervjuets retning kan styres av informanten. Intervjuene kan ofte ta lengre tid å gjennomføre, enn for eksempel en spørreundersøkelse eller strukturert intervju. Datamaterialet er ofte veldig omfattende og komplekst. Og det kan derfor være en komplisert prosess å skulle integrere, tolke, og vanskeligere å analysere denne dataen (Smith & Osborn, 2015). Ulempen med at to stykker intervjuer sammen, er at det finnes en mulighet for at man bevisst holder tilbake på informasjon. For eksempel om man ikke vil at partneren skal vite om hva man synes er negativt.

3.3 Beskrivelse av casestudiene

Bofellesskapene som ble valgt ut sees på som eksempler av det generelle fenomenet. Derfor ble to bofellesskap med forskjellige forutsetninger valgt ut, for å sikre et nyansert bilde av fenomenet. De to bofellesskapene skiller seg fra hverandre i blant annet hvordan de ble startet opp, deres utforming, antall beboere og beliggenhet. Tabell 2 viser en oversikt over casene. For å sikre anonymisering av informantene er det valgt å også anonymisere casene, og de refereres til videre i oppgaven som Case A og Case B.

Dette studiet ble gjennomført i to kommuner i Akershus fylke, Norge. Det norske samfunnet og bosituasjonen i landet må tas med i betraktning som konteksten til dette studiet. Grunnet det kalde klimaet er boligen en spesielt stor og viktig del av livet. Norge er en rik velferdsstat med relativt høy standard for boliger generelt. Til tross for at casene er lokalisert i to forskjellige kommuner, kan beboerne i begge bofellesskapene sees på som relativt velstående og ressurssterke.

Tabell 2. Oversikt over casene

	Case A	Case B
Lokalisering	Akershus Region: Vestområdet	Akershus Region: Romerike
Byggeår	1988	Byggetrinn 1: 2010 Byggetrinn 2: 2014
Antall leiligheter	14	43
Type boliger	Rekkehus, enebolig	Leilighet
Initiativtakere	Kjernegruppe	Utbygger
Administrering	Styre bestående av beboer, Huseierforening	Styre bestående av beboere, Huseierforening
Privat areal	Bolig, hage	Bolig
Fellesarealer	Felleshus med basseng, hybelleilighet, stue, kjøkken.	Felles treningsrom, spaområdet, kjøkken, stue, felles hage
Felles aktiviteter	Månedlig	Daglig

Case A

Et bofellesskap bestående av 14 boenheter i et nabolag i en kommune sør/vest i Akershus (53,000 NOK per kvadratmeter, 2018 (SSB, 2019)). Dette bofellesskapet ble startet i 1988, som et egenorganisert initiativ. En gruppe beboere initiativtakere og er først involvert i idé-, utviklings- og design prosessen. Deretter rekrutteres resten av beboerne. Visjonen til bofellesskapet og rekrutering av resten av beboerne styres av beboerne. Det juridiske og finansielle ledes også av gruppen beboere, med hjelp av profesjonelle, samme med design og bygging. Beboerne styrer utviklingen av samfunnet og felleskapet helt selvstendig når de flyttet inn.

Dette bofellesskapet er designet slik de ofte er i Danmark (Choi, 2004), med private husholdninger rundt, og fellesarealene i midten. Bofellesskapet beskriver selv at de er formet som et tun, med en hekk som omringer området. Boligene er en sammensetning av rekkehus og eneboliger. I midten av tunet har de et felleshus som alle beboerne kan benytte seg av.

Felleshuset er delt inn i to deler. En del med svømmebasseng, treningsapparater, dusj og toalett. Og en del med stue, kjøkken, og en hybelleilighet. Hybelleiligheten kan leies mot betaling, og ellers kan hele felleshuset bookes for privat bruk. I tillegg til at det brukes til beboernes felles arrangementer. Hver boenhet har hver sin private bolig, med kjøkken, bad, stue og soverom. Størrelsen på boligene er varierende. Noen er kun over ett plan, mens andre har lofts- eller kjelleretasje. Hver boenhet har også sin egen private hage, som vender ut mot hekken som omringer hele området. Bofellesskapet har en sentral beliggenhet. I umiddelbar nærheten finnes kjøpesenter med ca. 20 butikker, inkludert legekantor, tannlege og treningssenter. Buss og T-bane finnes også nærme.

De faste fellesaktivitetene de hadde på tidspunkt av intervjuene, Mars 2019, er fredagskaffe en fredag i måneden. Ellers julegrantenning og rakfisklag før jul, sommerfest, filmkvelder. Og styremøter.

Case B

Dette bofellesskapet bestående av 43 leiligheter, er lokalisert i en kommune på Romerike nord i Akershus (39,000 NOK per kvadratmeter, 2018 (SSB, 2019)). Dette bofellesskapet er utviklet av et utvikler og utbyggerfirma og er derfor top-down organisert. Som betyr at det er utviklerledet gjennom hele oppstartsprosessen. Utvikler har designet, utviklet og finansiert stedet, utvikler rekruttert beboere og former bofellesskapets visjon. Og beboerne leder drift og vedlikehold av bofellesskapet når de har kjøpt seg inn og bor der.

Bofellesskapet består av to leilighetskomplekser med en felles hage utenfor, og fellesrom i det ene leilighetskomplekset. Denne type av design er mer lik slik bofellesskap er utformet i Sverige og Nederland, med høye eller medium-høye bygninger, med fellesrom i første etasje (Choi, 2004). De to bygningene har fire etasjer, pluss kjeller. De to byggene er knyttet sammen av en gang under jorden. Det første bygget var klart i 2010, mens bygg nummer to stod klart i 2014. Dette bofellesskapet har et felles treningsrom, spaavdeling med boblebad, badstuer og dusj. En felles stue, felles cateringkjøkken og to utleieleiligheter, som kan bookes til familie eller venner. Også stue og kjøkken kan bookes av beboerne for å arrangere private arrangementer. Utenfor er det stort fellesområdet med felles hage, urtehage, boulebane og verandaer. Bofellesskapets to byggetrinn er begge sett på som ett samlet bofellesskap. Men har to styrever, ett for hver bygning, som sammen former huseierforeningen.

Bofellesskapet ligger i umiddelbar nærheten til skiløype, turløyper, matbutikker og et par andre butikker. Bussen stopper rett utenfor, og med den eller bil er det kun 5 minutter til togstasjon og et lite sentrum med flere butikker, legesenter, treningssenter og tannlege.

Fellesaktiviteter i dette bofellesskapet er blant annet turgruppe, urtegruppe yogatime, lesesirkel og bridgeklubb. De har flere komitéer som har ansvar for forskjellige områder. Disse er blant annet aktivitetskomité, ute-komité og utsmyknings komité. Gruppene kan være med å arrangere forskjellige sosiale arrangementer. Eksempler på dette er suppelunsi og lotterier. I tillegg har bofellesskapet faste arrangement på 17. Mai og på Nyttårsaften.

3.4 Utvalg

Begge bofellesskapene er såkalte 50+ boliger, som betyr at man kun får lov til å kjøpe her om man er over 50 år. Det er heller ikke tillatt å bo her om man har hjemmeboende barn. Det totale utvalget (N= 10), bestod av 6 kvinner og 4 menn. Informantene hadde en alder på mellom 70 og 90 år, med en gjennomsnittsalder på 77,7 år. Noen informanter har bodd i bofellesskapet i over 20 år, den lengste i 25. Mens andre har bodd der kortere, de med kortest erfaring har bodd i bofellesskapet siden 2016. Tabell 3 viser oversikt over informantenes kjønn, alder og erfaring med bofellesskap i antall år.

Tabell 3. Studiets utvalg

	Case	Kjønn	Alder	År i bofellesskap
Intervju 1	Case A	Mann	75	5
Intervju 2	Case A	Kvinne	87	23
Intervju 3	Case A	Kvinne	82	25
Intervju 4	Case A	Mann	85	22
Intervju 5	Case B	Kvinne	77	8
		Mann	83	8
Intervju 6	Case B	Kvinne	74	9
Intervju 7	Case B	Kvinne	70	8
Intervju 8	Case B	Mann	73	3
		Kvinne	73	3

3.5 Temaer i intervjuguiden

Første delen av intervjuet ble lagt opp til å få informasjon om informantenes bakgrunn. Deretter ble spørsmål om motivasjon for å flytte dit, forventninger, positive og negative sider ved bofellesskapet, informantenes hverdag, Fellesrom og fellesaktiviteter. Tanken bak denne delen av intervjuet er å stille åpne spørsmål slik at deltagerne selv kan identifisere hva som er mest viktig, minst viktig, positive og negative sider ved fenomenet og.

Aspekter fra Poortinga et al. (2004) sitt subjektive måleinstrument for livskvalitet kan som nevnt i teorikapitlet brukes for å identifisere trekk ved nabolag som er med på å styre hvor tilfredsstilte beboere føler sine verdier og behov er. Denne livskvalitets tilnærmingen tillater å studere effekten forskjellige miljø (fysisk, sosialt og økonomisk) har på individuell velvære (Perlaviciute & Steg, 2018). Og kan være en måte å 'diagnostisere' effekten bofellesskap har på beboernes livskvalitet. Derfor er spørsmål fra dette instrumentet valgt ut til intervjuguiden. Dette instrumentet er originalt laget for kvantitative undersøkelser der en likert-skala brukes for å identifisere hvor viktig verdien er for informanten, hvor fornøyd informanten er med verdien nå, og hvordan informanten ser for seg at tilfredsstillelse av denne verdien hadde endret seg i en annen setting. Inspirasjon fra dette instrumentet ble brukt til å forme åpne spørsmål i intervjuguiden for å identifisere trekk ved bofellesskapet som er viktig for beboerne. Ved å både spørre informantene i casene først direkte om sin hverdag, fellesrommene og fellesaktivitetene. For deretter å spørre om hvordan bofellesskapet som helhet påvirker forskjellige verdier og behov. Var tanken å få de til å identifisere fysiske og sosiale trekk ved bofellesskapet som er spesielt viktig for informantene. Hvilke aspekter som ble valgt ut til intervjuguiden vises i tabell 4.

Tabell 4. Utvalgte indikatorer på livskvalitet

Aspekt	Beskrivelse
Helse	Ha god helse. Ha tilgang til tilstrekkelig helsetjenester.
Partner og familie	Ha en intim relasjon. Ha et stabilt familieliv og å ha gode familierelasjoner
Frihet	Ha nok tid etter arbeid og husarbeid til og ha mulighet til å bruke denne tiden tilfredsstillende.

Trygghet	Være trygg hjemme og i gatene. Ha mulighet til å unngå ulykker og være beskyttet mot kriminalitet.
Sikkerhet	Føle seg sett og ivaretatt av andre.
Privatliv	Ha muligheten til å være deg selv, å gjøre dine egne ting, og ha ditt eget sted.
Sosiale relasjoner	Ha gode forhold med venner, kollegaer og naboer. Ha mulighet til å opprettholde kontakter og til å skape nye.
Fritid	Ha nok tid etter arbeid og husarbeid til og ha mulighet til å bruke denne tiden tilfredsstillende
Endring/variasjon	Å ha et variert liv. Oppleve så mange ting som mulig.
Utfordring/begeistring	Å ha utfordringer og oppleve hyggelige og spennende ting.
Komfort	Å ha et så komfortabelt og enkelt hverdagsliv.

Siste del av intervjuet bestod av spørsmål bofellesskap for andre grupper, om beboerne kunne ha tenkt seg å bo i bofellesskap tidligere i livet. Før siste spørsmål var lagt opp til at informantene kunne få legge til eventuelle andre historier eller tanker de hadde.

3.6 Gjennomføring av intervju

For å komme i kontakt med intervjuobjekter fra Case A, ble det sendt en mail til styret i bofellesskapet. Da informerte de beboerne, og fire intervjuobjekter meldte seg frivillig til å delta. Av de fire informantene var det to menn og to kvinner. Tre av de bodde sammen med sin ektefelle, mens en bodde alene. For å komme i kontakt med beboerne i Case B, ble en bekjent kontaktet. Som hjelp til med å verve informanter. Tre beboere sa seg først villig til å delta. Etter å ha gjennomført intervjuene med disse, ble en snøballmetode brukt. Og de første informantene hjalp til med å identifisere ytterligere tre informanter.

Intervjuene ble gjennomført i bofellesskapene. Og ble enten holdt inne i leiligheten til informanten, eller i et av fellesrommene. Informantene fikk tilsendt informasjonsskjema og samtykkeerklæringen før intervjudagen. Og i forkant av intervjuet ble det informert om at deltagelsen er helt frivillig og at respondenten har rett til å trekke seg når som helst. En

Samtykkeerklæring ble signert av deltagerne. Det ble estimert at intervjuene ville ha rundt 60 minutter. Det ble tatt bilder av området med godkjenning fra beboerne. På grunn av anonymisering er ingen bilder av personer tatt, og bilder av uteområdet ikke publisert i denne oppgaven. Det korteste intervjuet varte i 40 minutter, mens det lengste varte i 1 time og 20 minutter. Det ble gjort lydopptak av intervjuene, som ble transkribert i ettertid. Hele intervjuet ble transkribert, både spørsmål fra intervjueren og svarene. For IPA er transkriberingen generelt sett på et semantisk nivå (Smith & Osborn, 2015), som betyr at alle ord som ble sagt ble transkribert. Også falske starter (false starts) på setninger, signifikante pauser, latter og andre trekk som kan være viktig å få med seg. Transkriberingen ble gjort ordrett, og det er derfor noen sitater som kan være grammatisk ukorrekte. Under transkriberingen ble intervjuene anonymisert, og alle navn ble fjernet. En utfordring fra gjennomføringen av intervjuene er at informantene gjerne ville begynne å snakke og fortelle ting med en gang man møttes. Mens lydopptaket ikke kunne startes før informanten hadde signert samtykkeskjemaet. Om for eksempel de hadde snakket om ektefellen sin før intervjuet offisielt startet, ble bekreftende spørsmål stilt under intervjuet, som for eksempel *"du bor her sammen med ektefellen din, sant?"*.

3.7 Analyse

Vitenskapeteoretisk bakgrunn og valg av metode

Casestudier kan bruke forskjellige metoder for datainnsamling og analyse for å komme frem til en rik og detaljert informasjon om en bestemt forekomst, dets kontekst og dets konsekvenser. Forskning med casestudiet som metode krever at forskeren produserer en nøyaktig og omfattende beskrivelse av de karakteristika ved casen, for å generere ny innsikt til fenomenet. Dette betyr at casestudier i utgangspunktet tar en realistisk epistemologisk orientering. De søker etter å forbedre vår forståelse av 'hva som foregår' i en bestemt situasjon (Willig, 2013). Studiet er opptatt av individets tanker og følelser, og antar at det er mulig å få tilgang til dette gjennom deltagerens beskrivelse av de. Metoder som brukes for å analysere dette (e.g grounded theory, fortolkende fenomenologi) er basert på antagelsen om at det er et forhold mellom hva folk sier om sine opplevelser og hvordan disse opplevelsene var.

I samsvar med tradisjonen for forskning på betydningen av bolig, ble en fenomenologisk tilnærming valgt (Gifford, 2007; Giorgi, 1985; Low & Altman, 1992). En fenomenologisk

tilnærming tar utgangspunkt i et fenomen eller en hendelse, og forsøker å kartlegge opplevelser knyttet til denne. Det ble brukt en fortolkende fenomenologisk analyse, eller Interpretative Phenomenological Analysis (IPA) av datamaterialet. IPA har altså en fenomenologisk tilnærming til epistemologi, men er også knyttet til den hermeneutiske tradisjon (Palmer, 1969), fordi den anerkjenner at forskeren har en sentral rolle i å gi mening til det informantene uttrykker (Smith, 2004). Teksten sees på som en verbal uttrykkelse av intervjuobjektets mentale prosesser, og målet er å produsere kunnskap om den subjektive opplevelsen fra deltagerne. Dette krever at forskeren har et fortolkende forhold med de transkriberte dataene. Man prøver å fange og rettferdiggjøre meningene til respondentene, men for å klare dette må data tolkes. Man kan derfor si at IPA involverer en dobbel hermeneutikk, fordi informanten prøver å gi mening til sin personlige og sosiale verden. Og forskeren prøver å gi mening til deltageren som prøver å gi mening til sin verden (Smith, 2004).

Analysen brukes for å identifisere kategorier for å gi mening til det intervjuobjektene uttrykker (Willig, 2013). Dette gjennomføres gjennom en stegvis prosess. Analysen i seg selv ligger i det fortolkende arbeidet som gjøres av forskeren i hvert av stadiene i prosessen. Forskningsprosessen involverer et samspill mellom induktiv og deduktiv analyse. IPA er induktiv innledningsvis i analysen, og forsøker først å identifisere nye temaer ut i fra data. Før den senere knytter resultatene til relevant teori og empiri gjennom diskusjonen (Smith, 2004). I tråd med en ideografisk tilnærming til analyse begynner man alltid å analysere et intervju fra en case først, før man går videre. Denne måten å fortolke data på involverer en dynamisk bevegelse mellom det å se på deler og se på helheten, kalt den hermeneutiske sirkel. For eksempel kan en setning ses på som en egen del, eller som en del av hele intervjuet. Setning gir mening til helheten, og helheten gir mening til setningen. Denne dynamikken går ut på at hva som sees på som en del, og hva som sees på som helheten kan variere under analysen. Og det er en sirkulær prosess (Smith & Osborn, 2015).

Analyseprosessen

Smith og Osborn (2015) foreslår i boken *Qualitative Psychology – a practical guide to research methods* noen retningslinjer og en trinnvis metode for å gjennomføre en fortolkende fenomenologisk analyse. Han vektlegger likevel viktigheten av at dette kun er forslag, men at det personlige analytiske arbeidet til forskeren styrer kvaliteten på utfallet

(Smith, 2004). Det første trinnet er å begynne med et transkribert intervju, lese gjennom teksten flere ganger og ta notater over det som virker interessante eller signifikant. Disse første notatene ble gjort for hånd, og alt som virket interessant eller viktig ble kommentert. I steg to starter man fra toppen av intervjuet igjen, og begynner med å dokumentere temaer som dukker opp. Nå ble dataprogrammet NVivo 12 ble benyttet for å systematisere kodingen under analyseprosessen. Programmet er et verktøy som kan gjøre analysen mer oversiktlig og ryddig. Koding av intervjuer foregikk manuelt, men ved å digitalt markere ord eller setninger og dra de til temaer de hører til. På dette stadiet skal man forsøke å finne uttrykk og psykologisk terminologi som gjør det mulig å gjøre teoretiske sammenligninger senere, samtidig som det er vært viktig at dette er grunnet i hva informanten faktisk har sagt.

I tredje steg skjer en mer analytisk eller teoretisk ordning av temaene som kom frem i forrige steg. Her prøver forskeren å se etter et mønster, og forbindelser mellom temaene. Noen av temaene kunne grupperes sammen, og noen overordnede konsepter dukket opp. Når man er i den delen av analysen der frittstående temaer trukket ut fra datamaterialet begynner å bli knyttet opp mot teori, kan man si man går over fra en induktiv til en deduktiv måte å analysere på. I hvert steg ble det sjekket at temaene hang sammen med hva som faktisk ble sagt av informantene. Dette er slik som den hermeneutiske sirkel, og gjør dermed at hele analyseprosessen blir sirkulær og ikke lineær. I steg fire gjøres disse overordnede konseptene fra forrige steg om til overordnede temaer, som settes på en ny liste. Igjen skal temaene sjekkes med det faktiske datamaterialet, og om noen temaer mangler gode nok bevis kan de droppes.

I steg fem fortsetter man videre med neste intervju. Fra et IPA perspektiv betyr det at man begynner på nytt, med blanke ark. Man skal la disse dataene få snakke for seg selv uten å bli påvirket av hva andre informanter har sagt. Derfor begynner man på nytt for hvert intervju, med de samme stegene som tidligere nevnt. I tråd med den fortolkende prosessen i IPA skal tidligere intervjuer gjennomgås om et nytt overordnet tema dukker opp i et av de senere intervjuene. Slik at bevis for dette nye temaet prøves å sees i alle intervjuene. Når alle intervjuetranskriptene har blitt gjennomgått, satt man igjen med åtte separate tabeller med temaer. Deretter begynner arbeidet med å samle dette til en endelig master tabell av temaer, i steg seks. Først i dette steget blir en sammenligning mellom alle informantene gjort. Her krevdes det at man gjør noen prioriteringer, og hvilke temaer oppgaven skal fokusere videre på må avgjøres her.

Fra analysen av datamaterialet i dette studiet ble fem hovedtemaer valgt ut knyttet til oppgavens problemstilling. Disse ble identifisert som:

1. Et enklere liv,
2. Tilgjengelighet,
3. Aldershomogenitet,
4. Trygghet/ sikkerhet, og
5. Sosiale relasjoner.

Utfordringer med analyse

En utfordring ved dataanalyse er at førsteinntrykk og tidlig informasjon ofte tillegges for stor vekt, og kan påvirke hvordan vi tolker senere informasjon (Svartdal, 2009). Men nettopp derfor er bruk av den hermeneutiske sirkel og det at analysen ikke er lineær, positivt. At man begynner på nytt for hvert intervju kan også være en måte å håndtere utfordringer som at informasjon som avviker fra et mønster vi allerede tar dannet, ofte tillegges for liten vekt.

En annen utfordring med analyse av kvalitativ data er at det er vanskelig å behandle informasjon objektivt. Dette kan være utfordringer ved all type forskning, men kan være spesielt gjeldende når fortolkning ligger til grunn for dataanalysen (Svartdal, 2009). Men fordi IPA er en versjon av den fenomenologiske metoden som aksepterer at det er umulig å få direkte tilgang til deltagerens liv. Og beskriver at det kreves en tolkning av deltagerens opplevelser og erfaringer fra forskeren sin side (Willig, 2013). Dette fører til at forskningsresultatene kan bli annerledes om en annen forsker hadde studert de samme casene. Mennesker har forskjellige måter å tolke og forstå materialet, grunnet sine ulike forutsetninger og forventninger, noe som kan påvirke resultatet. I tillegg kan interaksjonen mellom forsker og intervjuobjekt påvirke resultatene. Derfor kreves det at etiske retningslinjer blir nøye fulgt gjennom hele prosjektet.

3.8 Etikk

Casestudier er opptatte av detaljer fra deltagerens liv. Noe som betyr at man må være ekstra varsom rundt temaer som konfidensialitet og anonymitet. Før intervjuene ble gjennomført ble prosjektet meldt til Norsk senter for forskningsdata (NSD). Godkjenning ligger vedlagt (vedlegg 3). Og retningslinjene fra NSD ble nøye fulgt.

Å bli intervjuet krever refleksjon rundt seg selv og sitt eget liv, som kan stimulere tanker og følelser hos informantene, som den kanskje ikke hadde opplevd ellers. Dette kan trekke oppmerksomhet til områder deltageren ikke var klar over, noe han/hun hadde glemt eller fortrenget. I tillegg til at det kan fremheve motsigelser i deltagerens holdninger og adferd, som personen kan føle seg pliktet, men samtidig ikke i stand til, å løse (Willig, 2013). Å være deltager i et casestudie kan potensielt endre deltageren, som ikke nødvendigvis er utelukkende positivt. Forskeren må derfor ta ansvar for effekten studiet kan ha på deltagerne. Intervjuobjektene ble gjort oppmerksomme på at det var frivillig å delta i studiet, og at de når som helst kunne velge å trekke seg fra prosjektet uten å måtte oppgi noen grunn. I tillegg ble det i slutten av hvert intervju gitt mulighet for at informantene kunne utdype eller legge til sine egne kommentarer, som førte til en samtale mellom forsker og deltager. Alle ble også gitt informasjon om at de når som helst kunne kontakte masterstudenten eller veilederen om de hadde noen flere tanker eller spørsmål. Informasjonsskriv og samtykkeskjema ble signert før lydopptak og intervjuet ble satt i gang. Informasjonsskriv og samtykkeskjema (Vedlegg 1) ligger vedlagt.

Validitet og reliabilitet

Validitet handler om hvordan vi kan være sikre på at vi faktisk beskriver, måler eller forklarer, det prøver å beskrive, måle eller forklare (Willig, 2013). Og handler om kredibiliteten til våre fortolkninger (Silverman, 2017). I kvalitativ forskning er det viktig at funnene er basert på en kritisk vurdering av all data, og ikke kun er avhengig av et par eksempler. Konklusjonene må reflektere og representere det informantene har uttrykt (Yin, 2011). Validitet i denne oppgaven har blitt arbeidet for på flere måter. Blant annet ved at informantene gjennom intervjuene gitt mulighet til å stille spørsmål ved, eller korrigere antagelser fra forskeren. Et eksempel her er at noen av deltagerne var veldig opptatte av å forklare forskjellen på kollektiv og bofellesskap. Og forsikre seg om at det ikke var noen antagelser om at dette var en kollektiv. Det ble også stilt oppfølgingsspørsmål slik at informantene kunne utdype meninger, om noe var uklart for å oppklare eventuelle uklarheter. Et mål er reliabelt om det gir like svar ved flere anledninger (Willig, 2013). Reliabilitet handler om hvor pålitelig et mål eller en undersøkelse er. Reliabilitet sier noe om et studie kan etterprøves, og om det er mulig for andre forskere å oppnå de samme resultatene ved bruk av like metoder (Willig, 2013). Nøyte beskrivelse av casene og datainnsamlings

prosedyrene øker muligheten for å gjøre lignende studier (Yin, 2003). Målet er å minimere feilene eller biasene i studiet. Reliabilitet er en forutsetning for validitet, fordi vi kan ikke være sikre på at vi måler det vi ønsker å måle om resultatene aldri er like. Men det er også mulig å ha et reliabelt mål uten at det er valid (Svartdal, 2009). Målet er at studiet både skal være reliabelt og valid.

Forskerens rolle

I dybdeintervjuer bygges det gradvis opp tillit og personlig engasjement (Svartdal, 2009). Dette stiller krav til forskeren. Refleksivitet krever en bevissthet rundt forskerens bidrag til å etablere mening gjennom forskningsprosessen, og en anerkjennelse av at det er umulig å ikke være noe subjektiv mens man gjennomfører forskning. Refleksivitet handler om hvordan forskerens involvering påvirker studiet. Personlig refleksivitet omhandler hvordan forskerens verdier, erfaringer, interesser, holdninger, politiske ståsted og sosial identitet former forskningen. Epistemologisk refleksivitet omhandler hvordan forskningsspørsmålet og studiets design definerer og begrenser hva som kan 'oppdages'. Epistemologisk refleksivitet gir forskeren mulighet til å reflektere rundt sine antagelser, om kunnskap og om verden, som har blitt gjort under forskningsprosessen. Og det skal hjelpe med å tenke på hvilke påvirkning slike antagelser kan ha for forskningen og dets funn. For å sikre validitet skal forskeren gjennom hele forskningsprosjektet evaluere sin egen rolle i forskningen (Willig, 2013).

Det er et mål for dette studiet å på best mulig måte beskrive og dokumentere forskningsprosessen slik at andre kan gjennomgå og forstå prosedyrene som ble gjennomgått. Gjennom å være transparent, kan det sikre et mer troverdig studie (Yin, 2011). Dette studiet har på best mulig måte forsøkt å beskrive hvert aspekt av forskningsprosessen. Fra datainnsamling til analyse, og ved å vise deltagerens sitater i resultatene.

4. Resultater

I denne delen av oppgaven prenteres og diskuteres funnene. Analyseprosessen resulterte i fem hovedtemaer som ble valgt ut for å svare på problemstillingene. Det første hovedtemaet er *et enklere liv*, og omhandler fysiske trekk ved bofellesskapet som gjør det enklere og mer praktisk for eldre å bo der. Det andre hovedtemaet er *tilgjengelighet*, det omhandler tilgang og nærhet til tjenester og fasiliteter. *Trygghet/Sikkerhet* er det tredje hovedtemaet, og omhandler både fysiske og sosiale aspekt ved bofellesskapet som påvirker beboernes følelse av trygghet og sikkerhet. Det fjerde hovedtemaet identifisert er *aldershomogenitet*, og omhandler alderssammensetningens betydning i bofellesskapet. Og det femte og siste hovedtemaet dreier seg om sosiale aspekt ved bofellesskapet, og har fått navnet *sosiale relasjoner*. Etter presentasjon og diskusjon av temaene, skal en videre diskusjon gis av hvordan temaene henger sammen. Studiets kontekst, styrker og begrensninger skal presenteres. Før praktiske implikasjoner, fremtidig forskning og en konklusjon vi gis til slutt.

4.1 Et enklere liv

Bofellesskap har noen fordelaktige fysiske faktorer som handler om praktiske løsninger, og muligheten for et enklere liv. I casestudiene forteller beboerne at å ha flyttet fra hus og inn i leilighet gjør hverdagen og livene deres enklere. Alle informantene hadde enebolig før de flyttet inn i bofellesskapet, hvor de opplevde at den boformen krevde mye fysisk arbeid med hus og hage. En av beboerne forteller:

For min del så syns jeg at det er veldig lett å bo her. Jeg begynte å bli lei av å måke snø og jobbe i hagen. Og jeg syns det er veldig greit sånn å bo her. Selv om du deltar i dugnader, så er det mye greiere å bo her på den måten. (Mann, 83)

I eldre alder kan kapasiteten svekkes på flere områder, for eksempel kan nedgang i personens styrke eller balanse kan gjøre oppgaver vanskeligere jo eldre man blir. Å oppleve at man ikke lenger er like rask, eller ikke klarer å håndtere praktiske oppgaver man tidligere gjorde, kan gi negative emosjoner. Ved å ha en bosituasjon hvor man har mindre fysisk arbeid kan det fjerne noen av bekymringene rundt dette. Et enklere liv ved å ha mindre fysisk arbeid og vedlikehold ved boligen kan direkte påvirke helse og velvære.

Er det lettere å bo så blir en i bedre humør. (Mann, 75)

Bofellesskap og opplevelsen av at hverdagen blir enklere kan også indirekte påvirke helse ved at man får mer tid til å gjøre andre aktiviteter man heller har lyst til å bruke tiden sin på. Dette kan ha betydning for fysisk og psykisk helse.

Nei, for helsa satte sin begrensing, litt for oss da. Det gjorde det. Men vi ser jo fordelene av det. Med blant annet det med vedlikehold. Selv om jeg synes det har vært allright å drive med og sånt, så kommer du til en, etter hvert en alder hvor ting ikke går så fort lenger. Sånn at ting tar tid, og da går det jo utover det du kanskje kunne tenkt deg å gjort da. Ja, andre ting, gå på konsert, gå på noe felles, noe hyggelig. Altså sånne ting. (Kvinne, 73)

Selv om det er mindre vedlikehold i bofellesskapene, er det fortsatt hage og fellesområder som krever daglig opprettholdelse. For eksempel å måke snø, strø gangveier, klippe gress og vanne i hagen. Eller oversyn av fellesarealer, og i Case A, ansvar for bassenget slik at temperatur og klornivåene er riktige. Noen opplever derfor at det er flere arbeidsoppgaver i bofellesskapet, sammenlignet med hva det hadde vært om de valgte å flytte inn i en leilighet uten ansvar for fellesområder:

Det er littegranne mer å gjøre i fellesskapet her. Men jeg opplever ikke at det begrenser min frihet på noen måte. Men det er klart det er noen sånne fellesskapsgreier som skal gjøres. (Mann, 75)

Arbeidsoppgavene som må gjøres på området kan dog fordeles mellom flere beboere. Og denne inndelingen kan skje ut i fra personlige preferanser eller kapasitet. De som er interessert i hagearbeid, for eksempel, kan ha ekstra ansvar for dette. Mens de som ikke synes dette er det mest interessante, kan ha ansvar for et annet området. De som er i stand til å ta seg av det mer fysiske arbeidet som noen gang kreves, kan gjøre dette. Og andre kan bidra på andre måter som også behøves, som for eksempel lage mat til sammenkomster eller sitte i styret. De kan fordele oppgavene slik at flere kan føle på glede og mestring.

Vi er jo vant til at det er dugnader selv om man bor i enebolig, for det var det der hvor vi bodde før. Og her er det jo også det. Men vi er ikke lenger i stand til å være med på så mye fysisk krevende arbeid. Og du føler at det er veldig aksept for deg, altså de som er med på det de er fysisk sterke nok til å gjøre det. Og de som ikke er det, det er helt allright. Da kan

man heller bake en kake en gang det er felles arrangement, eller ja, i det hele tatt at man kan bidra med det man kan. (Kvinne, 73)

Det driftes med dugnader og ildsjeler. Og det er veldig allright å være med på det, for da må du ut, og det er også en måte å aktivisere seg på. Også er det jo hyggelig å gjøre ting sammen. En dugnad er ikke bare stress, det er også positivt egentlig. Med litt kaffe og vafler etterpå. (Kvinne, 77)

P-E fit modellen beskriver hvordan stimulering versus ro i det fysiske miljøet reflekterer hvorvidt miljøet fremmer eller hemmer livsutfoldelse og aktivitet. Om det blir en god balanse mellom at miljøet stimulerer beboerne med forskjellige arbeidsoppgaver, som passer deres personlige karakteristika, altså at de mestrer og opplever positive emosjoner av å gjøre de. Samtidig som de ikke føler at det blir for mye arbeidsoppgaver, og at det kan få tid til å gjøre andre aktiviteter, kan man si at bofellesskapet fremmer livsutfoldelse. En beboer beskriver:

De nyankomne de er veldig engasjerte, det vil jeg si. Også er de litt hensynsfulle, vi som er eldre vi. Vi får ikke så mange sånne oppgaver. Men jeg har en oppgave og det er å lage desserten til vi har rakfisk. Så selv om jeg ikke kanskje er tilstede på den dagen, for det kan jo hende, da må jeg si at jeg, da syns jeg det er veldig hyggelig å kunne gjøre den jobben der. Så den har jeg hatt i alle år. (Kvinne, 87)

På spørsmålet 'hva var motivasjonen til at du/dere valgte å flytte hit' var det å skulle ha noe mindre det første som ble nevnt i alle intervjuene. Et ektepar svarte:

Ja, for det første så hadde vi ganske stort hus og ganske stor hage. Og det var mye arbeid med det. Også begynte vi å forstå at kanskje det er lurt å bo et sted hvor ting er enklere. Så fikk vi dette prosjektet presentert og begynte å vurdere det. (Mann, 83)

Så det var egentlig ikke et ønske om å bo i noe sameie eller noe bofellesskap i utgangspunktet, men det fikk vi egentlig på kjøpet når vi ønsket oss noe annet enn en enebolig med mye arbeid. Gressklipping, snømåking... det var vel det første vi tenkte på. (Kvinne, 77)

Informantene snakker mye om hvor bra de fysiske aspektene ved boligen er. En nevner likevel også at leiligheten er litt mørk, og husene litt lettbygde. Men at det bare var den leiligheten ledig på det tidspunktet, og at de derfor kun hadde den sjansen for å komme inn i bofellesskapet. De var derfor bestemte på at de skulle ha den. Tyder på at de også ble tiltrukket av noe av de sosiale faktorene ved bofellesskapet, noe som var viktigere enn kun det fysiske ved leiligheten. Flere andre beskriver også dette:

Jeg tror jo livskvaliteten vår ville blitt bedre bare ved å flytte i en leilighet. Fra alt arbeidet med hus og hjem og hage. Men det er klart at du får en del ting her i tillegg, som du ikke får ellers. (Kvinne, 73)

Et enklere liv er et viktig tema beskrevet av informantene. Som kan ha mye å gjøre med alderdom. Et enklere liv, med mindre fysisk arbeid dekker beboernes behov og verdier som frihet, fritid, komfort og helse. De har mulighet til å bestemme selv, har nok tid etter arbeid eller husarbeid til å bruke tiden tilfredsstillende, mulighet til en komfortabel og enkelt hverdagsliv. Og ha god helse. Beboerne får også dekket sine behov for å ha et stabilt familieliv og å ha gode familierelasjoner ved å kunne bruke mer tid sammen med partner og familie. Samtidig gir bofellesskapet mulighet til endring og variasjon, og utfordringer og begeistring, gjennom sine muligheter til at de både kan velge arbeidsoppgaver interessante for dem, men også at de får mer tid til andre aktiviteter. Å få et enklere liv og hverdag kunne også blitt tilfredsstillende ved å flytte inn i noe mindre og enklere, som for eksempel en leilighet. Likevel er det en viktig faktor for et bofellesskap som kun består av eldre mennesker, og må sees i sammenheng med de andre faktorene.

4.2 Tilgjengelighet

En annen viktig kategori ved bofellesskapene, er det temaet som i denne oppgaven har fått navnet tilgjengelighet. Det refererer til tilgang og nærhet til fasiliteter. I følge modellen om boligens påvirkning på helse (Shaw, 2004) er tilgjengelighet til tjenester eller fasiliteter en fysisk faktor som indirekte påvirker helsen på et område- eller nabolagsnivå. Å ha tilgang til fasiliteter på bofellesskapets eget område beskrives som viktig av informantene. For eksempel beskrives treningsrommet, bassenget og fellesstuene som faktorer som påvirker hvor mye beboerne trener, og hvor sosiale de er:

Men jeg vil jo si da at fordi vi har et felles treningsrom, så trener jeg kanskje litt oftere. Kanskje. Også fordi vi da synes det er ok å være med å bidra til fellesskapet, på dugnader ute i hagen, så må man gå ut. Så man blir på en måte tvunget til å være litt mer aktiv. (Kvinne, 77)

Men du kan jo si at med det svømmebassenget så har jeg nok opprettholdt en god helse, for jeg har vært veldig flink til å bruke svømmebassenget. Så det kan du si. (Kvinne, 82)

Å, det er veldig pluss. Jeg hadde aldri trent en time og et kvarter hvis jeg ikke bodde her. Og det er selvfølgelig fordi dette fellesskapet har den muligheten. Og naboer som er aktive inspirerer en som kanskje ikke var så aktiv. Så det er utmerket. (Kvinne, 74)



Figur 3. Foto av svømmebasseng og treningskrok i felleshuset

Bofellesskapet er designet etter prinsipper fra sosial kontakt design (SCD), som kan føre til mer sosial kontakt og oppmuntring til sosiale. Fysisk tilgjengelige områder for å være sosial kan være en faktor for at beboerne faktisk er det. En informant beskriver at han pleier å gå en liten tur ned i fellesstua for å få til påfyll av sosial kontakt med de andre som er der. Han forklarer at det trenger ikke være snakk om lenge, men at 10 minutter er nok. Så føler han seg glad når han går tilbake til sin egen leilighet. Dette er noe tilgjengelighet av fellesarealer er med å bidrar til. Flere av informantene sier at terskelen for å ringe på til naboen fortsatt er relativt høy, og beskriver at da må de i det minste ha et ærend der. Man hadde derfor mest sannsynlig ikke gått å ringt på til en nabo kun for å slå av en prat i 10 minutter. Man kan

derfor argumentere for at tilgjengeligheten til fellesarealene er med til å påvirke tilfredshet og velvære hos beboerne.

Det tilbys ingen andre spesielle tjenester i bofellesskapet, annet enn kommunale eller private tjenester alle kan bestille uavhengig av boform. Med dette menes det, at det tilbys for eksempel ikke vasking av leilighetene, men hver husholdning kan selv ansette vaskehjelp fra selvstendige tjenesteoperatører. Det som tilbys er felles aktiviteter. Alle beboerne beskriver at de deltar i mange av de fellesaktivitetene som tilbys i bofellesskapet. Informantene beskrives fellesaktivitetene på en positive måte, og som å ha en positiv påvirkning på deres liv:

Ja, blant annet med at jeg kommer ut hver dag da. Ved at jeg er med på den morgenturen. Så da tenker jeg om jeg ikke gjør noe annet så gjør jeg hvert fall det. (Kvinne, 70)

Jeg kan ta det med trimrom for eksempel. At du har den muligheten, til at du ikke nødvendigvis må ut og langt av sted. Sånn som vi. Selv på vinterstid så kan du ta heisen ned, og gå igjennom garasjen. Under bakken og opp like ved trimrommet. Så du må ikke ut på glattisen for å si det sånn, for å komme til det trimrommet. For vi bor jo på en måte lengst bort fra det. Og der er det en del utstyr og sånt. Noe passer, og noe passer ikke så godt. Det vil jo alltid være sånn. Så du kan nyttiggjøre deg. Så det syns jeg er veldig fint. Og likeens det at det er noe som skjer. Sånn ikke sånn veldig ofte, men vi syns det er med passe mellomrom. Det er allright liksom, det er allright å kunne være med på det da. Og hyggelig å treffe folk. Det er veldig mye hyggelige, og ressurssterke folk her. Du føler at du kan ta og gi litt i samtaler (Mann, 73)

Shaws' (2004) modell beskriver også at nærhet til tjenester og fasiliteter en fysisk faktor som kan påvirke helsen til individet eller husholdningen på en indirekte måte. Flere av informantene forteller at de deltar i aktiviteter også utenfor boligen. Eldre kan oppleve en nedgang i mobilitet, av årsaker som at de ikke lenger kjører bil, eller at de ikke orker å gå så langt. Derfor er nærhet til tjenester, både butikker og offentlige transportmidler viktig. Nærhet kan være en viktig for at beboerne kan komme seg til det de ønsker utenfor bofellesskapet, som kan påvirke helsen i positiv forstand.

Nei jeg, altså jeg synes jo at vi har det fint her og, beliggenheten har jo veldig mye å si da. Ikke sant da, for ikke akkurat, men at vi har nærhet til offentlig kommunikasjon, at vi har nærhet til senteret hvor det er, hvor vi har tannlegen, vi har legen, vi har apotek, vi har pol, nå, posten har flyttet, men allikevel det er en postkasse der og det er en minibank, så sånn sett.. det er jo veldig viktig at når man skal ha seniorboliger, er beliggenheten, for det må være lett å komme... man må kunne gå dit med rullator, rett og slett. (Kvinne, 82)

Dette temaet kan også sees i likhet med den fysiske dimensjonen ”ressurser” fra P-E fit modellen. Ressurser refererer til nærhet og tilgang til tjenester, ressurser og fasiliteter, slik som butikker og andre rekreasjonstjenester. Samt nærhet til offentlig transport. Alle informantene forteller at de er fornøyde med beliggenheten til bofellesskapet, og nærheten til offentlig transport og butikker. Bofellesskapet gir derfor muligheten til å bo sentralt og fysisk enkelt, samtidig som beboerne har mulighet til å benytte seg av fasiliteter ofte assosiert med boliger i mindre urbane strøk, som hage. Tilgjengelighet til hage er nevnt av flere av beboerne som et viktig element, for eksempel:

Altså vi bor jo alle sammen sånn ikke sant at vi har jo en liten hageflekk og kan grave litt i jorden, og det er veldig koselig. Men, og ellers så synes jeg det at.. jeg synes liksom omgivelsene og sånt er veldig greie. (Kvinne, 87)

Informantene beskriver også en god balanse mellom tilgjengeligheten og nærheten til fasiliteter og deres personlige preferanser. Sånn som mann 73 beskriver i sitatet over, at det er noe som skjer, med passe mellomrom. Flere andre beskriver også tilfredshet med bofellesskapet i forhold til tilgjengelighet:

For meg tror jeg det ville blitt et mer ensomt liv. Bare ha en leilighet, uten noen muligheter egentlig. Bygningsmessige muligheter til å delta i aktiviteter. Det ville vært litt magert. (Mann, 83)

Så det er klart at det er som et helt alminnelig bosted, men likevel unikt med alle de mulighetene vi har. Det er mulighetene.. begrensningene ordner vi selv. Men altså mulighetene ligger til rette for at vi kan ha det ok, og fint og godt. (Kvinne, 74)

Tilgjengelighet kan dekke behov og verdi for helse, partner og familie, frihet, trygghet, privatliv, sosiale relasjoner, fritid, endring/variasjon, utfordring/begeistring og komfort. For eksempel, nærhet til helsetjenester, og tilgang treningsfasiliteter kan gi mulighet til å ha en god helse. Fellesrom og fellesaktiviteter påvirker mulighet til sosiale relasjoner, endring og variasjon, samt utfordring og begeistring i hverdagen. Dette hemmer heller ikke behov for privatliv, da beboerne beskriver en god balanse mellom det private og det sosiale. Ved å ha ting nært kan man også bruke mindre tid og krefter på å reise, og derfor kan det også dekke verdi for tid med partner og familie, samt fritid.

Perliaviciute og Steg (2012) argumenterte for at tilgjengelighet burde legges til i det subjektive måleinstrumentet for livskvalitet som en egen verdi. Og definerer det som muligheten til å nå viktige ting som jobb eller skole, innenfor rimelig tid og kostnad. Tilgjengelighet var ikke et aspekt som ble stilt spørsmål om i intervjuene i dette studiet. Men tilgjengelighet og nærhet til tjenester og fasiliteter viser seg å være veldig viktig for beboerne. Selv om de fleste ikke skal nå jobb eller skole, er det andre viktige objekter og steder eldre vil ha en enkel tilgang til, som blant annet butikker, lege, turløyper og offentlig kommunikasjon. I tillegg til at tilgjengelighet til fasiliteter på området er essensielt.

4.3 Trygghet/Sikkerhet

Det tredje temaet identifisert fra datamaterialet er en sammenslåing av trygghet og sikkerhet. I dagligtale er et ikke vanlig å gjøre et stort skille mellom ordene. Og informantene snakker om det vekselvis. Inspirert av Poortinga et al. (2004) sitt subjektive måleinstrument for opplevd livskvalitet, ble to spørsmål om hvordan boligen påvirker tryggheten og sikkerheten stilt. Med trygghet mentes å unngå kriminalitet eller ulykker. Og med sikkerhet mentes følelsen av at andre ser deg eller bryr seg om deg. Dette temaet kan være både en fysisk faktor og en sosial faktor ved bofellesskapet. Beboerne beskriver blant annet at de fysiske faktorer ved miljøet som øker deres følelse av trygghet er fysisk nærhet, alarmsystemer og nøkler.

Og vi har nøkkelbokser med nøkler hengende på utsiden av dørene våre. Sånn at hvis det skulle skje noe med meg her inne, så kan folk vite koden å komme inn til meg. Så den tryggheten med å kan sette bil i garasjen og du låser din egen dør hvis du har behov for det.

Så jeg tenker den tryggheten den.. jeg kan reise her i fra, folk passer for meg hvis jeg ber om det, hvis ikke så står det her. Så jeg tenker jeg har i hvert fall ikke min egen innbruddsalarm nå, men det hadde jeg selvfølgelig i det store huset. Så jeg tenker at det er bra det. (Kvinne, 74)

Det har vært innbrudd her, for nå en, noen år siden da. Så det er alarmsystem her overalt, i hver bolig. Men det er klart at så tett som man bor her, så ville jeg vært en tyv så ville jeg ikke valgt dette som det første stedet. (Mann, 75)

Du føler sikkerheten med å bo så nær lege og kommunikasjon også videre. Og med alarmer og alt dette, slik at det gir deg en trygghet, en sikkerhet som er vesentlig kan du si. (Mann, 85)

Det er klart at jo tettere du bor, jo mer følger du med hos naboen. Jo, mer sikkerhet er det jo. For bor du ensom på landet ute i skogen, er det jo klart at du har ikke den muligheten for at andre kan observere og rapportere som du har her. Hvis det dukker opp en person som dukker opp og begynner å luske litt rundt her, da følger vi med. Og det hender at noen går ut å spør hva vedkommende ønsker for eksempel. Så vi har en sånn gjensidig kontroll. (Mann, 85)

Ja, det er vel som vi sa før at det er kortere vei til å si ifra til noen hvis det er noe utrygt som truer deg. Enten med helse, eller med noe annet. Lettvint å spørre om noen tingen. Men ja, så det er jo tryggere å ha noen i huset hvis du skulle bli syk.. brette armen eller beinet, så er det lettere å slå på tråen med noen her enn naboer som bor litt lengre unna. (Kvinne, 77)

P-E fit modellen ser på trygghet som et fysisk domene som kan påvirke den totale opplevelsen av livskvalitet. Hvor trygge man føler seg er også påvirket av personlige faktorer og erfaringer man har hatt. Opplevd trygghet er ikke alltid det samme som faktisk trygghet. Personlig preferanse for å bo tett på andre påvirker om du føler det som en trygghet eller om en plage at naboene bor nærme og følger med i nabolaget. Ingen av beboerne har nevnt at de føler trengsel eller at bofellesskapet er sjenerende. Så det kan tenkes at alle beboerne har en preferanse for nærhet til andre mennesker.

Og at andre følger med på hva jeg gjør, også denne gangen med en pose fra vinmonopolet, og får noen kommentarer på det... det ser jeg bare som positivt at man følger med hverandre her. (Mann, 85)

Nærhet til naboer og nærhet til helsetjenester kan være en fysisk faktor som kan gi opplevd trygghet i alle boliger generelt. I dag finnes det mange fysiske hjelpemidler utviklet for å hjelpe (eldre) i hverdagen (for eksempel trygghetsalarm eller komfyrvakt). Men det er også de sosiale faktorene som bofellesskapet i tillegg tilbyr som sammen med de fysiske faktorene utgjør det totale bildet.

Også hvis du reiser bort ei uke eller noe, så føler du kanskje på mange måter at det er tryggere her, i dette bofellesskapet, for alle her kjenner alle. I hvert fall er på hils. Så vi vet jo alle som bor i blokka, hvem de er, og er på hils med de. Og det er ikke nødvendigvis en selyfølge hvis du bor i en blokk et tilfeldig sted ellers. Det vet jeg jo fra familie som har bodd i blokk. Jeg kan huske som unge at tanta mi flytta til blokk i Oslo, og jeg kunne ikke skjønne at hun ikke viste hvem som bodde ved siden av. Det var liksom utenkelig for meg som var vokst opp på bygda da, kan du si. Så det syns jeg og, ja... det føles trygt kan du si, på den måten. (Mann, 73)

Sosiale faktorer ved miljøet kan også påvirke følelsen av sikkerhet i bofellesskapet. Usikkerhet er en sosial faktor som i følge Shaw (2004) direkte kan påvirke helsen. Informanter fra begge casene beskriver at de sjekker på hverandre hvis noen ikke møter opp. Ikke fordi det er noen plikt å møte til de sosiale arrangementene, men hvis noen ikke har sagt i fra så går de å banker på. De felles møtepunktene i løpet av uken, sammen med en følelse av ansvar for hverandre kan påvirke den opplevde følelsen av sikkerhet.

Hvis ikke vi for eksempel, når det gjelder denne fredagen, hvis ikke noen av oss dukker opp der, som enten har glemt det eller sånn. Så ringer vi på døren og sier "skal du ikke ned der i dag?". Så vi passer på hverandre, vi gjør det altså. (Kvinne, 87)

Det er et helt bevisst valg, fordi jeg ønsket den tryggheten som er her, hvor man bor i et system. Hvis avisen blir liggende utenfor døren, så registreres jo det ganske fort. Og da er det noen som bryr seg om det. (Kvinne, 74)

Og det er klart sånn mentalt, at du vet at det er noen der som bryr seg om deg. Jeg tror det er viktig. (Kvinne, 70)

Beboerne beskriver også det som positivt at de kan være med å bidra til trygghet og sikkerhet for andre også. Et ektepar utfyller hverandre når de snakker om en felles omsorg for hverandre i bofellesskapet:

- Ja, man vet om hverandre. Og det er litt godt. (Kvinne, 77)

- Det er litt trygt å bo her. (Mann, 83)

- Ja, du kan bruke det ordet. At det er litt, også føler vel at vi kan gi andre noe trygghet. (Kvinne, 77)

Og det har vi måtte gjort, tilkalt naboer som har hjulpet oss da han var syk og sånt. Så det er veldig trygghet å vite. Også er det godt å vite at du kan være til hjelp for andre også. For det er vi jo her da. Hvis noen har mye bagasje og kommer med toget for eksempel. Så kommer du... Også er det ei med hund som er en del syk, så tar vi med hunden på tur. (Kvinne, 70)

At beboerne har omtanke, omsorg og ser etter hverandre, kan bidra til at et slik eksempel som beskrevet i VG (2018) ikke ville skjedd i et av disse bofellesskapene. Men følelse av trygghet og sikkerhet trenger ikke kun å handle om store eller alvorlige hendelser. Det kan være en trygghet for eldre mennesker å vite at man kan få hjelp med praktiske ting hvis noe skal skje også. Som for eksempel det at du vet at noen kan gå en tur med hunden din hvis du er syk. Mindre bekymringer i hverdagen, kan ha en positiv påvirkning på mental helse.

Men du kan si fordelene og, i forhold til trygghet, det er at trenger du hjelp til en eller annen ting, så er det ikke vanskelig å spørre noen av de som bor her. (Mann, 73)

Dette støtter forskningen om at bevisstheten om at støtte finnes i nærheten kan ha en større fordel på helse og velvære enn det å faktisk motta støtte, eller antall sosiale bånd (Krause, 1997; Wethington & Kessler, 1986). En beboer fra Case B, den casen som et størst i antall boenheter, forklarer at størrelsen og den personlige kontakten mellom beboerne er en faktor:

Men blir det for stort, så tror jeg lett det blir mer upersonlig. Og kanskje litt av tryggheten blir borte også. (Mann, 73)

Opplevd trygghet og sikkerhet kan dekke beboernes behov og verdier helse, partner og familie, trygghet, sikkerhet, og komfort. Å oppleve boligen og nabolaget som trygt kan gi mulighet for en bedre psykisk helse og mindre bekymringer, mulighet for å ha en så komfortabel og enkel hverdag, ha mulighet til å unngå ulykker og kriminalitet og føle seg sett og ivaretatt. Opplevd trygghet og sikkerhet for beboerne kan også ha positive ringvirkninger utover i samfunnet:

Så det var ikke bare trygghet for meg, men for mine barn, og barnebarn, at de ikke skulle tenke "å herregud nå må vi hjem og ordne med mutter'n igjen". Altså jeg vil gjerne være selvstendig, ha mitt eget, allikevel vil jeg være kanskje til nytte for noen. Og til glede for noen, også fikk jeg alt dette i retur. (Kvinne, 74)

4.4 Aldershomogenitet

Homogenitet refererer til en sammensetning av relativt like mennesker i bofellesskapet. For eksempel alderssammensetningen av beboere. Begge casene i dette studiet er såkalte 50+ boliger, som betyr at alle beboerne er over 50 år når de flytter inn. Som gjør begge bofellesskapene til homogene grupper. Når det kommer til meninger rundt aldershomogenitet i bofellesskapet, er informantene splittet i sine meninger rundt dette.

Ja, jeg tror fellesskapet fungerer best hvis ikke, skal vi kalle det familiestørrelser og alder, er for varierende. At behovene er stort sett det samme. At en enslig 80 åring ville antagelig ikke trives så veldig godt i huset ved siden av en barnefamilie med 5 stykker for eksempel. Så der kommer dette med like barn leker best inn. Derfor passer denne boformen best for de som har passert 50 og ikke har små barn lenger. (Mann, 85)

I og med at dette er et 50+ sted, så er det klart at noen ganger savner du et slags familieliv her med barn også videre. (Kvinne, 77)

Et ektepar forteller litt om sine tanker og bekymringer rundt at alderssammensetningen i bofellesskapet er homogen:

Men noe jeg har reflektert en del rundt, det er jo... det er jo forholdsvis mange som er relativt oppe i årene her. Og den situasjonen med at du omgir deg med mange eldre, det

opplever jeg ikke som udelt positivt. Det er klart at her vil du oppleve situasjoner hvor folk blir syke, det kommer sykebiler inn i gårdsrommet her. Henter syke mennesker. Folk faller i fra, det vil skje hyppigere her enn i andre boformer. Jeg tenker noen ganger at det kan være litt negativt. Du får liksom det litt tettere innpå deg. (Mann, 83)

Jeg syns ikke det gjør noen ting. Med å ha eldre rundt seg. Men den andre faktoren der er jo, du vil kanskje, hvis du var sammen med folk som var 30-40 år, på samme måte som vi kan være her, så vil du fått litt mer nye innputt. Vi lever liksom litt i den gamle verden her. Altså ikke bare det, men... så det må kanskje være det eneste. At hvis det bodde noen yngre, så hadde du fått litt mer innputt fra de yngres verden. Men samtidig, så bor det jo en del folk her som fremdeles er i jobb. Men de ser vi jo så sjeldent fordi de er i jobb. Så jeg vet ikke om det hadde hjulpet med på noen ting. Men det er jo forskjellig. Man er ikke gammel, selv om man er gammel. (Kvinne, 77)

Om bofellesskapet hadde bestått av andre aldersgrupper, ville flere vært yrkesaktive. Og ville da ha vært bortreist på jobb store deler av dagen. Da hadde bofellesskapet stått mer tomt på dagen. Som kan være en periode på døgnet pensjonister ønsker å være sosiale og aktive. I tillegg til at yngre folk kan være mer aktive og bortreiste i helgene. Så flertallet av informantene sier de tror bofellesskapet fungerer best om de består av en gruppe mennesker som er i relativt lik situasjon i livet.

Ja altså, den passer jo helt opplagt best for folk som begynner å komme litt opp i årene. For i dag, hvis det bodde 30 åringer her, ville det jo vært tomt i weekendene. 30 åringer ville brukt et sånt sted, og har helt andre behov enn en 60 åring. (Mann, 85)

Tanken om at bofellesskap passer best for personer som er i lik livssituasjon, handler ikke kun om alder. For det kan være store forskjeller innenfor aldersgruppen 50+. Både i helsetilstand og kapasitet, men også andre personlige faktorer. I casene bor det personer mellom 50 og 100 år, noe som betyr at det er flere generasjoner som bor samlet. Dette fører også med seg noen generasjonsforskjeller.

De blir noen ganger litt stusset over at vi som er unge, vi for eksempel bestemmer at den brøytebilen, skal brøyte der og ikke der. Det har ikke vært gjort før. Ikke sant. Og da er det

noen som spør "ja, men hvorfor det da?". Altså, det er meningsforskjeller, generasjons meningsforskjeller. (Mann, 75)

Dette er i tråd med forskning fra Labit (2015) som beskriver at konflikter mellom generasjoner er vanlig i bofellesskap. Men om man hadde satt en enda "strengere" begrensning på hvilke aldersgrupper som kan bo sammen for å unngå disse konfliktene. Kan andre problemer og utfordringer oppstå. For eksempel, som en annen påvirkning det kan ha for beboerne å bo mange eldre mennesker på samme området, er følelsen av ansvar for de andre beboerne. Dette er noe bofellesskap generelt kan føre med seg, men ved at alle er over 50 er alle beboerne en utsatt gruppe for sykdommer.

Det er en sånn 50+, sånn at alle må være over 50 for å bo her. Og det er noen som føler, egentlig påtar seg en litt sånn omsorgsansvar. Det er noen som trenger hjelp med å ringe lege og støtte og hjelpe i litt vanskelige situasjoner. Det er noe som man har fått litt på kjøpet syns jeg. (Mann, 83)

Alderssammensetningen i nabolaget og preferansen for sammensetning kan sees i relasjon til psykologisk velvære (Lawton et al., 1984). For de beboerne som er fornøyd med at disse bofellesskapene er et konsept for de over 50 år, kan dette være en faktor som kan være med å forbedre livskvaliteten. Shaws' (2004) modell beskriver også hvordan sosial fragmentering er en sosial faktor som indirekte kan påvirke helse. Og Kahana et al. (2003) beskriver homogenitet som et sosialt domene som sammen med personlige preferanser for sammensetningen i bomiljøet, kan føre til hvor tilfreds man er med boligen, og hvor stor velvære man føler.

Ettersom alderssammensetningen kan være en faktor for opplevd velvære, kan man mulig argumentere for at boliger eller nabolag for 50+, er en faktor stor nok for at eldre har mulighet til å møte likesinnede og ta nytte av hverandre. Samtidig er det informanter som forteller at de godt kunne tenkt seg andre grupper inn i bofellesskapet, og at det ikke kun er lik alder som utgjør det gode bomiljøet i bofellesskapene. Fellesrommene og designet av bofellesskapet kan være med å påvirke til mer sosial kontakt, også om bofellesskapet ikke hadde vært homogent. I tillegg til at de personene som ønsker å flytte inn i et bofellesskap ofte ønsker og er forberedt på en viss sosial kontakt med naboene. Personene er mer like

hverandre også på andre områder enn kun alder. En av informantene sammenligner sin hverdag i bofellesskapet med sin søsters:

Jeg har en søster som bor i en vanlig leilighet, og de har det veldig hyggelig. Jeg tror det kommer an på hvordan du er selv. Om du er kontaktsøkende og om du er interessert i å ha kontakt med de. Og om det bor folk i samme situasjon. For det gjør det der hos henne da. Og jeg tror det har noe å si. For hvis det er alt fra barnefamilier til hundreåringer, så er det ikke sikkert det blir sånn. Men dersom det er stort sett voksne folk og som har samme bakgrunn som deg selv så tror jeg det kan bli bra. Men det er klart det er ekstra her i og med at vi har de lokalene som vi har. Så akkurat likt kunne det nok ikke bli. (Kvinne, 70)

Informantene i dette studiet kan sees på som en relativt homogen gruppe på andre områder også. Og har flere likhetstrekk som at de alle har høyere utdanning, alle har barn, alle har tidligere bodd i enebolig. Men denne informasjonen er da kun fra utvalget, og man kan ikke basert på dette si noe generelt om homogenitet eller heterogenitet i casene på noe annet område enn alder. Aldershomogenitet kan være med å dekke behov og verdier for sosiale relasjoner og utfordring/begeistring. At man har mulighet til å møte folk som er i samme situasjon som deg selv. Bofellesskapet gir mulighet til opprettholde og skape nye kontakter. Og at flere er hjemme og tilgjengelige på dagtid, for eksempel i Case B hvor de hver morgen kl. 09.00 har en felles tur, kan gi mulighet til å oppleve hyggelige og spennende ting, og å ha et variert liv.

4.5 Sosiale relasjoner

Alle som ble intervjuet snakker om hvordan de sosiale relasjonene i bofellesskapene er viktige for dem. Følelse av samhørighet i samfunnet og den sosiale kapitalen en sosial faktor som i følge modellen for boligens påvirkning på helse (Shaw, 2004) kan påvirke helse indirekte. Sosial støtte og sosiale relasjoner er viktig for alle mennesker, uavhengig av boform, og kan ha en påvirkning på mental helse og velvære. Det som er positivt med bofellesskap, er at sammen med faktorene som enkelhet og tilgjengelighet, er det muligheten til å være sosial og aktiv selv om man ikke har den beste helsen fra før av.

Men du kan si at det er jo en positiv ting det her at du kan treffe folk, altså det virker jo også positivt på helsa det at du har et hyggelig forhold til de rundt deg. Og at du også treffer de i

litt hyggelige sammenhenger, men jevnt mellomrom, det virker jo positivt. Pluss det med treningsrom. Det var jo også en av grunnene til at vi valgte det da. At du hadde slike tilbud nær deg. Hvertfall for meg som er litt bevegelses redusert, kan du si. Så må du ikke langt av gåre for å være med på noe. (Mann, 73)

Eldre mennesker som ikke lenger er i arbeid kan få et mindre sosialt nettverk. I pensjonisttilværelsen vil de fleste være avhengig av tidligere venner og familie for å være sosial. Beboerne forteller at de har fått mange nye bekjente og venner etter at de flyttet inn i bofellesskapene. En informant beskriver sitt forhold med naboene sine:

Jeg har samme forhold til dem som omtrent de jeg hadde til mine arbeidskollegaer egentlig. Altså det er folk som du har blitt kjent med som du kan utveksle meninger med, og omsorg for hverandre. Og jeg kan få omsorg fra dem. Men behøver ikke gå inn i sjelen til naboen. For du kan regulere det selv. Og det syns jeg vi kan her. Det er ikke noe påtrengende liksom. Så det trives vi med. (Kvinne, 77)

Alle har lyst og behov for å både være sosial, men også å få privatliv og tid for seg selv, og/eller med sin partner. Hva man ser på som passende mengde sosial kontakt med andre er individuelt. Dette kan både påvirkes av dine egne personlige behov for privatliv og sosiale relasjoner. Og det kan også påvirkes av dine forventninger og sammenligningsgrunnlag. En som har bodd i bofellesskapet over lengre tid, og opplevd enda mer sosial kontakt med naboene før i tiden, har kanskje et annet sammenligningsgrunnlag og forventninger enn de som nylig har flyttet fra en enebolig og inn i bofellesskapet. Men til tross for forskjeller i hvor mye sosial kontakt som sees på som mye eller lite, så forteller beboerne at det ikke er noen tvang til å være sosial. Og på spørsmål om verdier og behov basert på Poortinga et al. (2004) svarte alle informantene at bofellesskapet påvirket deres sosiale relasjoner på en positiv måte, og at det ikke påvirket deres privatliv på noen negativ måte. Dette gir støtte til P-E fit modellen. Og sosiale nettverk kan sammenlignes med det ene sosiale domenet fra modellen, kalt interaksjon versus ensomhet. Det handler om i hvilken grad det sosiale miljøet promoterer sosial interaksjon, og i hvilken grad individet kan få privatliv. Hva som oppleves som en god balanse mellom interaksjon med naboene og privatliv, påvirkes av personlige preferanser som styres av personlighet og andre personlige karakteristika. Og om det møtes, slik beboerne oppgir at det gjør i bofellesskapene, kan det føre til tilfredshet og velvære. Beboerne forteller:

Det som jeg synes er veldig greit, er at du kan være så sosial du bare vil. Det er ingen her tror jeg som føler noe press om å møte opp i stua, eller være sosial. (Mann, 83)

Så du kan nyttiggjøre deg. Så det synes jeg er veldig fint. Og likeens det at det er noe som skjer. Sånn ikke sånn veldig ofte, men vi synes det er med passe mellomrom. Det er allright liksom, det er allright å kunne være med på det da. Og hyggelig å treffe folk. Det er veldig mye hyggelige, og ressurssterke folk her. Du føler at du kan ta og gi litt i samtaler og. (Mann, 73)



Figur 4. Foto av fellesstue

Ved å ha sosiale nettverk og tilknytning til naboene kan man begynne å dra nytte av hverandre og hjelpe hverandre, og er på den måten ganske gjensidig avhengige av hverandre. Informantene beskriver blant annet at de samkjører til butikken, eller kjører til togstasjonen hvis noen skal på reise. Og at de kan dele på avisabonnementer med naboene. Bofellesskapet og de sosiale nettverkene gir mulighet på å dele på flere ting, slik at det i tillegg blir en ressurs- og økonomisk besparelse. De beskriver også at de kan passe leilighetene og vanne planter når noen er bortreist, hjelpe hverandre med å bære, eller fikse elektriske og tekniske ting. I likhet med at de kan dra nytte av hverandre for større oppgaver, som tidligere

beskrevet under temaet enkelhet, så kan de også hjelpe hverandre og bidra med sine ressurser i mindre sammenhenger i hverdagen også.

Vi har gode naboer, og alle liksom står litt sånn til tjeneste hvis liksom sånn som meg nå.. da var det en som tilbydde seg å: jeg skal ta å kjøpe inn for deg. Og liksom sånn at jeg føler at det er veldig god kontakt på den måten der. Alt vi liksom ikke sitter i hver vår hule... Nei, for jeg vet om flere som rett og slett er forundret over det, fordi at de snakker ikke med naboen. Og da kommer ensomheten inn. (Kvinne, 87)

Altså jeg vil gjerne være selvstendig, ha mitt eget, allikevel vil jeg være kanskje til nytte for noen. Og til glede for noen. Også fikk jeg alt dette i retur. (Kvinne, 74)

Noen av fordelene med bofellesskap beskrevet i denne oppgaven, kan også foregå i vanlige borettslag eller sameier, uten fellesrom. Dugnader, nabo-tjenester og vennskap mellom naboer er vanlig. Men det kan være mer tilfeldig hvor heldig eller uheldig du er med både sammensetningen av mennesker og hvordan nabolaget er organisert og utformet. Som Williams (2005) beskriver ligger nøkkelen til suksess for bofellesskap både i at designet av områder støtter sosial kontakt, og i fokuset bofellesskapet har på det sosiale, at beboerne er villige og interesserte til å bygge opp et felleskap og at de har positive holdninger til sosiale relasjoner.

Men vi trives hvert fall veldig godt her, og noe av det kommer selvsagt av vår egen leilighet, som da vi sikkert kunne fått en like fin leilighet i en hvilken som helst annet sameie og boligblokk og sånt. Men jeg trives med å ha dette. Jeg synes det er passelig omgang med de andre som bor her. (Kvinne, 77)

Og man er også med selv på å skape trivsel. Man må jo være innstilt på at, hvis man ikke vil ha noe sosial omgang så flytter man kanskje ikke hit. Da kan man flytte til en vanlig blokk i 3. Etasje. (Kvinne, 77)

Og det er flere som har vært hos meg som har sagt: Å, sånn skulle vi hatt andre steder. Dette er flaggskipet. Og jeg tror og at det avhenger litt av folk som bor her. Du skal være litt innstilt på at det er snakk om.. det er jo som å være i en form for parforhold, at du gir og får. Så en må yte og nyte. (Kvinne, 74)

Den største forskjellen mellom de to casene er størrelsen og antall beboere. Informanter fra begge bofellesskapene mener at størrelsen på nettopp sitt bofellesskap er ideelt. Størrelsen vises i dette utvalget å ha en påvirkning på den sosiale kontakten mellom beboerne. Case A er et mindre bofellesskap med 14 boenheter. Versus Case B med 43 boenheter. Informantene fra Case A forteller at aktivitetsnivået ikke er like høyt i bofellesskapet nå, sammenlignet med hva det hadde vært tidligere. Dette ble begrunnet med den høye alderen hos flere av beboerne nå. Og at de ikke ville arrangere ting ikke alle kunne være med på, fordi de ikke ønsket å ekskludere noen. Fellesarrangementene i Case A er organisert med sikte på at alle skal kunne bli med, og de er forsiktige med å danne klikker og utelate noen. Mens de i Case B bevisst har flere mindre grupper med aktiviteter. For eksempel, har de i Case B en turgruppe hver morgen, som de som kan og ønsker er med på. Størrelsen på bofellesskapet kan altså påvirke om hele bofellesskapet er som en stor gruppe, eller om det danner seg subgrupper innad i bofellesskapet. Undergrupper kan både være positivt, ved at de som ønsker og har mulighet til å gjøre en aktivitet kan gjøre det, selv om ikke alle andre ønsker det samme. Men dannelsen av undergrupper kan muligens også gi et grunnlag for at ekskludering eller gnisninger kan oppstå.

Bofellesskap som er lagt opp til å være en boligform med ekstra fokus på å være sosialt aktive, kan også bringe med seg noen andre utfordringer. En informant beskriver dårlig samvittighet over å ikke gjøre mer for naboene sine.

Og jeg må nok si at jeg går nok litt, med mye dårlig samvittighet fordi at jeg kanskje ikke gjør nok for de som er eldre. For, eller, jeg kunne vel kanskje ønske at de ikke var så ensomme. For det sitter folk her som er ensomme. Og det, men sånn er det jo i livet. Og sånn er det å bli gammel (Kvinne, 82)

En annen utfordring ved å bo tett på hverandre og ha mye sosial kontakt er om det oppstår krangling eller negativitet mellom beboerne. Informantene beskriver at det ikke skjer så ofte, men at noen ganger kan det oppstå konflikter. En beskriver at det noen ganger kan oppstå noen små konflikter i bofellesskapet rundt praktisk måter å løse ting på. Mens andre trekker frem at det ikke nødvendigvis er slik at alle er like gode venner med alle.

Men det er noe sånt littegranne småknuffing noen ganger. Og det har ofte med generasjonsforskjeller å gjøre. (Mann, 75)

Det kan jo hende, som jeg sa til deg at det er ikke alle du har like god kjemi med. Og da oppsøker, hvert fall ikke jeg, de situasjonene. Også er jeg personlig veldig opptatt av å leve i nuet, og ikke henge meg opp i dritt og lort. Og er det noe noen skal vite om meg, så skal jeg gjerne ha fortalt det selv. Så jeg syns jeg regulerer det veldig godt jeg. Så er det noen som ikke er fornøyde med meg, så tenker jeg da bruker ikke jeg energi på å oppsøke de. Så går det over av seg selv. (Kvinne, 74).

Altså jeg tenkte ikke så mye på utfordringer, men jeg var jo klar over at i et slikt kollektiv kunne det oppstå problemer med klikk-dannelser, og personer som ikke tålte hverandre og i det hele tatt.. Slik at der har vi vært veldig forsiktige og passet på at det ikke skulle skje. Men du kan ikke styre disse tingene, men der har vi vært heldig. Jeg var jo styreleder i seks år, og i løpet av disse 6 årene må jeg si at jeg hadde veldig få problemer. Altså det var noen som gikk dårlig med hverandre, men ikke sånn at det var store problemer. Det var det ikke. (Mann, 85)

Det kan være en begrensning ved studiet at de ikke ønsker å dra frem negative hendelser som har oppstått i casene. Men informantene beskriver at de ikke opplever store problemer. Og at man selv kan kontrollere situasjonene slik at de ikke eskalerer.

Men det krever jo en viss form for disiplin og på en måte tilpasning. For noen kan det ødelegge veldig mye å ikke følge de regler og de lover på et sånt sted, og på en måte skape misnøye hvis de lar andre rydde opp etter seg. Men det problemet har vi ikke hatt her. (Mann, 85)

Noen ganger kan det vel hende at det kan oppleves som at det blir litt mas. Men det må jeg styre selv. Så jeg tenker stort sett er det mine valg som styrer min dag. (Kvinne, 74).

En informant forteller på et oppfølgingsspørsmål om 'opplever dere at det er noen som er veldig sjefete, eller at noen har behov for å bestemme mye? Eller føler dere at det er veldig demokratisk her?'

Det kan jo sikker være litt begge deler, men jeg tror at det er noen som kanskje... men samtidig så kan jo det være positivt også. Hvis du ikke har noen som trakk litt i trående, så

hadde det kanskje ikke skjedd så mye her. Så det spørs jo litt hva du legger i det. Og hvis du bare ser med negative øyne, så er det klart du finner det sikkert. Men jeg kan ikke si at det har vært noe sånn problem. At noen har mer initiativ enn andre, det synes jeg, det må en bare være glad for (Mann, 73).

Informantene beskriver også at det er en del misoppfatninger rundt konseptet. Typiske slike misoppfatninger er at det er et kollektiv og at de derfor ikke har sine egne leiligheter, eller at det er veldig store forventninger eller krav til å være sosial hele tiden. Men de beskriver at sånn er det ikke. Dette tyder på at beboerne verdsetter privatliv høyt også, og at de ikke skiller seg fra befolkningen og den norske kulturen ved å verdsette og ha behov for privatliv. Alle informantene vektlegger at all den sosiale kontakten er frivillig.

Nei, fordi at jeg føler at jeg har klart å sette den grensen så jeg ikke føler meg invadert på noen vis. Så jeg er veldig komfortabel med at det er sånn. Men det tror jeg er en viktig ting. At en ikke sier at å jeg må delta fordi jeg må. Men fordi du har lyst og føler at det er riktig for deg. (Kvinne, 70).

Informantene snakker om hvordan de har omtanke, omsorg og et ansvar ovenfor naboene sine. Det er ikke positivt om dette oppleves som et krav fra miljøet som personen opplever å ikke ha nok personlige ressurser til å håndtere, og derfor blir en negativ påvirkning på personen. Som for eksempel Kvinne (82), som nevnte at hun gikk med mye dårlig samvittighet fordi hun ikke gjorde nok for de eldre i bofellesskapet. Men ekstra omsorg og en følelse av et ekstra ansvar for naboene er en faktor som skiller bofellesskapene fra en vanlig boligblokk eller boligområde.

Sosiale relasjoner i bofellesskapene kan dekke verdier og behov for helse, partner og familie, trygghet, sikkerhet, sosiale relasjoner, fritid, endring og variasjon, utfordring og begeistring, komfort og hemmer heller ikke behov for frihet. Og funnene viser hvor fornøyde beboerne er

4.6 Et helhetlig bilde

Alle de fem temaene identifisert i denne studien henger sammen. For eksempel kan homogenitet i nabolaget kan forsterke sosial interaksjon. Sosiale nettverk påvirker trygghet, trygghet kan påvirke aktivitetsnivå, som kan påvirke helse. Denne tidligere forskningen på

linker mellom temaer støtter Shaw (2004) modell, om at utallige små faktorer påvirker helse og velvære på forskjellige måter. Både direkte og indirekte. På spørsmål om 'hva er dere mest fornøyd med ved å bo i et bofellesskap?' svarer en informant med en sammensetning av flere av temaene:

Ja, hva skal jeg si. Det er på en måte både å oppleve et miljø, du er på en måte, du kan velge mellom å isolere deg eller være aktiv. Du bor i et miljø hvor du føler at andre har omtanke for deg. Og du er selv, du føler sikkerheten med å bo så nær lege og offentlig kommunikasjon også videre. Og med alarmer og alt dette, slik at det gir deg en trygghet, en sikkerhet som er vesentlig kan du si. Og når du da også har et godt forhold til dine naboer, som gjør at du ut i fra det da har du ikke særlige problemer i hverdagen. (Mann, 85)

De fem temaene (et enklere liv, tilgjengelighet, trygghet/sikkerhet, aldershomogenitet og sosiale relasjoner), sammen med en god balanse med beboernes personlige behov og verdier kan føre til opplevd livskvalitet. Alle informantene rapporterte at bofellesskapet hadde en positiv eller nøytral påvirkning på de 11 verdiene og behovene inspirert av Poortinga et al. (2004) subjektive måleinstrument for livskvalitet. Som tidligere nevnt, nevner informantene en god balanse mellom behov for privatliv, og behov for sosiale relasjoner. Man kan argumentere for at bofellesskapet gjør det mulig for beboerne til å kontrollere mengden privatliv og sosial kontakt ut i fra sine egne behov og preferanser. Det er ingenting som er obligatorisk i bofellesskapene, og alle har private, fullt utstyrte leiligheter. Bofellesskap gir en unik muligheten til at hver person, individuelt kan regulere sitt eget miljø til å passe akkurat sine egne behov og preferanser. Det samme gjelder for de andre verdiene som for eksempel endring og variasjon, utfordring og begeistring i hverdagen eller hvordan boligen påvirker muligheten for komfort og en enkel hverdag. Alle beboerne svarer at enkelheten, tilgjengeligheten, tryggheten og de sosiale relasjonene påvirker på en positiv måte ved at de selv kan styre hverdagen og livene sine basert på preferanser og kapasitet. Dette støtter teorien om at personlige karakteristika og karakteristika ved miljøet sammen påvirker for fornøyd man er ved boligen, og den opplevde livskvaliteten (Kahana et al., 2003). Bofellesskapet kan ha unike muligheter for å tilfredsstille og muliggjøre denne balansen for flere eldre mennesker. Informantene forteller om tilfredshet ved sin bosituasjon:

Jeg syns i hvert fall at jeg bor så bra at det bare er en fornøyelse å bo her. (Kvinne, 87)

Vel, man har jo en evne til å tilpasse seg. Og jeg er jo ikke den som stiller de største kravene til omgivelsene. Jeg føler jeg er en relativt toletant type. Men hvis de man bor sammen med mistrives, blir jo på en måte hverdagen kjedeligere. For hvis ikke begge trives, så blir det problemer. Så jeg må si at, jeg tror ikke jeg hadde funnet et sted for jeg trives bedre enn det jeg har gjort her. Det må jeg si. (Mann, 85)

Til tross for at flere er fornøyde med roen, strukturen og det sosiale samholdet et aldershomogent bofellesskap kan gi. Argumenterer dog noe forskning for at eldre burde bo i nærheten av andre aldersgrupper, og at man burde samlokalisere funksjoner i lokalmiljøet som kan passe på tvers av brukergrupper (Høyland, Denizou, Baer, Evensmo & Feragen, 2018). Det er viktig at beboerne i bofellesskapene ikke isolerer seg helt fra omverden ellers. Tilgjengelighet, med nærheten til offentlig transport og andre kommersielle tilbud er viktig. Bofellesskapet er ment som et supplement til andre tilbud fra samfunnet, og ikke som en måte å beholde beboerne hjemme. Informantene forteller at det var, og er, viktig for dem at bofellesskapet ikke skulle føles ut som noen form for institusjon. Og at de føler de har den friheten de ønsker i bofellesskapet. Mange foreller også at de i tillegg til felles arrangementene hjemme også deltar i lag, foreninger og klubber utenfor bofellesskapene. I tillegg gir fasilitetene på området en rekke andre positive muligheter for beboerne. Som for eksempel muligheten hybelleilighetene gir til å ha en mindre og enklere privat leilighet, men samtidig ha rom for overnatting av venner og familie. Mulighet fellesstuene og kjøkkenene gir til å kunne arrangere større private selskap som konfirmasjon eller bursdager for familien. Og at det er veldig populært for barnebarn og besøke besteforeldre med svømmebasseng. Så selv om bofellesskapene er bestående av aldershomogen gruppe beboere, er fasilitetene på området, og den sentrale plasseringen med nærhet til omkringliggende tjenester også med på å ikke isolere de eldre.

Aktivitetsnivået til beboerne kan påvirkes av faktorer identifisert i temaet *tilgjengelighet*. Men påvirkning fra de andre beboerne kan også være med å påvirke flere. Det virker som en norm i fellesskapene at man deltar på dugnadene, for eksempel. Om man ikke fysisk er i stand til å delta med praktiske oppgaver, deltar de på andre måter. Og blir ikke bare sittende hjemme uten å gjøre noe. Og at man dermed holder seg i aktivitet. Det samme gjelder de sosiale arrangementene. De er helt frivillige, og beboerne velger selv hvilke de deltar på. Men er også innforstått at man ikke kan isolere seg helt, og det kan tenkes at det er en norm for å være aktiv i bofellesskapet.

En sammensetning av de fem temaene identifisert i denne oppgaven, og de fysiske og sosiale faktorene ved bofellesskapene, som kan føre til velvære og livskvalitet. Kan også være en faktor som påvirker at beboerne føler at de kan bli boende lengre. Bofellesskapet kan være med på å påvirke slik at eldre mennesker opplever den stabiliteten de ofte ønsker i eldre alder (Filion, Wister & Coblentz, 1993).

Og vi tror nok kanskje at dette er et sånt sted hvor en kan regne med å bo lenger enn vi måtte gjort ved vårt eget hus. At det er noen som føler litt ansvar for hverandre, og hjelper hverandre. Det tror jeg gjør sitt til at vi kan bo lenger her enn vi ville gjort i eget hus. (Mann, 83)

Det var en oppe her nå som lå inne på sykehus først, også var det noe sykehjem etterpå, i lang tid. Og da tenker du nå er vel hun over på aldershjem.. men hun sa "nei, jeg vil ikke det. Jeg vil bo". Og hun bor, og hun klarer seg egentlig ganske fint. Jeg ser henne på rullator her noen ganger, rett som det er, og da triller over, og bort til senteret der for å kjøpe seg noe mat og sånt. Og hun bruker lang tid på det, men hun er her. Og hun er for seg selv. Og hun sier det er herlig. (Mann, 75)

Denne opplevde vellværen og livskvaliteten, kan i likhet med trygghet også ha ringvirkninger utover kun bofellesskapet.

Barna våre syns, de syns det er så fint at vi har det bra. (Mann, 75)

Ja. I og med at man er fornøyd med miljøet, med boformen. Og at det er fred og ro i familien også videre. Så blir det jo en positiv effekt. Så jeg vil jo si at jeg føler meg absolutt privilegert som slapp inn her sånn som vi gjorde. (Mann, 85)

Tidligere forskning på bofellesskap har vektlagt at om bofellesskapet skal ha en påvirkning på hele samfunnet må det være åpent så alle kan bruke det (Fromm, 2012). Men dette er ikke alltid mulig, så de positive effektene kan ha vært tenkt begrenset til kun beboerne. Og at det er beboerne som drar nytte av bofellesskapet. Men at beboerne har det bra, kan påvirke folk rundt dem på en positiv måte. I tillegg til at det også kan ha en nytteverdi for samfunnet generelt. God fysisk og psykisk helse hos beboerne kan være en positiv påvirkning for at

eldre kan bidra lengre i samfunnet. Informantene er som sagt svært ressurssterke, og flere har frivillige jobber ved siden av å være pensjonist. De er altså med å bidrar til samfunnet, og er en ressurs.

Jeg har en liten samfunnstjeneste jobb annenhver uke, som rettsvitne i eiendomssaker i (...) tingrett. (Kvinne, 74)

Det er et sånn der Rotary arrangement da, hvor jeg går en tur med en gjeng i en (...) psykososiale senter, og ja der er det noen mennesker som har godt av å gå tur i skauen. Det gjør jeg hver onsdag (Mann, 75).

Ja, nå er jeg jo såpass heldig at jeg har et yrke hvor man fortsette. Så jeg har jo nå vært i faget i over 60 år og er fortsatt aktiv. (Mann, 85)

5. Diskusjon om studiens styrker og svakheter

Denne delen av oppgaven gir en videre diskusjon av casenes kontekst, og dets betydning for resultatene. Videre vurderes studien styrer og svakheter.

5.1 Studiens kontekst

Resultatene fra denne studien må sees i lys av dets kontekst. Man må blant annet ha boligkvaliteten i Norge i bakgrunnen. Om denne studien hadde blitt gjennomført i et annet land eller også i en annen del av landet kunne det ha påvirket resultatene på forskjellige måter. Subjektive opplevelser påvirkes blant annet av personens sammenligningsgrunnlag. Informantene sammenligner seg enten med hva de hadde før, eller andre de anser som vanlig i sin gruppe. Norske boliger generelt har en høy standard, både fysisk og størrelsesmessig. Informantene er vandt til denne gode standarden fra tidligere boliger, og forventer høy standard i bofellesskapet også.

Karakteristika ved Akershus som fylke kan også ha en påvirkning. Viktighet av boligens beliggenhet og nærhet til fasiliteter og tjenester er også påvirket av informantenes tidligere erfaringer. De som har valgt å bosette seg i en kommune i Akershus er et visst behov for, og ønske om, nærhet til omkringliggende tjenester. Men til og med innenfor Akershus som fylke finnes det forskjeller i kommunene. Beliggenhet kan ha betydning for noen av forskjellene mellom casene. En forskjell mellom bofellesskapene som ble tydelig gjennom de kvalitative intervjuene er måten de snakker om det på. Som kan være påvirket av konteksten. I Case B virker informantene mer opptatte av å pointere at det er vanlige leiligheter, og at det i alle fall ikke er noe kollektiv. De virker nesten litt negative til konseptet, til tross for at de kun har positive ting å si om boligen sin. Mens de i Case A virker mer stolte både av konseptet og av boligene sine. Dette kan muligens enten skyldes at Case A er et mer bottom-up initiativ, hvor det er en gruppe av beboerne som har gått sammen om utviklingen. Som kan føre til at de er mer stolte over og har mer eierskap over sitt eget initiativ. Eller så kan det skyldes ”kulturen” i de forskjellige kommunene, som har forskjellig sosioøkonomisk status.

De informantene som er særlig opptatte av at det er som en vanlig leilighet, mener at de lever akkurat som de hadde gjort ellers. Og gir noen ganger litt lite anerkjennelse til fenomenet. Kan også ha en mulig forklaring i at dette er veldig ressurssterke mennesker som også har omgangskrets av venner og familie rundt seg. Utvalget bestod av 10 ressurssterke mennesker. De har i tillegg til en relativt stor omgangskrets, også blant annet hatt økonomisk kapasitet til å eie sin egen bolig. Tilfredshet med bolig er relatert til sosioøkonomisk status. Rikere personer har større mulighet til å bo i boliger som møter deres standarder (Gifford, 2007). Informantenes sosiale og økonomiske ståsted kan påvirke dette studiets resultater.

5.2 Studiens begrensninger

Valg av caser i dette studiet kan være en begrensning. To caser med forskjellig størrelse, utforming, beliggenhet, alder og forskjellige initiativtakere for oppstart ble valgt. Likevel er casene også like på flere områder, som blant annet at de begge er beregnet for mennesker over 50 år uten barn. Ved dette valget mister man muligheten til informasjon om bofellesskap som er sammensatt på en annen måte. En annen måte casene er like på er at de kun består av det som kan anees som relativt ressurssterke mennesker. Og fraværet av vanskeligstilte er en begrensning ved dette studiet. Alle samfunnsgrupper burde være inkludert for å kunne si noen om modellen er sosialt bærekraftig for hele samfunnet. Beboerne i dette studiet har som nevnt relativt privilegerte i forhold til sosiale forhold og økonomi. Og det kan stilles spørsmålsteget ved om de hadde hatt en veldig mye dårligere livskvalitet under andre forhold. Andre begrensninger ved dette casestudiet er at kun en metode for datainnsamling er brukt - semi-strukturerte intervjuer. Ved enda en metode for datainnsamling kunne det blitt gjort en triangulering av metoder, som kunne ledet til en bedre forståelse og kunne vært en fordel for studiets validitet og analytiske generalisering. Teoriene brukt i dette studiet er også veldig generelle.

Begrensninger ved subjektive målinger

Dette studiet er basert på kvalitative data som kan gi innholdsrike beskrivelser av deltageres tanker og erfaringer. Det finnes likevel noen begrensninger ved subjektive målinger. En av disse begrensningene kan være at intervjuobjektene bevisst holder tilbake informasjon, eller velger hvilke sider av situasjonen de ønsker å dele. Noe som kan påvirke resultatene. Og det kan tenkes at det kun er de beboerne som er positive og tilfredse som melder seg til å delta i

et slikt studie. Og/eller at kun de beboerne med best fysisk og psykisk helse melder seg. Dermed kan det være en gruppe av beboerne som kanskje er misfornøyde eller som har dårligere helse som også bor i casene. Disse personenes mening kunne gitt et annet utfall av studiet. Dette er en kjent utfordring ved all forskning som krever frivillige deltagere, og ikke kun en begrensning ved kvalitativ forskning.

En annen begrensning ved dette studiet er at grunnet tid og plass i intervjuet ble kun halvparten av de 22 aspektene fra det subjektive måleinstrumentet valgt ut. Dette ble gjort på bakgrunn av hva som ble sett på som mest relevant for aldersgruppen, og for denne spesifikke situasjonen eller miljøet. Dette kan være en begrensning, fordi det kan være at noen av de utelukkede verdiene også er svært viktige. Likevel fikk alle informantene fortelle om sine positive og negative forventninger, erfaringer og sin hverdag veldig fritt. Og kunne fortelle om hva de anså som viktig for seg selv i andre deler av intervjuet. En utfordring ved å la informantene beskrive fritt uten å ha forhåndsbestemte faktorer ved boligen som studeres, er at det kan være vanskelig for informantene å skille mellom det fysiske ved boligen og det sosiale. Og de snakker ofte om temaer som ”teknisk sett” er adskilte aspekter (Bonaiuto & Alves, 2012). Det kan ha noe å gjøre med at man ikke går rundt i hverdagen og tenker på enkelte faktorer alene, men heller ser hele bosituasjonen sin som en helhet.

Begrensninger ved generalisering

Kvalitative undersøkelser kan kritiseres for sin manglende mulighet til å statistisk generalisere resultatene til hele populasjonen (Kvale & Brinkmann, 2009) Dette studiet er heller ikke gjennomført med et mål om å generalisere funnene statistisk, da den type generalisering av funn verken er vanlig i case studier eller i fenomenologiske studier (Willig, 2013; Yin, 2011). Men målet er å undersøke fenomenet i dybden og gi en mulig fortolkning av deltagerens opplevelser av bofellesskapet. Funnene kan ikke generaliseres til alle som bor i bofellesskap, eller alle eldre. Men de kan generaliseres til lignende casestudier, der konteksten og kjennetegnene ved casestudiene vurderes nøye.

5.3 Studiens fordeler

Selv om subjektive målinger har noen begrensninger, som tidligere nevnt. Har det også noen fordeler. Tidligere var både livskvalitet og velvære ved bolig oftest vært målt med objektive indikatorer (Donovan & Halpern, 2002). Objektive mål består av teknologiske mål og ekspertvurderinger av miljøet (e.g vannkvaliteten i springvann eller luftkvaliteten). Denne type mål beskriver hvor godt karakteristika ved miljøet møter de kriteriene som ansees å være viktig for et godt liv. Objektive mål kan beskrive kvaliteter ved miljøet og deres antatte effekt på livskvalitet og velvære. Begrensninger med objektive mål er at forskeren må bestemme hvilke aspekt ved miljøet som skal forskes på (for eksempel overbefolkning, støy, forsøpling, bygningers estetiske, uttrykk eller forhold med naboer). Ekspertene har en tendens til å overestimere hva som er viktigst for det generelle samfunnet, og underestimere viktigheten av andre faktorer (Perlaviciute & Steg, 2012). Ellers har også subjektive persepsjoner og vurderinger fra beboerne, blitt brukt for å predikere velvære (Amerio & Aragonés, 1997; Bonaiuto et al., 1999). Begrensningen av å gjøre slike multi-faktor tilnærminger, er at også her må forskerne bestemme hvilke faktorer som skal studeres, som gjør studiene svært ulike og vanskelige å sammenligne.

Folks livskvalitet er avhengig av blant annet individuelle erfaringer, verdier og tidligere kunnskap. Og det er derfor en fordel å måle det med subjektive fremfor kun objektive mål. Subjektive mål tillater å studere folks vurderinger av karakteristika ved bofellesskap, og hvor godt de tenker bofellesskapet tilfredsstillende deres viktige behov og verdier. Beboerne i dette studiet snakker om hvor tilfreds de er med boligen sin, og uttrykker boligens påvirkning på deres liv. Det subjektive måleinstrumentet for å måle livskvalitet tillater beboerne selv å identifisere viktige aspekt ved boligen, uten at det er forhåndsbestemt av forskeren hvilke faktorer som skal studeres. Et eksempel på fordel med å bruke subjektive mål og Poortinga et al. (2004) måleinstrument er at temaet *tilgjengelighet* oppsto ut i fra det informantene fortalte om sin hverdag og sin erfaring med bofellesskapene, uten at det ble stilt direkte spørsmål om tilgjengelighet i intervjuene. Perlaviciute og Steg (2012) argumenterte for at dette er en egen verdi og har i sitt studiet utvidet måleinstrumentet ved å legge til dette aspektet. Det ble det ikke gjort her, men likevel kom det frem i intervjuene som noe av det viktigste. Dette viser de positive fordelene med semi-strukturerte intervjuer, og subjektive mål. Og viser også at om noen av de andre 11 verdiene og behovene som ikke ble valgt ut fra

det originale instrumentet hadde vært spesielt viktig hadde det vært en mulighet for at også dette kunne kommet frem igjennom intervjuet.

5.4 Praktiske implikasjoner

Med bakgrunn i resultatene og diskusjonen, har denne studien flere praktiske implikasjoner. Formålet med denne oppgaven er å undersøke bofellesskapets betydning for den opplevde livskvaliteten til eldre beboere. Dette studiet påpeker flere viktige faktorer. Anbefalingene som påvirker utforming kan både gjelde planlegging og bygging, men også for organiseringen i bofellesskapene. Det første funnet er en kategori kalt *et enklere liv*, hvor å utforme boligene praktiske og lettvinde for enkelt å kunne opprettholde og vedlikeholde er viktig. Samt fordeling av oppgaver mellom beboerne. *Tilgjengelighet* er et viktig tema, og for å sikre dette anbefales fasiliteter på området som treningsrom, hybelleilighet, felles kjøkken og stue. Felles uteområder med grøntarealer og verandaer/balkong. Nærhet til andre offentlige og private tjenester. Nærhet til offentlig kommunikasjon og mulighet for å gå til og fra med rullator eller rullestol. Alarm- og nøkkelsystemer, nærhet mellom leilighet, oversikt over området, og gjensidig hjelp og støtte er viktig for *trygghet/sikkerhet*. Om bofellesskapet skal være et *aldershomogent* bofellesskap vektlegges viktigheten av å unngå følelse av å være adskilt fra resten av samfunnet, og viktigheten av nærhet til andre aldersgrupper. For å oppnå *sosiale relasjoner* er det viktig med felles aktiviteter, fellesområder, likhet mellom beboerne og like forventninger og forståelser. Utbyggere av fremtidige bofellesskap bør tenke på disse faktorene under planlegging, bygging, rekruttering og organisering. Fysisk utforming av bofellesskap vil være kontekstavhengig og dermed påvirkes av lokalisering, størrelse og organisering. Disse funnene må sees ut i fra forutsetningene som gjelder for det spesifikke stedet. Samtidig må man huske på at flere av faktorene henger sammen og påvirker hverandre.

I tillegg trekker oppgaven frem beboeres erfaringer fra to bofellesskap i Norge, som kan bidra til å bevisstgjøre flere om fordelene denne boformen kan ha for eldre mennesker. Informantene presiserer at riktig informasjon er essensiell for at bofellesskap og dets positive påvirkning skal nå ut til ”mannen i gata”:

Jeg tror nok flere kunne tenke seg det, men jeg tror folk, eller noen i hvert fall, er litt reservert. De er redd det blir for tett. Det tror jeg kanskje er den største minuset noen ser. (Mann, 73)

5.5 Videre forskning

Bofellesskap har en økende interesse både i samfunnet generelt, og innenfor forskning. Antallet og bredden i de akademiske publikasjonene øker raskt (Lang et al., 2018) og det er et behov for å utvikle klarere definisjoner, og mer sammenfallende begreper for å lettere kunne sammenligne artikler og unngå misforståelser. I tillegg er det behov for mer forskning på ulike typer aldersgrupper og samfunnslag som kan være viktig for bofellesskap i fremtiden, for eksempel forskning på vanskeligstilte grupper i bofellesskap. Personer som har hatt, eller har det vanskelig, i livet kan dra nytte av flere av de positive effektene et bofellesskap kan ha. I fremtiden burde det undersøkes mulighetene for å integrere flere grupper mennesker i bofellesskapene. En av fordelene ved bofellesskap er nettopp den gjensidige hjelpen og støtten mellom beboerne, og tilbudet burde omfavne alle samfunnslag. I likhet burde også flerkulturelle bofellesskap undersøkes. Om boformen skal kunne være en løsning på sosialt bærekraftige boliger er det nødvendig at de kan passe for alle grupper i samfunnet.

Fremtidige studier kan også se på personlighetstrekkene til beboere i bofellesskap. Det kunne hatt en nytteverdi å se hvilke personlighetstrekk beboerne har for å videre kunne utvikle et instrument for å måle både personlighetstrekk og verdier, som et mål for hvem som kunne passet inn i bofellesskap. Om man skal utvikle alternative boligmodeller for det norske boligmarkedet, burde man se på om alternative måter til å få kjøpe i bofellesskap også burde brukes. Økonomisk kapasitet til å kjøpe seg inn er ikke sikkert at er det beste målet for å trives, eller den beste måten å finne en gruppe mennesker som kan ha glede og nytte av hverandre på. Verdier og behov for sosiale relasjoner kan være viktig, og preferanse for en slik sosial kontakt. Eller preferanse for alderssammensetning for eksempel er også viktige faktorer. Beboerne nevner at mange utenforstående er usikre på og redde for, for eksempel, at det er veldig høye sosiale krav i bofellesskap. Om man muligens hadde utviklet en ”test”, eller en alternativ måte å velge personer til bofellesskapene, hvor for eksempel personlighetstrekk, verdier, behov og mål kunne måles. Kunne dette vært et bevis for om bofellesskap kunne ha passet til eventuelt nye beboere som er interessert i fenomenet. Og

også sikret at bofellesskapet fikk inn personer som kunne passet inn hos dem. Dette må dog gjøres etisk riktig, og fremtidig forskning kan se på hvilke eventuelle faktorer som best kan predikere en god balanse med personlighet, personlige karakteristika og bofellesskap.

Norske forskere og utviklere burde se på internasjonal forskning på bofellesskap. Særlig, Danmark, Sverige, Nederland, Tyskland, England og USA har flere bofellesskap. Og det er viktig å ta lære av tidligere konsepter som har en lengre erfaring enn Norge.

6. Konklusjon

Resultatene fra denne studien viser at bofellesskap er et sosialt bærekraftig alternativ til bolig for noen eldre. Funnene gir mange eksempler på hvordan boformen bidrar positivt til beboernes livskvalitet. Den subjektive tilnærmingen til å studere livskvalitet tillater å forske på forskjellige måter bofellesskapet kan oppfylle behov til beboerne, uten å ha noen forhåndsbestemte karakteristika. Det brukes i denne studien for å indentifisere trekk ved bofellesskapene som er med på å bestemme hvor tilfreds beboerne er med forskjellige behov og verdier, og dermed hva som er spesielt viktig for eldre mennesker i bofellesskap. Casestudiene viser eksempler på viktige momenter, og de viktige fysiske og sosiale trekkene ved bofellesskap kan deles inn i fem kategorier:

Et enklere liv:

- Utforming av praktiske og lettvinde bofellesskap og fordeling av arbeidsoppgaver kan bidra til opplevelse av et enklere liv. Det kan dekke beboernes behov og verdier for frihet, fritid, komfort, helse, partner og familie, endring/variasjon og utfordring/begeistring.

Tilgjengelighet:

- Tilgang til fellesområder og nærhet til offentlig kommunikasjon, butikker og tjenester kan bidra til opplevelsen av tilgjengelighet. Det kan dekke behov og verdier for helse, partner og familie, frihet, trygghet, privatliv, sosiale relasjoner, fritid, endring/variasjon, utfordring/begeistring og komfort.

Trygghet/Sikkerhet:

- Tilstedeværelsen av alarm- og nøkkelsystemer, nærhet mellom leilighet, oversikt over området, sosiale relasjoner og gjensidig hjelp og støtte, kan bidra til opplevelsen av trygghet og sikkerhet. Det kan dekke behov og verdier for helse, partner og familie, trygghet, sikkerhet og komfort.

Aldershomogenitet:

- Nærhet til personer lik deg selv i alder, gir et *aldershomogent* boligmiljø. Dette kan dekke verdier og behov for sosiale relasjoner, utfordring/begeistring.

Sosiale relasjoner:

- Felles aktiviteter, fellesområder og likhet mellom beboerne kan bidra til opplevelsen av sterkere sosiale relasjoner. Og kan dekke verdier og behov for helse, partner og familie, trygghet, sikkerhet, fritid, endring/ variasjon, sosiale relasjoner, utfordring/begeistring.

Funnene viser at alle verdiene valgt ut fra det subjektive måleinstrument (Poortinga et al., 2004) for livskvalitet har blitt opprettholdt med alderen, eller positivt forbedret i bofellesskapene. Funnene kan også støtte både Kahana et al. (2003) og Shaws' (2004) teorier om at fysiske og sosiale trekk ved boligmiljøet direkte og indirekte, også styrt av personlige preferanser, kan påvirke velvære og dermed opplevd livskvalitet. De fem hovedtemaene identifisert; Et enklere liv, tilgjengelighet, trygghet/sikkerhet, aldershomogenitet og sosiale relasjoner er aspekter som vises å være spesielt viktige for eldre mennesker i disse to bofellesskapene. Dette er områder av bofellesskap som sammen kan bidra med noe utover hva en ordinær bolig kan, for å dekke beboernes behov og verdier.

Aldershomogenitet er det temaet, med varierende vurderinger av beboerne. Noen vurderer det som positivt, mens andre er mer usikre. Varierende vurderinger om alderssammensetningen i bofellesskapet kan tyde på at ikke alle eldre har behov for, eller ønske om, å bo i et bofellesskap kun tilegnet de over 50 år. Men at det er andre aspekt ved bofellesskapene som sees på som viktigst for disse. Personlige preferanser for en mer heterogen sammensetning kan være et argument for at noen eldre også kunne tenke seg å flytte inn i bofellesskap uten en nedre aldersgrense.

Flere fysiske faktorer som kan forbedre eldre menneskers livskvalitet, er ikke eksklusivt knyttet til bofellesskap. For eksempel muligheten til et enklere liv ved å flytte til leilighet, alarm- og nøkkelsystemer og mye annen teknologi kan bidra til økt livskvalitet for eldre mennesker. Men det er sammensetningen av flere fysiske og sosiale faktorer som bidrar til suksessen bak bofellesskapene. Så selv om det ikke er mulig å utelukke at ulykker eller sykdom vil oppstå hos eldre mennesker, er det mulig å finne løsninger som kan forbedre fysisk og psykisk helse, forbedre opplevd støtte og trygghet, og forbedre sosiale relasjoner, som kan være med å minimere negative påvirkning og promotere påvirkning på livskvalitet. Dette kan de fem aspektene ved bofellesskap bidra med. Og bofellesskapet kan dermed sees som å ha en stor betydning for opplevd livskvalitet. For eksempel kan fellesskapet, den

ekstra omsorgen, som kan føre til ekstra opplevd trygghet og en følelse av et ekstra ansvar for naboene være en faktor som skiller bofellesskapene fra en vanlig boligblokk eller boligområde. Og som kan være med på å motvirke at eldre mennesker blir funnet døde alene i hjemmene sine flere måneder etter at de gikk bort.

Sammensetningen av faktorene og de forbedrede helseutfallene kan påvirke til at beboerne ønsker og har mulighet til å bli boende lengre, og at de kan bidra lengre til samfunnet. Resultatet viser også at økt livskvalitet hos beboerne kan ha en påvirkning utover kun bofellesskapet. Familiene rundt kan oppleve det som trygt og fint at beboerne har det bra og er trygge i hjemmene sine. Til tross for at noen utfordringer og problemer kan oppstå, er heller ikke dette unikt ved bofellesskap som fenomen. Konflikter kan oppstå hvor som helst, med hvem som helst. Og utfordringer er noe vi alle opplever i livene våre.

Så det er klart at det er som et helt alminnelig bosted, men likevel unikt med alle de mulighetene vi har. Det er mulighetene.. begrensningene ordner vi selv. Men altså mulighetene ligger til rette for at vi kan ha det ok, og fint og godt. (Kvinne, 74)

Litteraturliste

- Abu-Gazze, T. (1999). Housing layout, social interaction and the place of contact in Abu-nuseir, Jordan. *Journal of Environmental Psychology* 19(1): 59. doi: 10.1006/jevp.1998.0106
- Adams, R. E. (1992). Is happiness a home in the suburbs? The influence of urban versus suburban neighborhoods on psychological health. *Journal of Community Psychology*, 20, 353- 372. doi:10.1002/1520-6629(199210)20:4<353::AID-JCOP2290200409>3.0.CO;2-Z
- Adams, R. G., Bliszner, R., & De Vries, B. (2000). Definitions of friendship in the third age: Age, gender, and study location effects. *Journal of Aging Studies* 14(1): 117-133.
- Altman, I. and S. M. Low (2012). Place attachment, Springer Science & Business Media.
- Altus, D. E. & Mathews, R. M. (2000). Examining satisfaction of older home owners with intergenerational homesharing. *Journal of Clinical Geropsychology* 6(2): 139-147.
- American Psychological association (2017). Older adults' health and age-related changes. Reality versus myth. Hentet 5. April 2019 fra: <https://www.apa.org/pi/aging/resources/myth-reality.pdf>
- Amérigo, M. & Aragonés, J. I. (1990). Residential satisfaction in council housing. *Journal of Environmental Psychology*. 10(4), 313-325. [https://doi.org/10.1016/S0272-4944\(05\)80031-3](https://doi.org/10.1016/S0272-4944(05)80031-3).
- Bayer, A. H., & Harper, L. (2000). *Fixing to stay: A national survey of housing and home modification issues*. AARP.
- Blieszner, R. (2006). A lifetime of caring: Dimensions and dynamics in late-life close relationships. *Personal Relationships* 13(1): 1-18. doi:10.1111/j.1475-6811.2006.00101.x
- Bouma, J. & Poelman, A. W. & Voorbij, A. (2019). Supporting social contact design principles in common areas of cohousing communities. Hentet fra: https://www.researchgate.net/profile/Jantine_Bouma/publication/266482985_Supporting_social_contact_design_principles_in_common_areas_of_cohousing_communities/links/5581d82208ae6cf036c16f4d.pdf
- Bonnes, M., Scopelliti, M., Fornara, F., & Carrus, G. (2018). Urban environmental quality. I L. Steg, J. I. M. de Groot (Red.) *Environmental psychology: An introduction* (s.113-122). doi:10.1002/9781119241072.ch12
- Bonaiuto, M., Aiello, A., Perugini, M., Bonnes, M., & Ercolani, A. P. (1999). Multidimensional perception of residential environment quality and neighbourhood attachment in the urban environment. *Journal of environmental psychology*, 19(4), 331-352.
- Bonaiuto, M., & Alves, S. (2012). Residential places and neighbourhoods: toward healthy life, social integration, and reputable residence. I S. D. Clayton (Eds.) *The Oxford handbook of environmental and conservation psychology*, 221-247.

-
- Brenton, M. (1998). *We're In Charge: Cohousing communities of older people in the Netherlands—Lessons for Britain?*. Bristol: Policy Press.
- Bresson, S., & Deneffe, S. (2015). Diversity of self-managed co-housing initiatives in France. *Urban Research & Practice*, 8(1), 5-16. DOI: 10.1080/17535069.2015.1011423
- Bromell, L. & Cagney, K. A. (2014). Companionship in the neighborhood context: Older adults' living arrangements and perceptions of social cohesion. *Research on Aging* 36(2): 228-243. doi:10.1177/0164027512475096
- Caplan, R. D. (1987). Person-environment fit theory and organizations: Commensurate dimensions, time perspectives and mechanisms. *Journal of Vocational Behavior*, 31, 248-267.
- Carlquist (2015) Well-being på Norsk. Hentet 25. April 2019 fra:
<https://helsedirektoratet.no/Lists/Publikasjoner/Attachments/971/Well-being%20på%20norsk%20IS-2344.pdf>
- Carp, F. M. (1982). Equity and satisfaction among the elderly. *International Journal of Aging and Human Development*, 15, 157-166.
- Cattan, M., White, M., Bond, J., & Learmouth, A. (2005). Preventing social isolation and loneliness among older people: a systematic review of health promotion interventions. *Ageing & Society*, 25(1), 41-67. doi:10.1017/S0144686X04002594
- Choi, J. S. (2004). Evaluation of community planning and life of senior cohousing projects in northern European countries. *European planning studies* 12(8): 1189-1216.
- Christakis, N. A., & Fowler, J. H. (2009). *Connected: The surprising power of our social networks and how they shape our lives*. Little, Brown.
- Day, R. (2008). Local environments and older people's health: dimensions from a comparative qualitative study in Scotland. *Health & place* 14(2): 299-312. doi:10.1016/j.healthplace.2007.07.001
- Diener, E. (2000). Subjective well-being: The science of happiness and a proposal for a national index. *American psychologist* 55(1): 34-43. doi:10.1037/0003-066X.55.1.34
- Donovan, N & Halpern, D. (2002) Life satisfaction: The state of knowledge and implications for government. Cabinet Office/Prime Minister's Strategy Unit, London.
- Durett, C. (2005). *Senior Co-housing: A Community Approach to Independent Living*. Berkeley, CA: Habitat Press.
- Eng, P. M., Rimm, E. B., Fitzmaurice, G., & Kawachi, I. (2002). Social ties and change in social ties in relation to subsequent total and cause-specific mortality and coronary heart disease incidence in men. *American journal of epidemiology*, 155(8), 700-709. doi:10.1093/aje/155.8.700
- Engel, L., Chudyk, A. M., Ashe, M. C., McKay, H. A., Whitehurst, D. G. T., & Bryan, S. (2016). Older adults' quality of life—Exploring the role of the built environment and social cohesion in community-dwelling seniors on low income. *Social Science & Medicine*, 164, 1-11.

-
- Engel, L., Chudyk, A. M., Ashe, M. C., McKay, H. A., Whitehurst, D. G. T. & Bryan, S. (2016). Older adults' quality of life – Exploring the role of the built environment and social cohesion in community-dwelling seniors on low income. *Social Science & Medicine* (164) 1-11, doi:10.1016/j.socscimed.2016.07.008.
- Filion, P., Wister, A. & Coblenz, E. J. (1993) Subjective Dimensions of Environmental Adaptation Among the Elderly, *Journal of Housing For the Elderly*, 10:1-2, 3-32, DOI: 10.1300/J081v10n01_02
- Filinson, R. (1993). The effect of age desegregation on environmental quality for elderly living in public/publicly subsidized housing. *Journal of Aging & Social Policy*, 5(3), 77-93.
- Fiori, K.L., Antonucci, T. C. & Akiyama, H. (2008). Profiles of social relations among older adults: A cross-cultural approach. *Ageing & Society* 28(2): 203-231. doi:10.1017/S0144686X07006472
- FN-Sambandet (2018). Befolkning, migrasjon og urbanisering. Hentet 17. April 2019 fra: <https://www.fn.no/Tema/Fattigdom/Befolkning>
- FN-Sambandet (2019). Bærekraftig utvikling. Hentet 13. Mai 2019 fra: <https://www.fn.no/Tema/Fattigdom/Baerekraftig-utvikling>
- Forbes, J. (2002). *The Application of Age-integrated Co-housing for Older People*. Hobart: The Winston Churchill Memorial Trust for Australia.
- Fowler, J. H., & Christakis, N. A. (2008). Dynamic spread of happiness in a large social network: longitudinal analysis over 20 years in the Framingham Heart Study. *Bmj*, 337, a2338.
- Fromm, D. (1991). *Collaborative Communities: Cohousing, Central Living, and Other New Forms of Housing with Shared Facilities*. New York: Van Nostrand Reinhold.
- Garin, N., Olaya, B., Miret, M., Ayuso-Mateos, J. L., Power, M., Bucciarelli, P., & Haro, J. M. (2014). Built environment and elderly population health: a comprehensive literature review. *Clinical practice and epidemiology in mental health: CP & EMH*, 10, 103. doi: 10.2174/1745017901410010103
- Gatersleben, B. C. M. (2000). Sustainable household metabolism and quality of life: Examining the perceived social sustainability of environmentally sustainable household consumption patterns, Rijksuniversiteit Groningen.
- Gifford, R. (2007). *Environmental psychology: Principles and practice*, (4th.ed) Colville, WA: Optimal
- Gilleard, C. & Higgs, P. (2005). *Contexts of ageing: Class, cohort and community*. Malden: Polity Press
- Giorgi, A. 1985: *Phenomenology and psychological research*. Pittsburgh: Duquesne University Press.
- Glass, A. P. & R. S. Vander Plaats (2013). A conceptual model for aging better together intentionally. *Journal of Aging Studies* 27(4): 428-442. <https://doi.org/10.1016/j.jaging.2013.10.001>.

- Golant, S. M. (1982). Individual differences underlying the dwelling satisfaction of the elderly. *Journal of Social Issues* 38(3): 121-133.
- Golant, S. M. (1992). Housing America's elderly: Many possibilities, few choices. Newbury Park, CA: Sage.
- Golant, S. (1999). The promise of assisted living as a shelter and care alternative for frail American elders. Baltimore: The John Hopkins University Press.
- Handy, S. L., Boarnet, M., G., Ewing, R. & Killingsworth, R. E. (2002). How the built environment affects physical activity: Views from urban planning. *American Journal of Preventive Medicine*, 23, (2) 64-73. doi:10.1016/S0749-3797(02)00475-0.
- Hanson, H. M., Schiller, C., Winters, M., Sims-Gould, J., Clarke, P., Curran, E., ... & Ashe, M. C. (2013). Concept mapping applied to the intersection between older adults' outdoor walking and the built and social environments. *Preventive medicine*, 57(6), 785-791.
- Høyland, K., Denizou, K., Baer, D., Evensmo, H. F., & Feragen, P. (2018). *Fra universelt utformede bygg til inkluderende områdeutvikling*. (Sintef fag 50) Oslo: SINTEF akademiske forlag.
- Kahana, E. (1982). A congruence model of person-environment interaction. *Aging and the environment: Theoretical approaches*, 97-121.
- Kahana, E., & Kahana, B. (1996). Conceptual and empirical advances in understanding aging well through proactive adaptation. In V. Bengtson (Ed.), *Adulthood and aging: Research on continuities and discontinuities* (pp. 18-41). New York: Springer.
- Kahana, E., Lovegreen, L., Kahana, B., & Kahana, M. (2003). Person, Environment, and Person-Environment Fit as Influences on Residential Satisfaction of Elders. *Environment and Behavior*, 35(3), 434-453. doi:10.1177/0013916503035003007
- King, D. (2008). Neighborhood and individual factors in activity in older adults: results from the neighborhood and senior health study. *Journal of aging and physical activity* 16(2): 144-170.
- Krause, N. (1997). Anticipated support, received support, and economic stress among older adults. *The Journals of Gerontology Series B: Psychological Sciences and Social Sciences* 52(6): 284-293.
- Küller, R. (2005). Forskning om åldrande och boende. I M. Johansson & M. Küller (Eds.) *Svensk Miljöpsykologi* (red.) Lund: Studentlitteratur
- Kvale, S., & Brinkmann, S. (2009). Det kvalitative forskningsintervju (2. utg.). Oslo: Gyldendal akademisk.
- Labit, A. (2015). Self-managed co-housing in the context of an ageing population in Europe. *Urban Research & Practice* 8(1): 32-45. Doi: 10.1080/17535069.2015.1011425
- Lang, R., Carriou, C., & Czischke, D. (2018). Collaborative housing research (1990-2017): A systematic review and thematic analysis of the field. *Housing, Theory and Society*, 1-30. <https://doi.org/10.1080/14036096.2018.1536077>

-
- Lawton, M. P. (1976). The Relative Impact of Congregate and Traditional Housing on Elderly Tenants. *Gerontologist*, 16(3): 237–42
- Lawton, M. P., & Simon, B. (1968). The ecology of social relationships in housing for the elderly. *The Gerontologist*, 8(2), 108-115.
- Lawton, M. P., Windley, P. G., & Byerts, T. O. (1982). *Aging and the environment: Theoretical approaches* (No. 7). New York: Springer.
- Lawton, M. P., Kleban, M. H., & DiCarlo, E. (1984). Psychological well-being in the aged: Factorial and conceptual dimensions. *Research on Aging*, 6(1), 67-97.
- Lepore, S. J., & Evans, G. W. (1996). Coping with multiple stressors in the environment. In M. Zeidner & N. S. Endler (Eds.), *Handbook of coping: Theory, research, applications* (pp. 350-377). Oxford, England: John Wiley & Sons.
- Levasseur, M., Généreux, M., Bruneau, J. F., Vanasse, A., Chabot, É., Beaulac, C., & Bédard, M. M. (2015). Importance of proximity to resources, social support, transportation and neighborhood security for mobility and social participation in older adults: results from a scoping study. *BMC public health*, 15(1), 503.
- Lima, A. Å., & Slagsvold, B. (2009). Det gode nabolag finnes mest på bygda. Hentet 13. Mai. 2019 fra:
<https://www.ssb.no/sosiale-forhold-og-kriminalitet/artikler-og-publikasjoner/det-gode-nabolag-finnes-mest-paa-bygda>
- Low, S. M. and I. Altman (1992). Place attachment. *Place attachment*, Springer: 1-12.
- Marcus, C. & Dovey, K. (1991). Cohousing—an option for the 1990s. *Progressive Architecture*, 6: 112–113.
- McAndrew, F. T. (1993). *Environmental psychology*. Belmont, CA, US: Thomson Brooks/Cole Publishing Co.
- McHugh, K. E. (2000). The “Ageless Self”? Emplacement of Identities in Sun Belt Retirement Communities. *Journal of Aging Studies*, 14(1): 103–115. doi:10.1016/S0890-4065(00)80018-3
- McNeill, L. H., Kreuter, M. W. & Subramanian, S. V. (2006). Social Environment and Physical activity: A review of concepts and evidence. *Social Science & Medicine*. (63) 4, 1011-1022. doi:10.1016/j.socscimed.2006.03.012.
- McPherson, M., Smith-Lovin, L., & Brashears, M. E. (2006). Social isolation in America: Changes in core discussion networks over two decades. *American sociological review* 71(3): 353-375. doi:10.1177/000312240607100301
- McPherson, M., Smith-Lovin, L., & Brashears, M. E. (2006). Social isolation in America: Changes in core discussion networks over two decades. *American sociological review*, 71(3), 353-375.
- Meltzer, G. (2000). Cohousing: Verifying the importance of community in the application of environmentalism. *Journal of architectural and planning research*. 17(2) 110-132.

- Morris, K. S., McAuley, E., & Motl, R. W. (2007). Self-efficacy and environmental correlates of physical activity among older women and women with multiple sclerosis. *Health education research*, 23(4), 744-752. doi:10.1093/her/cym067
- Nasar, J. L. (1981). Visual preferences of elderly public housing residents: Residential street scenes. *Journal of Environmental Psychology* 1(4): 303-313.
- Nasar, J. L. (1983). Adult viewers' preferences in residential scenes: A study of the relationship of environmental attributes to preference. *Environment and behavior* 15(5): 589-614.
- National Health Service [NHS] (2018). Loneliness in older people. Hentet 09. Mai 2019 fra: <https://www.nhs.uk/conditions/stress-anxiety-depression/loneliness-in-older-people/>
- Newcomer, R. J., Lawton, M. P., & Byerts T. O. (Eds). (1986). *Housing an aging society: Issues, alternatives, and policy*. New York: Van Nostrand Rienhold.
- Ogden, J. (2012). *Health Psychology: A Textbook: A textbook*, McGraw-Hill Education (UK).
- Palmer, R. E. (1969). *Hermeneutics*. Northwestern University Press.
- Parmelee, P. A. and M. P. Lawton (1990). The design of special environments for the aged. I J. E. Birren (Eds.) *Handbook of the psychology of aging* (pp.464-488) (3 rd ed).
- Pedersen, M. (2015). Senior Co-Housing Communities in Denmark. *Journal of Housing for the Elderly* 29 (1–2): 126–145. DOI: 10.1080/02763893.2015.989770
- Percival, J. (2002). Domestic spaces: uses and meanings in the daily lives of older people. *Ageing & Society* 22(6): 729-749.
- Perlaviciute, G. & L. Steg (2012). Quality of life in residential environments. *Psyecology* 3(3): 325-340. doi:10.1174/217119712802845732
- Perlaviciute, G. & Steg, L. (2018). Environment and Quality of Life. In *Environmental Psychology* (eds L. Steg and J. I. Groot). doi:10.1002/9781119241072.ch13
- Poortinga, W., Steg, L., & Vlek, C. (2004). Values, Environmental Concern, and Environmental Behavior: A Study into Household Energy Use. *Environment and Behavior*, 36(1), 70–93. doi:10.1177/0013916503251466
- Putnam, R. D. (2001). *Bowling alone: The collapse and revival of American community*. New York: Simon and Schuster.
- Rantakokko, M., Iwarsson, S., Kauppinen, M., Leinonen, R., Heikkinen, E., & Rantanen, T. (2010). Quality of life and barriers in the urban outdoor environment in old age. *Journal of the American Geriatrics Society*, 58(11), 2154-2159. doi:10.1111/j.1532-5415.2010.03143.x
- Regjeringen (2007). Norges strategi for bærekraftig utvikling. Hentet 13. Mai 2019 fra: https://www.regjeringen.no/globalassets/upload/fin/rapporter/strategi_barekraftig_utvikling.pdf
- Reichstadt, J., Depp, C. A., Palinkas, L. A., & Jeste, D. V. (2007). Building blocks of successful aging: a focus group study of older adults' perceived contributors to successful aging. *The*

-
- American Journal of Geriatric Psychiatry*, 15(3), 194-201. doi:10.1097/JGP.0b013e318030255f
- Rosso, A. L., Auchincloss, A. H., & Michael, Y. L. (2011). The urban built environment and mobility in older adults: a comprehensive review. *Journal of aging research*, 2011. doi:10.4061/2011/816106
- Rubenstein, L. Z. (2006). Falls in older people: epidemiology, risk factors and strategies for prevention. *Age and ageing*, 35(suppl_2), ii37-ii41. doi:10.1093/ageing/af1084
- Schmidt, L. (1991) Boliger med noe spesielt - nye bofellesskap i et historisk perspektiv (Houses with something special - New collective housing units in a historical perspective). Oslo: Husbanken.
- Schwartz, S. H. (1992). Universals in the content and structure of values: Theoretical advances and empirical tests in 20 countries. In *Advances in experimental social psychology* (Vol. 25, pp. 1-65). Academic Press.
- Seeman, T. E., Lusignolo, T. M., Albert, M., & Berkman, L. (2001). Social relationships, social support, and patterns of cognitive aging in healthy, high-functioning older adults: MacArthur studies of successful aging. *Health psychology*, 20(4), 243. doi:10.1037/0278-6133.20.4.243
- Shaw, B. A. (2005). Anticipated support from neighbors and physical functioning during later life. *Research on Aging* 27(5): 503-525.
- Shaw, M. (2004). Housing and Public Health. *Annual Review of Public Health* 25:1, 397-418 doi:10.1146/annurev.publhealth.25.101802.123036
- Silverman, D. (2017). *Doing qualitative research*. (5. utg.) London: Sage Publications.
- Silverstein, M., & Parker, M. G. (2002). Leisure activities and quality of life among the oldest old in Sweden. *Research on aging*, 24(5), 528-547.
- Smith, J. A. (2004). Reflecting on the development of interpretative phenomenological analysis and its contribution to qualitative research in psychology. *Qualitative research in psychology* 1(1): 39-54. Doi: 10.1191/1478088704qp004oa
- Smith, J. A. & Osborn, M (2015). *Interpretative Phenomenological Analysis*. In J. A. Smith (Eds.) *Qualitative Psychology. A practical guide to research methods*. (3rd ed.) SAGE Publications Ltd.
- Statistisk sentralbyrå [SSB] (2014). Indikatorer for bærekraftig utvikling. Hva er bærekraftig utvikling? Hentet 4. April 2019 fra: <https://www.ssb.no/natur-og-miljo/barekraft/hva-er-barekraftig-utvikling>
- Statistisk sentralbyrå [SSB] (2007). Sentralisering – årsaker, virkninger og politikk. Hentet 17. April 2019 fra: <https://www.ssb.no/offentlig-sektor/artikler-og-publikasjoner/sentralisering-aarsaker-virkninger-og-politikk>

- Statistisk sentralbyrå [SSB] (2019). 06035: *Selveierboliger, etter region, boligtype, statistikkvariabel og år*. Hentet 05. Mai 2019 fra: <https://www.ssb.no/statbank/table/06035/tableViewLayout1/>
- Steg, L. & J. I. de Groot (2012). Environmental values. I S. D. Clayton (Eds.) *The Oxford handbook of environmental and conservation psychology*. (pp. 81- 93). New York: Oxford University Press
- Steg, L. & Gifford, R. (2005). Sustainable transportation and quality of life. *Journal of Transport Geography* 13(1): 59-69. doi:10.1016/j.jtrangeo.2004.11.003
- Svartdal, F. (2009). Beskrivende og kvalitative forskningsmetoder. I *Psykologiens forskningsmetoder. En Introduksjon*. (3. utgave) Fagbokfori.
- Taylor, R. B., Shumaker, S. A., & Gottfredson, S. D. (1985). Neighborhood-level links between physical features and local sentiments: Deterioration, fear of crime, and confidence. *Journal of Architectural & Planning Research*, 2, 261-275.
- Tomaka, J., Thompson, S., & Palacios, R. (2006). The relation of social isolation, loneliness, and social support to disease outcomes among the elderly. *Journal of aging and health*, 18(3), 359-384. doi:10.1177/0898264305280993
- Torres-Antonini, M. (2001). *Our common house: Using the built environment to develop supportive communities* (Doctoral dissertation University of Florida).
- Tummers, L. (2016). The re-emergence of self-managed co-housing in Europe: A critical review of co-housing research. *Urban Studies* 53(10): 2023-2040. doi:10.1177/0042098015586696.
- UkCohousing (2019). About cohousing. Hentet 17. April fra: <https://cohousing.org.uk/about/about-cohousing/>
- Verdens Gang [VG] (2018). To personer funnet død i kommunal bolig: -Vi ønsker det ikke slik i Oslo. Hentet 17. April 2019 fra: <https://www.vg.no/nyheter/innenriks/i/6n7EJe/to-personer-funnet-doed-i-kommunal-bolig-vi-oenker-det-ikke-slik-i-oslo>
- Villa, M. (1999): Sosial kontakt i bygdene – familie, venner og naboer. *Tidsskrift for samfunnsforskning*, nr. 4, 1999, 40: 442-62.
- Vlek, C.A. J., Rooijers, A. J., & Steg, E. M. (1999). Duurzamer Consumeren: Meer Kwaliteit van Leven met Minder Materiaal?(More Sustainable Consumption: More Quality of Life with less Material?), Research report for the Dutch Ministry of Environment. COV, Groningen
- Vlek, C., Skolnik, M., & Gatersleben, B. (1998). Sustainable development and quality of life: Expected effects of prospective changes in economic and environmental conditions. *Zeitschrift für Experimentelle Psychologie*, 45(4), 319-333.
- Wang, J., Hadjri, K. & Huang, J. (2017). The role of co-housing in building sustainable communities: Case studies from the UK. *Environment-Behaviour Proceedings Journal*. 2. doi: 10.21834/e-bpj.v2i6.898.

-
- World Commission on Environment and Development [WCED] (1987) Vår felles framtid. Verdenskommisjonen for miljø og utvikling. Hentet 5. April. 2019 fra: <https://sustainabledevelopment.un.org/content/documents/5987our-common-future.pdf>
- Weidemann S. & Anderson J.R. (1985). A conceptual framework for residential satisfaction. I. Altman, C.H. Werner (Eds.), *Home Environments*. Plenum Press, New York.
- Wells, N. M. and G. W. Evans (1996). Home injuries of people over age 65: risk perceptions of the elderly and of those who design for them. *Journal of Environmental Psychology* 16(3): 247-257.
- Wethington, E. and R. C. Kessler (1986). Perceived support, received support, and adjustment to stressful life events. *Journal of Health and Social behavior*: 78-89.
- Williams, J. (2005). Sun, surf and sustainable housing—cohousing, the Californian experience. *International Planning Studies* 10(2): 145-177. doi.org/10.1080/13563470500258824
- Willig, C. (2013). *Introducing Qualitative Research in Psychology*, Birkshire: McGraw-Hill Education.
- WHO (2016). Global strategy and action plan on ageing and health 2016-2020. Hentet 5. April 2019 fra: <https://www.who.int/ageing/GSAP-Summary-EN.pdf?ua=1>
- World Health Organization (2018). Ageing and Health. Ageing and health. Hentet 5. April 2019 fra: <https://www.who.int/en/news-room/fact-sheets/detail/ageing-and-health>
- WHOQoL Group (1993). *Measuring Quality of Life: The Development of a World Health Organization Quality of Life Instrument (WHOQoL)*. Geneva: WHO
- Yen, I. H., Michael, Y. L., & Perdue, L. (2009). Neighborhood environment in studies of health of older adults: a systematic review. *American journal of preventive medicine*, 37(5), 455-463. <https://doi.org/10.1016/j.amepre.2009.06.022>
- Yin, R. K. (1994). *Case study research: Design and methods*. (2.ed) Thousand Oaks, CA: Sage.
- Yin, R. K. (2003). *Case study research: Design and methods*. (3.ed). Thousand Oaks, CA: Sage.
- Yin, R. K. (2011). *Qualitative Research from Start to Finish*. New York: The Guilford Press.

Vedlegg

Vedlegg 1. Informasjonsskriv og samtykkeerklæring

Vil du delta i forskningsprosjektet

”Sosialt bærekraftige boliger for eldre”?

Dette er et spørsmål til deg om å delta i et forskningsprosjekt hvor formålet er å undersøke hvilke erfaringer beboerne har med boformer med fellesskapsløsninger. I dette skrivet gir vi deg informasjon om målene for prosjektet og hva deltakelse innebærer for deg.

Formål

- Formålet med dette forskningsprosjektet er å undersøke eldre menneskers erfaringer med bofellesskap. Identifisere hvordan det påvirker livskvaliteten til eldre å bo i boliger med fellesfunksjoner. Og å identifisere behov, motivasjon og ønsker beboere i bofellesskap har.
- Forskningsprosjektets hovedproblemstilling er: *Hvordan påvirker bofellesskap den opplevde livskvaliteten til eldre?*
- Underproblemstillinger er: *Hvilke motivasjon har beboerne til å flytte inn i bofellesskap? Og: Hvilke konsekvenser har fellesskapet for aktivitetsnivået til beboerne?*
- Dette er en masteroppgave som skal leveres i Mai 2019.
- Masteroppgaven er en del av prosjektet **BOPILOT** – *Kommunen som pådriver for alternative boligløsninger*. Som er et samarbeidsprosjekt mellom Bergen Kommune, Trondheim Kommune, Fakultetet for arkitektur og design ved NTNU (NTNU-AD), SINTEF Byggforsk, Norske Arkitekters Landsforbund (NAL) og Husbanken.
- Denne masteroppgaven skal være med på å gi kommunene et bedre grunnlag for å vurdere og argumentere for potensialet for alternative boligløsninger og for å utvikle relevante metoder og verktøy for å realisere pilotprosjektene. I tillegg skal forskningsprosjektet være med på å identifisere typiske behov og ønsker til en aktuell målgruppe.

Hvem er ansvarlige for forskningsprosjektet?

Høgskolen i Innlandet, avdeling Lillehammer er ansvarlig for mastergradsprosjektet.

Bergen Kommune, Trondheim Kommune, Fakultetet for arkitektur og design ved NTNU (NTNU-AD), SINTEF Byggforsk, Norske Arkitekters Landsforbund (NAL) og Husbanken har ansvar for **BOPILOT**– *Kommunen som pådriver for alternative boligløsninger*.

Hvorfor får du spørsmål om å delta?

Du får spørsmål om å delta fordi du har erfaring med å bo i en boform med fellesskapsløsninger. Prosjektet er interessert i å intervju mellom 5-10 personer med denne erfaringen.

Hva innebærer det for deg å delta?

Hvis du velger å delta i prosjektet, innebærer det at du deltar i et intervju. Det vil ta deg ca. 60 minutter. Intervjuet inneholder spørsmål om dine forventninger før du flyttet hit, din hverdag, tilbudene og delingsfunksjonene som finnes der du bor, og hvordan denne boformen påvirker din livskvalitet. Jeg tar lydopptak fra intervjuene.

Det er frivillig å delta

Det er frivillig å delta i prosjektet. Hvis du velger å delta, kan du når som helst trekke samtykket tilbake uten å oppgi noen grunn. Alle opplysninger om deg vil da bli anonymisert. Det vil ikke ha noen negative konsekvenser for deg hvis du ikke vil delta eller senere velger å trekke deg.

Ditt personvern – hvordan vi oppbevarer og bruker dine opplysninger

Vi vil bare bruke opplysninger om deg til formålene vi har fortalt om i dette skrivet. Vi behandler opplysninger konfidensielt og i samsvar med personvernregelverket.

- De som vil ha tilgang til dette er masterstudenten (Ellinor Moe) og veileder (Åshild Lappegard Hauge).
- Navnet og kontaktopplysningene dine vil jeg erstatte med en kode som lagres på egen navneliste adskilt fra øvrige data.
- Lydopptaket vil oppbevares innelåst.
- Du vil ikke personlig kunne gjenkjennes i publikasjon av masteroppgaven. De opplysninger som vil oppgis er at informasjonen er hentet fra beboere ved XXX eller XXX.

Hva skjer med opplysningene dine når vi avslutter forskningsprosjektet?

Prosjektet skal etter planen avsluttes 15. Mai 2019. Da vil alle personopplysninger og opptak slettes.

Dine rettigheter

Så lenge du kan identifiseres i datamaterialet, har du rett til:

- innsyn i hvilke personopplysninger som er registrert om deg,
- å få rettet personopplysninger om deg,
- få slettet personopplysninger om deg,
- få utlevert personopplysninger om deg,

- få utlevert en kopi av dine personopplysninger (dataportabilitet), og
- å sende klage til personvernombudet eller Datatilsynet om behandling av dine personopplysninger.

Hva gir oss rett til å behandle personopplysninger om deg?

Vi behandler opplysninger om deg basert på ditt samtykke.

På oppdrag fra Høgskolen i Innlandet har NSD – Norsk senter for forskningsdata AS vurdert at behandlingen av personopplysninger i dette prosjektet er i samsvar med personvernregelverket.

Hvor kan jeg finne ut mer?

Hvis du har spørsmål til studien, eller ønsker å benytte deg av dine rettigheter, ta kontakt med:

- Masterstudent, Ellinor Moe, på epost (ellinor.moe@gmail.com) eller telefon: 98066294
- Høgskolen i Innlandet, avdeling Lillehammer ved Åshild Lappegard Hauge, på epost (ashild.hauge@sintef.no).
- Vårt personvernombud: Hans Petter Nyberg, på epost (hans.nyberg@inn.no).
- NSD – Norsk senter for forskningsdata AS, på epost (personverntjenester@nsd.no) eller telefon: 55 58 21 17.

Med vennlig hilsen

Åshild Lappegard Hauge
Prosjektansvarlig
(Forsker/veileder)

Ellinor Moe
Mastergradsstudent

Samtykkeerklæring

Jeg har mottatt og forstått informasjon om prosjektet sosialt bærekraftige boliger for eldre og har fått anledning til å stille spørsmål. Jeg samtykker til:

- å delta i intervju

Jeg samtykker til at mine opplysninger behandles frem til prosjektet er avsluttet, ca. 15. Mai 2019.

(Signert av prosjektdeltaker, dato)

Vedlegg 2. Intervjuguide

Intervjuguide ”Sosialt bærekraftige boliger for eldre”

Bakgrunn:

Hvor lenge har du bodd her?

Hvilken boligtype bodde du i før du flyttet hit?

Bodde du sammen med noen, eller alene?

Alder?

Sivilstatus?

Utdanning/Yrke?

Hva kaller du dette stedet når du forteller om det til andre?

Hvor setter du grensen for hva du ser på som ditt nabolag?

Forventninger/ Før innflytning:

Hva var motivasjonen til at du/dere valgte å flytte hit?

Hvilke forventninger hadde du til å bo sammen med andre før du flyttet hit?

- *Oppfølging:* Hva så du/dere på som de største fordelene med å skulle flytte inn i et bofelleskap?
- *Oppfølging:* Hva du/dere på som de største utfordringene med å skulle flytte inn i et bofelleskap?

Hverdagen:

Hvordan opplever du at boformen møter de forventningene du hadde før du flyttet hit?

Kan du fortelle litt om hverdagen din her?

Hvilke delefunksjoner har boligene? Hvilke rom er felles ute/ inne?

Kan du fortelle litt om noen av de felles aktivitetene som tilbys her?

- *Oppfølging:* Deltar du i noen av de felles aktivitetene som tilbys?

Hvordan opplever du at å bo med andre påvirker din hverdag?

Hva er du mest fornøyd med ved å bo i et bofelleskap?

Hva er du minst fornøyd med ved å bo i et bofelleskap?

Livskvalitet:

Nå skal jeg stille deg noen spørsmål om hvordan det å bo i bokollektiv påvirker forskjellige aspekter av livet ditt.

Hvordan opplever du at denne boformen påvirker din helse?

- Fysisk og Psykisk.

Hvordan opplever du at denne boformen påvirker ditt forhold med partner og/eller familie?

Hvordan opplever du at denne boformen påvirker din personlige frihet?

Hvordan opplever du at denne boformen påvirker din trygghet?

- Kriminalitet eller ulykker.

Hvordan opplever du at denne boformen påvirker din sikkerhet?

- Følelse av at andre ser deg og bryr seg om deg.

Hvordan opplever du at denne boformen påvirker din mulighet til privatliv?

- Muligheten til å være deg selv, gjøre dine egne ting og ha muligheten til et eget sted.

Hvordan opplever du at denne boformen påvirker dine sosiale relasjoner?

Hvordan opplever du at denne boformen påvirker din fritid?

Hvordan opplever du at denne boformen påvirker din mulighet til endring og variasjon i hverdagen?

Hvordan opplever du at denne boformen påvirker din mulighet til utfordringer og spenning i hverdagen?

Hvordan opplever du at denne boformen påvirker din komfort/ lett hverdag?

Kan du tenke deg hvordan livskvaliteten din ville vært hvis du bodde i en vanlig leilighet?

Diverse:

Tror du flere kunne tenke seg å bo på denne måten?

Hvilke fordeler med å ha fellesrom tror du andre enn eldre, også kunne hatt nytte av?

Hvis det hadde vært ett tilbud som dette for, for eksempel familier, kunne du sett for deg å bodd i et bofelleskap tidligere i livet da?

Oppfølging: Hvilke grupper kan denne boformen passe for?

Siste kommentar:

Har du noe å tilføre?

Vedlegg 3. Godkjenning NSD

24/04/2019

Meldeskjema for behandling av personopplysninger



NSD sin vurdering

Prosjekttittel

Sosialt bærekraftige boliger for eldre

Referansenummer

882513

Registrert

11.01.2019 av Ellinor Moe - 171308@stud.inn.no

Behandlingsansvarlig institusjon

Høgskolen i Innlandet / Handelshøgskolen Innlandet - Fakultet for økonomi og samfunnsvitenskap / Institutt for psykologi

Prosjektansvarlig (vitenskapelig ansatt/veileder eller stipendiat)

Åshild Lappegard Hauge, ashild.hauge@sintef.no, tlf: 95230172

Type prosjekt

Studentprosjekt, masterstudium

Kontaktinformasjon, student

Ellinor Moe, ellinor.moe@gmail.com, tlf: 98066294

Prosjektperiode

01.01.2019 - 15.05.2019

Status

12.02.2019 - Vurdert

Vurdering (1)

12.02.2019 - Vurdert

Det er vår vurdering at behandlingen vil være i samsvar med personvernlovgivningen, så fremt den gjennomføres i tråd med det som er dokumentert i meldeskjemaet den 12.02.19 med vedlegg, samt i meldingsdialogen mellom innmelder og NSD. Behandlingen kan starte.

MELD ENDRINGER

Dersom behandlingen av personopplysninger endrer seg, kan det være nødvendig å melde dette til NSD ved å oppdatere meldeskjemaet. På våre nettsider informerer vi om hvilke endringer som må meldes. Vent på svar før endringen gjennomføres.

TYPE OPPLYSNINGER OG VARIGHET

Prosjektet vil behandle særlige kategorier av personopplysninger om helseopplysning og alminnelige personopplysninger frem til 15.05.19.

LOVLIG GRUNNLAG

Prosjektet vil innhente samtykke fra de registrerte til behandlingen av personopplysninger. Vår vurdering er at prosjektet legger opp til et samtykke i samsvar med kravene i art. 4 nr. 11 og art. 7, ved at det er en frivillig, spesifikk, informert og utvetydig bekreftelse, som kan dokumenteres, og som den registrerte kan trekke tilbake.

Lovlig grunnlag for behandlingen vil dermed være den registrertes uttrykkelige samtykke, jf. personvernforordningen art. 6 nr. 1 a), jf. art. 9 nr. 2 bokstav a, jf. personopplysningsloven § 10, jf. § 9 (2).

PERSONVERNPRINSIPPER

NSD vurderer at den planlagte behandlingen av personopplysninger vil følge prinsippene i personvernforordningen om:

- lovlighet, rettferdighet og åpenhet (art. 5.1 a), ved at de registrerte får tilfredsstillende informasjon om og samtykker til behandlingen
- formålsbegrensning (art. 5.1 b), ved at personopplysninger samles inn for spesifikke, uttrykkelig angitte og berettigede formål, og ikke viderebehandles til nye uforenlige formål
- dataminimering (art. 5.1 c), ved at det kun behandles opplysninger som er adekvate, relevante og nødvendige for formålet med prosjektet
- lagringsbegrensning (art. 5.1 e), ved at personopplysningene ikke lagres lengre enn nødvendig for å oppfylle formålet

DE REGISTRERTES RETTIGHETER

Så lenge de registrerte kan identifiseres i datamaterialet vil de ha følgende rettigheter: åpenhet (art. 12), informasjon (art. 13), innsyn (art. 15), retting (art. 16), sletting (art. 17), begrensning (art. 18), underretning (art. 19), dataportabilitet (art. 20).

NSD vurderer at informasjonen som de registrerte vil motta oppfyller lovens krav til form og innhold, jf. art. 12.1 og art. 13.

Vi minner om at hvis en registrert tar kontakt om sine rettigheter, har behandlingsansvarlig institusjon plikt til å svare innen en måned.

FØLG DIN INSTITUSJONS RETNINGSLINJER

NSD legger til grunn at behandlingen oppfyller kravene i personvernforordningen om riktighet (art. 5.1 d), integritet og konfidensialitet (art. 5.1 f) og sikkerhet (art. 32).

For å forsikre dere om at kravene oppfylles, må dere følge interne retningslinjer og eventuelt rådføre dere med behandlingsansvarlig institusjon.

OPPFØLGING AV PROSJEKTET

NSD vil følge opp ved planlagt avslutning for å avklare om behandlingen av personopplysningene er avsluttet.

Lykke til med prosjektet!

Kontaktperson hos NSD: Mathilde Steinsvåg Hansen
Tlf. Personverntjenester: 55 58 21 17 (tast 1)

