



Aldring i et samisk samfunn

Jorid Anderssen, UiT Norges arktiske universitet og Trude Gjernes, Nord universitet

Septentrio Reports 5, 2021



UiT Norges arktiske universitet – 2021

Septentrio Academic Publishing

<https://septentrio.uit.no/>

Septentrio Reports, Nr 5, 2021

ISSN: 2387-4597

DOI: <https://doi.org/10.7557/7.5777>.

<https://doi.org/10.7557/sr.2021.5>

Aldring i et samisk samfunn

Jorid Anderssen, UiT Norges arktiske universitet

<https://orcid.org/0000-0002-3099-4849> og

Trude Gjernes, Nord universitet

<https://orcid.org/0000-0002-4334-6293>

Denne rapporten er lisensiert under [Creative Commons Navngivelse 4.0 Internasjonal](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/) lisens.



Innholdsfortegnelse

| | | |
|-------|--|----|
| 1 | Innledning..... | 7 |
| 1.1 | Bakgrunn og formålet med undersøkelsen | 7 |
| 1.2 | Problemstillinger | 7 |
| 1.3 | Rapportens struktur..... | 8 |
| 2 | Datainnsamling..... | 8 |
| 2.1 | Dokumenter | 8 |
| 2.2 | Intervju..... | 9 |
| 3 | Forskning om aldring i samiske strøk | 11 |
| 4 | Kommunen og plandokumenter | 13 |
| 4.1 | Kort beskrivelse av kommunen | 13 |
| 4.2 | Kommunale tiltak for eldre..... | 14 |
| 4.3 | Relevante kommunale dokumenter som gjelder eldreomsorg | 15 |
| 4.4 | Oppsummering | 17 |
| 5 | Innbyggernes synspunkter på aldring..... | 18 |
| 5.1 | Innledning..... | 18 |
| 5.2 | Tilhørighet og trivsel i kommunen | 18 |
| 5.2.1 | Plussfaktorer..... | 19 |
| 5.2.2 | Ulemper/minussider | 20 |
| 5.3 | Mentaliteten i kommunen..... | 23 |
| 5.4 | Arbeidstilknytning | 25 |
| 5.4.1 | Pensjon og pensjonering..... | 26 |
| 5.5 | Reindriftens betydning | 27 |
| 5.6 | Språkets rolle | 29 |
| 5.7 | Slektens betydning..... | 32 |

| | | |
|--------|---|----|
| 5.8 | Kvinnerns liv og menns liv | 34 |
| 5.9 | Digitalisering skaper utfordringer | 35 |
| 5.10 | Boligbehov fremover | 36 |
| 5.11 | Hjelp eldre kan forvente fra andre og kommunen | 39 |
| 5.12 | Hvis en ikke kan bo i eget hjem..... | 40 |
| 5.13 | Hva regnes som god alderdom?..... | 42 |
| 5.13.1 | Samisk aldring..... | 44 |
| 6 | Oppsummering og avslutning | 45 |
| 6.1 | Forholdet mellom kommunen og en aldrende befolkning..... | 46 |
| 6.2 | Levemåte og forventninger til sosialt nettverk | 47 |
| 6.3 | Utfordringer ved å aldres i et samisk område..... | 48 |
| 6.3.1 | Utfordringer som deles med andre som bor i utkantstrøk..... | 48 |
| 6.3.2 | God samisk aldring..... | 49 |
| 6.4 | Tilhørighet til kommunen og flytteplaner | 50 |
| 6.5 | Hva er god aldring? | 50 |
| 6.6 | Noen anbefalinger og forslag til videre studier | 51 |
| | Referanseliste | 54 |

Forord

Rapporten presenterer resultater fra prosjektet «Aldring i samiske befolkningsområder» på oppdrag fra Helsedirektoratet. Oppdraget er utført av Jorid Anderssen, UiT Norges Arktiske universitet og Trude Gjernes, Nord universitet. Oppdraget er en del av oppfølgingen av regjeringens strategi for et aldersvennlig samfunn *Flere år, flere muligheter*.

Formålet med denne rapporten er å gi et innblikk i hvordan innbyggere i et ruralt samisk samfunn beskriver sitt samfunn, sine levemåter, planer og forventinger til aldring og alderdom, og hvilken plass aldring har i kommunens plandokumenter. Vi har gjennomført undersøkelsen i en kommune og har i den forbindelse fått tilgang til kommunens plandokumenter, og intervjuet kommunale ledere og innbyggere.

Vi vil takke Helsedirektoratet for oppdraget, og Eva Irene Holt, Christina Hildonen, og Ellinor Sundseth for godt samarbeid i prosjektperioden. Vi vil rette en stor takk til innbyggere og ledelsen i kommunen som generøst har delt sin tid, sine kunnskaper og refleksjoner om livet og aldring der de bor med oss. Hjertelig takk.

SAMMENDRAG

I rapporten formidler vi resultater fra prosjektet «Aldring i et samisk samfunn». Rapporten er skrevet på oppdrag for Helsedirektoratet og er en del av oppfølgingen av regjeringens strategi for et aldersvennlig samfunn *Flere år, flere muligheter*. Problemstillingene i rapporten er basert på spesifiseringer i oppdraget. Følgende problemstillinger er belyst:

- Hvilke tiltak og planer har kommunen utviklet for å møte de utfordringer og muligheter som en aldrende befolkning kan gi?
- Hva preger levemåter, sosiale nettverk og forventninger til kommunale tjenester til personer i alderen 55+?
- Er det utfordringer som peker seg spesielt ut for den samiske befolkningen når det gjelder aldring?
- Opplever informantene høy grad av tilhørighet til eget lokalsamfunn eller har de vurdert å flytte fra kommunen?
- I hvilken grad skaper digitalisering særskilte utfordringer for informantene?
- Hva regner informantene som en god alderdom?

For å belyse problemstillingene har vi gjennomført en studie i en samisk kommune. Vi har undersøkt hvordan innbyggere og kommunens ledelse forholder seg til aldring og fremtidig aldring. Vi har undersøkt kommunale plandokumenter og intervjuet kommunale ledere med ansvar for utvikling av plandokumenter, og vi har intervjuet innbyggere mellom 57 og 74 år.

Vi har gjennomført en kvalitativ innholdsanalyse av strategi – og plandokumentene, og kvalitative analyser av intervjuene med ledere og innbyggere i kommunen.

Forholdet mellom kommunen og en aldrende befolkning.

Analysen av plandokumentene viser at kommunen forventer at antallet eldre i kommunen med helseplager og hjelpe- og omsorgsbehov vil øke framover. For hjemmeboende eldre med demens er det etablert et dagsenter med aktivitetstilbud. Utover dette er aldring og tilbud til hjemmeboende eldre lite tematisert i plandokumentene.

Intervju med innbyggerne i kommunen viser nokså begrensede forventningene til at kommunen skal kunne bidra med hjelp utover sykehjem og alminnelig hjemmesykepleie når sykdom og hjelpebehov melder seg. Dataene viser også at mange eldre og deres familier

venter svært lenge med å søke kommunen om hjelp ved sykdom. Familiene ivaretar i stor grad og lenge, omsorgen for eldre med hjelpebehov.

Planlegging for alderdommen

Det var få av de vi intervjuet som hadde lagt konkrete planer for alderdommen, bortsett fra planer om å være til hjelp for egne barn og barnebarn eller dyrke hobbyer og fritidsinteresser. Noen vurderte å bytte bolig hvis det ble nødvendig av helsemessige grunner. Flytting ble vurdert som en mulighet av de som ikke hadde barn i kommunen. Båndene mellom familiemedlemmer og slektninger er sterke.

Utfordringer ved aldring som er felles med andre som bor i utkantstrøk

Lange avstander og svakt utbygd kollektivtransport ble pekt på som store utfordringer. Mangel på venterom å oppholde seg i til bussen kommer, ble også pekt på som en utfordring, særlig i de deler av året preget av sterk kulde og uvær.

Digitalisering er også en utfordring. Nedleggelse av post, bank og tolketjenester skaper vansker. Det er heller ikke apotek i kommunen. For de som ikke kan utføre sine banktjenester selv på nett, er alternativet å kjøre et par timer til nærmeste bank eller be en bekjent eller slektning om hjelp. Å la andre få innsyn i privatøkonomien, kan oppleves som vanskelig og inngripende.

Utfordringer for en god samisk aldring

I denne kommunen er i all hovedsak dagligspråket samisk og det regnes som vesentlig for en god alderdom å kunne bruke eget morsmål. Ifølge ledelsen i kommunen mangler det blant annet god informasjon og utredningsverktøy for demens på samisk. Mange ønsker også å videreutvikle samisk kultur (for eksempel brukskunst og tradisjonsmat) og for senioren i reindriften er det viktig å kunne ta del i aktivitetene der ved behov og etter ønske.

Flere har behov for hjelp til utfylling av skjema med norsk tekst. Misforståelser kan få betydelige konsekvenser for enkeltindivider. Tidligere hadde kommunen ressurser til å bistå innbyggere med dette, men kommunale sparetiltak førte til at ordningen ble fjernet.

Mange ønsket flere sosiale møteplasser hvor folk kunne møtes til en kopp kaffe, gjøre aktiviteter sammen, som for eksempel duodji, tradisjonelt samisk håndverk. slik at folk i større grad kunne ha omgang på tvers av slekter.

Arbeidsmarkedet i kommunen er smalt, og det kan være vanskelig å skaffe seg arbeid lokalt eller å skifte jobb. Dette skaper bekymring også for denne aldergruppen, fordi det har stor betydning for hvordan etterkommerne får mulighet til å etablere seg og videreutvikle lokalsamfunnet.

Tilhørighet til kommunen – levemåte og sosiale nettverk

Alle informantene i denne studien opplever sterk tilknytning til samfunnet de bor i. De peker på både tilknytning til folket som bor der, slekt og familie, men også språket, kulturen (som musikk, mat, væremåter), og naturen. Arbeidslivet er viktig – både for de som driver med reindrift, men også de som er knyttet til utdanningssektoren og helsesektoren. Naturen spiller en vesentlig rolle for kontemplasjon og for fysiske og sosiale aktiviteter. For dem som jobber med reindrift er naturen også en arbeidsplass.

En god alderdom

Ivaretagelse av ordinære hverdagslige aktiviteter og vaner regnes som vesentlig for en god alderdom. Trygghet og forutsigbarhet, selvbestemmelse og å bo hjemme så lenge som mulig er helt sentrale aspekter. Likeledes er slekts tilhørighet, det å ha en rolle i familien som mentor og hjelper, og å delta i sosiale aktiviteter som de er vant med og som gir gode opplevelser.

1 Innledning

1.1 Bakgrunn og formålet med undersøkelsen

I 2016 kom regjeringens strategi for et aldersvennlig samfunn *Flere år- flere muligheter*. I sin oppfølging av strategien ønsker Helsedirektoratet mer inngående kunnskap om aldring og aldring i rurale samiske samfunn.

I regjeringens strategi for et aldersvennlig samfunn påpeker regjeringen behovet for en moderne eldrepolitikk og mer aldersvennlige samfunn. Et viktig spørsmål er hvordan kommunen kan forebygge mot sykdom og ensomhet, og etablere systemer for helsefremming slik at befolkningen kan leve aktive og gode liv gjennom hele livsløpet. Aldersvennlige lokalsamfunn forutsetter både gode livsvilkår på tvers av generasjoner, et tilfredsstillende pleie- og omsorgstilbud, og et samfunn som er tilrettelagt for at eldre kan leve gode og aktive liv. Helsedirektoratet har bedt oss om å undersøke hvordan disse forholdene er i et samisk befolkningsområde.

Denne rapporten baserer seg på data samlet inn gjennom empiriske undersøkelser i en samisk kommune i Norge. Vi har undersøkt hva som preger kommunen materielt, sosialt og kulturelt. Det legges særlig vekt på de eldre innbyggernes oppfatninger av hvordan det er å leve og bo i kommunen, hvordan det vil være eller er å aldres i kommunen, og hvilke forventninger de har til kommunale tjenester i egen kommune. Vi undersøker også i hvilken grad kommunens plandokumenter inneholder konkrete tiltak eller aktiviteter rettet mot den eldre delen av befolkningen. Vi undersøker videre om innbyggerne trives og føler tilhørighet til eget bosted, eller vurderer å flytte fra kommunen når de blir eldre. Det er kjent at teknologisering og digitalisering av en rekke funksjoner som tidligere var mulig å utført lokalt, skaper problemer for flere. Vi undersøker hvordan dette er i kommunen, og hva innbyggere der regner som god aldring. Helsedirektoratet ønsker også å vite om det er sider ved aldring i utkantstrøk som er spesifikke for den samiske befolkningen.

1.2 Problemstillinger

Oppdragsgiver ønsker mer kunnskap om aldring i samiske, rurale befolkningsområder. Undersøkelsen baserer seg på studier av kommunale dokumenter, samt intervju med personer i alderen 55+ og kommunale ledere. Vi vil forfølge følgende problemstillinger:

- Hvilke tiltak og planer har kommunen utviklet for å møte de utfordringer og muligheter som en aldrende befolkning kan gi?
- Hva preger levemåter, sosiale nettverk og forventninger til kommunale tjenester til personer i alderen 55+?
- Er det utfordringer som peker seg spesielt ut for den samiske befolkningen når det gjelder aldring?
- Opplever informantene høy grad av tilhørighet til eget lokalsamfunn eller har de vurdert å flytte fra kommunen?
- I hvilken grad skaper digitalisering særskilte utfordringer for informantene?
- Hva regner informantene som en god alderdom?

1.3 Rapportens struktur

Rapporten har seks kapitler. Kapittel 2 redegjør for datainnsamlingen, kapittel 3 gir et kort sammendrag av nyere forskning om aldring i samiske strøk, kapittel 4 gir en presentasjon av kommunen og de kommunale dokumentene som er benyttet i denne rapporten. Kapittel 5 presenterer empiri fra vår intervjuundersøkelse om samisk aldring, mens kapittel 6 oppsummerer og diskuterer hovedfunn og knytter dem an til problemstillingene ovenfor.

2 Datainnsamling

Datagrunnlaget for denne undersøkelsen består av kommunale plan – og strategidokumenter og intervju med innbyggere og ledere i helse- og sosialetaten i kommunen.

2.1 Dokumenter

For å kunne forstå konteksten for intervjuundersøkelsen, hvordan kommunen planlegger og hvilke tiltak den iverksetter for å møte kommende aldersutfordringer, har vi samlet dokumenter som kan peke på dette. Ansatte i kommunen hjalp oss med å finne frem til kommunale plan- og strategidokument som kunne være relevant for denne undersøkelsen. Det gjelder:

- Oversikt over helsetilstanden i befolkningen og påvirkningsfaktorer
- Kommuneplanens samfunnsdel 2017-2030
- Plan for demensomsorg i kommunen. Planperiode 2015-2025

- Vedtekter for kommunale aktivitetstilbud for personer med demens.
- Veileder for tildeling av helse- og omsorgstjenester
- Plan for kreftomsorg
- Boligsosial handlingsplan 2014-2018 for kommunen

I lesingen av dokumentene har vi vært opptatt av å 1) undersøke hvilke hovedutfordringer som løftes frem og hvilke tiltak kommunen vil møte utfordringene med, og 2) hvilke tiltak kommunen har og hvordan kommunen planlegger for en aldrende befolkning.

2.2 Intervju

Vi har intervjuet to kommunale ledere i kommunen. Intervjuet varte nærmere tre timer. Intervjuet ble gjennomført i mars 2020 på et kommunalt kontor. Intervjuet ble tatt opp på bånd og transkribert. I dette intervjuet ble vi orientert om kommunale plandokumenter, og hvordan kommunen har jobbet for å legge til rette for bedre omsorgstilbud til eldre med demens. Vi ble også orientert om kommunens utfordringer og ressurser. Intervjuet med representantene fra ledelsen i kommuneadministrasjonen og vår studie av relevante kommunale dokumenter og planer, fungerer som bakgrunnskunnskap for å kunne studere hvordan befolkningen ser på egen aldring.

Livsløpsintervju med et utvalg av kommunens innbyggere danner hovedgrunnlaget for denne rapporten. Vi har gjennomført 16 intervju med personer i aldersgruppen 57 til 74 år. Intervjuene ble gjennomført i samme tidsrom som intervjuet over. Disse dataene suppleres noe av et annet datamateriale som er samlet inn i forbindelse med en pågående studie av hvordan sosiokulturelle og materielle forhold påvirker helse, sykdom og overlevelse. Det består av intervju med 10 personer i samme aldersgruppe fra et samisk område.

For å rekruttere informanter til prosjektet om samisk aldring, kontaktet vi innbyggere i kommunen som vi etablerte kontakt med i forbindelse med den pågående studien. Våre kontaktpersoner ga oss navn på personer de kjente til og som var i aldergruppen 55 +. De vi kom i kontakt med anbefalte så igjen andre. Vi brukte med andre ord den såkalte snøballmetoden (Thagaard 2018) for å komme i kontakt med potensielle informanter i den aktuelle aldersgruppen. Før vi kontaktet informantene via telefon eller SMS og inngikk konkrete avtaler, fikk hver enkelt tilsendt et informasjonsskriv om prosjektet. Omtrent alle vi kontaktet sa seg villige til å delta i intervjuundersøkelsen. De fleste intervjuene ble

gjennomført hjemme hos informanten, noen på et ledig kontor eller grupperom på informantens arbeidsplass, eller på et grupperom på det stedet vi forskere bodde på under oppholdet. Informantene ble tilfeldig delt mellom de to forskerne. Intervjuene var derfor en-til-en intervju mellom forsker og informant, bortsett fra et intervju med et ektepar som ønsket å bli intervjuet sammen. Intervjuene var semi-strukturert, og intervjuguiden sikret at vi dekket vesentlige temaer for oppdraget i hvert enkelt intervju. Intervjuene varte mellom 1 og 2 timer. Etter tillatelse for informantene ble intervjuene tatt opp på lydbånd og transkribert.

De fleste av informanter bor i de største tettstedene i kommunen, mens enkelte bor i mer spredtbygde områder. Vi forsøkte å rekruttere likt antall kvinner og menn, men det lot seg ikke gjøre innenfor det tidsrommet vi hadde til rådighet. Vi intervjuet 10 kvinner og 6 menn. I det nevnte prosjektet om hvilke faktorer som påvirker helse, sykdom og overlevelse, intervjuet vi 6 kvinner og 4 menn i den samme aldersgruppen. Også der er det en overvekt av kvinner i utvalget, men vi tror ikke at denne skjevheten vil ha vesentlig betydning for analysen og konklusjonen. Det betyr imidlertid at vi under pkt. 5.8 *Kvinnens liv og menns liv*, har mer informasjon om kvinners liv enn om menns liv.

I rekrutteringen av informanter la vi vekt på at både innflyttere og personer som hadde vokst opp i kommunen skulle inkluderes i utvalget. Flertallet av de vi intervjuet er oppvokst i kommunen, de andre har ektefelle som har vokst opp der. Alle våre informanter har slekt i kommunen, enten egen slekt, ektefelles slekt eller begge deler. Aldersmessig strekker våre informanter seg fra 57 til 74 år, og de aller fleste er i 60-årene. Omtrent alle informantene har mer enn et barn, og mange har minst et av barna boende i kommunen. Fem er pensjonister, og resten er yrkesaktive, i offentlig sektor eller i reindrift. Flere av de som ikke mener at de kombinerer yrkesarbeid med reindrift, deltar likevel i reindriften i de mest hektiske periodene. De som jobber i offentlig sektor, jobber i områder som utdanning på ulike nivå, helsevesen og annen offentlig administrasjon. Blant pensjonistene er det også personer som tidligere hadde arbeidet i varehandel og annen privat virksomhet.

I tråd med oppdraget undersøkte vi informantenes syn på hvordan det er eller hvordan de antar at det vil være å aldres i den kommunen og det lokalsamfunnet de er bosatt i. Vi spurte dem om hvordan de forbereder seg på alderdommen og hva de forventer av hjelp fra omgivelsene som familie, nærmiljø og kommunale tjenester der de bor. Spørsmålene i intervjuundersøkelsen handler også om tilknytningen til arbeidslivet, levevaner og levekår, tilhørighet til kommunen, sosial støtte, sosialt nettverk (familie, venner og nabolag), grad av ensomhet og om de vurderer å flytte, videre hvilke trivselsfaktorer som regnes som

vesentlige, og hvilke faktorer som gjør det vanskelig eller utfordrende å bo i denne kommunene – særlig som eldre. Hva bekymret de seg for? Hvilke verdier fins her som er viktige for dem og hvilke utfordringer ser de?

Prosjektet er godkjent av NSD Norsk samfunnsvitenskapelig datatjeneste. Intervjuene er utført i samsvar med NSDs kriterier for behandling av personopplysninger. Informantene har godkjent å delta i prosjektet, og undertegnet samtykkeskjema før intervjuet. De har fått opplysning om at de kan trekke seg fra studien når de ønsker. I tråd med behandlingen av personopplysninger er informantene i denne rapporten anonymisert.

3 Forskning om aldring i samiske strøk

Sammenlignet med andre urfolk i Arktis, viser data fra SAMINOR at den samiske delen av befolkningen i vårt land skiller seg lite fra resten av befolkningen når det gjelder de fleste helseindikatorne, inkludert selvopplevd helse (Eliassen et al 2012, Hansen 2015). Selv om den samiske befolkningen jevnt over ikke skiller seg mye ut, ser en likevel noen forskjeller, for eksempel er det i den samiske befolkningen en større andel overvektige, og forekomsten av diabetes er blant sørsamer høyere enn for resten av den norske befolkningen (Naseribafrouei et al 2016). I den kommunen vi har studert er det også langt flere unge med overvekt og fedme enn gjennomsnitt for fylke og landet. Kommunen har flere røykere, men færre har psykiske symptomer, og de bruker mindre reseptforeskrevet medisin. I kommunen er det også litt mindre forekomst av hjerte- og karsykdom. Kommunen skiller seg også ut ved at kvinnene har høyere forventet levealder enn i resten av fylket, og ligger nå på landsgjennomsnittet, mens mennene har kortere forventet levealder enn i resten av fylket, og ligger nå ca. tre år under landsgjennomsnittet. Forskjellen mellom forventet levealder mellom menn og kvinner i kommunen er større enn i resten av fylket og for landet som helhet (FHI 2020).

Som tidligere nevnt er en stor del av befolkningen i kommunen knyttet til reindriften. Noe forskning finner at reindrift nå er gått over fra å være en livsform til å bli et yrke (Møllersen et al 2016). Andre, som for eksempel Aléx et al (2006) og Gjernes (2008), finner at reindrift er en livsform, hvor økonomisk aktivitet er uløselig knyttet til den sosialiseringen som foregår i familien. I reindriften arbeider en sammen med familie og venner, og i perioder er det så mange oppgaver som skal gjøres, at det er behov for alle, både gamle og unge. I reindriften blir en ikke pensjonist (Aléx et al 2006).

Liliequists (2015) undersøkelse om eldre samers livskvalitet viser at det at de fortsatt har mulighet til å bidra, gir eldre kvinner og menn bedre livskvalitet, og de føler tilhørighet og mening. Samme undersøkelse viser at unge knyttet til reindriften erfarer at de har mye å lære fra de eldre, til tross for at selve driften er nokså endret fra tidligere generasjoners driftsmåter. Dagens bruk av motoriserte kjøretøy har hatt stor innvirkning på driftsmåten. Ei av de unge informantene i Liliequists undersøkelse beskriver eldre i reindriften som «ledere og kulturoverførere», og at dette styrker forholdet mellom generasjonene. Eldres rolle som ledere og kulturoverførere er ikke bare knyttet til selve utøvelsen av reindriften, men til levemåte og matvaner, helt ned til hver families særegne oppskrift på røyking av reinkjøtt. Hun viser også til at for mange samer er identiteten nært knyttet til familien. Eldre er opptatt av familie og kjenner egen familiehistorie, fra langt tilbake. Det betyr at når en same kommer inn i et annet samisk samfunn, kan eldre der snart finne ut om han har en familieforbindelse til dem. I så fall blir han inkludert i familien. I det samiske samfunnet er familie vidt definert, og inkluderer både tremenninger og firmenninger (Liliequist 2015).

Familie er viktig i det samiske samfunnet også ved sykdom. Når det gjelder demensomsorg viser Blix og Hamrans (2017) studie av helsepersonell i samiske kommuner at helsepersonellet har en klar oppfatning om at 'samer tar vare på sine egne', og at pårørende først søker hjelp veldig sent i sykdomsprosessen. Forskerne bak studien advarer mot en slik tankegang. Hvis helsepersonell i en kommune tenker at det samiske samfunnet tar vare på sine, kan det føre til at samer tilbys mindre hjelp, og på et senere tidspunkt i sykdomsforløpet, enn den ikke-samiske delen av befolkningen. Forskning på etterlatte etter selvmord i samiske samfunn (Dyregrov et al 2014) viser imidlertid at de etterlatte ønsker hjelp av profesjonelle helsearbeidere. Selv om de fikk god hjelp fra familie og venner, var ikke dette tilstrekkelig. De etterlyste aktiv kontakt med helsevesenet på et tidligere stadium i sorgprosessen enn de fikk. Studier viser også at samisktalende er mindre fornøyde med primærlegene (Sørli og Nergård 2005), og samer er mindre fornøyd med behandlingen de får for mentale problemer generelt (Nystad et al 2008) enn det andre nordmenn er.

Aléx et al (2006) har studert hvordan det er å bli eldre som samisk kvinne i Sverige. Studien inkluderer også samiske kvinner som har flyttet fra barndomsbygda i forbindelse med utdanning og jobb. Studien viser at det er stor forskjell på hvordan eldre samiske kvinner ser på livet sitt. Det å uttrykke det samiske er viktig for dem alle, og forskjellen i uttrykksmåte oppleves som stor mellom kvinner som er knyttet til reindriften og kvinner som har vært i annen type virksomhet. Undersøkelsen viser også at selve stedet og dets beliggenhet er meget

viktig. De kvinnene som hadde flyttet bort fra hjemstedet, ønsket å flytte tilbake når de ble eldre. Det er ikke bare kultur og levemåte som trekker dem tilbake, men selve stedet og geografien. Studien viser også hvordan eldre svenske samiske kvinner endrer seg. Livet deres blir beskrevet som en balansegang mellom ulike områder som er viktige for dem. Det er blant annet forholdet til reindriften, og å føle verdi som samisk kvinne. Det er også viktig for dem å kunne skille mellom å se tilbake på det som var og å se fremover. Blix et al (2013) studie av eldre samer viser også noe av det samme, en er ikke ferdig formet selv om en blir eldre. En *har* ikke en livshistorie, en lever den hele tiden, og hva som utgjør det samiske er noe de reflekterer over hele tiden.

Hva skal da til for å få et godt liv i alderdommen? I en studie ble personer i alderen 85 år og oppover i et område i Nord-Sverige intervjuet om hva det vil si å ha det forskerne i undersøkelsen kaller 'suksessfull aldring', dvs. hva som gir livskvalitet i eldre år. Samer er inkludert i dette datamaterialet. Forskerne finner at det er tre trekk denne informantgruppen legger vekt på når de beskriver hva de mener gir dem livskvalitet. Det ene er deltakelse i sosial nettverk (Aléx 2007), det andre å føle seg verdsatt (Santamäki Fischer 2007) og det tredje er å klare seg selv så lenge som mulig (Nilsson 2006).

4 Kommunen og plandokumenter

4.1 Kort beskrivelse av kommunen

I kommunen vi har studert er omtrent halvparten av befolkningen bosatt i kommunesenteret. Kommunen ligger et par timers kjøring fra nærmeste småby, og nærmeste sykehus ligger dobbelt så langt unna. De fleste innbyggerne i kommunen er samisktalende, og samisk og norsk er likestilt som forvaltningspråk. Dette er en reindriftskommune, som også har utdanningstilbud på alle nivå. Det er en uttalt målsetting at kommunen skal være et attraktivt samisk samfunn, både for innbyggerne og næringslivet. Befolkningsutviklingen i kommunen har vært svakt synkende de siste 20 årene. Kommunen har en forholdsvis ung befolkning, der over 60 % av innbyggerne er mellom 20 og 66 år. Andel eldre over 66 år er under halvparten av landsgjennomsnittet.

4.2 Kommunale tiltak for eldre

Før datainnsamlingen ble gjort, ble kommunen kontaktet og informert om prosjektet. I prosjektperioden ble det gjennomført et møte med to kommunale ledere. Der ble vi informert om tjenestene rettet mot eldre, samt fikk opplysninger om de ulike kommunale dokumentene og planene som er relevant for eldreomsorgen.

Ifølge representantene for kommunen, legges det nå planer for å møte økningen i antall eldre i årene fremover, og ulike modeller for eldreomsorg skisseres. Sykehjem er et omsorgstilbud som er veldig kostnadskrevenende. Ifølge de kommunale lederne koster en sykehjemsplass pr. 2020 ca. 1,3 millioner kroner pr. år, derfor har kommunen som målsetting å satse på omsorgstilbud som er mindre kostnadskrevenende. På møtet med kommuneledelsen ble det opplyst at 2020 er det første året budsjettet for omsorg er større enn budsjettet for kultur/oppvekst. Dette er en utvikling kommuneledelsen regner med vil fortsette i årene som kommer.

På møtet med representantene for kommunen diskuterte vi blant annet kommunens tilbud til eldre som trenger hjelp for å klare hverdagen sin. Det kom frem at kommunen ikke har tiltak for friske hjemmeboende eldre, eller driver oppsøkende virksomhet. Hjelpetrengende eldre eller deres familie må selv søke om hjelp fra kommunen. På møtet kom det fram at hjelpetrengende eldre ofte kommer sent inn i hjelpesystemet, og trenger da mye hjelp. Ofte er familiemedlemmene slitne etter å ha tatt ansvar for en hjelpetrengende over lang tid.

Spesielt er belastningen stor for pårørende til personer med demens. Representantene for kommunen mener at det er skam forbundet med demens, og er kanskje et særlig et ømtålig problem i samiske områder. Det er for eksempel ikke et eget ord for demens i samisk språk. Kommunen prøver å bidra til å øke aksepten for demens. Kommunen tilbyr blant annet pårørendeskoler for å gi pårørende informasjon om disse sykdommene, og hvordan en kan handtere sykdomsforløpet, samt opplyser om mulige omsorgstilbud. Oppfatningen hos de kommunalt ansatte er at det er klart lettere å fange opp andre typer helseproblemer enn demens.

For eldre som er avhengig av hjelp i dagliglivet, kan familiemedlemmer søke om omsorgsstønning for å pleie dem. For å få tildelt omsorgsstønning må kommunen ha vurdert dette som den mest hensiktsmessige måten å yte tjenester på. Denne vurderingen skjer i samarbeid

med omsorgsyter og eventuelt omsorgsmottaker, men det er kommunen som innvilgende instans som avgjør grad av hjelpetilbud.

Hjemmeboende eldre kan få innvilget støttekontakt til praktisk bistand, som for eksempel til å handle på butikk. Kommunen har også tilbud om hjemmesykepleier og hjemmetjeneste. For hjelpetrengende som bor utenfor kommunesenteret gir kommunen tilbud om hjelp/tilsyn av hjemmesykepleier/hjemmetjeneste opptil 2 ganger daglig i eget hjem. Hjelp og tilsyn utover dette er vanskelig å få til fordi det er lange avstander innad i kommunen. Ifølge de kommunalt ansatte er det ikke nok ressurser til at hjelpepersonell kan bruke enda større deler av dagen i bil mellom ulike brukere, enn det de allerede gjør. Personer som bor i bygdene utenfor kommunesenteret må derfor flytte inn til kommunesenteret om de har større hjelpebehov, eller trenger en mer tilrettelagt bolig. Kommunen har et dagtilbud for hjemmeboende demente med mild til moderat demens. Dagtilbudet har sesongbaserte aktiviteter som er gjenkjennelige for de som er vokst opp i et samisk miljø. Brukerne blir hentet hjemme og kjørt hjem igjen.

Hvis eldre er så hjelpetrengende at det ikke er nok med den hjelpen som tilbys i hjemmet, kan de søke om egnet bolig. Blant eldre er en stor andel av pensjonistene minstepensjonister, og det betyr at de kan ha problemer med å finansiere endringer i eget hus som det kan være behov for ved ulike former for aldersrelaterte eller helserelaterte svekkelser.

De tilbudene som finnes for de som ikke kan bo i egen bolig er pr. 2020:

- omsorgsboliger, som er lettstelte boliger for de som trenger mer hjelp enn de kan få i eget hjem
- bokollektiv for personer som trenger mye hjelp, og som trenger døgntilsyn. Hver beboer har eget rom med toalett/bad, i tillegg til fellesområder hvor blant annet måltidene serveres
- sykehjem for heldøgns pleietrengende

4.3 Relevante kommunale dokumenter som gjelder eldreomsorg

Kommunen har ikke laget en egen folkehelseplan. De kommunalt ansatte vi intervjuet, sier at kommunen har besluttet å ta hensyn til folkehelse i alle plandokumenter, og folkehelsehensyn skal derfor være integrert i alle kommunale plandokumenter. Kommunen nedsatte en gruppe som har arbeidet med en revidering av folkehelseoversikten for kommunen, og som viser

hvilke folkehelseutfordringer kommunen står overfor. Rapporten **Oversikt over helsetilstanden i befolkningen og påvirkningsfaktorer** ble behandlet i kommunestyret i 2019, og inneholder også forslag til tiltak. Den presenterer statistikk relevant for helse i befolkningen, og er ikke spesielt rettet mot aldring. Her refereres derfor de områdene som er spesielt relevant for eldre:

De største levekårsutfordringene for voksne i kommunen er lavt utdanningsnivå, høy arbeidsledighet og en stor andel voksne med lav inntekt over tid. Rapporten viser at legedekningen er god, og at kommunen bruker betydelig mer penger på helse enn landet for øvrig. Når det gjelder helsetilstanden er det en ting som utmerker seg sammenlignet med landet for øvrig. Kommunen har en større andel overvektige enn i resten av landet, og forskjellen øker med økende alder. Kommunen er bekymret for sykdommer knyttet til høy BMI, og viser til at kommunen har en større andel enn i landet for øvrig som bruker legemidler for diabetes type 2. Samtidig viser rapporten at innbyggerne i kommunen har noe lavere andel diagnostisert hjerte- og karsykdom enn resten av landet. Et interessant trekk er at legemiddelbruken mot slike sykdommer er på linje med resten av landet. Sykefraværet er omtrent som i landet for øvrig, mens andel uføretrygdete er noe høyere.

Framskrivning mot år 2040 viser at andel eldre i alderen 80+ vil mer enn dobles, og at denne økningen er nært forestående. Folkehelseoversikten diskuterer tiltak for å møte et større behov for helse- og omsorgstilbud, samt sier at det øvrige tjenestetilbudet må tilrettelegges for dette. Rapporten sier også at det ikke er tilstrekkelig bare å tilrettelegge for at eldre skal bo hjemme så lenge som mulig, men det vil være behov for flere institusjonsplasser. For at kommunen skal lykkes med et godt folkehelsearbeid, anbefaler rapporten at det opprettes en stilling som folkehelsekoordinator, eller at noen i kommuneorganisasjonen frigis tid til å jobbe med disse oppgavene. Vi er kjent med at kommunen har valgt det siste forslaget. I folkehelseoversikten anbefales det også å se nærmere på å muligheten av å opprette en frisklivssentral.

I følge Plandokumentet for demensomsorgen (Planperiode 2015-2025) er det forventet økt forekomst av demenssykdom i kommunen framover. Plandokumentet skisserer de utfordringene som kommunen står overfor fram til 2025. Det gjelder forhold som informasjon om demens, forebygging og behandling, oppretting av eget demensteam, tiltak i hjemmet, dagaktivitetstilbud, avlastning, og i noen tilfeller heldøgns pleie og omsorg. I forhold til vårt prosjekt er det viktig å merke seg at plandokumentet også løfter frem at personer med demens ofte kan miste språket ettersom sykdommen utvikler seg. De fleste i kommunen har samisk

som morsmål og norsk som andrespråk, og personer med demens mister som regel andrespråket først. Det er derfor viktig at tjenesteytere har samisk språk- og kulturforståelse. Det er heller ikke gode utredningsverktøy (MMSE-NR2) som er tilpasset den samiske befolkningen, og kommunen arbeider for å få oversatt den norske testen til samisk. Dokumentet sier videre at testen må utføres av helsepersonell som har samisk språk- og kulturforståelse. Demens er fremdeles knyttet til skam, og det er uheldig at det finnes lite informasjon om denne typen sykdom på samisk. Kommunen vil derfor satse på opplysning til pasient og pårørende.

Vedtekter for kommunale aktivitetstilbud for personer med demens. Det ble vedtatt i formannskapet i 2018 at det skulle opprettes aktivitetstilbud for personer med demens. Det er nå igangsatt. Dette tilbudet ble lovpålagt fra 2020. Vedtektene gir opplysninger som er av betydning for tjenesteyter, tjenestemottaker og pårørendes forhold til dagaktivitetstilbudet.

Plan for kreftomsorg 2020-24 er behandlet i kommunestyret i 2020. Planen viser at det er flere nye tilfeller av kreft i 2018 enn to år tidligere. Eldre er ikke spesielt nevnt i denne planen, selv om økningen i antall eldre kan sees i sammenheng med økte forventede krefttilfeller. Planen inneholder en beskrivelse av dagens omsorgstilbud i kommunen, og foreslår fremtidige tiltak.

Boligsosial handlingsplan 2014-2018. Denne planen er sentral for utformingen av boligpolitikken i kommunen og danner grunnlaget for prioriteringer. Den er laget på bakgrunn av en kartlegging av de som var vanskeligstilte på boligmarkedet i 2013. Kartleggingen viser at det er lav standard på mange boliger, og mange leier bolig. Det er mest enslige med slike vansker, og med trygdeytelse som viktigste inntektskilde. Når det gjelder eldre, skal kommunen bidra til at de som ønsker det, kan bo hjemme. Det foreslås at NAV tar ansvar for å gi eldre økt informasjon om husbankens ordninger, samt å aktivt bruke Husbankens tilskuddsordninger for å tilpasse/utbedre bolig.

4.4 Oppsummering

Plandokumentene viser at kommunen arbeider med å få i gang gode tiltak for hjelpetrequende eldre, da spesielt for personer med demens. Dette ser vi både av plandokumentene og av de kommunale tiltakene som allerede er innført. En stor del av planleggingen er rettet mot å møte

personer med demens i ulike stadier av sykdommen. Siden det også er knyttet stigma til denne typen sykdom, arbeider kommunen aktivt med opplysning til pårørende. Dette er en svært kostnadskreven sykdom, og kommunen er forberedt på dette. Kommunen har ekstra utfordringer med at befolkningen bor forholdsvis spredt. Det medfører at det er spesielt lite tilbud til hjemmeboende eldre som ikke bor i kommunesenteret. Kommunen driver ikke kartlegging av behov for tjenester. Det er heller ikke tilbud for friske eldre fra kommunens side. Tjenester som ikke er blitt prioritert fra kommunens side, er for eksempel matombæring til hjemmeboende eldre og transportordninger for eldre

5 Innbyggernes synspunkter på aldring

5.1 Innledning

I dette kapitlet vil vi presentere resultatene fra intervjuundersøkelsen med innbyggere i kommunen. Datagrunnlaget baserer seg på intervju med 26 personer, 16 kvinner og 10 menn bosatt i ulike deler av kommunen. Resultatene er delt inn i følgende tema:

- Tilhørighet og trivsel
- Mentaliteten i bygda
- Arbeidstilknytning
- Reindrift som levemåte
- Språkets rolle
- Slektens rolle
- Kvinner og menns liv
- Digitalisering
- Hva betyr det å være gammel og eldre?
- Boligbehov framover
- Hva forventes av andre om en blir hjelpetrequende
- Hvis en ikke kan bo i eget hjem
- Hva regnes som god alderdom

5.2 Tilhørighet og trivsel i kommunen

De fleste av våre informanter bor ikke mer enn noen mil fra kommunesenteret. De fleste har slekt og familie i området som de enten omgås ofte eller omgås nokså regelmessig.

Kommunen og tettstedene kjennetegnes av at «alle kjenner alle». Informantene regner dette som en ressurs, men i visse høve kan det også være utfordrende. Informantene trives godt i kommunen, og bare et fåtall av de yrkesaktive vurderer å flytte derfra når de blir eldre og

pensjonerer seg. De aller fleste har bodd i kommunen i mer enn 30 år og regner dette som sitt hjemsted. De fleste vokste opp i et av kommunens tettsteder og noen vokste opp i mer spredtbygde områder. Flere av informantene flyttet til andre deler av landet etter endt skolegang for å ta utdanning eller arbeid, før de returnerte og etablerte seg i hjemkommunen. Noen av informantene er innflyttere og sier at de kanskje kan tenke seg å flytte fra kommunen dersom ektefellen dør først. Dette er innflyttere som enten ikke har egen nær slekt i kommunen, som er usikker på om noen av barna deres vil etablere seg i kommunen på sikt, eller som har opprettholdt sterk tilknytning til tidligere bosted. Alle informantene fra intervjuundersøkelsen opplever tilhørighet til kommunen og stedet de bor på. Nærheten til slekt, naturen, språket, mindre stress enn ellers, gode kulturtilbud og lave levekostnader regnes som vesentlige og plussfaktorer ved å leve i området. Mens strukturelle forhold som arbeidsmarkedet, trusler mot reindriftsnæringen, lav befolkningsvekst og begrensede aktivitetstilbud i kommunen fører til bekymringer for fremtiden.

5.2.1 Plussfaktorer

Flere av informantene mener at levemåtene i området er mindre stressbetont enn mange andre steder, ikke minst i store byer. En sier at *«det er ikke så stort her – ting går saktere og det er fint å være barn her»*.

I liket med folk flest ellers i landet beskriver likevel flere av informantene etableringsfasen med små barn og yrkeskarriere som stressende og travel. Andre beskrev også perioder i livet i forbindelse med samlivsbrudd, alvorlig sykdom og død i familien som stressende og krevende. Periodevis kan arbeidet i reindriften være preget av betydelig stress, særlig påtrengende er dette når beitesituasjonen er dårlig. Dette er sesongbetont og situasjonsbestemt stress.

Et annet område som flere trekker frem som en viktig ressurs ved kommunen er kulturtilbudet. Kommunen har en festival om høsten og en om våren. Den sistnevnte foregår i påsken. Høstfestivalen beskrives som en festival først og fremst for unge, mens påskefestivalen er tilpasset alle generasjoner. Det samiske teatret har med jevne mellomrom forestillinger i kommunen, og det arrangeres også konserter. Det er få treningstilbud til voksne. Det åpnet nylig et lite treningsrom i privat regi. Dette kan befolkningen benytte seg av mot betaling. Ingen av informantene i denne undersøkelsen benytter seg av det foreløpig,

men flere av dem jobber i bedrifter som har egne treningsrom og benytter dem. Noen ildsjeler har etablert innendørs treningstilbud som Aerobics og Yoga og satt i gang utendørsaktiviteter som turer av kortere og lengre varighet.

Naturen er helt sentral når våre informanter snakker om egen livskvalitet. De sier at de bor «i naturen» som mange må bruke tid på å reise til. Generelt gjelder det at naturen representerer en ressurs og et gode, og brukes på flere måter og ulikt etter årstid. Naturen brukes til å høste fra, som arbeidsplass og rekreasjonsområde.

Enkelte av informantene forteller at den yngre garde ikke plukker mye bær. Det er de eldre som plukker bær og deler med personer som har helseplager og ikke klarer å plukke bær selv. De deler også med barn og barnebarn. Jakt er en vanlig fritids- og høstingssyssel. Noen deltar kun i elgjakta, men de fleste jakter også på ryper. Noen få jakter også på ender på vårparten. Mange liker også å fiske. Det fins mange fiskevann i området. I de periodene av året fiskevannene er åpne, kan en fiske med stang eller fra båt. Etter isen har lagt seg er det isfiske som gjelder. Turen innover vidda til fiskevann regnes som rekreasjon, avstressende og lystbetont.

Flere sier at de går på ski på vinterstid, og på våren går de fotturer. Friluftsrådet i fylket har lagt til rette for 'Perleturer', oppmerkede løyper av ulik vanskelighetsgrad, som mange ivrer etter å benytte seg av i de mindre kalde periodene av året. Det er vanlig å bruke scooter eller firehjuling til å ferdes på vidda. Mange kjører scooter frem til bestemmelsesstedet og slår seg ned der enten for å fiske eller delta i andre aktiviteter.

Mange av informantene opplever at de har et ganske fritt liv. Noen antar at de har større individuell frihet enn folk i større byer, andre har erfart det. Friheten regnes som en helt vesentlig verdi og kvalitet ved samfunnet de bor i. Den påvirket også valget om å flytte hjem igjen etter endt utdanning og noen år i arbeidslivet andre steder.

5.2.2 Ulemper/minussider

Noen sier at aktivitets- og kulturtilbudene til barn og unge i kommunen er nokså smalt. Er du ikke god i idrett eller ivrer for friluftsliv kan det være vanskelig å finne et bra tilbud. De sier at det også er få tilbud for eldre.

Flere savner møteplasser i kommunen. Det fins for tiden få eller ingen kaféer der folk kan møtes over en kopp kaffe og en prat. Enkelte sier at de ikke savner slike møteplasser, de ville ikke hatt tid til å bruke dem uansett, men mange savner slike tilbud. Disse to sier dette om mangelen på offentlige møteplasser:

«Det var flere treffpunkter før, det var kafé der en tok en kopp kaffe, men det gjør jeg ikke mer. Men det er ikke noe særlig tilbud, og det er ikke noe savn. Når en er på jobb treffer en masse folk så det er ikke noe behov for å treffe folk, og i reindriften er det andre folk, så det..» (mann i 60-årene).

og

«Før var det hverdagslige kaféer – det er borte ...– men det felles offentlige rommet er smalt – du treffer folk på butikk eller på jobb, - du har ikke skole og barnehagen lengre hvor du møter folk – de arena er vekke når du blir eldre» (mann i 60-årene).

En annen ulempe ved kommunen, som også er generelle for rurale strøk i alminnelighet er at lite kommer av seg selv. Ønsker en et tilbud, må en ofte ta initiativ selv eller få noen med seg og sammen sørge for å igangsette og opprettholde tilbudet. Med mindre det etablerer seg en fast gruppe som lærer seg aktiviteten godt og rekrutterer nye, er det stor fare for at tilbudet faller vekk dersom initiativtakeren flytter eller reiser vekk for en periode. Nye tilbud blir derfor ikke nødvendigvis stabile tilbud over tid.

Arbeidsmarkedet i kommunen er smalt. Dette bekymrer den eldre delen av befolkningen. De spør seg om det vil være arbeidsplasser nok framover for egne barn og barnebarn, for slektninger og andre. De bekymrer seg for bosetningen, reindriften, og forutsetningene for å kunne bo i kommunen og ha et rimelig bra tjenestetilbud til befolkningen.

En av begrensningene i tjenestetilbudet er at det er langt til sykehus. Dette er noe alle er opptatt av. I godt vær tar det noen timer å kjøre til nærmeste sykehus. Når det er dårlig vær er situasjonen verre. Fjelloverganger fyker igjen og veien til sykehuset blir blokkert. Dette betyr at tilgangen til sykehus er preget av en viss ustabilitet. Dette er selvsagt særlig påtrengende i nødssituasjon eller akuttsituasjon, som for eksempel fødsel. I slike situasjoner er det like ofte så dårlig vær at helikopter ikke er en mulighet.

Ei kvinne i 60-årene som har opplevd kritisk sykdom flere ganger, sier

«Det er langt til sykehus – det skjønner de ikke i Akersgata. Helsevesenet i Norge er et av verdens beste, men når du bor XX mil unna et sykehus, er det langt, og du har en fjellovergang og kanskje to, det er min bekymring med å bo her».

Informanten sier at dette er hennes eneste bekymring med å bli gammel i kommunen, og legger til at hun snakker for mange. Hun sier videre at *«man kan ikke gjøre noe med avstanden, men det er et reelt problem»*. Informanten er ikke misfornøyd med tjenestene ved sykehuset, men bekymringen er heller at en ikke skal rekke frem til sykehuset i tide. Samme informant understreker at hun er meget godt fornøyd med det kommunale helsevesenet, som nå har mange godt kvalifiserte og flinke folk.

En annen vesentlig faktor er mangel på venterom for busspassasjerer. Det gjør det spesielt vanskelig for folk som har svekket helse, og som skal til sykehuset, eller til spesialisthelsetjenester i andre kommuner. Verst er dette om vinteren med veldig lave temperaturer. Informantene sier at de ser mørkt på den dagen de selv ikke kan kjøre til bestemmelsesstedet. De både håper og tror at slektninger vil hjelpe dem til sykehuset om det blir nødvendig, men dette vil avhenge av om slektningene tilfeldigvis har fri fra jobben eller kan skaffe seg fri og er tilgjengelig.

Selv om det er et par timers kjøring til nærmeste flyplass, mener folk at kommunikasjonen til flyplassen er rimelig bra. Problemer oppstår imidlertid når en ikke er i stand til å kjøre bil selv, og kanskje er avhengig av offentlig transport.

Det har vært snakk om å igangsette en ny type industri i kommunene, men mange er imot det. Det er en type industri som regnes som uheldig for reindriften, og reindriften regnes som avgjørende for samfunnet og kulturen. Ifølge informantene vil denne industrien påvirke både beiteland, kalvingsplasser, og jord- og grunnvannsforholdene negativt. Den vil gjøre kommunen til et industrisamfunn, og det er det enkelte som absolutt ikke vil bo i. En sier dette:

«Men hvis det blir (XXX industri), og alt forringes – å bo i et i industrisamfunn det orker jeg ikke. Jeg har fått mer enn nok av industrisamfunn. Du får arbeidsfolk som kommer utenfra og

kommer i puljer og det vil prege samfunnet. Så er det forgiftning. Jo vanskeligere blir det for reindrifta. Det vil slå ut på forholdet mellom folk og det blir mer konflikter og det vil prege samfunnet her og det vil du ikke ha.»

Reindrift er viktig for dette samfunnet, også for de som ikke selv er tilknyttet reindriften. Ei kvinne fra ei av bygdene sier det slik, «*alle som bor her kjenner en nærhet til den og slutter opp om den*».

Kommunen preges til en viss grad av konflikter mellom reindriftsutøvere. I følge rapporten Soabahallan, samisk mekling i reindrifta (Henriksen og Hydle 2018), er hovedgrunnen til disse konfliktene knapphet på beite og konflikter om beiterettigheter. Vi vil ikke gå nærmere inn i dette, men det er verdt å nevne at enkelte av våre yngre informanter fra prosjektet om faktorer som påvirker helse, sykdom og overlevelse, regner dette som helsemessig urovekkende for grupper av befolkningen, og er en utfordring ved samfunn som dette.

5.3 Mentaliteten i kommunen

En innflytter sier dette om mentaliteten blant folk der hun bor:

«Jeg liker folk og mentaliteten, folk lager ikke bråk for ingenting, de er flink å omgå folk, ikke mye nabokrangler, og jeg syntes folk var flink med barn og at de var flinke fedre og snille med dyr. Det er hunder, men først og fremst rein, en kan behandle dyr på en ordentlig måte. Synes folk er ganske selvstendig og tolerant og rask å snu seg på femøringen. Jeg tenker på homofili- det var snakk om at folk var så negativ- men jeg tror dette har snudd seg greit allerede – og at de forholder seg til det selv om det kanskje ikke ideologisk passer – en kan kalle det dobbelt moral, men det fungerer – litt romslig...»

Utsagnet over viser kvaliteter ved lokale væremåter og kultur som en av innflytterne til kommunene satte stor pris og regnet som vesentlig for egen trivsel. Samme informant er samtidig usikker på om hun vil bli gammel på stedet, det kommer an på om noen av barna slår seg ned her, hvordan det går med helsa og funksjonsevnene og hva hun har igjen dersom mannen går bort før henne.

En annen forteller at:

«samfunnet (vårt) er trygt, opplever jeg, og man tar vare på hverandre. Du vet jo om det, men det er ingen som snakker om det, at den og den ikke kan betale sine egne regninger, eller vil ikke kunne svare på brev fra det offentlige. Det vet man jo. Da stiller folk alltid opp. Man tar vare på hverandre.»

Ei kvinne illustrerer dette ved vise til bryllup i samefamilier, der flere inviterer over tusen gjester. Hun var på reise og fortalte noen hun møtte at datteren snart skulle gifte seg:

«En sa da: Det må jo koste en halv million. Nei, sier jeg, det gjør ikke det, for alle stiller opp og hjelper til. Hvis du ikke blir spurt om å hjelpe til, da lurere du på hva som er galt med deg. Vi lever i et annerledesamfunn, og det er det mange utenfor som har problemer med å forstå.»

Å bo og leve i en kommune der alle kjenner alle, og historier om slekter og folk er levende, har også sine mindre positive sider. Folk følger med og snakker om andre, og omtalen er ikke alltid like positiv eller balansert. Enkelte sier også at en må passe seg – for en fjær kan fort bli til ti høns - og når den først er blitt det kan det være vanskelig å tilbakevise at fjæra ikke fantes i utgangspunktet. Ei fortalte at dette hadde resultert i at omgangskretsen ble innskrenket etter at ektemannen døde. Å besøke ei enke kunne lett tillegges en annen mening enn å besøke et par.

Når de skulle karakterisere bygda var det noen som fortalte at kommunen gjerne styres av bestemte grupperinger, og ved tilsetninger i kommunale stillinger er det gjerne folk innenfor eller i nærheten av dette nettverkets som tilsettes.

En fortalte også at det tidligere hadde vært konflikter mellom den slekten denne personen tilhørte og en annen slekt. Et barn av informanten, som selv ikke var kjent med at det var noen konflikt, hadde møtt ubehageligheter på grunn av dette. Denne informanten var også usikker på om dette kunne slå uheldig ut dersom vedkommende ble pleieavhengig og tjenesteyteren tilhørte slekta de var i konflikt med. Små forhold betyr at sjansen er større for at både de som går godt overens og de som ikke gjør det blir tvunget til å samvirke.

Det tette samfunnet har også sine styrker. En som kom tilbake etter å ha bodd noen år utenfor bygda sier dette om å komme tilbake:

«det er så godt å bli sett. Det er ikke så greit å være anonym. Det er positivt at noen kjenner deg».

Ei anna forteller at moren hennes alltid sa når de diskuterte 'bygdedyret' og følelsen av å bli passa på:

«Så bra å bli passa på. Den dagen du ikke er snakka om, er du glemt».

Denne informanten prøver derfor å se praten om folk og det de foretar seg i et lite samfunn som en form for omsorg.

Flere av våre informanter sier også at det kan være vanskelig for nye folk å få sosialt fotfeste i bygda – bli inkludert, men når du gifter deg inn i en slekt blir du medlem. Noen av de som kommer utenfra er redd for at de ikke skal bli husket og ivaretatt av andre når de blir gamle og skrøpelig, med mindre de har egne barn på stedet. De er ikke helt sikre på at medlemskapet i slekta varer hele veien ut. Ei sier:

«Blir jeg enke vil jeg nok flytte hvis jeg kunne, for mye er jo så bundet til ektefelle. Jeg vet ikke om jeg ville ha noen status, jeg tror det er gjennom ektefellen Jeg vil jo bli invitert, men ...Det er litt vanskelig å etablere selvstendige statuser. Men jeg trives godt og nå bor et av barna mine her så., .. men man vet jo ikke.»

5.4 Arbeidstilknytning

Informantene tilhører ulike yrkesgrupper. Noen er pensjonister, og noen pensjonister jobber for pensjonistlønn. Noen jobber i offentlig sektor, noen som reindriftsutøvere, noen kombinerer reindrift og jobb i offentlig sektor, andre kombinerer reindrift med alderspensjon, eller med fiske, og mange har tilknytning til reindriften på en perifer måte.

I reindriftsfamiliene er gjerne arbeidet fordelt slik at kvinnen i husholdet har utdanning og fast stilling i offentlig eller privat virksomhet, mens mannen har hovedansvaret for å gjete flokken og andre daglige arbeidsoppgaver. Det er viktig å understreke at kvinnene bidrar inn i

reindriften med betydelig arbeidskraft, men i det daglige er det oftest mennene som tar seg av hoveddelen av det vi kan kalle «gårdsarbeidet».

Når det gjelder arbeidstilknytning går det et skille mellom de av informantene som er del av reindriften og de som ikke er det. Informantene som er tilknyttet reindriften, men som også har eller har vært sysselsatt i hel- eller deltidsstillinger utenfor denne næringen, pensjonerer seg fra stillingen de er tilsatt i ved oppnådd aldersgrense. Flere overlater samtidig driftsenheten til et av barna, men pensjonerer seg ikke fra å delta i reindriften med sin arbeidskraft. Reindrift er et familieforetak og den eldre generasjonen, pensjonistene, deltar med sin arbeidskraft og erfaring så lenge det lar seg gjøre helsemessig. Dette gjelder begge kjønn.

De fleste av informantene var tilfreds med jobben og mulighetene de har hatt på sin arbeidsplass. Noen sa at yrkeskarrieren var tøff og stressende i begynnelsen, men etter hvert som de opparbeidet seg erfaring og fant frem til konkrete arbeidsmåter ble det mer håndterbart og mindre stressende.

Mange gir uttrykk for at arbeidsmarkedet i kommunene er for lite mangfoldig. Det betyr at det kan være vanskelig for yngre mennesker å få jobb, skifte jobb og dermed karrierevei. Dette finner de urovekkende. Et levedyktig samfunn må ha arbeidsplasser, sier de.

5.4.1 Pensjon og pensjonering

Mange av informantene opplever sterk tilknytning til egen arbeidsplass. Noen ser mørkt på å forlate arbeidslivet. Arbeidet er interessant, sosialt og gir anledning til kreativ utfoldelse. Det er uklart hvordan en skal få oppfylt disse behovene som pensjonist. En sier

«Jobben er veldig viktig for meg, vil ikke gå av tidlig. Det er fare for å bli isolert. Jeg er veldig knyttet til jobben. Jeg vet jo ikke hvordan jobben blir framover fordi det er så mange omstillinger på gang, og jeg vil jo gjerne jobbe med ting jeg synes er interessant. Jeg aner ikke hva jeg vil gjøre uten å jobbe, må ha folk rundt meg, noe kreativt» (innflytter).

Andre ser frem til å slutte i jobben og bruke tiden sin på aktiviteter de nå kun har anledning til å dyrke i fritiden:

«Jeg jobber vel til 67 eller kanskje enda lengre, det kommer an på. Kunne tenke meg å jobbet 50 %. Savner tid til å holde på med duodji som jeg er opptatt av og som er viktig for meg. Jeg får ikke tid å holde på med tradisjonell duodji, og jeg skulle gjerne hatt mere tid til å lære mine døtre dette slik at de lærer det skikkelig» (kvinne i 60-årene).

Flere av informantene har førtidspensjonert seg eller planlegger å gjøre det. De sier de vil gjøre det for å hjelpe egne barn med barnepass, siden de unge lever et hektisk liv. De forteller også at når deres egne barn var små, stilte deres mødre og svigermødre opp med hjelp til barnepass og praktiske oppgaver i hjemmet. Det var helt nødvendig for at de selv skulle klare over alle oppgavene de hadde både hjemme og på arbeidsplassen.

Noen pensjonerer seg tidlig fordi de vil delta mer aktivt i reindriften. Andre fordi de har erfart at det ikke er gitt at en beholder helsa og får anledning til å dyrke samvær med familie og hobbyer dersom en venter i det lengste med å pensjonere seg. Ei kvinne forteller at

«Mine foreldre ble ikke så veldig gamle. De ble ikke 80 år. Nei, jeg skal ta ut min pensjon mens jeg er frisk og rask. Jeg skal bruke tida jeg er frisk og rask til mine barnebarn og mine hobbyer» (kvinne i 60-årene).

Denne informantene er i dag travelt opptatt hele dagen med duodji. Hun syr kofter og vever belter og sjal.

Ei anna som pensjonerte seg tidlig i 60-årene sa at hun ville ha noen år som frisk voksen. Også hun hadde erfart at livet er skjørt og usikkert, det er derfor om å gjøre å sikre seg noen gode år som pensjonist. Hun forklarer det slik:

«Jeg slutta da, har nå sett mamma ble dement da hun var 70 år. Jeg ville ha noe igjen».

5.5 Reindriftenes betydning

Reindriften er viktig for en stor del av den eldre befolkningen. Enkelte av de vi intervjuet forteller at de forlot reindriften for å ta videre utdanning. De forklarer at for deres foreldre

var ikke skole så viktig. Den gang betydde skolegang at de fjernet seg fra reindriften. Da en av informantene valgte å ta videregående utdanning, tok det lang tid før han torde å fortelle foreldrene at han hadde komme inn på den skolen han hadde drømt om. Han forteller at mora alltid sa at en først skulle etablere seg i reindriften, så kunne skole komme etterpå.

Flere av mennene begynte i reindriften som tenåringer. Noen har vært der hele sitt yrkesaktive liv, andre har hatt en drøm om å komme tilbake til den. Noen har jobbet dobbelt. En informant har hatt en byråkratisk karriere samtidig som han var sterkt involvert i familiens reindrift. Det betyr at han tilbragte all sin fritid i reindriften. Nå har han pensjonert seg fra sin faste administrative stilling og jobber i reindriften på fulltid. Han forteller at han alltid hadde ønsket å vende tilbake til reindriften, men det var stadig noe som kom i veien for det. Ønsket om å komme tilbake til reindriften ble etter hvert så sterkt at han til slutt tok spranget. Han forteller også at:

«Alt jeg hadde gjort hittil, var foreløpig. Jeg hadde reindriften i bakhodet hele tiden og bygde opp flokken min litt etter litt».

En stor del av motivasjonen for å gå inn i reindriften var hensynet til ungene: *«Hva skulle jeg gi til ungene mine? En haug med papirer?»*, sier han mens han peker på papirer på bordet. Han ser på reindriften som en videreføring av tradisjoner og arv. *«Jeg skal ikke kutte denne tradisjonen, det kan de eventuelt selv gjøre, det er opp til dem»*. Selv om hans barn ikke er fulltids etablert i reindriften nå, legger han til rette for at de skal kunne drive flokken videre. Han sier også at han er glad for at barna har tatt utdanning, slik at de har noe å falle tilbake på hvis det ikke går å leve av reindriften.

En forklarer hvorfor reindrift er så viktig for identitet:

«Reindriften gir deg et forhold til familien din – til fortida og fremtida. Reindriften er som ei maurtue, jeg kjenner min plass og vet at den ikke blir utfordra. Dette gir iallfall meg en stor trygghet i tilværelsen»

En som har vært i reindrift hele sitt yrkesaktive liv forteller at han vil fortsette også etter at han er blitt pensjonist. Flere familier går sammen om å gjete reinene, og han har derfor vakt en ukes tid, for så å vær hjemme tilsvarende. Intervjuet ble gjort rett før han dro ut for å ha sin vaktuke, og gledet seg. Som han sier: *«Man vil jo dit»*. Han forklarer at *«der er så fint og koselig. Akkurat som ferie å komme dit»*. Han forteller at det tidligere var tungt å gjete reinen,

spesielt siden de da hadde verken gjerder eller scooter. Det ble lange dager og mange tunge tak. Og kulda var streng, spesielt siden de bodde i lavvo når de var ute og gjette reinen på vidda. Han føyer til *«det var fint, man visste ikke bedre»*. Dette livet er avslappende, ikke stressende, sier han.

Reindriften er sesongbetont, og beskrives som periodevis preget av stress og slit. Konflikter i næringa har skapt problemer og stress for en del. De forteller også at og myndighetenes krav om endringer av driftsmåter, samt kamp om beite og kvaliteten på beite også skaper stress og usikkerhet (jfr. Henriksen og Hydle 2018). Av de vi har snakket med er det likevel ingen som ønsker seg ut av næringa eller har konkrete planer om å slutte.

De fleste beskriver altså reindriftnæringa som et slitsomt og risikabelt arbeid, preget av mye dårlig kosthold, fysisk tungt arbeid og mye frysing. Samtidig peker flere på at det er bedre nå enn det var tidligere. Snøscooterne er blitt lettere og enklere å manøvrere, hyttene på fjellet er blitt varmere og mer behagelige. En sier at:

«Før spiste vi bare brød, margarin, sukker, syltetøy og tørka kjøtt, men nå kan vi varme en Fjordland på hytta, og det er også varmere i hyttene enn før.»

I kommunen har mennene hatt lavere levealder enn kvinner. En av informantene tror dette er i bedring og vil utjevne seg helt på sikt fordi også menn lever sunnere nå enn før.

Å aldres i reindriften regnes ikke som et problem. Eldre som har helse til det inkluderes i aktiviteter de kan klare, enten det er på vidda eller hjemme. Ingen pensjonerer seg fra å være med i reindriften, men en pensjonerer seg fra å ha hovedansvaret og fra å være eier av driftsenheten. Når helsa ikke holder lenger er det likevel en god sjanse for å få være med slekta til kysten på sommerbeite.

5.6 Språkets rolle

«Vi flyttet hit på grunn av samisk språk», sier en av våre informanter. Majoriteten har samisk som morsmål, og alle behersker samisk. Dette gjelder også de som er innflyttere til kommunen. Bortsett fra en av de som ble intervjuet, vokste også innflytterne opp i samfunn der samisk språk og kultur var fremtredende. Flere sier at en langt på vei kan klare seg med

samisk i hverdagen. Enkelte påpeker at det er for få radio og tv-program på samisk for den voksne og eldre deler av befolkningen. De siste årene har samiske sendinger på radio og tv satset mest på å tiltrekke seg yngre lyttere og seere. Det har spesielt gått på bekostning av programtilbudet til den eldre delen av befolkningen, forteller de.

Mange av de vi har møtt er språkmektige. I tillegg til å beherske norsk, engelsk, og andre fremmedspråk som det tilbys undervisning i på grunn- og videregående skole, er det flere som også behersker finsk godt. Kommunen ligger nært Finland, og flere har lært språket enten fordi de har slekt der, foreldre som snakket språket, eller har jevnlig omgang med folk fra nabolandet. I tillegg er det flere som behersker både nord- og sørsamisk. Enkelte av innflytterne vokste opp med sørsamisk som morsmål og har tilegnet seg nordsamisk etter at de flyttet til kommunen. Flere av dem har sørget for at egne barn behersker både nord- og sørsamisk.

Det samiske språkets posisjon i kommune regnes som en vesentlig verdi og et gode. Det anvendes og det lar seg anvende i de fleste sammenhenger, og sammen med de fleste. En av våre informanter fortalte at

«Som same er det veldig trygt å bo her: vi er jo i flertall her. Du kan snakke samisk overalt»
(kvinne i 70-årene).

Som nevnt er språkets posisjon i kommunen også en vesentlig grunn til at flere av informantene hadde flyttet til kommunen. Dette gjaldt både de som hadde vokst opp i kommunen, men flyttet vekk for en periode, og innflyttere som ønsket å bo i en samisktalende del av landet. Samtlige ønsket at egne barn skulle tilegne seg samisk både muntlig og skriftlig, og vurderte det slik at å bosett seg i en kommune med samisk som hovedspråk ville sikre dette. En sier det slik:

«Vi flyttet hit på grunn av samisktalende barnehage, språksituasjonen var ikke så lett i byene, her var språket en selvfølge. Billigere å bo her. Lite, oversiktlig for foreldre og barn og fint å vokse opp her» (mann i 60-årene, fra kommunen).

En familie flyttet til en annen del av landet av karrieremessige hensyn, men returnerte. Hensynet til barnas språkutvikling i samisk ble avgjørende:

«Bor du her er det en del ting som du slipper å forklare i forhold til et norsk samfunn. Det er fint å bo her når ungene vokste opp, de lærte språket – både nord og sørsamisk. Det er viktig å bo her for at ungene skulle lære samisk. Vi flyttet til XX mens ungene var små, men det gikk ikke i forhold til barnas språkutvikling, derfor flyttet vi tilbake» (innflytter i 60-årene).

I dag er disse informantene besteforeldre og er opptatt av at barnebarna som ikke bor i kommunen skal lære seg samisk, og opprettholde allerede etablerte språkferdigheter i samisk. Det er en sterk bevissthet om språket. En av våre informanter fortalte at de har ti barnebarn. Av disse kan de fleste samisk godt eller nokså godt, mens to ikke har lært språket. Det er merkbart for de to at de ikke skjønner språket når hele familien samles til felles aktiviteter og samvær i påsken.

Språket er også viktig for dem som ikke lærte samisk som barn. Noen av de vi intervjuet var samer, men hadde ikke vokst opp med samisk som førstespråk. Foreldrene deres hadde vært overbevist om at barna ville få det bedre hvis de hadde norsk som førstespråk. Ei kvinne forteller at foreldrene hadde samisk som hemmelig språk seg imellom: *«Da skjønnte vi at nå diskuterte de noe viktig»*. En forteller at da han gikk på barneskolen, hadde skolen i kommunesenteret 3 klasser på hvert årstrinn; en for internatbarna, en for samisktalende og en for norsktalende. De norsktalende av samisk herkomst ble plassert i den norsktalende klassen, og fikk dermed mest omgang med den norsktalende delen av befolkningen i bygda. De fikk opplæring i samisk fra 4. klasse. De få dette gjaldt, forteller at de har opplevd det som et stort savn å ikke beherske språket, eller *«mitt språk»* som ei sa. Ei av disse forteller at hun som voksen selv har gått på flere kurs for å lære språket. Hun har nå samisk som hjemme språk, og som voksen valgte hun å bosatte seg i kommunen for at ikke barna hennes skulle bli *«frarøvet språket sitt»*, som hun sa. Hun forteller at både barn og barnebarn snakker samisk.

De aller fleste mente at språket var viktig fordi det er så sterkt knyttet til en samisk identitet. En forteller at alle i bygda har hatt god opplæring i norsk, men siden de klarer seg med samisk størstedelen av tiden hjemme i bygda, får de liten trening i norsk. Han forteller at mange som tilsynelatende behersker norsk godt, likevel ikke har god nok språkforståelse: *«Det er som innvandrere i Oslo. Det er mye som går forbi deg»*. Han eksemplifiserer det ved å fortelle om når eldre samer skal fylle ut skjemaer: Selv om det meste er oversatt til samisk, må de også forholde seg til skjemaer på norsk, og da er det noen som ikke forstår hva som står der. De

forstår de norske ordene, men forstår likevel ikke hva det egentlig står der. Han sier at de noen ganger er som analfabeter å regne, og noen gir opp i stedet for å be om hjelp til utfylling av skjemaer. Det samme gjelder i å forstå formuleringer i brev fra offentlige etater – de har problemer med å forstå innholdet når det er i «byråkratspråk». Og resultatet kan bli at de går glipp av rettigheter de har.

Enkelte uttrykker også bekymring for eldre samer i møte med helsevesenet. Ei kvinne sier at ved sykdom kan det være vanskelig å få uttrykt symptomer og det en mener, på norsk. Ei kvinne forteller at nærmeste sykehus og sykestue tidligere hadde egen samisk tolk, men at de nå bare har telefonisk tolk. Hun har erfart at dette er en dårlig erstatning for en tolk som er i rommet sammen med deg.

De forteller at personer med demens ofte mister det norske språket. Da er det helt essensielt at det er folk rundt dem som forstår samisk. Mange har erfaringer med foreldre eller andre slektninger som gradvis mistet det norske språket, og ble da spesielt avhengige av at helsepersonell og pleiere kunne kommunisere på samisk.

5.7 Slektenes betydning

Noen av informantene er innflyttere. De fleste er gift med en person som har vokst opp i kommunen. Mange av informantene har stor slekt, og sier at det er slektninger de oftest omgås med. De nærmeste vennene er ofte slektninger, som de også samarbeider med om duodjiprojekter, arbeidsoppgaver i reindriften og fritidsinteresser som jakt, fiske, trening, joik eller andre aktiviteter. De som er involvert i reindriften og har sommerbeite i samme område, tilbringer også sommeren sammen. Dette gir tette sosiale bånd og sosial omgang.

Mange sier at de tette sosiale båndene mellom slektninger gjør samfunnet trygt. De vet at de alltid vil ha noen hvis noe skulle tilstøte dem, eller det oppstår problemer. De tette sosiale båndene mellom slektninger kan også være problematiske. Det kan være en grunn til at folk uten familie i bygda kan være mer alene eller ensomme enn de selv ønsker å være. De tette båndene mellom slektninger kan virke ekskluderende på innflyttere. Ei kvinne som flyttet til kommunen for flere tiår tilbake fortalte at en gruppe arbeidstakere på hennes tidligere arbeidsplass hadde diskutert hvordan det er å komme som ny til kommunen, og mener at holdningen som uttrykkes i sitatet under er representativt:

«Jeg har hele slekta mi her og trenger ikke noen fler' sa en av dem. Da tenker en ikke på hvordan det er å komme hit. En blir inkludert, men til en viss grad» (kvinne i 60-årene).

En annen av informantene sier at selv om det sosiale livet ofte er knyttet til slekta, forsøker de å ta imot nye innbyggere og inkludere dem i nettverk.:

«Her er det sosiale livet veldig knyttet mot slekta, det er et mønster som vi av og til ønsker å bryte litt. Vi vil gjerne ha nære kontakter med andre – kollegaer eller andre vi er sammen med i idrettslaget – og de som kommer hit og ikke kjenner så mange. At en prøver å inkludere» (innflytter).

Noen hevder at innflyttere selv har sagt at det er vanskelig å etablere et sosialt nettverk dersom en ikke har slekt på stedet som inviterer en inn i sosiale sirkler. Men ingen kjente til konkrete tilfeller av eldre som er i denne situasjonen.

Ei kvinne som er født og oppvokst i kommunen, sier at hun er opptatt av å omgås flere enn barn og barnebarn. Hun har jobbet i helsevesenet og har selv sett at eldre kan bli ensomme når de ikke får besøk av barn og barnebarn. Som pensjonist har hun vært bevisst på å opprettholde kontakt med jevnaldrende. Likevel er det først og fremst søsken eller søskenbarn av seg selv eller mannen hun omgås.

Noen mener at ikke-samiske nordmenn er veldig opptatt av å omgås andre som er på egen alder. Det er ikke tilfelle i dette samiske samfunnet. Slik sett skiller samer og ikke-samiske nordmenn seg fra hverandre. Siden en helst omgås slekt, er ikke alder på den en omgås like viktig. Våre informanter snakker om venner (slekt) som er både 10 eller 20 år eldre eller yngre enn dem selv. Slekten er heller ikke begrenset til nær familie, de inkluderer både tremenninger og mer fjerne slektninger i omgangskretsen. En enslig mann forteller at han ofte får besøk av vennene til sin utflyttede sønn. Han har gjerne festlige sammenkomster med dem, eller drar på tur på vidda sammen med disse unge mennene, som han også har slektstilknytning til.

5.8 Kvinner og menns liv

Noen informanter beskriver samfunnet de lever i som kvinnedominert, selv om det er reindriften og de sesongvise variasjonene innen reindriften som definerer hvordan familielivet skal være for mange i kommunen. Inntjeningen i reindriften er ikke så stor, så familien er ofte avhengig av at kvinnen i familien har en god jobb. Ikke sjelden bidrar hun mest økonomisk til familien. I perioder må hele familien bidra i reindriften, og kvinner er også i perioder alene med ansvar for hus og hjem. Kvinner kan være krevende, sier flere av kvinnene vi har snakket med. Ei sier at «*Du har jobben og alt det andre*». Hun forteller at kvinnene i dette området ligger på norgestoppen når det gjelder høyere utdanning, og sier:

«Det er klart de har litt dobbeltarbeid. De har den ene foten i reindriften og skal stille opp der, og har sin egen 9-4 jobb de skal skjøtte, og så skal de... Altså, kvinnelivet er strevsomt, i forhold til jobb, ei næring som sliter, og kulturen – må sy og alt det andre».

De som er knyttet til reindriften lever ofte i et kjønnssegregert samfunn, der kvinner og menn lever ganske ulike liv. Samtidig forteller de at utdannede samiske kvinner velger annerledes enn kvinner flest i landet:

«Det er en ting jeg har reflektert over. Utdanning for kvinner slår ikke negativt ut for bygdelivet som det gjør andre steder. Det har med statusen til reindriften å gjøre. Det er attraktivt for velutdannede kvinner å gifte seg med en reineier, derfor får du den stabiliteten, jenter blir eller kommer tilbake til bygda. Andre steder er det slik at en advokat er gift med en lege. Her er like gjerne en reineier gift med en professor».

Denne kvinna sier at dette kanskje er i ferd med å snu seg nå, og at flere av dagens unge kvinner reiser ut av bygda uten å komme tilbake.

Kvinner forteller at det ser ut til at kvinner får et bedre liv enn mennene som eldre. Ei sier at «*Her er det kvinnene som kommer til å berges best som eldre*». Hun lister opp at de er velutdannede, har høyere lønninger, får høyere pensjon, og er friskere, mens mennene har lavere utdanning, er i primærnæring, får mindre pensjon, og har større yrkesskader.

Eldre kvinner er opptatt med å passe barnebarna og tilrettelegge for at de unge kan kombinere reindrift og annen yrkesdeltakelse. De tar seg også av reinkalver som trenger ekstra

oppfølging, for eksempel når simler dør etter fødselen, eller kalver som av ulike grunner blir avvist av moren. De har kalvene i en innhegning ved huset, og sørger for mat og stell. De deltar også i andre aktiviteter som for eksempel skilling og preparering av slakt.

Mange eldre kvinner fungerer også som 'mentorer' for nye generasjoner i duodji, samisk håndverk. For mange av våre kvinnelige informanter er duodji en del av livet. Mange bruker tid på å tilegne seg og utvikle ferdighetene gjennom hele livssyklusen. Kvinnene syr og vever, og de sier at det forventes at det skal en kunne.

En av våre informanter sier at hun er dårlig til å sy. Hun forteller at hennes døtre har lært det av tanter og bestemødre. Når hun nå har egne barnebarn sier hun at hun 'kompenserer' med å kjøpe tradisjonsklær til barnebarna. Det er dyrt, for hun kjøper 'skikkelige ting', og kunne ikke tenke seg å kjøpe noe som ikke er skikkelig håndverk. Andre av våre kvinnelige informanter sier at enkelte kaller slike kofter 'kiwi-kofter' eller 'laget i Kina'. Ei sier at slike billigprodukter er en fornærmelse mot samer. Den nevnte bestemoren forteller at hun «*bare må punge ut, det er straffen for at jeg ikke tok meg tid til å lære dette*». Dette er tradisjoner som må holdes i hevd, sier de. Samtidig kan aldrig bety at kvinnene ikke alltid kan opprettholde denne tradisjonen: Ei kvinne som har sydd kofter og skaller, sier at hun er sluttet med det nå, hun har for dårlig syn og helse til å gjøre det mer. Hun sier at datteren henne har fått god opplæring, og kan videreføre denne tradisjonen.

En av våre informanter er av samisk herkomst, men er innflytter til bygda. Som ung kvinne fikk hun ingen opplæring i duodji. Det har hun lært seg etter at hun kom til kommunen. Nå forsyner hun sin familie med det utstyret som trengs.

5.9 Digitalisering skaper utfordringer

Noen av informantene nevner at dagens samfunn er blitt mer og mer avhengig av digitale medier/verktøy/hjelpemidler. En reindriftsutøver er skeptisk til om han vil få den hjelpen han trenger fra det offentlige når han blir eldre. Dette fordi det forventes at han skal fylle ut skjemaer elektronisk. Han har ikke PC, og derfor kan han ikke laste ned de skjemaene han trenger til ulike formål. Sønnen er i huset under intervjuet, og mannen roper på sønnen for å få han til å forklare hvilke skjemaer det gjelder. Sønnen forteller at dette ikke bare gjelder skjemaer for kommunale hjelpetiltak, men at han også må forholde seg til digital kontakt fra

Skatteetaten, Pasientreiser, NAV osv. Sønnen sier «*Han har også fått Digipost på Altinn – men han kommer ikke inn for å se hva som er der*».

Mannen forteller at han heller ikke vet hvor han skal gå for å få hjelp med skjemaer. Han har prøvd å dra til rådhuset for å få hjelp, men han kommer ikke inn der uten å ha avtale. Han forteller at om han hadde hatt PC, ville han heller ikke funnet fram til de riktige skjemaene. Han har vært i reindrift i hele sin yrkeskarriere, og sier «*hva i all verden har jeg trengt PC til ut på vidda*». Han sier at han heldigvis bor i nærheten av et av barna, som hjelper han med det han trenger. Men hvis han ikke er hjemme, har han store problemer.

Under møtet med kommunen fortalte de at de var klar over dette problemet. De sier at det er familien som må hjelpe eldre med slike ting nå. De forteller at mange eldre folk i bygda ringer kommunen og ber om hjelp, og de kommunalt ansatte hjelper i den utstrekningen de kan. Andre bruker hjemmehjelpen til å finne skjemaer. Kommunen hadde tidligere et servicetorg, der folk kunne ta kontakt for å få de nødvendige skjemaene, men dette ble lagt ned som en del av et kommunalt innsparingsprosjekt. Kommunen hadde tidligere også tilbud om lese-skrivehjelp, der folk kunne komme for å få hjelp til å forstå norske brev fra det offentlige. Også de forteller at det er mange i bygda som ikke forstår hva som står i slike brev, og hva innholdet i brevet egentlig betyr. Men slik kommunens økonomi er nå, er det ikke aktuelt å tilby slik hjelp.

Banken i kommunen ble lagt ned noen år tidligere. Nærmeste bank er et par timers kjøretur unna. Mange forteller at de savner banken. Enkelte betaler nå regninger via postgiro, men det er også planer om at «post i butikk» skal legges ned i løpet av kort tid, så da gjenstår bare nettbanken for befolkningen. En mann forteller at han i likhet med et par andre han kjenner, drar den lange turen til nærmeste bank hver gang han skal overføre penger mellom ulike egne kontoer. Han forklarer at selv om han har barn som kan gjøre slike transaksjoner for han, har han ikke lyst til at barna skal ha total oversikt over hans økonomi. Derfor er det bedre å dra til nærmeste bank, selv om et slikt besøk kan ta mange timer.

5.10 Boligbehov fremover

Av våre informanter er det noen som vurderer å flytte til en annen og mer lettstelt bolig når behovet for det oppstår. Noen få vurderer å flytte ut av bygda – men er ambivalente fordi de er knyttet til stedet de bor på.

Ingen av våre informanter bor i blokkleiligheter, siden det ikke finnes boligblokker for friske mennesker i kommunen. Selv om kommunen selger tomter og planlegger ny boligbygging, er det ikke boligbygging initiert av utbyggingsfirmaer. De aller fleste bor i et hus de har bygget selv eller overtatt etter foreldre eller andre slektninger. Noen bor i en form for rekkehus. Det er hus som opprinnelig ble bygget som en enebolig, men over tid er det blitt bygget på for å kunne romme flere generasjoner. I noen tilfeller har storfamilien felles stue, kjøkken og bad, og har felles husholdning. I slike familier har man ofte bygget på huset for å få flere soverom og kanskje en egen stue for de unge. I andre tilfeller er huset påbygd slik at de yngste kan bo i en egen del, med stue kjøkken, bad og soverom. Ofte er det direkte passasje mellom de to delene. Andre bor på små tun de deler med andre de er i nær familie med. Ofte er det ikke så lang avstand mellom boligen til foreldre og iallfall et av barna.

Flere bor i et hus som de mener kan bli vanskelig å bo i når de blir gamle og dårlig til beins. Da tenker de på at huset ikke har livsløpsstandard. Husbanken sier at en bolig med livsløpsstandard er en bolig som kan brukes i alle perioder av livet, også ved nedsatt bevegelighet og bruk av rullestol (Husbanken 2006:2).

De vi intervjuet var altså klar over at huset de bodde i ikke tilfredsstillte slike krav. Det var for vanskelig atkomst til huset, for mange trapper, eller et vaskerom som lå i en utilgjengelig kjeller. Likevel var de aller fleste ikke så opptatt av livsløpsstandard på eget hus. De mente at dette ville ordne seg den dagen de blir så skrøpelige. De aller fleste kunne ikke se for seg å flytte fra det huset de bor i. De mente derfor at de kunne bygge om litt eller endre noe på boligen dersom det skulle bli bruk for rullestol eller gåstol:

«huset er ordnet slik at en skal kunne bevege seg med rullestol. En kan bo på et plan hvis det blir nødvendig» (mann i 60 årene).

De vil kunne tilpasse huset når den dagen kommer, og regner med at barna ville hjelpe dem med det. Det tette forholdet til barna kom også fram da et par av informantene fortalte at når de blir eldre, har de tenkt å bytte hus med barn som har mer livsløpsvennlig hus. Dette ville også være en grei løsning fordi det huset de nå bor i egentlig vil bli i største laget etter hvert som de blir eldre. De som hadde tilknytning til reindrift mente likevel at de trengte et stort hus og uteboder for å få plass til det utstyret de trengte for å drive reindrift (snøscootere,

firehjulinger, elvebåter, uteklær, duodji). De kunne ikke se for seg å få et mindre hus før de blir skikkelig skrøpelige. Andre igjen hadde hytte ikke så langt fra bygda, og trodde de ville være såpass mye på den at de ikke trengte så stort hus når de ble eldre. Noen av de eldste sier at de har vurdert å flytte til et mindre, mer lettstelt hus. Ei sier:

«Vi bor i enebolig. Vi har trapper. Kan en bygge litt om eventuelt? Vi har ikke hatt noen til å se på dette, vi bor på to plan. Men et av barna har arvet huse til en slektning med alt på et plan, og vi kan jo bytte med han hvis det skulle være. Men en burde kanskje gjøre noe mens en kan. Vi har sett på en liten enebolig med alt på et plan og har meldt oss interessert, der blir det ledig om et år. Vi tror på å bo hjemme så lenge som mulig» (kvinne i 70-årene)

Et intervju med et ektepar viser at de to tenker veldig forskjellig om aldring og den boligen de bor i. Eneboligen deres har inngang på bakkeplan, på samme plan som to av soverommene og vaskerommet, mens kjøkken og stue er i etasjen over, der det også er bad og et soverom. De ønsker ikke å flytte fra boligen når de blir eldre. Mannen forteller at han har tenkt mye på at den bratte trappa kan bli en hindring for dem i årene fremover, «*man blir jo så gammel at man får problemer med å komme seg opp til leiligheten*». Han har spekulert på om de kanskje kan få laget en ny inngang i huset, slik at de kan komme direkte inn på stueplanet. Han har ikke diskutert dette med kona, men sier han har det i hodet.

Kona sier:

«Jeg har ikke tenkt så mye på det... Foreldrene mine var veldig spreke helt til det siste, de var ikke på noe sykehjem, så kanskje jeg av den grunn ikke tenker så mye på det. Jeg tenker ikke så mye på den trappa».

Når han i intervjuet sier at han også kunne tenkt seg et mindre hus der han kan få noen andre til å måke snøen i atkomsten til huset (han måker all snø nå), sier hun: «*Nei, ikke noe mindre hus, jeg har så mange ting*». Kona er veldig opptatt med duodji, og mener at hun trenger plass til dette arbeidet. Mannen sier at han holder seg i form, og at han ivaretar egen helse, blant annet for å kunne «holde ut» lengst mulig i det huset de bor i.

En som har planer om å bygge seg hus, forteller at han ikke har vært så opptatt av livsløpsstandard, men har likevel planlagt å ha soverom og oppholdsrom på bakkeplan. Det viktigste for han er «*å ikke ha hus som tar så mye ressurser at jeg ikke får tid til å leve*».

5.11 Hjelp eldre kan forvente fra andre og kommunen

De aller fleste mener at de vil få hjelp av familiemedlemmer når de blir eldre. De forventer også å få hjelp fra kommunen den dagen de blir skikkelig hjelpetrequende, og ikke klarer seg selv. De regner med å få hjelp av for eksempel hjemmesykepleier og få sykehjemsplass når det blir nødvendig. De fleste vil bo hjemme så lenge som overhode mulig.

Noen sier at de ikke regner med at egen slekt kan ivareta dem helt og holdent. Barna har selv barn, bolig og jobb som skal skjøttes. Mange forventer likevel en del hjelp, som for eksempel at de blir tatt med til kysten en tur om sommeren når resten av reindriftsfamilien er der, at slektninger kjører dem på butikken, handler for dem, måker snø og/eller hjelper med ærender nå og da. Flere av de vi snakket med har tatt seg av egne foreldre, enkelte har tatt seg av foreldrene helt til de døde. Under intervjuene fikk vi fortellinger om han som måtte avbryte utdanningen for å komme hjem og ta seg av sin gamle far. Vi hørte også om hun som begynte å pleie sin gamle tante da hun ble førtidspensjonert: «*fordi hun alltid hadde vært så snill med meg*». Selv om tanta ikke flyttet inn hos vår informant, dro vår informant til henne hver morgen, middag og kveld og stelte for henne, og laget all mat til henne. Etter noen år kunne ikke tanta bo hjemme lenger, og måtte flytte til institusjon.

Tidligere var det vanlig at hvis ikke foreldre og voksne barn bodde i samme hus, flyttet foreldrene til et av barna når de ble hjelpetrequende. De vi snakket med kan ikke tenke seg å flytte til egne barn når de selv får hjelpebehov. De tror heller ikke andre på deres alder kan tenke seg det.

Enkelte vi snakket med hadde kommet tilbake til kommunen da deres egne foreldre ble hjelpetrequende. For noen hadde det ligget i bakhodet at de skulle flytte tilbake, men de visste ikke *når*. Da foreldrene trengte hjelp var det en utløsende faktor. Ei kvinne forteller at hun en periode bodde på en annen kant av landet. Hun brukte da hver ferie og også helger til å reise til foreldrene. Årsaken var at hennes egen mor var begynt å bli hjelpetrequende, og moren hadde ingen barn i hjemkommunen som kunne hjelpe henne. Vår informant mente at moren ikke fikk den hjelpen hun trengte fra kommunen. Etter flere år med dialog med hjelpetjenesten i kommunen, og en mor som ble dårligere, bestemte hun seg for å flytte tilbake for å ta seg av moren. Selv om dette ligger flere år tilbake i tid, blir denne kvinnen

fortsatt oppbragt når hun forteller om manglende tilrettelegging fra kommunens side. Hun vet ikke hvordan det er i dag, men mener at av det hun har hørt fra andre, så legger kommunen fortsatt altfor mye av omsorgen på familiemedlemmene.

Denne kvinnen var ikke den eneste som kritiserte kommunen for å skyve eldreomsorgen over på familiemedlemmene. Flere forklarer at det ligger i den samiske kulturen at barna tar vare på sine foreldre når de blir gamle, og at denne forventningen fortsatt står sterk i bygda. Enkelte går så langt som å si at kommunen spekulerer i at barna tar seg av de som er gamle og hjelpetrengende, og at kommunen derfor ikke yter det som trengs for at gamle skal få et verdig liv.

Andre igjen er usikre på hjelp av helt andre grunner, hvor mye kan forventes av hjelp fra en kommunene som er så fattig som denne? De er vant med å kunne forvente lite derfra:

«Vi er ikke vant med å tenke på kommunene som problemløseren fordi de er så fattig, og de blir jo framstilt sånn i media. Så at de vil kunne bidra så mye ... jeg vet ikke».

5.12 Hvis en ikke kan bo i eget hjem

Alle informantene fremhevet at hvis en blir så dårlig at en ikke kan bo i eget hjem lenger, er nok sykehjemmet eneste alternativ. Eldre i bygda er glad for at størstedelen av betjeningen på sykehjemmet snakker samisk. De nevner også at de vet at det serveres samisk tradisjonskost der innimellom, og oppfatter det som viktig for dem selv. Samtidig er det flere som håper tilbudet på sykehjemmet vil bli utvidet – fra nokså ensidig satsing på andakt – til også å inkludere vin og dans.

«Hva man ønsker seg på gamlehjemmet....Kunne tenkt meg litt mer dans og svingom, et glass vin, ikke bare andakt» (kvinne i 70-årene).

De vi intervjuet sa også at det samiske språket er viktig når en blir gammel. Som nevnt tidligere, gir de eksempler på at mange mister det norske språket når de blir eldre. De er derfor opptatt av at en god aldring også betyr at folk i hjelpetjenestene behersker det samiske språket, at både leger, sykepleiere og andre personellgrupper kan snakke med dem på samisk når de blir gamle. Samtidig fremhever de at i kommunen i dag er det ikke noe problem, folk i

alle ledd av hjelpetjenestene snakker samisk. Det er et fåtall i slike posisjoner som ikke behersker samisk. Da vi spurte om hvordan de tenkte seg tilværelsen fremover, sa alle informantene at det er viktig å ha samisk personale i de ulike tjenestene som eldre trenger.

De forteller også at samiske identitetsmarkører blir viktigere når en blir eldre. Kofta blir viktigere. Ei kvinne forteller om moren som sjelden brukte kofta da hun var yrkesaktiv, men at hun som gammel bruker kofte daglig. Etter at moren kom på institusjon er kofta det eneste hun vil bruke. Vår informant forteller at institusjonens vaskeri ikke vil vaske kofter. Familien har fått beskjed om at hvis deres mor vil bruke kofter, må barna ta dem hjem og vaske dem. Sjalet er et viktig tilbehør til kofta. En mann forteller at når han er på besøk på sykehjemmet er det flere som har sjalet til kofta liggende under puta, og han har observert hvordan de eldre kvinnene kan sitte og stryke over frynsene på sjalet.

Folk fremhevet at når en må flytte ut av eget hjem, er det viktig at en føler seg hjemme der en kommer, ikke bare språklig. De mener at en institusjon i et samisk område må ha samisk kunst på veggene. De sier at det er utrolig mye som kunne vært gjort for at eldre samer skal føle seg hjemme på en institusjon. En forteller at bokollektivet for eldre mangler enkle ting som prosjektor og internett. Ifølge dem finnes det mange filmer om det samiske på YouTube. De kunne blitt spilt for beboerne der. Der er det også flere filmer med joik, som er viktig for samer.

En mann forteller at hvis han havner på institusjon ønsker han: *«kanskje ha noen rein gående utafor. Det er utrolig hvor avslappende det er.»* Han forklarer at han i dag selv har noen rein gående utenfor huset, mest fordi han koser seg med å ha dem der: *«Det å gå ut til reinene. Du får en egen ro med å se på dem.»* Han er opptatt av at mange eldre blir urolige, spesielt hvis de er litt forvirret. Han mener at det å se rein vil roe eldre ned, og gi dem et bedre liv. Han forteller at

«Reinen har noe eget som ikke andre dyr har, de har en utstråling av total ro, avslapning, en glemmer tida. Også når de er hos flokken. De går. Stopper når de stopper, - med rein så må du ha tid. Reinen kjenner deg, bryr seg om deg».

Han tror at rein kan være terapi for gamle – og sier det er minimalt med arbeid som kreves for å gjennomføre noe slikt.

Ei kvinne uttrykker hva som er viktig for henne om hun en dag skulle komme på institusjon:

«Det er språk, og kulturelle verdier. Kommer jeg som same på gamleheim og ikke får reinkjøtt vil jeg savne det veldig, og jeg vil sette pris på at 6. februar blir markert og at samisk språk blir brukt på sykehjem, gamleheim»

Det er viktig å få samisk mat. Flere av våre informanter forteller at maten på sykehjemmet er dårlig, og at folk får servert ferdigmat oppvarmet i mikrobølgeovn. Det serveres historier om hvor ille maten er, og om pårørende som føler seg nødt til å levere mat til 'sine' eldre. Våre informanter reagerer på at maten ikke blir tilberedt på sykehjemmet, og at den er annerledes enn det folk er vant med. Etter å ha sjekka med kommunen, viser det seg at matleveringen er satt ut til et firma, som leverer lunsj og middag til beboerne. All mat blir varmet opp i mikrobølgeovn på sykehjemmet. En premiss for å få være leverandør av disse tjenestene, er at maten skal være sesongbasert og tilpasset samiske matvaner. Ifølge kommunen er disse premissene oppfylt slik tilbudet er i dag, selv om den omtalen informantene ga av tilbudet ikke er spesielt positivt.

5.13 Hva regnes som god alderdom?

Få av våre informanter har planlagt sin alderdom. De aller fleste sier at de ikke har tenkt så langt fremover. Mange vil gjerne snakke om alderdommen og tanker de gjør seg om hvordan den kan bli. De regner med at deres alderdom vil bli nokså lik alderdommen til andre i samme situasjon og yrkesgruppe som dem selv, og som bor i det samme området. Noen få vurderer å flytte til en annen kommune for å bo nærmere egne barn og barnebarn, og få tilgang til flere tilbud og sosiale aktiviteter enn denne kommunen kan tilby. De er opptatt av å ha anledning til å være aktive både sosialt, fysisk og kulturelt. Det regnes som sentralt for en god alderdom.

Vi spurte informantene hvordan de oppfatter ord som 'eldre' og 'gammel', og svarene viser at betydningen er diffus. De fleste synes det er lenge til de er gammel, men mener at en nok er gammel når en er over 80 og i iallfall 90 år. Noen sier at en antakelig er gammel når en er blitt pensjonist. Andre mener at hva som er gammelt kommer an på hvem en sammenligner seg med. De aller fleste forbinder imidlertid 'gammel' med svekket helse og behov for hjelp av

andre og fra kommunale tjenester. Dette er i samsvar med studier vist i Gilliard og Higgs (2013). En sier:

«Gammel? Ikke så rask i bevegelse og oppfattelse Og blir du pleietrengende, da må du tenke på hvor du skal bo...».

«Eldre mann – jeg er det – når en blir 60. Men skavanker... og kanskje pensjonist» (mann i 60-årene).

Siden gammel har med funksjonsnivå å gjøre, sier flere at å være eldre betyr at en har levd i noen år. De aller fleste har problemer med å si hva de legger i begrepet 'eldre'. Hvis en er frisk, er alder bare et tall. Mange hevder imidlertid at eldre iallfall er pensjonister, men samtidig hevder de at det avhenger av hvem en sammenligner seg med. Eldre er yngre enn gamle, men eldre er iallfall over 60 år. I reindriften er det plass for både eldre og gamle, sier de.

På spørsmål om hva de regner som god aldring svarer de aller fleste at det vil være å ha god helse så lenge som mulig, ha god funksjonsevne, og være sammen med andre som en trives sammen med.

For en av våre informanter er helsa avgjørende, likeså aktiviteter og sosialt samvær med andre:

«Helsa er helt avgjørende, at en klarer å være med så mye som mulig, holde seg orientert om det som foregår ute i den store verden og lokalt. Helsa er helt grunnleggende, og det kan en selv legge til rette for med å være aktiv. Jeg ser at mange ikke tenker på at det er noe en trenger å gjøre så blir en eldre, og så... Må ikke bli stasjonær, at du kan dra til kysten, enten ved egen hjelp eller at en blir kjørt, at man er der de andre er – i alle fall delvis – sånn tenker jeg – og falt man utenfor det, gikk det vel ganske fort utenfor» (mann i 60-årene).

Noen vil gjerne jobbe litt selv om de har gått av med alderspensjon. Slik kan de fortsatt være del av miljøet i den utstrekning de ønsker. Men det må være under forutsetning av at en klarer å være opptatt av det andre er opptatt av og ikke er kognitivt svekket.

Som tidligere vist sier flere kvinner at de ønsker å bruke mer tid på lystbetonte aktiviteter når de blir eldre og pensjonerer seg. For eksempel duodji og familien. Andre legger stor vekt på

trening: «*jeg vil trene mye, en taper lett muskelkraft som eldre, og en må trene for å opprettholde funksjonsevnen*». Noen vil fortsette å gå på jakt, ski, og turer så lenge de kan. En vil fortsette å møte sine venner for å joike gamle tradisjonelle joiker:

«Jeg vil joike, ha noen å joike i lag med som kan gamle joiker. En minnes barndommen når er joiker sammen joiker vi kan fra barndommen. Vi er noen som gjør det av og til. Jeg setter stor pris på det og håper at vi kan fortsette med det framover» (mann i 60-årene).

Andre ønsker å engasjerer seg mer:

«.....vellykket aldri er at en har unger, barnebarn eller andre som kommer fordi de har lyst å prate med deg og gjøre ting sammen med deg, vil gjerne være til nytte, gjøre en forskjell – hjelpe noen som trenger det, en kan bli seg selv nok, kanskje jobbe politisk, jeg ser behov for at folk engasjerer seg, så er det det med helsa, men det vet vi ikke....».

En forteller at flere av dem som har gått av med pensjon har flyttet til sine respektive hjemkommuner i regionen og slått seg ned der. De har flyttet hjem så å si:

«Mange som har jobbet her og blitt pensjonister har flyttet hjem og pusset opp husene sine og slått seg til der. Det er en slags kontinuitet der. De er ressurser og de er jo veldig forskjellig fra dem som synger salmer – de er en annen type eldre enn de som synger salmer» (kvinne i 50-årene).

Sentralt i en god alderdom er samvær med slekt og familie, sosiale aktiviteter, fysiske aktiviteter, muligheten til å bruke sitt eget morsmål, og dyrke de interessene som en verdsetter; duodji, joik, trening, jakt, fisketurer, skiturer, turer med og uten høstingsformål på fjellet og i nærområdene

5.13.1 Samisk aldring

Vi spurte dem hva de forbant med uttrykket samisk aldring. Våre informanter mente det ikke var noe spesielt med det å være same, og at de ikke hadde andre behov enn andre norske. De mente at samisk aldring er å gjøre det som en vanligvis gjør i samiske kommuner eller bosettinger. En sier det slik:

«det er noe med det som er vanlig her, uteaktivitet, jakt, fiske, uteliv, - friluftslivsaktiviteter» (mann i 60-årene).

En annen informant vektlegger samisk estetikk, mattradisjoner:

«Samisk pynt– er jo veldig viktig – alt er jo skreddersydd- det må jo være fint – det krever større innsats jo eldre du blir. Å få spist den maten du liker. Hjemmeproduisert mat, kjøtt, blodmat».

Flere vektlegger betydningen mat har, spesielt for eldre folk:

«.. jeg tror mat er veldig viktig. At en får samisk tradisjonsmat; reinkjøtt og fisk, og får bruke språket vårt».

En tilknyttet reindriften mener at det er fint for eldre å holde kontakten med dyr og se mennesker jobbe med dyr:

«At en er der det skjer noe – se folk jobbe – i gjerde – eller jobber med rein- det er helsekost. Artig å se hvordan de gjør det».

Samisk aldring handler også om å få

«Snakke samisk» (mann) og

«beholder helsa, Alzheimer, osv.. men en må jo ta det som kommer... Vi har sommerhus i XX og reiser dit om sommeren, men kan også være der om vinteren. Vi er ikke sånn veldig sydenfarere... jeg liker nok å reise mer enn mannen min» (kvinne).

Samisk aldring handler om å kunne bruke eget morsmål og delta i hverdagslige sosiale og kulturelle begivenheter slik en er vant til og som er vesentlig for en.

6 Oppsummering og avslutning

Formålet med denne undersøkelsen har vært å belyse i hvilken grad personer i alderen 55 + planlegger egen aldring, hvilke forventninger de har til alderdommen og hvilke planer kommunen har lagt for å møte behovene til en aldrende befolkning. Følgende problemstillinger har vært styrende for undersøkelsen:

- Hvilke tiltak og planer har kommunen utviklet for å møte de utfordringer og muligheter som en aldrende befolkning kan gi?
- Hva preger levemåter, sosiale nettverk og forventninger til kommunale tjenester til personer i alderen 55+?
- Er det utfordringer som peker seg spesielt ut for den samiske befolkningen når det gjelder aldring?

- Opplever informantene høy grad av tilhørighet til eget lokalsamfunn eller har de vurdert å flytte fra kommunen?
- I hvilken grad skaper digitalisering særskilte utfordringer for informantene?
- Hva regner informantene som en god alderdom?

6.1 Forholdet mellom kommunen og en aldrende befolkning

Når det gjelder den første problemstillingen viser vår undersøkelse at kommunens planer for å møte en forventet vekst i antall eldre er rettet mot at det kan bli flere hjelpetrengende eldre. Kommunen har så langt lagt lite vekt på å etablere aktiviteter og tilbud for hjemmeboende eldre, bortsett fra opprettelsen av dagsenteret for personer med demens.

Siste del av den 2. problemstillingen omhandler befolkningens forventninger til kommunale tjenester for eldre. Som det fremgår av våre data savner våre informanter tiltak som kan fremme trivsel for hjemmeboende eldre. De ønsker ulike møtesteder og aktiviteter. Informantene omtaler kommunen som fattig, og forventningene til det kommunale tilbudet preges av det.

Våre data viser at eldre kan være en ressurs for samfunnet. De uttrykker ønske om å være aktive deltakere og medlemmer av sosiale fellesskap i kommunen også etter at de er blitt pensjonister. Noen av informantene har lang utdanning og har eller har hatt ulike typer lederposisjoner, og andre har andre typer verdifull kunnskap og kompetanse om samisk kultur, språk, samfunn og praksiser.

Intervju med kommuneansatte, viser at Eldres hjelpebehov ved sykdom blir fanget opp på et senere tidspunkt enn ønskelig. Andre studier viser det samme (se for eksempel Blix og Hamran 2013). Kommunen driver ingen form for oppsøkende virksomhet eller konkret kartlegging av hjelpebehov blant kommunens eldre, men kommuneansatte påpeker at kommunen ønsker å bli bedre informert om potensielle hjelpebehov tidligere i den enkeltes sykdomsforløpet enn tilfelle er nå. Da vil de ha mulighet til å sette inn tiltak før problemene er blitt akutte – og pårørende helt utslitt. Aktivitetstilbud som inkluderer friske eldre, kan kanskje fungere som møtesteder der det kan være mulig å fange opp hjelpebehov en ellers ikke er klar over før de blir for store.

Vi fikk opplyst av ansatte i kommunen om at demens kan være skambelagt, spesielt i samiske samfunn. De mente det kan være en av grunnene til at hjelpebehov ved demens meldes inn

sent i sykdomsforløpet. I intervjuene med innbyggere i kommunen framkom det ingen informasjon som kan understøtter eller avkrefte dette. Innenfor flere forskningsfelt om demens blir det imidlertid gitt uttrykk for at demens kan oppleves som stigmatiserende (for eksempel Fletcher 2019). Samtidig viser studier at graden av stigma varierer nasjonalt og kulturelt (for eksempel Lion et al. 2020).

6.2 Levemåte og forventninger til sosialt nettverk

Den første delen av den 2. problemstillingen angår levemåte og sosialt nettverk. Våre data viser at det er tette nettverk innad i kommunen, spesielt gjelder det innad i storfamiliene. I likhet med forskningen til Liliequist (2015) har informantene en vid forståelse av familie, og familien danner basis for eget nettverk og kontakt i dagliglivet. Et annet trekk er at slekt ser ut til å være like viktig som alder for hvem de omgås. Nettverket er såpass tett at det også er vanskelig å skjule mange typer problemer den enkelte kan møte i ulike faser av livet.

De aller fleste vi intervjuet har ikke planlagt egen alderdom. Deres tanke om at det vil ordne seg når den tid kommer, kan ha sammenheng med at de er trygge på at familien vil trå til med hjelp når behovet kommer. Når de tenker på egne mulige hjelpere i fremtiden, tenker de ikke først og fremst på storfamilien, men på egne barn og barnebarn. De forventer likevel ikke at barna skal endre egne liv for at de selv skal få den hjelpen de trenger. Det betyr at de ikke forventer at egne barn kan flytte tilbake til kommunen for å ta seg av dem. De kan heller ikke se for seg å flytte inn hos egne barn når de ikke klarer seg selv, slik flere i deres foreldregenerasjon gjorde. Dette tyder på endringer i tenkemåte mellom generasjonene. Selv de av våre informanter som satte eget liv på vent for å hjelpe eldre slektninger, forventer ikke like mye hjelp av egen familie. I likhet med funn i Dyregrov et al (2014) ønsker våre informanter at de i fremtiden får mer hjelp av kommunen enn det deres foreldre og andre nære slektninger fikk. Dette skulle tilsi at informantene ikke mener at familien skal ha alt ansvar for hjelpetrengende eldre. De har også tillit til at kommunale institusjoner som bokollektiv og sykehjem er tilgjengelig når de selv er så svekket at de ikke kan bo i eget hjem.

Av informantene var det svært få som ikke hadde barn bosatt i kommunen. Vi har derfor liten kunnskap om fremtidsperspektivene til mennesker uten nær slekt i kommunen. De få av våre informanter som ikke har barn i kommunen, bor sammen med ektefelle eller annen slekt som de har nær tilknytning til, og føler seg ivaretatt av dem.

Vår undersøkelse viser at mange investerer mye i egne barn. De arbeider sammen med dem, deler (evt. periodevis) hus med dem, og de passer barnebarna. Som vist planlegger for eksempel noen kvinner egen pensjonering i forhold til deres barns behov for barnepass og avlastning. Som data viser, kan forholdet være så tett at enkelte ser for seg muligheten for å bytte hus med barn som har hus med livsløpsstandard. Samtidig er båndet sterkt også til de som ikke bor på stedet. Utflyttede barn holder tett kontakt med familien og hjemstedet, og kommer for eksempel hjem og hjelper slektninger når det er behov for det. Dette stemmer overens med studien til Blix og Hamran (2013), om at samer tar seg av sine egne.

6.3 utfordringer ved å aldres i et samisk område

6.3.1 utfordringer som deles med andre som bor i utkantstrøk

Den tredje problemstillingen spør om den samiske delen av befolkningen har spesielle utfordringer når det gjelder aldring. Vår undersøkelse viser at noen utfordringer ikke direkte kan knyttes til det samiske, men deles med andre som bor i det en kan betegne utkantsamfunn:

Alle våre informanter påpeker at god helse er viktig for fremtidig livskvalitet. Flere mener at fysisk aktivitet kan hjelpe dem til å opprettholde god helse. Selv om friluftsrådet har laget turløyper som både gir mulighet til aktivitet og komme ut i naturen, er det få innendørs aktivitetstilbud for eldre. Det er stor grunn til å tro at dette er et generelt trekk ved utkantsamfunn. Når en i tillegg legger til de klimatiske forholdene i dette geografiske området, må mangelen på innendørs aktivitetstilbud kunne regnes som et hinder for å kunne holde seg fysisk aktiv året igjennom.

En annen utfordring som våre informanter deler med andre som bor i utkantsamfunn, er lang avstand til sykehus. For enkelte er det den eneste bekymringen de ser ved å fortsette å bo i kommunen. For andre er mangel på venterom og dårlige kommunikasjonsmidler en utfordring. Avstand til sykehus, lokalisering av sykehus og transportmuligheter, er resultat av politiske prioriteringer som påvirker folks følelse av trygghet. Slike strukturelle betingelser kan gjøre det vanskeligere å bo i kommuner som denne når de blir eldre og etter hvert ikke kan kjøre bil selv.

Som i andre utkantsamfunn, ble banken nedlagt for noen år tilbake, likeså mangler det apotek i kommunen. Derfor kan problemstilling nr. 5, som omhandler de utfordringer digitalisering har for våre informanter, sees som en av utfordringene ved å bo i en utkantkommune. For de som ikke er fortrolig med datamaskiner er banken et stort savn. Folks villighet til å reise til tettsteder og byer for å gjennomføre banktjenester, er nok et tegn på at selvstendighet i egen økonomi er viktig for dem. I tillegg pågår det en økende digitalisering av offentlige tjenester. Dette synes å skape utrygghet og gjør det vanskelig å bo i rurale områder. Tjenestetilbudene de har bruk for forsvinner fra stedet, og det fins ingen lokale aktør å henvende seg til for å få svar på enkle eller kompliserte spørsmål. Også dette er utfordringer de deler med befolkningen i utkantsamfunn i alle deler av landet.

6.3.2 God samisk aldring

Flere av de verdier våre informanter nevner som viktig for god aldring, må regnes som allmenne, men samtidig spesielt knyttet til det å være same og bosatt i et samisk område. I den kommunen vi har studert, er den samiske befolkningen i majoritet. Samisk er dagligspråket i kommunen, kommunal skriftlig informasjon er på samisk og norsk, og størstedelen av de offentlig ansatte behersker samisk. Informantene er derfor trygge på at de vil kunne snakke samisk når de blir eldre og hjelpetrengende.

Språk gir tilhørighet, men kan i enkelte tilfeller også føre til begrensninger. For eksempel ser en at samisk er så mye brukt i dagligtalen, at enkelte av den eldre delen av befolkningen kan ha spesielle utfordringer med å forstå norsk 'byråkratspråk'. Det kan føre til at de kan miste viktig informasjon, og i enkelte tilfeller kanskje miste offentlig stønad de har krav på. Større bevissthet rundt dette problemet, og mer tolkehjelp, kunne etter all sannsynlighet forhindre slike situasjoner. Nedleggelsen av kommunale tjenester som tolkehjelp og digitale hjelpetjenester, er kommunale sparetiltak som kan ha gitt betydelige kostnader for noen av innbyggerne.

Informantene i denne undersøkelsen ønsker å delta i aktiviteter som er knyttet til samisk kultur og levemåte, som duodji, joik og aktiviteter knyttet til reindrift. De ønsker å spise mat de er vant til å spise, og mange nevner særlig det som regnes som tradisjonskost i dette området. Familie og slekt er viktig i dette samfunnet, og våre informanters tanker om en trygg alderdom er også sterkt knyttet til deres barns framtidsmuligheter i kommunen. Tryggheten til

de aller fleste er derfor basert på en næringsutvikling som gir deres barn jobbmuligheter, og en utvikling innen reindriften som gir rom for deres etterkommere.

Kvinner og menn bidrar ulikt til opprettholdelsen av dette samfunnet. Vi har ikke anledning til å gå nærmere inn på dette aspektet, men vil påpeke at både eldre menn og kvinner bidrar i familien, når det gjelder barnepass, matlaging, opplæring i duodji, reindrift, språk og kulturformidling av forskjellige slag, og deltakelse i andre sosiale aktiviteter i lokalsamfunnet.

6.4 Tilhørighet til kommunen og flytteplaner

Vår neste problemstilling tok opp om folk føler tilhørighet til kommunen, og om de tenker å bo der når de blir eldre. Våre data viser at informantene føler sterk tilhørighet til kommunen og stedet de bor på. De fleste ønsker å bli gamle i kommunen. I likhet med de samiske informantene til Aléx et al (2006), er det ikke bare kultur og språk som gir tilhørighet, men selve stedet og det stedet representerer. Ikke minst er naturen som høstingsarena, arbeidsplass og sted for rekreasjon og fornøyelse helt sentral.

Noen av innflytterne vurderer å flytte ut av kommunen som pensjonister. Dette er personer som ikke har barn bosatt på stedet eller forventer å ha det. De er usikker på hvilken status de vil ha i slekta dersom ektefellen dør før dem. Dette kan bety at de er usikker på hvor sterkt integrert de som enkeltindivid er i dette samfunnet. Medlemskap i en familie ser ut til å være vesentlig for sosialt nettverk, lokal tilhørighet og for omsorg og hjelp den dagen de trenger det. Slegt er også viktig for arbeid og arbeidsliv i kommunen, men det ligger utenfor det vi har anledning til å gå inn på i denne rapporten.

6.5 Hva er god aldring?

Den siste problemstillingen tar opp hva som regnes som en god aldring for våre informanter. Når informantene ser fremover, mener de at den aldringen de står overfor ikke har andre utfordringer enn det andre nordmenn har. En god alderdom for dem er et trygt og forutsigbart liv, der de kan holde på med aktiviteter som betyr noe for dem, være sammen med familie og slekt, og bidra med kunnskap, kompetanse og ferdigheter, ha mest mulig selvbestemmelse over eget liv, og å få bo hjemme så lenge som mulig. Deres tanker om et godt liv dekker i stor grad det som ble lagt vekt på av informantene i den nord-svenske undersøkelsen om hva som

gir livskvalitet i eldre år (jfr. Aléx 2007, Santamäki Fischer 2007 og Nilsson 2006). Der legges det vekt på deltakelse i sosialt nettverk, føle seg verdsatt og klare seg selv så lenge som mulig. Til tross for at informantene i vår undersøkelse er betydelig yngre enn informantene i den nevnte undersøkelsen, er det likevel de samme faktorene de legger vekt på når de tenker framover. Det er mulig at dette er universelle ønsker for en god alderdom. Samtidig viser vår studie at hvordan disse ønskene blir operasjonalisert, har sammenheng med det samfunnet de lever i. Kultur, språk og levemåte lager rammer for eldre samers liv. Og det er innenfor en slik kontekst vi må forstå hva som utgjør en god aldring for den gruppen vi har studert.

Hva som regnes som et aldersvennlig samfunn kan variere, avhengig av kultur, klima, materielle forhold på stedet, hvor inkluderende samfunnet er, hvilke aktiviteter som fins, boligløsninger, arbeidsmarked og næringslivsstruktur, helse og omsorgstilbud, og Eldres rolle og posisjon i samfunnet. I denne studien beskriver mange av informantene eldre i samfunnet som sentrale deltakere og medlemmer i familie og slekt, og med vesentlige funksjoner og roller så lenge funksjonsevne og helse tillater det. Slik sett kan dette regnes som et aldersvennlig samfunn. Strukturelle forhold som lite infrastruktur, få uformelle møteplasser, høy arbeidsledighet, og få arbeidsplasser, representerer imidlertid en trussel mot dette samfunnet. Slegt og slektskapsrelasjonen synes å være navet og i så måte fundamentalt for en god alderdom i dette området. Det er stor grunn til å tro at det samme gjelder for andre kommuner med tilsvarende kulturelle, sosiale, klimatiske og materielle forhold.

6.6 Noen anbefalinger og forslag til videre studier

Innbyggernes forventninger til kommunen når det gjelder tiltak er allerede presentert, likeså kommunes planer. På bakgrunn av de dataene vi har samlet inn, vil vi komme med noen anbefalinger og presentere noen tiltak basert på denne undersøkelsen.

Kommunikasjon: Det er spredt bosetning og langt til sykehus. Kollektive transportmuligheter til sykehus går på ugunstige tider på døgnet, og mangel på venterom er et problem på den kaldeste tiden av året. Vi foreslår at det etableres et fast venterom der befolkningen kan oppholde seg mens de venter på buss /transport til sykehus, flyplasser eller andre steder.

Eldre som ikke kan kjøre selv, opplever at de må ha hjelp av slektninger for å komme seg til sykehus eller andre helseinstitusjoner. Dette er vanskelig å få til når slektninger har arbeide å passe på dagtid. Et mulig tiltak vil være å opprette et «kjørekontor» der frivillige som har mulighet til det følger eldre som er i en slik situasjon.

Teknologi og digitalisering. Enkelte innbyggere i kommunen har dårlig kunnskap i bruk av PC, både når det gjelder banktjenester eller utfylling av skjema av ulike slag. Dette vil antakelig gjøre seg noe mindre gjeldende om noen år fordi stadig flere fremtidige eldre vil ha digital kompetanse. Det er for tiden behov for tolketjeneste og en nøytral aktør som kan bistå de som trenger hjelp med banktjenester.

Helse- og omsorgsinstitusjoner. Det er to ting av betydning som påpekes av innbyggerne. Det ene er å snakke sitt eget morsmål, få servert tradisjonsmat og delta i kulturelle opplevelser de er vant med. Det andre er at innbyggerne ønsker at det skal tilbys flere aktivitetstyper ved institusjonene enn religionsutøvelse. Flere av innbyggerne vektlegger at det også bør gis rom for aktiviteter som for eksempel dans.

Informasjonsutveksling om hjelpebehov. Kommunene trenger bedre oversikt over innbyggere som er i ferd med å utvikle hjelpebehov. Innbyggerne må også vite at kommunen har tilbud som kan bidra til å lette omsorgsbyrden for pårørende eller andre som yter omsorg. Tettere informasjonsutveksling og kommunikasjon mellom kommune og befolkningen vil kunne bedre på dette.

Sosiale møteplasser. Det etterlyses sosiale møteplasser. Et konkret forslag er at det etableres en arena eller møteplass der hovedaktiviteten er duodji, og som kan fungere som en kollektiv møteplass på tvers av slektene.

Forebygging og helsefremming. Folkehelsen kan profitere på at kommunen tar et mer aktiv grep om å skape møtesteder og aktiviteter, evt. i samarbeid med frivillig sektor. Her vil det også være mulig å engasjere eldre selv. Å bidra til at eldre holder seg aktive er helsefremmende.

Det er få innendørs treningstilbud for eldre. Et gratis tilbud for seniorenne kan bidra til større aktivitet.

Fylkets friluftsråd har etablert flere turstier i området. **Turstiene** er blitt populære blant deler av befolkningen, blant annet en del eldre. En utvidelse og styrking av bruken av disse kan styrke folkehelsa.

Av dokumentene framgår det at overvekt er en utfordring i kommunen. Etablering av en frisklivssentral i kommunen vil være et adekvat tiltak og bør rette seg mot overvektige i alle aldergrupper.

Boligbehov. Folk ønsker å bo hjemme så lenge som mulig. Når dette ikke er mulig lenger, ønskes det flere tilpassede boliger i nærmiljøet. For eksempel omsorgsboliger tilpasset både enslige og par.

Forslag til videre studier:

I denne studien ser vi at eldre har funksjoner og roller i familie og slekt. De er (så lenge det er mulig) aktive deltakere i slektens sosiale liv og næringsliv, og aktivitetene og deltakelsen tilrettelegges etter funksjonsnivå. Er det tilsvarende forhold for den samiske befolkningen i andre kommuner med en mer heterogen befolkning, mer heterogen næringsstruktur, mer heterogen kulturell situasjon? Det gir mulighet for å gjøre komparative analyser som vil vise om funn som er presentert her er gyldig for mer etnisk heterogene kommuner, eller om det er vesentlige forskjeller, og i så fall hva forskjellene består i.

Folkehelseoversikten og våre egne studier innenfor dette området viser at kommunen står overfor folkehelseutfordringer som bør undersøkes nærmere. Det bør undersøkes hva utfordringene skyldes, og om det kan iverksettes ulike tiltak som kan bedre folkehelsen i denne kommunen. Slik kunnskap kan ha overføringsverdi til liknende kommuner ellers i landet.

Referanseliste

Aléx, L., Hammarström, A., Nordberg, A. og Lundman, B. 2006: Balancing Within Various Discourses – The Art of Being Old and Living as a Sami Woman. *Health Care for Women International*, 27:10, 873-892. <https://doi.org/10.1080/07399330600880509>

Aléx, L. 2007: Äldre människors berättelser om att bli och vara gammal tolkade utifrån genus- och etnicitetsperspektiv. Umeå: Umeå universitet

Blix, B.H., Hamran, T. og Normann, H.K. 2013: Struggles of being and becoming: A dialogic narrative analysis of the life stories of Sami elderly. *Journal of Aging Studies*, 27:264-275. <https://doi.org/10.1016/j.jaging.2013.05.002>

Blix, B.H. og Hamran, T. 2017: "They take care of their own": healthcare professionals' construction of Sami persons with dementia and their families' reluctance to seek and accept help through attributions to multiple contexts. *International Journal of Circumpolar Health*, 76:1, 1328962. <https://doi.org/10.1080/22423982.2017.1328962>

Dyregrov, K., Berntsen, G. og Silviken, A 2014: The need for and barriers to professional help – a qualitative study of the bereaved in Sámi areas. *Suicidology*, 5: 47-48

Eliassen, B.M, Braaten, T., Melhus, M et al 2012: Acculturation and self-rated health among Arctic Indigenous peoples: a population-based cross-sectional study. *BMC Public health*, 12:948. <https://doi.org/10.1186/1471-2458-12-948>

Fletcher JR. 2019: Destigmatising dementia: The dangers of felt stigma and benevolent othering. *Dementia*, 1-10. <https://doi.org/10.1177/1471301219884821>

Folkehelseinstituttet (FHI) 2020: Folkehelseprofil 2020. XX kommune

Gjernes, T. 2008: Perceptions of risk and uncertainty among Sámi women involved in reindeer herding in Northern Norway, *Health, Risk & Society*, 10(5): 505-516. <https://doi.org/10.1080/13698570802381154>

Gilliard, C. & P.Higgs (2013): Ageing, Corporality and embodiment. Anthem Press: London.

Hansen, K.L., Melhus, M., Høgmo, A. et al. 2008: Ethnic discrimination and bullying in the Sami and non-Sami populations in Norway: The SAMINOR study. *International Journal of Circumpolar Health*, 67(1):97-113. <https://doi.org/10.3402/ijch.v67i1.18243>

Hansen, K.L. 2015: Ethnic discrimination and health: the relationship between experienced ethnic discrimination and multiple health domains in Norway's rural Sami population. *International Journal of Circumpolar health*, 74(1):25125. <https://doi.org/10.3402/ijch.v74.25125>

Henriksen, J.E. og Hydle, I 2018: Soabhallan, samisk mekling I reindrifta. Rapport, UiT Norges arktiske universitet, Alta

Husbanken 2006: Husbankens livsløpsstandard. http://biblioteket.husbanken.no/arkiv/dok/1590/hele_rapporten.pdf

Lion, K. M., Szcześniak, D., Bulińska, K., et al 2020: Do people with dementia and mild cognitive impairments experience stigma? A cross-cultural investigation between Italy, Poland and the UK, *Aging & Mental Health*, 24:6, 947-955. <https://doi.org/10.1080/13607863.2019.1577799>

Liliequist, M. 2015: Elderly Sami and quality of life. I: Naskali, P., Seppänen, M. og Begum, S. *Ageing, Wellbeing and Climate Change in the Arctic*. Routledge 2015. <https://doi.org/10.4324/9781315709437>

Møllersen, S., Stordahl, V., Eira-Åhren, I.M., Tørres, G. (2016): Reindriftas hverdag - interne og eksterne forhold som påvirker reineiere. Delrapport 1, NBR-NRL, SANAG - SANKS

Nasaribafrouei, A.E., Eliassen, M., Melhus, M. et al. 2016: Ethnic differences in the prevalence of pre-diabetes and diabetes mellitus in regions with sami and non-sami populations in Norway – the SAMINOR1 study. *Journal of Circumpolar health*, 75:31697. <https://doi.org/10.3402/ijch.v75.31697>

Nilsson, I. 2006: Occupational Engagement among Older People. Evaluation. Repertoire and Relation to Life Satisfaction. Umeå: Umeå University

Nystad, T., Melhus, M. og Lund, E. 2008: Sami speakers are less satisfied with general practitioners' services. *International Journal of Circumpolar Health*, 67(1):114-121.

<https://doi.org/10.3402/ijch.v67i1.18246>

Phillips, J., Ajrouch, K. og Hillcoat-Nallètamby, S. 2013: *Key Concepts in Social Gerontology*. Sage: Los Angeles.

Santamäki Fischer, R. 2007: *Living in Consolation While Growing Very Old*. Umeå: Umeå University

Sørli, T. og Nergård, J-I. 2005: Treatment satisfaction and recovery in saami and norwegian patients following psychiatric hospital treatment: a comparative study. *Transcult Psychiatry*, 45(2):295-316. <https://doi.org/10.1177/1363461505052669>

Thagaard, T. 2018: *Systematikk og innlevelse. En innføring i kvalitative metoder*. 5. utgave. Fagbokforlaget

