



Hvem skal ta vare på oss når vi blir gamle?



Illustrasjonsfoto: Pixabay (Sabine van Erp)

Hei og velkommen til episode 139 av Ypsilonsamtaler, podkasten fra Kirkelig Dialogsenter i Drammen. Dette er den første av flere episoder der medlemmer av Ypsilonrådet er med i panelet. Ypsilonrådet er et nystartet prosjekt og består av en gruppe mennesker med ulike bakgrunn. Alle har vært gjester i en Ypsilonsamtale (www.ypsilonsamtaler.no) og ønsker å bidra til å skape en større allmenn mangfoldskompetanse. Du kan gå til www.ypsilonradet.no for mer informasjon om dette.

I denne første samtalen er det omsorg for våre gamle som er tema. [Sukhvinder Singh Jhotti](#), [Amir Dzaferi](#), [Syeda Nasim Rizvi](#) og [Asbjørn Stavem](#) deltar i samtalen som ledes av meg, [Ivar Flaten](#). Samtalen foregår i samarbeid med Drammensbiblioteket og Drammen og omegn tros- og livssynsforum (DOTL) foran et levende publikum.

Innledning

Da er det en stor glede for meg å ønske velkommen til Drammensbiblioteket og en samtale om et tema som angår oss alle. Nemlig hva skjer med oss, hvem skal hjelpe oss når vi blir gamle. Vi lanserer i dag et nytt prosjekt som vi kaller Ypsilonrådet. Podkasten heter Ypsilonsamtaler og Ypsilonrådet består av noen personer som har sagt ja til å bli med i å diskutere temaer og bli med også å komme med innspill i slike samtaler som vi har i dag. Det er folk som har vært med i samtalen og som representerer ulike kulturelle og religiøse bakgrunner og ulike fagbakgrunner også. Det er et prosjekt som ikke bare skjer her direkte, men det er noe som finnes på nettet. Dere kan søke opp Ypsilonrådet eller www.ypsilonradet.no og da kan dere også komme med spørsmål og ha kontakt med disse personene senere hvis dere vil det.

Temaet i dag er, som jeg sa innledningsvis, allment - og eksistensielt også. Vi har behov for hjelp på et visst tidspunkt, og den hjelpen får vi i vårt land i stor grad fra det offentlige gjennom institusjoner, gjennom opplegg både for helse og eldreomsorg. Men vi er også veldig berørt når vi trenger sånn hjelp og når vi føler at vi ikke strekker til. I noen sammenhenger er dette enda mer vanskelig og enda mer tabu kanskje enn det er i vårt samfunn. Som nordmenn i mange generasjoner har vi lært oss til at



dette finnes. Men det er sårt. Det vet jeg også personlig noe om, fordi min mor, som da ble 92 år, hun hadde behov for hjelp på slutten. Hun fikk plass på en flott institusjon, men det var en forskjell, så klart.

Så vi skal snakke om disse dilemmaene nå i denne samtalen. I den grad jeg har snakket med kommunen, har jeg tatt kontakt med noen som jobber i Drammen kommune. Og erfaringen der er at det er vanskelig å komme i kontakt med den delen av befolkningen som vi kan kalle innvandrerbefolkning. Det har i mange år, i 25 år, vært et opplegg hvor kommunen har tatt kontakt med folk som er 75 år gamle, for å snakke om behov, for å prøve å finne ut hva som trengs av hjelp når vedkommende blir eldre. Og det har vist seg veldig vanskelig å få kontakt, og på en måte komme i samtale med den gruppen, hvis vi kan si det. Den er jo så klart ikke entydig. Men det er også en av de tingene vi skal snakke om nå. Det er faktisk et nasjonalt prosjekt som går nå, hvor mange faginstanser prøver å finne ut av hvordan en bedre kan komme i kontakt, og komme i samtale for å kunne bidra til forebyggende helsearbeid, men også hvordan en kan hjelpe når behovet kommer. Dette er tema, og jeg gleder meg til å komme i gang.

Sukhvinder Singh Jhotti

Jeg ber nå først Sukhvinder Singh Jhotti om å komme på scenen. Sukhvinder kom til Norge som ganske liten gutt. Du skal fortelle litt mer om deg selv, Sukhvinder. Du har hatt en oppvekst i Norge med skole og jobber mye med data, og er daglig leder for en øyeklinikk ved Stortinget. Du har vært i mange år en av pådriverne og samarbeidspartnerne i dialogarbeid i Drammen.

Vår historie går ganske langt tilbake. Grunnen til at vi startet opp denne samtalen, er at du har gjort noen valg i forhold til hvordan du tar vare på foreldrene dine. Men først vil jeg vite litt om det å komme til Norge. Hvordan var starten både for deg og for foreldrene dine?

Starten på eventyret som har vært det å komme til Norge, for vi har følt at det har vært et lykkelig valg. Det startet i begynnelsen av 70-tallet, hvor min far så etter muligheter for å emigrere til bedre steder økonomisk. Og litt tilfeldig ble det ikke Danmark, men Norge. Danmark var mye mer kjent nord i India, hvor jeg kom fra. Norge hadde ikke det samme gjenklangen før internettiden. Det er jo begrenset hvor mye man får vite på landsbygda i India. Det var i 1974 at pappa kom hit. Vi barna, to barn, meg og min yngre søster og mor, kom i 1976. Det var frivillig for å få et bedre liv. Vi har satt veldig pris på det. Men denne gangen var det veldig få innvandrere i Drammen og i Norge. Det har preget meg at vi stadig har vært tidlige unge og tidlige ungdommer gjennom livet.

Vi kunne snakket bare med deg og om hele din historie. For de som er mer nysgjerrige, så kan jeg vise til den [episoden i Ypsilonsamtaler, som ble gjort for et par år siden](#). [Hvor Sukhvinder forteller hele sin historie](#). Det jeg har lyst til å legge vekt på nå, er hvordan tilhørigheten til sikh-menigheten, som du har vært med på å bygge, og bygd tempelet i Lier - og tilhørigheten til den forsamlingen og til det miljøet. I hvilken grad har det vært aktivt eller viktig for dere?

Det å kunne ha samlingssteder hvor du føler du kan leve ut viktige deler av deg, nemlig troen og den kulturelle ryggsekken man tar med seg, det gir trygghet og en følelse av at man er hel. At man ikke bare er stykkevis og delt. Jeg tror det er viktig, så man opplever at man kan være seg selv gjennom et langt liv. Da er dette viktige brikker i den sammenhengen.

Grunnen til at jeg spør, er at jeg har en fornemmelse av ut fra innledningen min, om at tilhørigheten til det norske systemet, om du vil, til måten en ordner seg med helsehjelp og pleie, hvordan oppfattes det i ditt miljø, med indisk opphav og i det norsk-indiske miljøet?



Det norske helsevesenet som vi selv er en del av, det er veldig høyt verdsatt på grunn av prinsippet om likhet og alle disse gode tingene som vi i sikh-samfunnet setter pris på uansett hvor vi er i verden. Norge har gjort veldig mange gode valg som vi støtter. Det kan bli en prøvelse når vi nå skal snakke om alderdommen, for der går vi mer verdimesig fra hverandre, føles det som.

Si litt mer om det, hva det betyr, hva det innebærer.

Jeg kan si at kanskje 70 år siden her i Norge etter 2. verdenskrig var det mye mer vanlig at man hadde foreldre boende kanskje i en generasjonsbolig eller den type ting.. De tjenestene vi i dag tar for gitt, var ikke like godt utbygd, og man hadde ikke de økonomiske midlene vi har i dag, oljen. Den type forventninger hos oss er akkurat det samme, nemlig at hvis du hadde vært på bygda og det ikke var sykehjem, så er det bare gitt at barna skal ta over. Det er også en tanke om gjensidighet. Når man er barn, blir man tatt vare på av foreldrene, og når man selv er voksen, tar man vare på de som blir de nye barna fordi de får omsorgsbehov. Så det er bindingen i flokken som er ganske sterk, og det må den være for at vi skal hjelpe hverandre å overleve, ellers hadde vi bare latt folk dø og ikke matet dem.

Men både du og kona er fullt opptatt med profesjonelt arbeid, drar inn til Oslo, men dere har valgt å bo sammen med mamma og pappa, fortsatt. For du har lagt en viss vekt på det, ved å si at vi får lov til å bo sammen med foreldrene våre enda. Ikke sånn at de får lov til å være sammen med dere. Si litt om tankegangen og hvorfor dere har valgt det.

Ja, de eldste er fremdeles eldst. Det er jo sånn at foreldrene kom først, vi bor hjemme hos mamma og pappa. Hvem som betaler hva, skal det definere forholdet mellom oss? Det synes ikke jeg. Så det viktige er at vi er privilegerte, vi får lov til, og har mulighet til å bruke mye tid sammen. Og vi er frie nok til å kunne gjøre egne ting fremdeles, på grunn av at helsa fremdeles holder for mine foreldre som er 73 og 80 år gamle.

Hva skjer den dagen de trenger hjelp?

De fleste av oss lever vel i en strutsstrategi, ikke planlegg for fremtiden, ikke tenkt på hva som vil skje. Men det er klart at det er en stadig tilvenning til at det er økt behov for omsorg og støtte hos mine foreldre. Og da er det en gradvis overgang, og hvis dette blir så ille at vi ikke er de beste til å ta vare på dem, så vil vi jo oppsøke hjelp. Men det vil sitte langt inne, det er ikke gitt at vi går den veien.

Så det vil si, vi skal snart få opp Amir her, du kan gjøre deg klar, Amir. Men det du vil svare til kommunen, det er at det utspillet som de har til mennesker på 75 og 80 år, det vil du også svare likt på, altså si at vi ser hva som skjer, vi avventer?

Ja, ingen av oss har sett fremtiden, og ingen vil se de dårlige, tunge sidene ved fremtiden. Alle har lyst til å se det rosenrøde, og at solen går ned forsiktig og fint, og det blir rødt og flott...

Amir Dzaferi

Velkommen Amir Dzaferi. Amir kom til Norge på 90-tallet, du er skipsingeniør, jobber i Veritas, er aktiv her i byen i forbindelse med det bosniske trossamfunnet, altså i en muslimsk menighet her, og er også aktiv i DOTL, det sa jeg ikke om Sukhvinder, men du var med å starte opp dialogforum og sånt. Og du er nå aktiv i styret, Amir. Og din historie er jo veldig annerledes enn Sukhvinders historie, men også typisk for ganske mange som bor her i byen. Hva er din historie, hvorfor kom du hit?



Ja, jeg synes at mange har lik historie kanskje som meg, men noen detaljer i forskjell. Jeg kom til Norge egentlig i 2001, og det var på grunn av krigen i eks-Jugoslavia, og den siste krigen, da var det i 1999, jeg bodde i Montenegro, foreldrene mine bodde i Kosovo. Så jeg var i en veldig farlig situasjon, fordi jeg jobbet for den jugoslaviske marinen, og ifølge de folka som bodde der, så var jeg kanskje en fiende. Og for mine foreldre, siden de bodde i Kosovo, så var situasjonen slik at på grunn av at jeg var i militæret og støtter fienden for de andre, da kunne de risikere også å bli enten drept eller utsatt for noe med.

Så grunnen til at jeg kom til Norge var egentlig samtalen som vi hadde med foreldrene, og de sa til meg; - Sønn, du må redde deg selv, du må redde din familie. Hvis du redder dem, hvis du redder deg selv, da blir vi glade. Du må ikke bry deg om oss, redd først deg selv. Så det var grunnen til at jeg først kom til Bosnia og Herzegovina, og så senere til Norge i 2001 som overføringsflyktning.

Som du sier, så er jo det situasjonen for svært mange som har kommet nå, som måtte ha rømme både fra ektemann som er i krigen i Ukraina. Så det er mange som har tilsvarende historie, og igjen, for de som vil høre din historie slik som du forteller den selv, så finnes det også [en episode i Ypsilonsamtaler som er tilgjengelig](#). Men du ble tatt imot først i Bykle.

Ja, jeg har veldig gode minner fra Bykle kommune. De er veldig fine folk. Vi pratet med hverandre veldig bra. Hadde diskusjon hele tiden. De ønsket å hjelpe oss både når det gjelder helse og komme til arbeidslivet. Språk også. Det var en morsom historie at vi lærte veldig fort språket, og så senere når vi skulle praktisere det, så hadde de en forskjellig aksent av det vi hadde lært, så jeg tenkte, borkastet tid.

Men ikke bare språk, du lærte også å gå på ski. Jeg synes det var ganske bra. Du hadde nettopp hatt sølvbryllup.

Ja, det stemmer.

Og forærte kona en tur i skibakken som en del av feiringen. Det synes jeg var ganske imponerende. Så du lærte å gå på ski også i Bykle?

Ja, det var i Bykle som jeg lærte å gå på ski. Jeg kunne ikke stå på ski fra før, og det var også en morsom historie, men jeg kan fortelle det kanskje en annen gang.

Det kan vi ta en annen gang, fordi vi må raskt komme inn på det som er temaet, nemlig ditt store dilemma nå. Dine foreldre som veldig tydelig har beskjed om at du må reise for å ta vare på deg selv og familien, de er nå i behov for hjelp og støtte. Og du er her, og de er der.

Ja. Så jeg er nå i den alderen de var i den perioden (jeg måtte reise). Og så nå har de blitt eldre. Min mor er 74 år gammel. Hun har hatt to hjerteoperasjoner. Hun har diabetes type 2 og prolaps i ryggen. Hun beveger seg ikke så mye, egentlig. Far er 76 år gammel. Han hadde to milde hjerneslag, diabetes type 2. Og nå nylig, for et par måneder siden, så fikk han koldbrann. Og så måtte han amputere beina sine, så han har halvparten av beina kuttet av. Og han beveger seg ikke så mye. Så det er egentlig en vanskelig situasjon.

Jeg er her. Jeg har også en bror. Broren bor i Sveits sammen med familien sin. Så å si, de bor alene der. Men heldigvis har vi noe familie. De har søskenbarn, min far og mor, som kommer og besøker dem og hjelper med det de trenger.



Så det er en situasjon som jeg tror også er gjenkjennbar for flere som har måttet flykte, eller som bor langt unna sin familie, og hvor behovene kommer. Og situasjonen din da med dine arbeidsgiver, når det blir din tur, eller når du føler at du må ned for å støtte opp, som det av og til er behov for, så vil du ha noen behov for forståelse eller støtte i og med at det er jo uaktuelt å ta dem hit. Det vil også være prosedyrer som ikke lar seg gjennomføre, eller? Jeg vet ikke hvordan det fungerer. Du har sikkert tenkt på det også?

Ja, når det gjelder arbeid, så er det også litt utfordrende. Forrige gang da mor ble operert og sånn, så tok jeg ferie. Så nå siste gang hadde jeg ikke så mange dager ferie. Så har vi planlagt ferietur i september-oktober for å reise på slutten av desember og besøke dem. Så ca. ti dager før vi skulle reise, så hadde far en amputasjon av tåa først. Etter det vi kom der, så begynte det å komplisere seg. Så har far blitt operert tre ganger til, og jeg var hele tiden sammen med han. Jeg var på sykehuset sammen med han. Jeg hadde planlagt ti dager på ferie, men da ble jeg fire uker der. Så jeg måtte regulere det med sjefen, om jeg eventuelt kunne jobbe derfra. Og som sagt, jeg er også i en heldig situasjon at jeg kan jobbe, hvis jeg har en PC og en internettknytning, så kan jeg jobbe derfra. Så fikk jeg lov til å jobbe to uker der. Og som sagt, jeg er heldig at jeg kunne gjøre det. Jeg vet at mange ikke kan gjøre det.

Hvis du skal, med noen få ord, si hva som ville være til hjelp for din situasjon og andres. For nå snakker vi utgangspunkt om hva kommunen og det offentlige kan gjøre her. Men de bor et annet sted, og du er sønn og nærmeste pårørende. Hva er behovet ditt, og hva kan spilles inn til myndighetene? Hva er saken på en måte som ville kunne avhjelpe dette?

Ja, det at de skal flytter hit, er ikke aktuelt for dem. For det første, de kan ikke reise og for det andre, kan de ikke språket, så det blir mange utfordringer her. Og vi kan heller ikke reise så ofte dit ned og hjelpe dem. Så jeg begynte å tenke litt på hva som kunne ha hjulpet dem eller meg. Først tenker jeg kanskje, hvis dere husker, så var det en ordning tidligere med skatt. Hvis man hjelper for eksempel foreldrene og sånt, så får man tilbakebetalt en del av skatten. Det var en av tankene som kom til meg, kanskje den kan aktiviseres igjen.

En annen ting som jeg tenker på, er kanskje at Norge lager en samarbeidsavtale med enkelte land for helsehjelp for foreldre til barn som bor her i Norge. Hvis folk har foreldrene sine i et annet land, da kan kanskje Norge lage en avtale? Det ville hjelpe oss mye.

Og en tredje ting, vi snakket om arbeidsgiver og sånt, at kanskje arbeidsgiver er mer fleksible til å la oss jobbe derfra i en periode. Det vil bety veldig mye for mine foreldre, og jeg tipper for alle foreldre også. Bare at jeg er fysisk der, at jeg kan hjelpe dem. De vil få en ro i sjelen og i kroppen, tror jeg. Så disse tre tingene tenker jeg kanskje vil hjelpe.

Nasim Rizvi

Vi kan fortsette på den litt senere, men jeg vil nå invitere Nasim Rizvi på scenen. Nasim har pakistanske foreldre, har hele livet i Norge. Aktiv også i dialogarbeid. Sitter både i DOTL, (altså dialogforumets styre), men også i Buskerud innvandreråd, og er en synlig og aktiv person som ytrer seg om forskjellige ting. Særlig tydelig var det under koronaen, hvor det både var podkastarbeid, og vi så deg i aviser både tid og ofte. Nasim, du er også i en situasjon at du har eldre i nær familie som du føler et ansvar for. Kan du ikke si litt om hvordan det føles for deg akkurat nå?



Det er jo et ansvar som jeg tar med glede, aller først. Men det ansvaret har også gitt meg muligheten til å se på en problematikk som jeg ikke har vært berørt av tidligere. Som kvinne og småbarnsmor har jeg vært innom helt andre temaer. Men med en far som begynner å bli gammel, så ser jeg at det er store mangler i den eldreomsorgen som finnes, og at det er en gruppe som innvandrings- eller integreringspolitikken har oversett. Det har jo sine grunner også, gjennom at innvandringshistorien ikke er så gammel i Norge. Og mange av de som kom til Norge på slutten av 60-70-tallet har ikke blitt så gamle enda, men de begynner å bli eldre nå. Vi kommer til å merke det, både i de tjenestene som er der, men også det som bekymrer meg er den mangelen på bruk av de tjenestene som finnes. Og jeg innrømmer at vi heller ikke er flinke til å bruke de, for vi ser på det som vårt ansvar.

Men kanskje vi kan si litt om det som ligger bak den forsiktigheten. For jeg mer enn fornemmer, jeg har jo forstått at det er også et slags tabu, slik Sukhvinder var inne på, i forhold til den tanken at man skulle la andre enn familien ha et ansvar eller bidra i den fasen. Og det er også noe som i kommunen og faktisk nasjonalt er en bekymring eller et ønske om å finne ut av hvordan en kan komme i kontakt på en sånn måte at dette føles både bedre og mer naturlig og mer riktig.

Det er jo et tabu, det er det. Og det er en terskel også, for vi er jo ikke vant til det. Og så bør vi jo samtidig være såpass realistiske at vi kan jo komme til et punkt hvor vi faktisk blir avhengig av å ta imot et sånt tilbud. Og den terskelen, når vi kanskje tar imot et sånt tilbud, så snakket jeg og Sukhvinder litt om det i stad, om at det kan også utløse mye sladder. Om at de ikke tar seg av sine eldre. Så det er mange grunner til at mange holder igjen på dette her. Men samtidig er det jo viktig at disse tilbudene blir brukt, for det er mye bedre at de får en verdig behandling og verdig tilbud, enn at de er ensomme og kanskje blir syke og kanskje ikke får det tilbud som de har behov for og krav på.

Jeg spurte jo pappaen min før jeg kom hit i dag, hva er det du savner? Og da sa han noe som jeg egentlig ikke hadde tenkt på før. Da sa han at jeg skulle ønske at det var automatikk, at det var automatisert at når man for eksempel blir 80 år, så kommer man automatisk inn i et system som gir dem tilgang til forskjellige tjenester. For akkurat nå er det den andre veien, det er enten de pårørende eller de eldre selv, eller gjennom fastlegen, som gjør at det utløses slike hjelpetilbud. Ved å gå den veien vil man kanskje ha litt mindre dårlig samvittighet, også?

Dette er ganske interessant, for jeg føler at vi må nesten ta kommunen eller offentligheten i forsvar, for den informasjonen som jeg har fått handler om at dette har vært et prosjekt som har gått i 25 år, hvor det har vært helt systematisk oppfølging av folk som ble 75, hvor de blir oppsøkt og hvor en ønsker å komme i kontakt for å finne ut av hva de trenger. Men da er det rett og slett, nå bare fantaserer jeg, men det kan jo være den følelsen av at det skal formuleres et behov overfor kommunen, altså man skal si hva man trenger, at det vil være mindre skamfullt eller mindre problematisk hvis en sier at sånn er det, og dette er vi med på, punktum. Det er sånn det er for alle.

Ja, ikke sant. Som for eksempel screening av mammografi. Det er jo noe alle går til når de

Det er interessant, for det er jo den type informasjonsgrep eller metodikk, eller hva man skal si, å finne fram til den type aktivitet eller forebyggende prosjekter. Som vi snakket om, det er ikke naturlig at folk går i Velferden på Strømsø, som er sånn gjennomtradisjonelt norsk opplegg, hvor det er salmesang, og ja, om ikke bare salmesang, altså veldig, veldig norsk da, og hvor det føles, du føler at du står ut som en sånn sår tommeltott hvis du kommer inn der som innvandrer.



Ja, men det er også veldig viktig, Ivar, å tenke på at vi snakker om en gruppe, en ganske stor gruppe som mangler veldig mye utdanning. De som kommer til å bli gamle nå, de har ikke utdanning. Og der trenger man faktisk å se, som du sier, det behovet å tilrettelegge det på en måte hvor de forstår dette her. For nå har jeg jo vært på den andre siden som en pårørende, og har hatt en far som har fylt 75 år, og sett hvor lett det er å falle utenfor, og hvor enkelt det er å tenke at man får et brev bare. Det er veldig lett å ikke ta til seg den informasjonen som står der, og tenke at man ikke passer inn der. Så dette med mangfoldskompetanse for eldre, det er viktig å begynne å tenke litt på. Vi kommer til å spare mye penger på helsevesenet der, hvis vi er litt forut for tiden.

Ja, har du noen kommentarer til det, Sukhvinder?

Ja, det jeg hører er veldig gjenkjennelig. Mine foreldre, min mor, hun har helseplager, men liker seg veldig godt hjemme. Min far, han har mindre helseplager, og han er daglig her på biblioteket, og møter en gruppe på fem til ti personer, rundt noen av disse bordene. Og her spiller de kort, og skravler, og leser aviser, og gjør den daglige samtalen et par timer. Og det som er fint, er jo at de får gjort det, men det som er dumt er at de har egentlig ikke så veldig mange andre egnede lokaliteter å gjøre det i. Sånn at den lille gruppen av indere, fordi det har noe med denne tilhørigheten å gjøre, at når blir du eldre, så begynner du å prate om hvordan det var når du var ung. Det er en typisk måte å fylle dagen på. Merker det veldig godt hjemme, at mor snakker om hele tiden. -Sånn var det da, og det er jo helt fantastisk. Men de trenger arenaer for det, og som du sier, salmesang gjør ikke at de føler at de er der, men de er jo med på mange andre ting.

Så spørsmålet er vel sånn i forhold til de ønskene de har om å kunne komme tidligere inn for å få helsefremmende og forebyggende tiltak. Det handler om hvilke grep man kan gjøre. Dette er komplekst. Vi skal gå til neste gjest, Asbjørn Ludvig Stavem. Vær så god, kom på scenen.

Asbjørn Ludvig Stavem

Asbjørn er også pensionist i flere år. Han har jobbet mye i kommunal sektor som rådgiver, og skrev en bok om strukturer og endring i kommunen. Og er nå i den situasjonen, Asbjørn, at du er en voksen kar, og du har også i din familie opplevd å måtte ta pleieansvar. Men ditt utgangspunkt er at du har flyttet nordfra, og du bor her uten at du har familie. Det er ikke India, det er ikke så langt som for Amir sin del, men det er et stykke unna. Så si litt om din inngang til dette temaet.

Jeg kommer fra et sted som heter Sortland i Vesterålen. Og det er 150 mil dit, så det er et stykke vei når man skal kjøre bil i hvert fall. Kom til Drammen i 1998, gifta meg med ei fra Drammen, og vi slo oss ned her, trivelig by på alle mulige måter. Og har egentlig levd et veldig godt liv. Vi har også hus i Spania. Vi har tenkt som så at vi blir gammel en vakker dag, vi også. Og vi begynner tidlig å tenke hvordan skal vi klare oss selv lengst mulig uten at vi er avhengig av pårørende. Og jeg trener, holder foredrag, skriver bok som du nevnte, gjør mange ting som stimulerer hjernen til å klare seg lenge, i hvert fall ut fra det ekspertene sier. Så det har vært et godt liv på mange måter.

Så har jeg opplevd her for kort tid tilbake at kona mi var litt rar, fikk ikke ondt, men en ubehagelig følelse i brystet. Jeg gikk til lege, de sendte oss til Rikshospitalet rimelig fort, og konstaterte en skade på hjertet. Det betød at vi ikke fikk svar på hva var feil med hjertet, men vi fikk beskjed om at det kunne være et alvorlig tilfelle og at det måtte opereres. Og det skjedde i januar at hun ble operert på sykehuset på Rikshospitalet. La meg si at de er så flinke på Rikshospitalet, både med informasjon og telefon. Fikk vite hele tiden hva som skjedde, bodde på hotellet der, og opplevde på mange måter at



det var veldig positivt i en trist situasjon som hun var rammet av. Men så gikk det heldigvis veldig, veldig bra.

Etter tre uker på Rikshospitalet og Drammen sykehus, fikk hun installert pacemaker, så kom hun hjem. Det betød at jeg ble hjelpepleier. Fra dag en måtte jeg sette i gang og tenke hvordan hverdagen min skulle organiseres. Vi hadde jo for så vidt en grei arbeidsfordeling hjemme fra før, men at det hun hadde gjort før, det måtte jeg overta og gjøre nå. Mest krevende var at jeg måtte vaske henne fra topp til tå. Hun var veldig nøye med at håret skulle være stelt, så jeg måtte vaske håret, sjamponere og skylle det og det hele. Jeg måtte bruke føner og føne det tørt. Og krølltang og så videre. Det var egentlig en par times jobb hver morgen med å være stelt. Så tenker jeg tilbake at jeg er 73 år, har god form, trener mye og føler meg bra. Det her går veldig greit. Jeg lager mat og så videre.

Men hvis jeg hadde vært 80 år og dette hadde skjedd, hva da? Det er ikke sikkert at jeg hadde vært i så god form da jeg var 80 år som jeg er i dag. Kanskje jeg også var pleietrengende. Jeg har vært i kontakt med Pårørende foreningen, og det vil jeg anbefale folk å ta kontakt med, for de har veldig mange gode tips. Hvordan rettigheter for det første man har som pårørende. Men for mitt vedkommende var det aldri aktuelt å søke kommunal bistand i Drammen kommune. Jeg tenkte at den måneden skal jeg klare greit. Så skjønnte jeg veldig fort hvor godt det er å ha et godt nettverk rundt seg, familie og gode venner. De stilte opp og tok sine tak når det blåste som verst for å si det slik. Jeg opplevde jo, jeg må si, jeg jobbet i Brussel før jeg kom i pensjon, og fikk tilgang til mye statistikk, jobbet med mye statistikk. Da registrerte jeg at Norge var suverent på topp når det gjelder velferdstilbudet til sine innbyggere. I første rekke er det kommunesektoren som bidrar med overfor befolkningen, og rundt 70-80 prosent av velferden som folk blir tilbudt, det skjer i den enkelte kommune i Norge i dag. Mindre på staten og mindre på fylkeskommunen. Så det er veldig mye bra for å si det slik.

Amir, du har en kommentar.

Det jeg hørte fra deg, fikk meg til å tenke litt på mine foreldre og min situasjon der nede. Det er egentlig faren min som trenger litt pleie også. Der har vi en mann som kommer fra familie som hjelper ham. Han hjelper ham å dusje og barbere ham en gang i uka. Han hjelpe dem med å kjøpe dagligvarer, medisin, små reparasjoner i huset og sånt. Men han er også i pensjonsalder. Så han er 66-67 år. Han hjelper så mye som mulig, men jeg vet ikke om han blir snart syk. Da er det også en tanke på hva skjer hvis han blir syk. Det som skjer nå i Balkan er at mange flykter til andre land i Europa. Da blir det bare eldre som blir der. Det er en bølge av eldre folk. Ikke så mange andre som kan overta. Da er det vanskelig å finne folk for å pleie de eldre.

Hva tenker du videre, Asbjørn? Du sa at du ikke har tatt kontakt med kommunen. Det er interessant, for du er jo faktisk ekspert på kommunale tjenester. Du har reist landet rundt for å gi råd om kommunesammenslåinger. Men du har tatt statsrådets ord på «face value». Kjerkol sier vi skal klare oss selv, og det skal vi.

Jeg synes det signaliseres, ikke bare fra regjeringen, men delvis samlet av Stortinget, at vi må ta større ansvar for våre pårørende i fremtiden. Det er en realitet. Det ser man allerede i dag. I forhold til pårørende foreninger er det rundt 800 000 pårørende som stiller med sine, ikke bare gamle, men også andre sammenhenger. For meg tenker jeg en gang i fremtiden, hvor går grensen? Hvor lenge klarer vi som pårørende å ta i varet av våre nærmeste? Jeg tenker det er en terskel, et sted som vi ikke må forsere. Vi må stoppe med terskel, så må vi tenke tilbake. Jeg tenker at Staten, regjering, kommuner og så videre må ta et større ansvar for fremtiden, for det blir flere og flere etter.



Absolutt. Men det som faktisk er et interessant utgangspunkt her, det er at kommunens folk i sitt ønske om å få kontakt og etablere et nettverk og finne ut hva som er behovet, de forteller at her klarer vi ikke helt å komme i kontakt. Vi klarer ikke å finne ut av det. Vi er ikke tidlig nok inne. Det er klart når pleiebehovet er stort, når folk blir syke, så er det ikke tvil. Da får du den hjelpen du skal ha. Men her er det en fase, hvor er nærmer seg den nivået og hvordan det enda kan bli integrert eller komme inn i sammenhenger eller i opplegg, om ikke det er på biblioteket rundt et bord, så kan det være turgruppe eller hva som helst. Men det er noe her som jeg fornemmer skurrer litt eller som på en måte er vanskelig, fordi det er flere nivåer... Nasim først.

Jeg tenker det som Asbjørn sier. Det er veldig viktig å samtidig tenke på og sikre at aktiviteten som pårørende gjør, at den er trygg og forsvarlig. For det at en pårørende tar ansvar for eldre, er ikke dermed sagt at det er trygt og godt. Det har man mange eksempler på. Det kan faktisk være farlig i enkelte tilfeller.

Asbjørn?

Igjen, den terskelen som jeg snakket om i sted, jeg tror det er en kulturell ting som spiller inn i forhold til det å ta kontakt med kommuner. Men jeg tenker i hvert fall at et norsk ståsted, et norsk kulturelt ståsted, så ligger det nok både det at man skal klare seg selv. Det ligger i folkets grunnholdning, tenker jeg, og jeg føler på det samme selv. Men det andre ligger også i dette med at folk tenker at min familie eller en i familien min er syk, han skal ha en psykisk utfordring. Man vil ikke snakke om det til andre, man holder dette hemmelig på en måte. Det har med stolthet å gjøre i familien. Når man avslører noe som er en sykdom med svakhet etter annet, så avslører man jo noe om familien. Den terskelen er nok veldig høy for veldig mange. Det er folk som ikke går og ber om hjelp ut fra at det er skambelagt.

Sukhvinder..

To ting. Det ene er at det forundrer meg at barnehagetilbud er utstrakt brukt av mine egne. Det oppleves ikke som et rop om hjelp eller den type ting. Mer som en helt riktig ting for å få hverdagen til å gå opp. Og at to foreldre, begge jobber ute. Det er en akseptabel ting, men i alderdom blir det plutselig slik at samme behovet for avlastning ikke er like godt ansett.

Det andre er at hvis du skal komme i kontakt med disse miljøene, så regner jeg med at våre religiøse, altså trosorganisasjoner, kan være en viktig medspiller. Fordi de også bærer på en kulturell forståelse og også en autoritet. Hvis de snakker om alderdom og behov for tjenester og den type ting, så er det mye mer legitimt enn om sønnen plutselig ikke gidder å stille opp. Den følelsen der. Så jeg tenker at det kan være en fin ting til kommunen at de heller går inn i kompaniskap med de betrodde miljøene som har kulturelle forståelse og bruker dem som inngangsport til å tilrettelegge for en god alderdom. Det er noe vi alle ønsker. Vi husker jo Brennpunkt som ikke var for lenge siden. Det var veldig vondt å se, uansett om du er innvandrer eller ikke, så er det individet vi må ha fokus på og de behov vi skal dekke.

Men vi har en distinksjon mellom de som er tungt pleietrengende, som åpenbart må ha hjelp i institusjonen, og de som er i den mellomfasen, hvor de klarer seg greit og fungerer bra, men hvor man ikke har den aktiviteten eller stimulansen eller det miljøet som gjør at de både holder seg frisk lenger og også kanskje skaper en tillitsrelasjon til pleie-, omsorgsapparatet eller velferdssystemet vårt. Jeg synes det er et glimrende eksempel med barnehage. Hvorfor skal det være sånn at barnehage er ok, men eldreomsorg er mer suspekt? Og jeg er nok mer



skeptisk kanskje enn du i forhold til det med hva en prest eller en imam eller et eldsteråd kan si. Dette er jo folk flest som snakker. Det har med hvordan en snakker med hverandre om hva som er bra og ikke, vil jeg tro. Jeg vet ikke hva dere tenker om det, Nasim?

Kan du spisse spørsmålet enda mer?

Du har jo vært veldig tydelig på at tanken på at pappa skal i institusjon er umulig. Og da skriver vi UMULIG med store bokstaver.

Det er litt fordi, eller ikke litt, men det er fordi jeg er så glad i han at jeg ikke ønsker at han skal dit. Men som jeg sa, så kan det også være en situasjon hvor det da blir nødvendig. Og den overgangen, det er en vanskelig diskusjon, og det er et vanskelig tema. Men vi må begynne å snakke om dette her. For helsemessig, kvalitetsmessig, for at vi skal være gode pårørende, som klarer å gjøre den jobben vi skal også, så er det viktig at vi også begynner å bli åpne for dette her.

Men jeg synes jo Sukhvinder kommer med et veldig godt forslag. Selv om imamer eller prester også er enkeltindivider og sier det de sier, så har de samtidig en autoritet i et samfunn som ufarliggjør dette her. Og når det kommer fra de, så setter de samtidig en stopper for den sladder som kanskje kan oppstå. Og det kan være en ganske smart måte å ta i bruk den type tjenester på, for det er jo nytt. Barnehager er jo, altså da vi var små, så var det ikke veldig vanlig å gå og sende barna. Så det har jo gått noen generasjoner før det. Nå kan vi si at alle barna skal i barnehagen. Går det ikke der, så er det jo unormalt. Det er fordi det har gått en tid. Men vi er jo ikke helt der enda hvor vi virkelig kjenner på kroppen, den utfordringen vi kommer til å møte når våre eldre virkelig blir eldre og trenger en omsorg. Så det er nytt for alle oss...

Men jeg tror vi deler det grunnleggende dilemmaet at vi ønsker det beste for våre foreldre. Min historie er jo at jeg flyttet hjemmefra i 1975. Men jeg har en søster som bor i Oppdal og som har hatt kontakt med mor helt frem til nå, hvor det ble for vanskelig for henne å bo i en liten leilighet på gården, og trengte å flytte til et omsorgshjem. For henne var det positivt, hun ønsket det, og det fremstod som positivt, fordi vi kunne følge opp med Kari, først og fremst. Men det er jo en slags smerte og et dilemma som ikke går over. Både for den som er eldre, som faktisk må innse at nå klarer jeg ikke lenger å gjøre det som jeg har gjort før, jeg må ha hjelp, og slippe å la folk komme til å få hjelpe seg, og det andre, å akseptere at ting forandrer seg, og at den må ha andre inn i livet sitt. Så hovedspørsmålet, sånn som jeg oppfattet det, det er mer hvordan vi kan lage den terskelen lavere, eller hjelpe til at den overgangen ikke blir så brutal, fra full omsorg i hjemmet til plutselig å være på en nødvendig, sykehusaktig sted eller et pleiehjem. Jeg tror Asbjørn har bedt om ordet litt, vær så god.

Ja, jeg har lyst til å beskrive situasjonen som sammensatt og kanskje mer kompleks enn som så, og da tenker jeg på min gamle far og mor. Jeg har jo jobbet stort sett hele mitt liv i Oslo, men flyttet nordover til Sortland, fikk jeg jobb der en periode for å være sammen med min gamle far og mor. De bodde på en gård, greit å bo der. Han hadde sin aktivitet i skogen, satte potet og holdt i årene, mens moren ble svakere og svakere. Så kommer vi til en diskusjon en vakker dag, som jeg måtte ta opp med dem. Er det lurt at hun bor hjemme, slik som situasjonen er nå? For kommunen kan tilby en eldrebolig. Det ble skrekkelig vanskelig ut fra at hun ønsker å flytte til en eldrebolig, ha et trygghet i nærheten av en institusjon, lege og så videre, mens han gjerne vil bo fortsatt hjemme og gjøre de dagligdagse tingene han har gjort i skogen og være aktiv. Hva gjør man da? Det er ikke lett at du må begynne å presse dine foreldre til å gjøre et eller annet som de ene ikke ønsker å være med på. Så det



ble jo et kompromiss til slutt, at de flyttet. Men det var ikke et godt år for ham. Så jeg føler litt dårlig samvittighet, det må jeg si fra deres side.

Nasim..

Du spør hvordan man kan gjøre denne overgangen litt mindre smertefull. For eldre innvandrere og pårørende med innvandrerbakgrunn, så er det jo egentlig veldig komplekst. For her er det ikke bare eldre, men de har også, som vi vet, det første eldre mister når de blir demente, det er språket som de har lært, ikke i barndommen, men i voksen alder. Så hvordan kan vi da være sikre på at de blir forstått, at de har det godt der? Det vil være når de mangler språket. Og det er igjen, den der mangfoldskompetansen og den forståelsen, - det er alt for store forskjeller mellom det å være en etnisk norsk eldre bruker, enn det er å være en eldre bruker med innvandrerbakgrunn. Og som vi kommer til å se, med store... Totalt manglende utdanning også. Det vil vi også komme til å se mye tydeligere enn det vi har sett tidligere. Så her må den... Ikke det at man kanskje vil si at innvandrerer krever så mye, men vi har en reell problematikk her. Og disse eldre, denne generasjonen som vi skal møte med verdighet, de har også vært med på å bygge opp landet. De har levert, de har brukt livet sitt på Norge, og de er en del av landet. Så det minste vi kan gjøre, det er å virkelig være ærlige, og ta imot, og se de utfordringene vi kan møte, og prøve å finne løsninger for det, uten å problematisere det.

Sukhvinder..

En av løsningene som jeg ser eldre hos oss bruker, er å tilbringe mer tid i hjemlandet på sine eldre dager, litt som spaniafarene, enda lenger syd. Det er på en måte et virkemiddel, en mulighet. Og i Norge har de lov til å ta med seg pensjonene sine, så det er på en måte et godt bidrag. Når de fungerer, selvsagt.

Ellers tror jeg at velferdsteknologi kanskje blir et svar. Vi sitter jo i et bygg hvor det utdannes og forskes faktisk på velferdsteknologi. Og at disse dilemmaene er ikke bare for de som er mørkere i huden, eller med eller uten hår. Det er for oss alle. Det er bare at vi trenger alle nyansene på bordet. For det er nyanser, for i bunn og grunn er vi mennesker alle sammen, og det er det som på en måte er fellesnevneren. Og så er det små, små ting som er forskjellige.

Råd og innspill til videre tenkning

Ja. Vi går absolutt mot slutten her, så jeg vet ikke, en kort liten oppsummering kanskje. Vi har nå hørt Asbjørn snakke om dilemmaer fra sitt perspektiv, med erfaring nå fra pleie og hørstell, og det å tenke fremover hvordan han skal klare seg selv, planlegging. Nasim som snakket om pappaen, og også dilemmaer på det å skulle tenke seg at han ikke lenger skal være i hjemmets omsorg, eller personlig omsorg. Amir som har dette store, store dilemmaet, at syke og pleietrengende foreldre bor svært langt unna, der du har et ansvar. Og så har vi Sukhvinder som har det tettere på, men har det i hus, og der det går bra foreløpig. Men utfordringen vil komme på et tidspunkt når dere ikke klarer det og det ikke er hensiktsmessig lenger.

Så hvis jeg skulle være så frimodig og spørre om ett poeng som de som forhåpentligvis lytter på dette, av politikere og folk som jobber i kommunen og i den sektoren, hva de burde gå videre og grave i, og finne ut av, så kunne jeg tenke meg å ta en, jeg burde ikke ta det i rekkefølge, men hvis dere har et poeng som dere synes er viktigst, eller noe som dere ønsker skal tenkes på, gjerne noe av det som dere har sagt før, naturligvis.

Nasim, vil starte.



Siden du ønsker at vi skal henvende oss til politikere, så håper jeg at det kan bli igangsatt en type kartlegging, og kanskje bruke England som et referanseland som har en lengre innvandringshistorie enn det vi har, som har vært gjennom den fasen som vi kommer til å være i, eller er i ferd med å komme i nå, og ta litt læring av det, og sette i gang noen tiltak ut fra det de kommer til å se.

Bra, takk skal du ha. Amir, du var jo inne på noe.

Ja, jeg kan si at for meg, for politikere, hvorfor skal de hjelpe meg, det er et sånt naturlig spørsmål, når mine foreldre er i et annet land. Jo, jeg tenker bare på at jeg opplever stress daglig. Hver gang når jeg tar telefonen, mor eller far ringer, så er jeg litt.., hva har skjedd? De har en del utfordringer daglig, så jeg blir stresset hele tiden. Og forskning har visst at hvis man blir stresset i en lang periode, så kan man bli syk. Da tenker jeg at Norge må tenke på oss, så hvis jeg blir syk, da havner jeg kanskje på NAV-penger, og det er ikke bra verken for meg og min familie, og ikke for Staten heller. Så tenk også på oss på den måten.

Bra. Asbjørn?

Skulle jeg gi et råd til kommunen, så måtte det være at hjelp til selvhjelp, og kanskje etablere et treningsmiljø for folk som begynner å bli oppi årene, og gjerne i yngre år. Jeg har veldig tro på dette med forebyggende arbeid, og det å bruke hodet. Jeg vet jo at etablert treningsmiljø er på Åssiden der jeg bor i dag. Det har jeg veldig tro på som et godt virkemiddel for å få en god alderdom, og være klar i hodet. En lege fra Lier, som heter, jeg tror han heter Brustad, jeg har hørt foredrag av han, han sier at det viktigste medisin for å ha et bra liv, det er å trene. Så sett i gang med det i Drammen kommune.

Vi runder av med Sukhvinder, som var først ute her.

Jeg tenker at det jeg ikke har gjort, det er å ha lyst til å ha denne dialogen på et fornuftig tidspunkt i livet. Det hadde vært veldig fint om vi kunne få dette inn i en type årshjul, altså livshjul, at det du sier, at 75-åringer og 80-åringer blir kontaktet, men kanskje hvis det ikke har fungert, så er det kanskje ikke fordi at de oppsøker, men fordi det er måten det skjer på. Jeg tror behovet er der, og at vi kunne ha glede av å planlegge seniorårene, kanskje ved hjelp av en rådgiver og den type ting, i en dialog.

Nettopp, og intensjonen er helt åpenbart der, fra kommunes side, for dette har de gjort forsøk på gjennom flere år, så det er åpenbart også en grunn til å grave videre, hvorfor har det ikke fungert, og hvordan kan vi bidra. Der har vi også Ypsilonrådet, som noen representanter her på scenen er valgt ut fra. Rådet er tenkt slik at det også skal være tilgjengelig, utenom disse sammenhengene, så det finnes et nettsted, www.ypsilonradet.no, der går det an å stille spørsmål, og følge opp, og ta kontakt direkte for å forfølge noen av disse problemstillingene.

Avslutningsord

Og så har vi en ny samtale her på scenen den 11. mai, og der er ikke temaet satt enda, men det kan kanskje bli en spin off av noe vi snakker om i dag, og handler om for eksempel mangfoldskompetanse, som er et slikt tema. Så jeg anbefaler www.ypsilonsamtaler.no, som er stedet hvor dere kan finne disse samtalerne, de lange timesamtalerne, og så Ypsilonrådet, hvor dere kan komme med spørsmål og kommentarer. Og med det vil jeg takke for oss her, og så gir jeg ordet til Karoline Faber, som er leder for Kirkelig dialogsenter, som skal ta den siste delen av møtet her.

Med dette fortsatte samtalen i biblioteket en times tid, uten at det ble gjort opptak. Den samtalen kan dere bli med på, som ønsker det. Neste gang vi har et sånt åpent møte i biblioteket, det vil si den 11. mai. Ellers så inviterer vi til å kontakte vi har et mangfoldspanel, eller Ypsilonrådet, som vi kaller



Podkasten Ypsilonsamtaler fra Kirkelig Dialogsenter Drammen. www.ypsilonsamtaler.no
Redaktør: Ivar Flaten – ivar@ifd.no – www.ifd.no

det, på www.ypsilonradet.no, hvor dere kan stille spørsmål og komme kommentarer til dette temaet og til andre temaer.

Ypsilonsamtaler er en podkast fra Kirkelig dialogsenter, som er støttet av Barne- og familiedepartementet, av Einar Juels legat og av Drammen kommune. Og vi er svært glade for kommentarer og innspill, som dere kan sende til ivar@ifd.no.