

# Stemmer fra coronaland

**Ni fortællinger om hverdagslivet blandt svækkede  
ældre under coronapandemien**



**Pernille Tufte**

**Fonden Ensomme Gamles Værn, 2023**

**Stemmer fra coronaland.**

**Ni fortællinger om hverdagslivet blandt svækkede ældre under coronapandemien**

Udgivet af Fonden Ensomme Gamles Værn, 2023

Forfatter: Pernille Tufte

Forsidefoto: Tor Birk Trads

ISBN 978-87-94285-14-8 (onlineversion)

Fonden Ensomme Gamles Værn

Linnésgade 18, 1.

1361 København K

Tlf. 50605460

egv@egv.dk

www.egv.dk

Publikationen udgives online og kan downloades fra [www.egv.dk](http://www.egv.dk) og frit citeres med tydelig kildeangivelse.

## Forord

*Stemmer fra coronaland* er udarbejdet som en del af studiet *Hverdagsliv blandt svækkede ældre i en (post) coronatid*. Studiet blev gennemført i perioden september 2020 – december 2021 af ph.d. i socialvidenskab Pernille Tufte og antropolog Louise Scheel Thomasen og blev finansieret af Fonden Ensomme Gamles Værn.

De ni fortællinger er skrevet med baggrund i interviews med ældre hjemmehjælpsmodtagere. Fortællingerne har fokus på, hvordan de ældre oplevede coronapandemien, og hvordan pandemien influerede på deres daglige rutiner og gøremål.

Ideen med fortællingerne er at lade de ældre mennesker selv komme til orde. Ved at lade flere ældre give deres egen udlægning af oplevelser og erfaringer med pandemien har det været muligt at vise forskelligheder i både deres konkrete oplevelser og i deres liv som helhed. Således viser fortællingerne også, at hvert menneske kan indeholde flere og modsatrettede følelser og oplevelser på samme tid.

Endelig har fortællingerne givet mulighed for at illustrere, hvordan disse ældre menneskers oplevelser med coronapandemien i høj grad er blevet forstået i relation til hverdagen. Fortællingerne viser, at det i mindre grad handler om et 'før og efter' coronapandemien, men at pandemien derimod kan anvendes som en slags forstørrelsesglas, en linse der bidrager til at tydeliggøre, hvordan den enkelte indretter sit liv.

*Stemmer fra coronaland* kan med fordel læses i sammenhæng med øvrige udgivelser under studiet *Hverdagsliv blandt svækkede ældre i en (post) coronatid*. De kan findes på Fonden Ensomme Gamle Værns hjemmeside ([www.egv.dk](http://www.egv.dk)).

# Indhold

<b>Del 1. Hverdagsliv blandt svækkede ældre i en (post) coronatid .....</b>	<b>5</b>
Baggrund og problemstilling .....	5
Hvem er de ældre i studiet? .....	6
Dataindsamling.....	7
Om coronapandemien og restriktioner .....	7
<b>Del 2. Ni fortællinger fra ældre menneskers hverdagsliv .....</b>	<b>9</b>
Begrænsede implikationer i hverdagen .....	9
<i>Som folk dog piver over de mundbind</i> – Hanne, 75 år .....	11
<i>Af og til synes jeg, at jeg har gjort mit</i> – Maren, 93 år.....	13
<i>Det værste har været ikke at kunne komme ud til noget</i> – Poul, 66 år .....	15
Ændringer af hverdagsrutiner og sociale omgangsformer .....	17
<i>Gud, kan du skype?</i> – Else, 81 år.....	18
<i>Jeg savner min gemal, for vi havde sådan et godt liv</i> – Gerda, 86 år .....	20
<i>Det må briste eller bære – jeg vil ikke leve på en ø</i> – Rita, 78 år.....	22
<i>Min opfattelse er, at man skal leve, mens man lever</i> – Inge, 91 år.....	24
Ensomhed.....	27
<i>Et liv på tilskuerpladserne</i> – Erik, 74 år .....	28
<i>Jeg er glad, når jeg vågner, og glad når jeg går i seng om aftenen</i> – Vera, 79 år.....	30
Efterord .....	33

# Del 1. Hverdagsliv blandt svækkede ældre i en (post) coronatid

## Baggrund og problemstilling

I begyndelsen af 2020 stiftede verden første gang bekendtskab med COVID-19, som siden hen spredte og udviklede sig til en pandemi. Overalt skabte pandemien fundamentale ændringer i den måde, samfund er indrettet på, og den måde mennesker omgås hinanden på. Restriktioner og retningslinjer blev pålagt hele befolkningsgrupper og geografiske områder, og mange oplevede fysiske og mentale udfordringer i form af sygdomsforløb, ændringer i arbejdsliv og uddannelse, reduceret social kontakt med andre mennesker og generel usikkerhed og angst.

Som befolkningsgruppe blev der rettet særlig opmærksomhed på de ældste, da COVID-19 viste sig at ramme og potentielt at have fatal udgang for mennesker med et svækket immunforsvar og underliggende sygdomme. Derfor betragtede myndighederne tidligt ældre over 70 år som en risikogruppe, der skulle skærmes. Det betød, at ældre mennesker generelt, og de med et svækket helbred i særdeleshed, blev mødt med opfordringer til og forventninger om at isolere sig fra omverdenen og kun have begrænset kontakt med andre mennesker. Samtidig oplevede de, at både kommunale og frivillige tilbud med aktiviteter og samvær blev aflyst, og offentlige pleje- og omsorgstilbud blev ændret eller ligeledes aflyst. På plejehjem blev der indført forbud eller reducerede muligheder for besøg udefra, og en lang række kommunale dag- og aktivitetscentre, lokale frivilligaktiviteter og fritidsklubber var lukket i lange perioder. I nogle tilfælde kunne lokale aktiviteter fortsætte i et reduceret omfang, men med skærpede regler for hygiejne, fysisk afstand og begrænset antal deltagere.

Studiet *Hverdagsliv blandt svækkede ældre i en (post) coronatid* har haft til formål at belyse, hvordan COVID-19-relaterede forandringer i hverdagen blev erfaret og håndteret blandt nogle af de mest svækkede ældre mennesker i Danmark. Svækkede ældre defineres i projektet som hjemmehjælpsmodtagere. Studiet bygger på en antagelse om, at COVID-19 skaber nye betingelser for hverdagslivet, både i form af forandrede vilkår for socialt liv og fællesskaber og for hjælp og støtte. Projektet skulle således tilvejebringe viden om, hvordan disse forandringer oplevedes og påvirkede svækkede ældre mennesker i deres normale hverdagspraksisser.

Studiet har givet indblik i livet for en gruppe af mennesker, der under pandemien var genstand for stor offentlig opmærksomhed, men hvis liv i realiteten foregik relativt ubemærket. Vi har her fået viden om, hvordan mennesker, der lever under forskellige socioøkonomiske vilkår og med forskellige individuelle ressourcer, ønsker og håb for tilværelsen, blev påvirket, men også udviklede sig under samfundets nedlukning.

Studiet blev bygget op om interviews med 22 ældre hjemmehjælpsmodtagere. Herudover er der gennemført interviews med fire pårørende til hjemmehjælpsmodtagere samt seks medarbejdere i hjemmeplejen, som har relation til nogle af de ældre i undersøgelsen.

Forskningsprojektet blev oprindeligt designet som et etnografisk studie, hvor individuelle interviews og deltagerobservation var tænkt som centrale metoder. Imidlertid gjorde pandemiens varighed og udbredelse – og ikke mindst de medfølgende restriktioner – det overvejende umuligt at møde de ældre i deres eget hjem. Studiet endte derfor med primært at bygge på telefoninterviews med alle informanter. Som erstatning for deltagerobservation i hjemmet blev der gennemført flere interviews end først planlagt, således at de fleste ældre blev interviewet tre gange. I forbindelse med den sidste runde interviews blev det dog muligt at besøge flere af de ældre i deres eget hjem.

## **Hvem er de ældre i studiet?**

I studiet fokuseres der på hverdagen blandt svækkede ældre mennesker, og som nævnt defineres gruppen af 'svækkede ældre' som hjemmehjælpsmodtagere. Det er i Danmark – på grund af en fortsat skærpet visitationspraksis – i dag en forudsætning for at modtage hjemmehjælp, at man som borger har en høj grad af svækkelse. For mange hjemmehjælpsmodtagere gælder videre, at deres sociale relationer med andre mennesker er relativt begrænsede, og mange har oplevelser af ensomhed.

I udvælgelsen af interviewpersoner er der tilstræbt en repræsentativ fordeling mellem køn, socioøkonomisk status og geografisk bopæl. Af de 22 ældre, der deltager i studiet, er de 16 kvinder og seks mænd. Tre er samboende, mens 19 bor alene. Aldersmæssigt fordeler de sig sådan, at 10 er i 80'erne, syv er yngre, mens fem er ældre. Denne fordeling af de ældre på køn, alder og civilstand svarer nogenlunde overens med fordelingen blandt hjemmehjælpsmodtagere i Danmark generelt.

Hvad angår de ældres forbrug af hjemmehjælp, får de alle med få undtagelser hjælp til rengøring. Og kun enkelte får kun rengøringshjælp. Oftest er rengøring kombineret med andre typer af hjælp med medicin, øjendråber, støttestrømper og måltider/omsorgsbesøg. Kun enkelte får hjælp til bad.

Det er således forskellige omstændigheder, der karakteriserer hjemmehjælpsmodtagere i form af udfordringer og grader af funktionsnedsættelse, og derfor har de også forskellige behov for hjælp til at klare sig i hverdagen i eget hjem. Det er imidlertid kendetegnende for alle de ældre i studiet, at selvhjulpenerhed i hverdagen er af stor betydning, og de lægger stor vægt på de ting, de fortsat er i stand til selv at klare, på trods af funktionsnedsættelser. Det er afgørende for deres forståelse af deres egen livssituation og deres livskvalitet, at der er ting i hverdagen, de har kontrol over, som de selv bestemmer over, og som de selv praktiserer.

Hovedparten af de ældre i undersøgelsen kommer fra tre forskellige kommuner: en i Sønderjylland, en i Nordsjælland og en i hovedstadsområdet. De blev alle rekrutteret med hjælp fra den kommunale forvaltning på ældreområdet. Herudover blev enkelte ældre rekrutteret via private kontakter.

## **Dataindsamling**

Kvalitative interviews med de ældre havde i udgangspunktet til hensigt at skabe indblik i de ældres hverdagsliv med fokus på temaer som aktiviteter i hverdagen, relationer til familie, venner og omsorgspersonale, deres oplevelser af fællesskaber og ensomhed, og ikke mindst hvordan de oplevede, at deres hverdagsliv blev påvirket af coronapandemien. Da det viste sig, at observationsstudier ikke var muligt at gennemføre, blev de kvalitative interviews i praksis både længere og indholdsmæssigt bredere og kom også til at handle om hverdagens rutiner, de ældres liv i et mere longitudinelt perspektiv og deres oplevelse af glæder og udfordringer i ældrelivet i dag.

Samtidig var det nødvendigt at tage højde for de udfordringer, der er forbundet med at bruge telefoninterviews i en undersøgelse, der handler om noget forholdsvist privat. Som interviewer var det således afgørende at have en øget opmærksomhed på at skabe en personlig og afslappet stemning under samtalerne, fx ved selv at dele personlige erfaringer og fortællinger og også tillade flere pauser og tavsheder end normalt i en telefonsamtale i et forsøg på at give tid og plads til flere refleksioner og 'tid til at tænke sig om', og at eventuelt andre emner kunne komme på banen.

## **Om coronapandemien og restriktioner**

Coronapandemien er et centralt tema i studiet, hvor det undersøges, hvordan pandemien påvirker de ældres hverdagsliv. Det betyder, at der i studiet ikke fokuseres på sygdommen i sig selv, men nærmere på, hvordan pandemien manifesterer sig i hverdagen og i samfundet som helhed, belyst ud fra de ældres perspektiv.

Det betyder også, at der i studiet ikke indgår en detaljeret gennemgang af pandemiens udvikling, men at pandemien inddrages som en ydre omstændighed for en analyse af, hvordan de individuelle forståelser og oplevelser af COVID-19 har påvirket de ældres hverdagspraksisser.

Således refereres der i studiet til de mere overordnede nedslagspunkter i pandemiens udvikling i Danmark (se næste side):

<b>Marts-april 2020</b>	Første nedlukning
<b>Maj-september 2020</b>	Gradvis genåbning, dog med fortsat forsamlingsforbud
<b>Oktober-november 2020</b>	Restriktioner genindføres (nationalt og regionalt), herunder påbud om mundbind
<b>Vinter 2020/2021</b>	Anden nedlukning, begyndende vaccinering
<b>Forår 2021</b>	Genåbning med coronapas, fortsat vaccinering
<b>Efterår 2021</b>	Fuld genåbning, herunder fjernelse af krav om coronapas og mundbind
<b>November 2021</b>	Krav om coronapas og mundbind genindføres
<b>Januar 2022</b>	Restriktioner ophæves, corona er ikke længere en samfundskritisk sygdom



## Del 2. Ni fortællinger fra ældre menneskers hverdagsliv

Efter at have skitseret rammer og indhold af studiet *Hverdagsliv blandt svækkede ældre i en (post) coronatid* vil dette kapitel præsentere ni fortællinger fra de ældres liv under coronapandemien. Fortællingerne illustrerer, hvordan de ældre hver især har oplevet og håndteret pandemiens påvirkning af deres hverdagsliv. De ni ældre og deres historier er udvalgt med henblik på at give et varieret indblik i de meget forskellige hverdagsliv og forståelser af pandemien, som de 22 ældre i studiet repræsenterer. De korte opsamlinger mellem fortællingerne bygger på erfaringerne fra alle deltagere i studiet, og der vil også blive anvendt citater fra andre end de ni ældre, fortællingerne er bygget op omkring.

Coronapandemien har influeret de ældres hverdagsliv på mange forskellige måder og i varierende omfang. I udgangspunktet lader de ældre i studiet sig derfor vanskeligt inddele i bestemte tematikker, da de hver især repræsenterer en unik kombination af oplevelser, erfaringer og holdninger. Det har dog været muligt – på tværs af de ældres oplevelser – at identificere overordnede tematikker og typer af forandringer i hverdagslivet, som i det følgende bliver anvendt til at strukturere fortællingerne. Disse kan inddeles i tre grupper og relaterer sig til 1) oplevelserne af, at coronapandemien har kun haft begrænset indvirkning på hverdagen, 2) oplevelserne af, at pandemien medførte forskellige typer af forandringer, det var nødvendigt at tilpasse sig, og endelig 3) oplevelserne af, at pandemien havde mere alvorlige konsekvenser for hverdagslivet og særligt i relationen til andre mennesker. I det følgende vil de tre typer af tematikker blive kort udfoldet og hver efterfulgt af de ældres fortællinger.

### Begrænsede implikationer i hverdagen

For alle ældre i studiet gjorde det sig gældende, at de havde en opmærksomhed på pandemien. Det var noget, der fyldte i nyhederne, det fyldte i deres samtaler med andre mennesker, og det var derfor også noget, der fyldte i bevidstheden. Denne opmærksomhed stammede både fra de informationer om sygdommen og smitteudvikling, de løbende fik, og fra de konkrete foranstaltninger, der kom til udtryk og blev en del af hverdagen i form af mundbind og opfordringer til afstand og afspritning. Mens coronapandemien for nogle ældre havde relativt store konsekvenser for deres hverdagsliv, havde den for andre markant mindre betydning.

Flere af de ældre fortalte således, at corona kun fyldte lidt i deres hverdag, og at de generelt ikke havde meget fokus på det. Mange kunne opretholde deres rutiner gennem pandemien, og ingen af dem oplevede, at der skete ændringer i den hjælp, de modtog fra hjemmeplejen.

Herudover valgte mange at opretholde kontakten og samværet med både familiemedlemmer og venner. Som Jens udtrykte det: *"Det med corona, det tager vi afslappet. Vi har sagt til os selv, at vi gerne vil have den kontakt stadigvæk. Og vi er så gamle, at hvis det så bliver, så bliver det sådan"*.

I belysningen af de forandringer i de ældres hverdagsliv, der skete under coronapandemien, er det relevant at kaste et bredere blik på deres hverdagsliv. Alle ældre, der deltog i studiet, har et langt liv bag sig – et liv, der bygger på en uendelig række af oplevelser, erfaringer, udfordringer, glæder og sorger. Særligt større omvæltninger, som har sat afgørende spor i de ældres liv, lod til at være forhold, der spillede ind i deres forståelse af coronapandemien. Der er blandt andet ældre, der har levet med fysiske handicap store dele af deres liv, ældre der er blevet syge eller lever med funktionsnedsættelser, og ældre der har mistet et barn eller deres livspartner. Disse er livsbetingelser, der påvirkede forståelsen af corona og ikke mindst den måde, pandemien indvirkede på deres hverdag.

Blandt de forståelser, der er repræsenteret blandt de ældre, er, at det ikke nytter at hænge sig i ting, man ikke kan ændre – deres erfaring har vist, at det er bedre at fokusere på ting, der kan lade sig gøre. At det er væsentligt at fokusere på, hvad man stadig er i stand til fysisk i en situation, hvor man måske har reduceret syn, reduceret hørelse, eller har vanskeligt ved at gå. At acceptere, at der er aktiviteter eller sociale sammenhænge, man ikke længere kan deltage i pga. svækkelse eller manglende energi, fordi der ikke er noget at gøre ved det. *"Det er jo ingens skyld – det er jo ikke sådan, at jeg er blevet lukket ude"*, som Inge siger.

Det er samtidig en generel opfattelse blandt mange ældre, at man er nødt til at acceptere, at man – sideløbende med, at fysikken svækkes – også gradvist oplever at få sit netværk reduceret og blive mere alene. Med alderen siger man gradvist farvel til mennesker, aktiviteter, energi. Sådan er livet. Så det er vigtigt, at man kan finde på noget at lave alene, og at man kan finde ud af at tage initiativ til at se andre. Ifølge Helen *"må man lade være med at jamre – for så er der jo heller ikke nogen, der gider at snakke med én"* – og det synes at være en generel livsindstilling, også i relation til et hverdagsindgribende fænomen som en sygdomspandemi.

Når coronapandemien kun i begrænset omfang har influeret på de ældres hverdagsliv dækker det således over, at nogle ældre rent faktisk oplevede, at de reelle forandringer var få og ikke særligt indgribende. Det dækker ligeledes over, at flere ældre havde besluttet sig for, at forandringerne ikke måtte fylde for meget, og at det handlede om at finde en alternativ løsning på en given udfordring. Nogle ældre ignorerede simpelthen corona-retningslinjerne og holdt fast i samvær og sociale relationer, selvom det blev frarådet.

## **Som folk dog piver over de mundbind – Hanne, 75 år**

Hanne bor i en lejlighed i Storkøbenhavn, som hun flyttede ind i for otte år siden. Hun er født med et fysisk handicap og har derfor vanskeligt ved selv at klare forskellige praktiske gøremål, heriblandt de opgaver, der er forbundet med hus og have. Så da hendes mand døde, skiftede hun huset ud med en lejlighed, hvor hun til gengæld kan nyde udsigten over havet. Hanne har to børn og to børnebørn.

### **Energi og livsmod**

Hanne er initiativrig og har meget gå-på-mod. Arbejdsmæssigt har hun prøvet lidt af hvert og har aldrig været bange for at prøve kræfter med noget nyt. Hun var meget glad for at gå i skole, og gennem livet har hun fastholdt lysten til at kaste sig over det næste: *”Bare giv mig noget nyt, jeg kan lære”*. I de sidste 15 år på arbejdsmarkedet, inden hun gik på pension, arbejdede hun som handicapkonsulent ved en offentlig institution.

Hun har gennem livet opsøgt muligheder og lagt mange kræfter i at opnå det, hun gerne ville. Hun mener selv, at det bunder i det faktum, at hun lever med et fysisk handicap, og at mange ting ikke er kommet let til hende. Det gælder både hendes arbejdsliv og fritidsliv. Hun har altid været aktiv i sit lokalområde – siddet i bestyrelser i børnenes institutioner og skoler, været aktiv inden for kirken, været frivillig oplæser på plejehjemmet og er stadig tryghedsopkalder.

### **Corona må ikke fylde for meget**

Coronapandemien har betydet, at hun ser familien lidt sjældnere end normalt, men de krammer stadig, når de mødes:

*Ja, og det er jo med knus og krammere – det må vi jo ikke, men det gør vi jo så alligevel, sådan forsigtigt. Jeg synes, det er lidt hårdt ikke at måtte kramme sine børnebørn. Og mine piger har det lidt sådan, de har det lidt dårligt med, at de ikke må kramme deres mor, så det gør de.*

Flere ting i Hannes hverdag har været sat på pause pga. pandemien, både hendes egne aktiviteter uden for hjemmet og delvist også samvær med veninder. I perioder har samværet med veninder været erstattet med ikke-fysisk kontakt: *”så er telefon, e-mail og sms jo en god ting”*. Derudover har hun læst flere bøger, end hun plejer, genoptaget strikning, og så er hun begyndt at se mere tv, dog under nogle selvvalgte betingelser:

*Der har jeg så gjort det, at... nu er jeg ikke den, der ser meget fjernsyn, jeg vil helst kun se fjernsyn fra tv-avis-tid af og så kun se det, jeg gerne vil se. Men jeg er begyndt, siden coronakrisen, sådan at se lidt kulturelt. Bemærk dig det, kulturelt om eftermiddagen. Jeg sidder altså ikke og ser en håbløs serie.*

Men selvom hverdagen har ændret sig, er det ikke noget, hun lader sig gå på af; det handler om at tilpasse sig og indrette sig på en anden måde:

*Jeg kan sagtens få min tid til at gå, jeg har rigeligt. Jeg har noget oprydning, kan du godt se lidt rundt omkring, og mapper der skal ændres... Så jeg har ikke siddet et øjeblik og tænkt "stakkels mig", det kender jeg ikke. For så kan jeg gå i gang med et håndarbejde, og jeg har masser af bøger, jeg kunne begynde at læse.*

Som sagt ser hun også nogle veninder, om end det har været mindre under coronapandemien. De ses, men med afstand, og det er mere planlagt end ellers. Der er andre mennesker i hendes omgangskreds, både i familien og blandt veninderne, der har mindre eller slet ingen lyst til at ses. Det må hun selvfølgelig acceptere, men det irriterer hende, at nogle mennesker føler, at de er nødt til at mure sig helt inde. Og selvom man kan tale sammen i telefonen i stedet for at ses, så bliver det aldrig helt det samme. I telefonen er det mere: "Nå, hvordan går det?", mens det er nemmere at ordne verdenssituationen, når man sidder over for folk.

Mundbindet har også gjort sit indtog i Hannes liv. Efter kravet om mundbind blev indført, har det været naturligt for hende at bruge det, både når hun går i butikker eller andre steder, hvor der er mennesker, eller når hun kører med taxa eller flextrafik. Hun synes nok, det er lidt generende, men så er det "heller ikke værre". Hun forundres over, hvor mange der har behov for at beklage sig over det. I det hele taget føler hun ikke, at coronapandemien for alvor har påvirket hendes hverdagsliv negativt:

*Men jeg ved jo godt, at når du har haft et fysisk handicap hele dit liv, så er verden altså skruet fuldstændig anderledes sammen. Så sætter du dig altså ikke ned og siger "arme mig og stakkels mig" og alt det der navlepilleri, det gider man ikke.*

### **Nej til vaccinen**

Hanne havde ikke lyst til at blive vaccineret, og det fastholdt hun gennem længere tid, også selvom hendes ene datter var meget imod den beslutning og slet ikke ville se hende, så længe hun ikke var vaccineret. Hannes modstand mod vaccination skyldtes primært den manglende evidens for (bi)virkningerne af vaccinen. Hun ved fra sit tidligere arbejde i medicinalindustrien, at det tager lang tid at opnå den nødvendige sikkerhed omkring vacciner, og coronavaccinerne blev godkendt meget hurtigt. Det bekymrer hende. Helt konkret var hun bange for at få et allergisk chok. Senere i forløbet ændrer hun dog holdning og får første og andet vaccinstik. Hun siger, at hun havde flere gode samtaler med læger, som beroligede hende – og derudover var det hele også blevet lidt for besværligt – og for dyrt i taxaregninger – når hun skulle testes hver gang, hun skulle mødes med nogen.

## Tanker om fremtiden

Hanne kan i forbindelse med den anden genåbning mærke, at det er lidt svært at komme i gang med det frivillige arbejde igen. Før coronapandemien læste hun højt en gang om ugen på det lokale plejehjem. Denne aktivitet har været helt lukket ned under pandemien, men det er svært for Hanne at finde ud af, om og hvornår den åbner igen. Og så er hun heller ikke sikker på, at hun vil prioritere det, for hun er stadig tryghedsopkalder, går til italienskundervisning, og desuden skal hun passe på sit knæ.

## **Af og til synes jeg, at jeg har gjort mit – Maren, 93 år**

*Jeg har det fint. Jeg er et meget udadvendt menneske, så jeg har det fint med at bo her. Og jeg er meget glad og tilfreds med, at jeg ikke bor på plejehjem i hvert fald.*

Maren bor i en mindre sønderjysk landsby i en lejlighed, hvor hun har boet alene, siden hendes mand døde for 24 år siden. Hun har to børn og to børnebørn. Maren er svagtseende og får hjemmehjælp syv gange dagligt ifm. måltider, personlig pleje, middagslur og nattesøvn.

### **Tid til morgenmaden og masser af lydbøger**

Marens dag begynder ved, at hjemmeplejen kommer forbi ved 8-tiden og vækker hende og serverer morgenmad. Så bruger hun en times tid på at spise, hvorefter hjemmeplejen vender tilbage og hjælper hende i tøj. Det betyder meget for Maren at kunne spise sin morgenmad i fred og ro som det første, når hun vågner, så hun er taknemmelig over, at hjælpen kan arrangeres på denne måde. Senere på dagen kommer hjemmehjælpen igen for at hjælpe med de øvrige måltider, og når hun skal sove. Indkøb har hun venner, der står for, og middagsmaden får hun bragt fra et hotel i nærheden: *"Så jeg spiser luksusmad hver dag."* Fordi hun stort set ikke kan se, har hun brug for hjælp til de fleste praktiske gøremål i hverdagen.

Maren har drevet et pensionat og været vant til at omgås mange mennesker. I dag føler hun sig privilegeret, fordi hun stadig har et netværk af mennesker, der kigger forbi og får en sludder og en kop kaffe. *"De behøver ikke at ringe i forvejen, de kan bare komme forbi. Det er de velkomne til. Og kaffen kan de jo selv lave"*. Hun understreger også vigtigheden af at have relationer til nogle, der er yngre, og fortæller, at der hver lørdag kommer *'en ung mand på 66-67 år'* med rundstykker. Maren tror, at man nok har mere kontakt med folk, når man bor på landet. Sine børn har hun også kontakt med, men mest over telefonen:

*Ja ja, vi ringer, de er meget flinke til at ringe og komme en gang imellem også. Sådan er livet jo. Som man siger, børnene er altid til låns.*

Maren kommer kun sjældent uden for hjemmet. Det sker, hvis der er én, der kører hende en tur i kørestolen, eller når det kan lade sig gøre ved brug af det kommunale klippekort. Tv kan hun ikke se pga. sit dårlige syn, men hun lytter af og til til tv-nyhederne. Ellers lyder P5 fra radioen i løbet af dagen. Maren læser ikke længere bøger, men hører til gengæld lydbøger. I mange år har hun haft en læseklub med seks veninder. Læseklubben er midlertidigt sat på pause, dog ikke pga. coronapandemien, men fordi de ikke længere har adgang til det lokale, hvor de plejede at mødes. Hun håber, at de snart finder en løsning, så de kan begynde at mødes igen og diskutere, hvad de har læst og hørt. Selv er hun meget glad for bøger om Grønland og om 2. verdenskrig: *"Jeg kan jo huske 2. verdenskrig – den har jeg jo levet under"*, som hun siger.

### ***"Folk kommer, som de har lyst"***

Coronapandemien har ikke påvirket Marens hverdag i betydelig grad:

*Jeg har jo mærket utrolig lidt til det. Jeg har jo ingen restriktioner haft, og det er derfor jeg siger, at hvis jeg havde boet på plejehjem, så havde jeg jo haft et kedeligt liv i dag. Men jeg bor jo i min egen lejlighed, så der kommer og går folk jo.*

Hun påpeger, at de selvfølgelig tager deres forholdsregler ved at spritte af og holde afstand – *"vi er jo ikke ligeglade"* – men corona afholder ikke Maren fra at modtage besøg. Til gengæld har hun stor medfølelse med dem, der bor på plejehjem. Hun har hørt historier om beboere, der slet ikke måtte få besøg, og om andre, der måtte tale med deres pårørende gennem en glasvæg: *"Jeg forstår virkelig godt, hvis folk går ned på det"*.

I forhold til sin egen hverdag oplever hun, at pandemien påvirker hverdagen negativt på den måde, at alting bliver så kedeligt: *"Vi har jo snart ikke andet at tale om – og det gælder alle mennesker"*. Og hun glæder sig til, *"at det bliver normale tilstande, for det er så irriterende, at alting skal bestemmes hen over hovedet på én"*.

Da Maren på et senere tidspunkt ser tilbage på tiden under nedlukning, er det stadig hendes opfattelse, at hun ikke har været generet af coronapandemien. Hun vil hellere tale om noget andet, der generer hende, nemlig hvor svært det er at holde gang i bylivet i udkantsdanmark. I hendes egen by lukker både offentlige institutioner og butikker, hvilket gør byen kedelig, og hun udtrykker stor bekymring for byens fremtid.

### **Tanker om fremtiden**

Om at blive ældre understreger Maren vigtigheden af godt helbred og netværk:

*Jeg sætter mest pris på, at jeg får lov at bo, som jeg gør. Jeg har været privilegeret, jeg har haft et ret godt helbred bortset lige fra det med mit syn... men jeg har ingen sygdomme. Jeg vil nok sige, når man bliver ældre, så er det vigtigste, at man*

*beholder de fleste funktioner, så man kan klare sig selv. Plus at man har nogle omkring sig.*

Vinteren sætter imidlertid sine spor. Hun glæder sig, til det bliver lysere, for hun føler ikke, at hun meget energi. Hun keder sig ikke, men orker ikke så meget. Fx er hun ikke kommet i gang med læseklubben igen efter den anden genåbning, hvor de øvrige medlemmer af klubben er begyndt at mødes. Hun ved ikke rigtig hvorfor:

*Jeg sidder mere og glor ud i luften, jeg følger ikke så meget med mere. Jeg prøver, men det går ikke så godt. Jeg gider det ikke rigtig. Det er faktisk svært at blive så gammel og handicappet.*

### **Det værste har været ikke at kunne komme ud til noget – Poul, 66 år**

Poul bor alene i et rækkehus i en lille landsby i Sønderjylland. Han har aldrig stiftet familie og har derfor altid levet alene. Han har i stedet været ”gift med sit arbejde”, som han siger. Han har i mange år haft en kat: ”så er man jo ikke ensom”. Poul har søskende, som bor relativt langt væk – derfor ser han dem ikke ofte, men et par gange om året opholder han sig hos sin bror nogle uger ad gangen. Derudover taler han med sin bror i telefonen hver dag.

Poul har et handicap, der reducerer hans førlighed, men med sin elscooter og familie og venners hjælp kan han alligevel komme omkring. Han har haft et fysisk krævende arbejde, og gennem mange år har han brugt mange timer på jobbet hver dag. I dag er han nedslidt, og han lod sig derfor pensionere i en tidlig alder. Men fordi han arbejdede lokalt og havde en stor kundekreds, kender han stadig stort set alle i byen.

Hjemmehjælpen kommer to gange om dagen og hjælper med støttestrømper. Poul er glad for hjælperne og sætter stor pris på deres fleksibilitet, som betyder, at hvis han er ude en aften, kommer de senere hjem til ham. Alt andet klarer han selv bortset fra rengøringen, som han betaler sig fra:

*Jeg er ude og køre hver dag. Ja, mange gange så er jeg oppe og handle. Jeg behøver jo ikke købe stort ind. I dag er der jo åbent både lørdag og søndag, så jeg kan køre derop hver dag. Jeg behøver jo ikke hente ti liter ad gangen.*

### **Lokal madklub og pensionistforeningen**

Poul mødes ofte med en yngre familie fra lokalområdet. Det er en tidligere kollega, som han har opretholdt kontakten med, og nu er han blevet venner med hele familien. De har lavet en madklub, hvor de fortsat spiser middag sammen en gang om ugen under coronapandemien. Det har betydet, at Poul har fravalgt at gå til andre private arrangementer, fx naboers

fødselsdag, hvor der ville komme mennesker, han ikke ser så tit, eller som han slet ikke kender. Det er den pris, han mener, han er nødt til at betale for at kunne blive ved med at se sine madklubvenner:

*Det er dem, jeg kommer sammen med, og så skal jeg ikke ligge og rende sammen med alle mulige andre, så jeg kunne gå hen og bringe smitte med.*

Det betyder dog ikke, at han ikke har talt med naboerne under pandemien, for det har han, men med forholdsregler. De taler sammen udendørs og holder altid afstand.

Poul er medlem af den lokale pensionistforening og kommer gerne til deres foredrag og koncerter. Han er meget glad for at synge og synger også gerne for sig selv derhjemme. Men pensionistforeningen har ikke afholdt arrangementer under pandemien, og det er noget, Poul virkelig har manglet. Ikke fordi der var mange af dem, men det var til de arrangementer, han var ude blandt mange mennesker – noget han sætter stor pris:

*Det værste har været ikke at kunne komme til noget. Det er det eneste, jeg har lidt afsavn på, det med forsamlinger.*

Derfor var glæden også stor, da pensionistforeningen i forbindelse med genåbningen efter anden nedlukning afholdt sit første arrangement i meget lang tid – indledt med kaffe og kage, derefter underholdning og afslutningsvis en god middag: "100 mennesker var vi - der var virkelig mange, der havde ventet på det".

### **En demensramt nabo**

Poul synes ikke, at han personligt har lidt de store afsavn under coronapandemien. Til gengæld kan han se, at nogle af naboerne har haft det sværere. En demensramt nabo har virket forvirret og har ingen besøg fået:

*Det er nok værre for (hende). Og hun har heller ingen børn. Hun siger jo også, 'der kommer ingen på besøg'. Jeg har sagt til hende, at jeg synes, hun skulle prøve, om hun ikke kunne komme ind på et plejehjem. Nogle gange har jeg ringet til hjemmeplejen, hvis det er, hun har haft problemer – ringet og hørt, 'hvornår er det, I kommer, for hun står derude og spørger efter jer'.*

På samme måde har han stor sympati for plejehjemsbeboere og deres pårørende og de meget vanskelige situationer, der opstod som konsekvens af restriktionerne for samvær på plejehjem. Han forstår ikke, hvorfor børn ikke kunne besøge en gammel far – og hvis faderen skulle gå hen og dø af det, ville det så være så meget værre end at sidde alene? Det er i hvert fald Pouls oplevelse, at de ældre, der er meget alene, er nogle af dem, der har haft det svært under corona: "Det er synd for de gamle, der er ensomme".



## Ændringer af hverdagsrutiner og sociale omgangsformer

Alle ældre i studiet levede med forståelsen af, at ældre mennesker generelt var en særligt udsat gruppe under coronapandemien, og at de burde isolere sig (i større eller mindre omfang). Det var også en opfordring eller forventning, flere af dem blev mødt med, særligt fra deres egne børn og børnebørn. Hensigten med denne opfordring var at sikre, at de undgik smitte ved at holde sig på afstand af andre mennesker og ikke komme i berøring med ting, som andre havde rørt ved. Flere af de ældre accepterede, at de tilhørte en udsat gruppe, og de ændrede derfor på nogle rutiner i hverdagen. Det gjorde de fx i relation til indkøb, som de i perioder fik andre til at stå for. Flere ældre besluttede sig også for, at det i bestemte perioder var bedst ikke at se familiemedlemmer og særligt ikke børnebørn, da sandsynligheden for, at børnebørnene kunne være smittebærere, blev betragtet som relativt stor.

Det var i forlængelse heraf kendetegnende for flere af de ældre i studiet, at de i løbet af pandemien udviklede en praksis, hvor de med udgangspunkt i de eksisterende restriktioner selv formulerede nogle 'leveregler' for, hvem de kunne omgås og hvordan, og hvilke aktiviteter, de kunne fortsætte med, og hvilke de ikke kunne. Et af argumenterne for at vælge fortsat at se en udvalgt gruppe af mennesker var, at '*vi følger de samme regler*', dvs. at den enkelte ældre vidste – eller forventede – at de mennesker, de fortsatte med at se, praktiserede de samme måder at interagere med omverdenen på som de selv. Det gjaldt fx i relation til at holde afstand, være omhyggelig med hygiejne og fravælge samvær med børnebørn. De delte en forestilling om, at de efterlevede et fælles regelsæt, der reducerede smitterisikoen, og det muliggjorde, at de kunne fortsætte deres samvær. For de var enige om, at det var lettere at være sammen med mennesker, som man vidste – eller regnede med – levede efter de samme principper, som man selv gjorde, end at være sammen med mennesker, hvor man ikke vidste, hvad de ellers havde lavet, eller hvem de havde været sammen med.

Ændrede omgangsformer mellem naboer og andre bekendte i lokalområdet var ligeledes en konsekvens af pandemien. Mange af de ældre oplevede det som et savn ikke at have den uformelle snak med mennesker, som de mødte uden for hjemmet. Den uformelle snak udgjorde en vigtig del af den interaktion, de havde i løbet af dagen, foruden at den bidrog til følelsen af at være en del af og høre til i et lokalområde/boligområde. Det blev dog påpeget af flere, at de faktisk gerne ville have fortsat med denne form for kontakt under pandemien – de følte således, at ophøret af kontakt i høj grad var initieret af andre end dem selv, nogle gange af andre ældre, der var relativt mere nervøse, men oftere af yngre, der ønskede at vise et hensyn til ældre.

For flere i studiet var en af de større og mere mærkbare konsekvenser af coronapandemien, at fysiske og sociale aktiviteter uden for hjemmet i perioder ophørte eller kun blev udbudt i begrænset omfang. Mange af de ældre oplevede at blive afskåret fra at deltage i aktiviteter,

der normalt udgjorde en stor del af deres hverdagsliv. For nogle drejede det sig om alt lige fra den ugentlige sprogundervisning, ture på golfbanen, sociale arrangementer i kirken, læseklub eller selv at være frivillig på plejehjemmet. For andre drejede det sig om at kunne komme på det lokale dagcenter, hvor nogle af de ældre plejede at komme en enkelt gang om ugen, mens andre var afsted flere dage ugentligt. Aktiviteterne fungerer normalt som en ramme for stabilitet og omsorg, som de ældre drager stor nytte af i hverdagen. Når aktiviteterne enten reduceres eller aflyses, har det konsekvenser, fordi de ældre mangler både indholdet og samværet.

Flere af de ældre i studiet gav imidlertid udtryk for, at de oplevede, at deres livssituation under pandemien var relativt bedre, og at de var mindre berørt af pandemien end andre grupper i samfundet. De fremhævede både grupper af unge og andre ældre som nogle, der havde det værre end dem selv. Særligt de ældre, der bor på plejehjem, mente de, befandt sig i en svær situation. Forestillingen om eller forståelsen af, hvordan livet på plejehjem udspillede sig under coronapandemien, var funderet i både egne oplevelser og i de historier, der er blevet præsenteret i medierne. Stort set alle ældre kunne referere historier om plejehjemsbeboere, der ikke kunne få besøg, eller som i forbindelse med besøg måtte tale sammen gennem vinduer eller plastikforhæng og uden fysisk kontakt. Disse situationer betragtede de ældre i studiet som mere alvorlige end den situation, de selv befandt sig i.

### ***Gud, kan du skype? – Else, 81 år***

Else bor med sin mand i et rækkehus i en mindre by på Sjælland. Else har en diskusprolaps, og hendes mand er syg af kræft, og de kan derfor ikke selv gøre rent i hjemmet. Men udover rengøringshjælp hver 14. dag klarer de sig selv. Det er vigtigt for Else at have en aktiv hverdag, så hun har flere aktiviteter uden for hjemmet i løbet af ugen, og hun engagerer sig både med familie, naboer og venner.

*Den anden dag var der en, der sagde til mig: 'Gud, hvor er du mobil'. Så tænkte jeg, ja, det siger alle. Og vil det sige, at når man er 81 år, så tænker folk, at man er af-fældig?*

Else og hendes mand har spillet golf sammen i 34 år. Det var fra begyndelsen vigtigt for dem at finde en aktivitet, de kunne dyrke sammen, og som de kunne fortsætte med ind i pensionisttilværelsen. De har ikke længere fysik til at gå rundt på banen, så de kører rundt i en buggy. For nogle år tilbage overvejede Else helt at stoppe med at spille golf pga. smerter, men lægen anbefalede hende at tage smertestillende piller forud for hver gang, hun skulle spille. Så det gør hun. Så har hun ikke ondt, mens hun spiller, men til gengæld meget ondt

dagen efter. Men det bider hun i sig: *”Det er vigtigt at holde fast i det, der gør én glad. Og så er det jo også noget socialt”*.

Coronapandemien har ikke forhindret, at Else og hendes mand har kunnet spille golf – selvom det er blevet lidt mere besværligt ift. tidsbestilling af baner og bil, og frokost kan de ikke længere spise i klubben. Men golfspillet betyder så meget for dem.

Else har også sin strikkeklub, der mødes hver onsdag – en klub der har eksisteret i 25 år. De fem 'piger' i strikkeklubben er de eneste, hun har set gennem hele coronapandemien. De besluttede allerede i begyndelsen af pandemien, at de godt kunne fortsætte med at ses. De tror hver især på, at de andre ikke ser for mange mennesker, og at de i øvrigt opfører sig forsigtigt, når de er sammen med andre.

### **Kontrol over corona-situationen**

Else og hendes mand undgik i begyndelsen af pandemien at opholde sig steder, hvor de ikke følte, at de selv kunne kontrollere mødet med andre mennesker og dermed risikoen for smitte. Det betød bl.a., at de ikke længere selv ville købe ind, og de fik derfor hjælp til indkøb af svigersønnen og nabodatteren på skift. Når svigersønnen havde købt varerne ind, kørte Else selv ned til supermarkedet og åbnede sit bagagerum, hvor han stillede varerne ned. Når nabodatteren købte ind, fik hun en indkøbsseddel og bilnøglerne til Elses bil stukket i hånden, og så kørte hun i supermarkedet:

*Der var dog lidt komplikationer til at begynde med, for hun ikke kunne læse min håndskrift på indkøbssedlen og var nødt til at få den tydet hos sin egen mormor. Derefter skrev jeg listen på computeren og printede den ud.*

Senere under pandemien blev der generelt i samfundet udviklet nogle tiltag og nogle omgangsformer, der tillader mennesker at være sammen, samtidig med at man tager vare på sig selv og hinanden. Denne udvikling passer Else rigtig godt. Hun fortæller fx om en 80-års fødselsdag, hun var med til, hvor værterne havde ryddet et stort lokale, så alle kunne sidde med lidt afstand. Maden blev serveret i en foliebakke til hver, og der var nogen til at hælde drikkevarer op, så gæsterne ikke rørte ved de samme flasker: *”Det var simpelthen bare så coronavenligt, så det var helt vidunderligt”*.

På samme måde har Else og hendes mand fundet nogle gode måder at være sammen på, når de har gæster i hjemmet. En overgang fungerede det sådan, at gæsterne kunne sidde ude i gården, mens de selv sad inde i bryggerset med åben dør. Senere, efter at de selv er vaccineret, forventer de, at uvaccinerede gæster bliver testet, inden de kommer på besøg – og herefter kan de sidde sammen i stuen.

Til gengæld så de i begyndelsen af pandemien ikke deres to børn og fem børnebørn. Det, syntes de, ville være for risikabelt, fordi de så for mange andre mennesker. Else synes selv,

at det var en acceptabel konsekvens af pandemien. Senere begyndte de dog at se deres børn igen, men de holder fast i ikke at se børnebørnene. Det, synes de fortsat, er for usikkert, da børnebørnene er mere udsatte for smitte. Det er knap så risikofyldt at se deres egne børn, når bare de også tager de nødvendige forholdsregler med afspritning og afstand.

Når de ikke kan mødes med børnebørnene, er Else begyndt at skype med dem og ikke bare tale i telefon, som hun plejer. Til at begynde med var børnebørnene lidt imponerede, og den ene udbrød første gang: *"Gud, kan du skype? Nok fordi hun ikke troede, at jeg kunne sådan noget, når jeg nu er så gammel"*.

### **Venner, der falder fra**

Else gør sig nogle refleksioner om døden med udgangspunkt i, at en del venner nu er gået bort, og hun synes, det er barsk at gå til så mange begravelser. Hun har nu en enkelt ven, som ikke har langt igen. Else sætter pris på, at han har en afslappet tilgang til afslutningen på livet, som gør situationen lidt lettere. Vennen synes selv, at han har haft et godt liv, og er glad for, at det er hans kone, der kommer til at overleve ham. Han har fået at vide, at han har højst seks måneder tilbage at leve i, og det oplever Else ikke som en specielt barsk besked at få:

*Nej, det er da fint – så kan man jo nå at sige ordentligt farvel, særligt til de pårørende. Det er fint at få klar besked. Vi skal også ud at spise en frokost med ham, når han har en god dag.*

### **Tanker om fremtiden**

Alt i alt synes Else ikke, at coronapandemien har haft store konsekvenser for hverdagen. Hun glæder sig til, at alle butikker åbner igen, *"så jeg kan få købt et hårbånd til mit coronahår"*. Else har kun handlet online på matas.dk, hvor hun køber varer, hun i forvejen kender. Så der er ting, hun har undværet og nu savner. Et år henne i pandemien synes Else, at de generelt har det godt, og at det egentlig er gået hurtigt. Det har i hvert fald været dejligt at være to – i modsætning til dem, der bor alene. Hun vil heller ikke påstå, at der er kommet noget positivt ud af coronapandemien, for som hun siger: *"Jeg er egentlig altid rimelig positiv, og det har ikke noget med corona at gøre"*.

### ***Jeg savner min gemal, for vi havde sådan et godt liv – Gerda, 86 år***

Gerda bor alene i en lejlighed på 7. sal i udkanten af en storby. Hun mistede sin mand for ni år siden, men synes stadig, det er svært at leve uden ham: *"Jeg savner min gemal, for vi havde sådan et godt liv. Så jeg tror aldrig, jeg kommer over det"*. Hun oplever, at hendes liv er meget stille sammenlignet med det liv, hun levede sammen med sin mand.

## Aflysning af sociale aktiviteter

Før coronapandemien kom Gerda tre gange om ugen i det kommunale dagcenter med kommunal kørsel. I begyndelsen af pandemien ændrer det sig, så hun kun kan få kørsel en gang om ugen. Hun kan i princippet komme i dagcenteret så ofte, hun vil, men når hun selv skal stå for transporten, prioriterer hun sine ture med flextrafik til besøg hos sin datter. Gerda savner at komme i dagcenteret, og det skal helst være, som det var før pandemien. Corona-restriktionerne betyder, at der ikke kommer så mange nu, som der plejede, og de få, der kommer, skal sidde langt fra hinanden og med 'mundklud' på, så man nærmest sidder og råber til hinanden: *"det er ikke spor hyggeligt"*.

Gerda har gennem mange år haft en besøgsveninde, der kommer en gang om ugen, og de går som regel en tur sammen. En anden ugentlig begivenhed er hendes tur med rickshaw. Hun bliver hentet af en frivillig, og så sætter hun sig forrest i cyklen – i en kørepose, hvis det er koldt – og bliver kørt rundt i byen: *"Og jeg kan love dig, han kører så mange dejlige ture, og jeg har aldrig i mit liv set så mange forskellige træer"*.

Under pandemien kunne Gerda hverken få besøg af sin besøgsveninde eller køre tur i rickshawen. Og et stykke inde i pandemien – efter at muligheden for at komme i centeret var reduceret til en enkelt gang om ugen – stoppede hun helt med at komme i dagcenteret. Sidenhen har nogen fra dagcenteret været forbi med garn og bøger, så hun havde lidt at tage sig til derhjemme, men det har ikke forhindret, at hun sidder tilbage med følelsen af, at det hele er lidt håbløst. Hun har mange negative tanker – den megen snak om coronavirus gør hende trist og nervøs for at gå ud fra lejligheden.

Gerda føler, at hun gennem årene har været privilegeret med mange gode venner, men i dag er de alle gået bort. Det har gjort hendes liv meget trist. Hun har nu fået nogle nye bekendte på dagcenteret. De ringer sammen en gang imellem, og det er hyggeligt at snakke med dem – det er bare ikke det samme som med de gamle venner: *"det er ikke sådan, at man er fortrolige, eller hvad skal man sige"*.

## Meget tid i hverdagen

Hjemmeplejen kommer forbi flere gange dagligt, hvor de hjælper Gerda med at forberede måltiderne og med at komme i seng om aftenen. Nogle dage sker det, at hun er sulten, før hjemmeplejen kommer, og så har hun selv lavet en mad. Det er blevet påpeget, at hun måske slet ikke har brug for den hjælp, hun får, og hun er nu bange for, at den bliver sløjftet: *"For jeg vil jo gerne have, der kommer en og kigger til mig, om jeg har det godt"*.

Gerda synes, at dagene forløber bedst, hvis hun har en aktivitet uden for huset. Ellers er det mange timer, hun er alene hjemme. På den måde har det været meget svært for hende at undvære både dagcenteret og besøgsveninden. I stedet bruger hun meget tid på kryds og

tværs og læser og strikker lidt. Hun ser kun ganske lidt tv, fordi hun synes, at der er så meget af det samme. Og så har hun to børn, som hun ser ca. en gang om ugen. Hun har forstået, at børnene måske ikke burde besøge hende pga. pandemien, men de tager deres forholdsregler: *"vi er pakket ind, både dem og jeg. Jeg vil ikke undvære helt at se mine børn"*. Børnebørn har hun ikke. Det er hun lidt ked af – hun er selv pædagog og har altid arbejdet med børn, så det kunne have været dejligt også at få nogle børnebørn selv. Men sådan skulle det ikke være.

### **Tanker om fremtiden**

Senere under pandemien stopper hendes søn også med at komme på besøg, da der er for meget sygdom på hans arbejdsplads. Nu taler hun kun med ham over telefonen. Gerda håber, at vaccinen kommer til at betyde, at hun kan genoptage *"sit gamle liv"*. Hun føler sig meget påvirket af situationen – både pga. de ting, hun ikke kan, og pga. al den snak, der er om smitte og sygdom. *"Så siger folk, at du er da ikke den eneste, der sidder der. Men det er da ingen trøst. Det trøster ikke mig i hvert fald"*.

### **Det må briste eller bære – jeg vil ikke leve på en ø – Rita, 78 år**

Rita har i mere end 40 år boet i et rækkehus i en større sjællandsk provinsby. Hun har en kronisk sygdom og sidder i kørestol. Rita har været gift, men fik ingen børn – det ønskede hun ikke, da hendes sygdom er arvelig.

### **Hjemmeplejen tog ikke corona alvorligt**

Rita kan normalt klare de fleste ting i hverdagen, bortset fra rengøring. Derfor har hun permanent hjælp til rengøring, og derudover får hun periodevis hjælp til personlig pleje. I begyndelsen af coronapandemien fik hun daglig hjemmehjælp, fordi hun havde brækket hofte. Det var ikke en situation, der huede hende. Hun foretrækker at klare hverdagen selv og har fået indrettet sit hjem sådan, at hun kan gøre det meste, siddende i kørestolen. Hun går faktisk så langt som til at sige, at hun *"hader"* at være afhængig af hjemmeplejen: de kommer ofte for sent, når de skal give hende piller eller hjælpe hende i seng – i det hele taget *"bryder (jeg) mig ikke om, at der er nogen, der skal bestemme, hvad der er godt for mig. Altså, det ved jeg bedst selv!"*

Rita er også meget kritisk overfor den måde, medarbejderne håndterede situationen i starten af coronapandemien. Fx at medarbejderne i den første tid ikke brugte mundbind. Rita har fået at vide af sin læge, at hvis hun får Covid-19, så vil hun ikke overleve, så hun er forarget over, at medarbejderne ikke brugte værnemidler i hendes hjem, før retningslinjerne

ændredes: "Det er fordi, de ikke ved, at jeg er sårbar, jeg er døende, i samme øjeblik jeg får det. De har altså kørt her i tre måneder uden værnemidler, ikke?"

### **Selvbestemmelse**

Trods sin sygdom insisterede Rita i sine unge dage på at få en uddannelse, og hun havde sidenhen et fast kontorjob i mange år. Hun mener selv, at det er lykkedes hende at få et relativt godt og almindeligt hverdagsliv på trods af sin sygdom, fordi hun ofte har valgt at gå sine egne veje. Deri ligger også, at hun ikke altid har lyttet til lægerne. Hun har fx sagt nej til en elektrisk kørestol, fordi hun ikke mener, man bevæger sig nok, når man sidder i sådan en:

*Jeg kan næsten ikke finde et bedre mordvåben end at placere én i en el-kørestol! Jamen, du rører dig ikke, du trækker ikke vejret. Du er jo en slappen-skid. Og det bliver jeg jo ikke mere rask af! Lægerne siger: 'Du slider dine arme op!' Jamen, så må de jo holde, så længe de kan!*

### **Glæden ved spontant samvær**

Rita synes, hun har rigeligt at tage sig til i hverdagen. Hun læser bøger og følger med i nyhederne, for hun vil gerne holde sig orienteret om, hvad der sker i verden. Hun har også et aktivt socialt netværk og får ofte besøg af venner og lejlighedsvis familie fra Jylland.

At være sammen med venner er noget af det, Rita sætter mest pris på i sin hverdag. Hun kan især godt lide, når samtalen kan flyde frit, og man kan foretage sig ting spontant sammen. Hun fortæller fx:

*Vi var ude nogle stykker og spise brunch, og så fandt vi lige pludselig på, at vi skulle til nabobyen, for der var kulturuge, og høre Shu-bi-dua, det der band, der er dannet omkring resterne af det band. Så kørte vi her hjem bagefter, og så blev vi enige om, at vi skulle da også lige have noget mad. Så tog vi lige et spil Bezzerwizzer, inden vi lavede mad, så vi spiste klokken 10 om aftenen og sad ude i haven og drak vin. Og det var skidehyggeligt og ikke noget planlagt.*

### **Begrænset corona-påvirkning**

Bortset fra helt tidligt i pandemien, hvor hjemmeplejen ikke brugte værnemidler under besøg, er corona ikke noget, der har påvirket hendes hverdag synderligt. Det har ikke bekymret hende, heller ikke selvom hendes dør har været åben for gæster under hele pandemien. Hun har insisteret på fortsat at se sine venner, selvom hun erkender, at hun er i en høj-risiko-gruppe på grund af sin sygdom. Hun har ikke været villig til at give afkald på socialt samvær af den grund og har sine prioriteter klar:

*Jeg har sagt hele tiden, at jeg hellere vil se de mennesker, jeg plejer, på samme måde, som jeg plejer, end jeg vil overholde de retningslinjer, de har udstukket. Og*

*så må det briste eller bære, jeg vil ikke leve på en ø. Man holder ikke op med at køre bil, fordi man oplever én køre over for rødt lys, vel? Altså, så tænker man: 'gudskelov, man ikke var kørt længere frem, eller at man var nået at komme over, inden han kom', ikke? Men man fortsætter jo stadig med at holde reglerne med at stoppe for rødt lys osv., ikke? Det er også farligt at cykle, men du cykler da stadigvæk, fordi du håber, at de ikke rammer dig. Det er lige som om, at fordi der er én, der er død af corona, så dør vi alle sammen!*

Da Rita på et tidspunkt finder ud af, at en person, der har kørt hende til undersøgelse på hospitalet, er smittet med corona, er hun klar over, at det er hendes eget ansvar, hvis hun er blevet smittet: *"Hvis du lukker nogen ind, og du får det, så er det dit eget ansvar, ikke?"*

I kontrast hertil er hun meget kritisk over for de forhold, der har været for ældre på plejehjem under pandemien:

*Det er det, jeg har haft det aller-aller-aller dårligst med, det er, hvordan folk, der har været på institutioner i disse corona-tider, er blevet behandlet. Jeg synes, det er umenneskeligt, hvad man har budt dem!*

### ***Min opfattelse er, at man skal leve, mens man lever – Inge, 91 år***

*Jamen, jeg passer også på, alt det jeg kan, men jeg ville bestemt ikke føle, at jeg var nødt til at putte mig helt væk, for så kan jeg lige så godt lægge mig til at dø i køkkenet.*

Inge bor alene i et rækkehus i en mindre by i Sønderjylland. Hun oplever, at coronapandemien har påvirket hendes hverdag i den forstand, at kontakten til andre mennesker er blevet mindre. Det mærker hun særligt ift. naboer, som hun nu primært taler med i døråbningen. Og så er hendes ugentlige gymnastiktræning blevet aflyst. Hun synes, at mange mennesker er blevet *"forfærdeligt bange for smitten"*. Hun tager også selv sine forholdsregler, men føler, at hun er mindre forsigtig end andre, for *"min opfattelse er, at man skal leve, mens man lever"*.

Inge har boet alene, siden hendes mand døde for seks år siden. Han var i de sidste år næsten blind, og da han også udviklede demens, blev det for svært for Inge at have ham boende og passe ham til sidst. *"Mine kræfter var brugt op"*. Men tiden på plejehjem blev også hård, for manden havde vanskeligt ved at finde sig til rette. Når Inge var på besøg, ville han med hjem, og hun blev anbefalet at besøge ham mindre, i forhåbningen om at han ville falde mere til ro. Det endte med at være to svære år for både Inge og hendes mand, for *"han havde jo ingenting ud af noget"*, som hun siger.



## **Når man kan se farverne, kan man lave mad**

Inges dag begynder kl. 6, hvor hun står op, vasker sig, smører sig ind og tager pænt tøj på: *"Så føler man sig rigtig dejligt tilpas"*. Derefter rydder hun op, tager sine piller og spiser morgenmad. Og så går hun i gang med madlavningen. Inge får leveret middagsmad et par dage om ugen, men derudover laver hun selv sin mad. Det er en aftale, hun har lavet med sin datter: *"hun tænker sikkert, så får hun da noget, hende den gamle. Men jeg kan altså bedst lide min egen mad"*.

Inge er døvblind, men hun holder fast i at bage eller lave mad hver eneste dag. For som hun siger, så kan hun stadig se farverne, og det hjælper hende i madlavningen. Hun køber også selv ind, i hvert fald i sommerhalvåret. Hen over vinteren er hun stoppet med det, ikke så meget pga. corona, men fordi mørket gør det mere vanskeligt at bevæge sig rundt ude.

## **Betydningen af samvær**

Fordi Inge er døvblind, kan det være svært for hende at være sammen med for mange mennesker ad gangen. Hun besøger derfor sjældent andre – hun vil hellere have besøg. Hun har været en del af en kortklub, men er stoppet, både fordi hun fik svært ved at se kortene, og fordi det blev for vanskeligt at samtale i en gruppe på seks personer. En gang imellem dukker hun op til kaffen, men ellers holder hun fast i kontakten med de andre i kortklubben på tomandshånd.

Inge har både familie og veninder, som hun ofte taler med i telefonen. En gang imellem får hun besøg. Hun savner ikke mere samvær end det, men hun savner til gengæld at bruge sin krop, særligt nu hvor hendes ugentlige træning er lukket ned pga. corona. Hun er også meget glad for de fire daglige besøg fra hjemmeplejen, hvor de kommer for at dryppe hendes øjne. Det giver en tryghed og bryder samtidig dagen lidt op. Nogle gange benytter Inge anledningen til at spørge dem, om det tøj hun har taget på, ser godt nok ud og passer sammen. Hun tænker slet ikke på corona, når hjemmeplejen kommer på besøg. For de hjælper - bl.a. har hun ikke haft ondt i sine øjne i lang tid; og så får de altid en sludder og et grin.

Inge har en god veninde, som hun taler meget med i telefonen, og som jævnligt kommer på besøg, også under pandemien. De har gode snakke, og så kører de af og til en tur i venindens bil rundt i landskabet. Veninden er noget yngre, og for Inge er det vigtigt ikke bare at være sammen med mennesker på hendes egen alder:

*Så er der alt for meget snak om røde tabletter. Det er næsten sygdom og tristhed hele tiden. Og så giver det mig også det der: 'nu må du også tage dig sammen, Inge'.*

## Man må tage livet, som det kommer

Umiddelbart før hun skal vaccineres første gang, siger hun, at hun ser frem til det, for hun har lidt problemer med både lunger og hjertet, og hun har *"sådan en eventyrlig lyst til at leve"*. Hun tror dog ikke på, at situationen vil ændre sig grundlæggende, før alle er vaccineret. Efter at have fået to vaccinstik siger hun da også ved andet interview, at vaccinerne ikke har betydet noget for hendes hverdag. *"Din hverdag bliver, som du selv vil"*.

Inge forsøger ikke at hænge sig i det, der ikke kan laves om – sådan har hun altid haft det:

*For eksempel hvis jeg har problemer med hjertet eller benene eller blodet. Jamen, jeg ville da ikke sætte mig hen i en sofa og vente på, at det skulle blive bedre eller værre... du kan lige så godt gå og hygge dig med noget, der er sjovt.*

Når Inge ser tilbage på coronapandemien, er brugen af mundbind det eneste, der rigtig har generet hende. Og så det med (at hilse med) albuen: *"det var det værste"*. Men hun indrømmer også, at da det først blev tilladt at kramme igen, og hun fik det første knus af sin datter i lang tid, kunne hun mærke, at hun havde savnet det mere, end hun troede. Hun synes dog, at tiden med corona har været mest synd for de unge – at de ikke kunne lave alle de ting, de nu skulle i gang med, men måtte blive hjemme hos forældrene. Dem har hun ondt af, da det for dem er en tid, der ikke kommer tilbage.

## Tanker om fremtiden

I forhold til sin egen fremtidige situation frygter Inge ikke, at hun kommer til at have for meget tid til sin rådighed, eller at hun kommer til at kede sig: *"Det tror jeg ikke, kommer til at ske, i hvert fald ikke så længe jeg stadig kan bevæge mig og stadig kan se lidt"*. Hun må dog samtidig indrømme, at selvom hun har savnet sin træning på gymnastikholdet, så tvivler hun på, at hun kommer til at vende tilbage. Hun mener, at holdet er startet igen (i forbindelse med anden genåbning), men føler, at hun i mellemtiden er blevet lidt for gammel til at gå til gymnastik: *"De andre er jo også meget yngre"* – de er i 80'erne.

Inge glæder sig til den dag, hvor man kan begynde at tale om noget andet end corona og sygdomme. Igen fremhæver hun betydningen af også at tale med de yngre generationer. Hun har selv børnebørn, som hun snakker ofte med, men ud fra en mere generel betragtning opfordrer hun de unge til ikke at glemme at tale med de ældre:

*Jeg vil gerne have lidt mere modstand i mine snakke en gang imellem, for hvis du snakker med (andre ældre), så taler de meget om de samme ting. Det er ikke rigtig noget, du kan bruge til noget. Jeg vil gerne høre noget andet end corona, og "nu har jeg ondt i mit ben". Det er jo søde mennesker, så det er ikke på den måde. Men man kan godt blive træt af kun at tale med gamle mennesker.*

## Ensomhed

Mange ældre i Danmark føler sig ensomme, når venner og bekendte begynder at falde fra, og deres sociale netværk dermed reduceres. Det er ligeledes en erkendelse hos mange, at deres energi bliver mindre, og kræfterne forsvinder, jo ældre de bliver, og det påvirker deres muligheder for at opretholde sociale relationer.

I forbindelse med coronapandemien blev der fra myndighedernes side og i generelt i samfundet udtrykt bekymring for den ældste del af befolkningen. Det var en bekymring, der omhandlede risiko for smitte og smittespredning, men også en bekymring for, at flere ældre ville blive ramt af (yderligere) ensomhed.

Social isolation og ensomhed har derfor også været et opmærksomhedspunkt i samtalerne med de ældre i dette studie. Det viste sig, at mange ældre i forvejen bruger en del tid alene, og dette aspekt af hverdagslivet ikke ændrede sig grundlæggende under pandemien. At de ældre i alderdommen har færre mennesker omkring sig, er et vilkår, de lever med og har accepteret. Pandemien gav dem ikke en følelse af at være mere alene, end de var før.

Det gjaldt i et vist omfang også for de ældre, der savnede at komme afsted til aflyste aktiviteter, som savnede at bruge sig selv, og som savnede at være sammen med de mennesker, de plejer at møde i forbindelse med aktiviteterne. Pandemien havde negative konsekvenser for deres hverdag, men de valgte i høj grad at tilpasse sig situationen, og pandemien resulterede ikke som sådan i en (forstærket) følelse af ensomhed.

Der var imidlertid også ældre i studiet, der var kede af og havde det svært med at være meget alene. Denne situation havde de befundet sig i længe, også før coronapandemien, og de oplevede, at pandemien kun forstærkede denne følelse. De oplevede, at hverdagen blev mere tom, og at det blev sværere at interagere med andre mennesker i det offentlige rum. De følte det stadig mere nedslående at blive konfronteret med nyheder og viden om pandemien fra medier. Omverdenens begrænsning i aktiviteter og samvær betød, at deres egen oplevelse af ensomhed i nogle tilfælde blev tydeliggjort og cementeret.

Endelig fremgår det af studiet, at nogle ældre – i takt med at deres sociale interaktion med andre mennesker i hverdagen blev reduceret – oplevede en forværring i deres almene trivsel. Dette var ikke nødvendigvis udtryk for ensomhed, men snarere en forringet livskvalitet. Fx betød aflyste aktiviteter – og særligt fravær af besøg på dagcentre – at nogle ældre mistede både indhold og social interaktion i hverdagen. Hverdagsrutiner blev slået i stykker, hvilket skabte både passivitet og usikkerhed, og det gjorde det vanskeligere for de ældre at holde fast i vigtige elementer i hverdagen som måltider, medicin og hygiejne.

## ***Et liv på tilskuerpladserne – Erik, 74 år***

Erik er 74 år og bor alene i et rækkehus i en forstad til København. Han har haft en kæreste, men hun lever ikke længere, og han har ingen børn. Familien består primært af en søster og to niecer. Erik har haft et godt arbejdsliv med et job, han var meget glad for, men da firmaet stod over for nedskæringer og fyringer, valgte han at tage imod en aftrædelsesordning. Han var da i slutningen af 50'erne. I dag har han det godt økonomisk, men han har kæmpet med at skabe et indhold i hverdagen, der har kunnet udgøre et godt alternativ til det tidligere arbejdsliv.

### **Hjemmehjælpens betydning**

Søsteren bor i nabobyen og kommer af og til forbi fredag aften med smørrebrød. Niecerne ser han mest til højtiderne. I hverdagen er hans primære sociale kontakt de hjemmehjælpere, der kommer hos ham på en daglig basis – de er hans 'livline', som han udtrykker det:

*Jeg tilstræber at være klar på stuen senest klokken 8. Så laver jeg en kande kaffe. Og så sætter jeg mig i den stol, jeg sidder i nu, ved siden af min telefon, og så venter jeg spændt på, hvem det er, der kommer og passer mig i dag. Jeg kender efterhånden dem alle sammen. Men jeg har sagt, jeg vil ikke vide, hvem det er, der kommer i morgen, fordi så kan jeg glæde mig til at blive positivt overrasket.*

Hjemmeplejen kommer hver dag for at hjælpe Erik med støttestrømper og øjendråber, og herudover får han rengøring hver 3. uge. Det kommunale klippekort bruger han altid på en snak over en kop kaffe. Erik har fået hjemmehjælp i mange år bl.a. pga. et meget begrænset syn og hjerteproblemer. Under coronapandemien har der ikke været ændringer i hans hjemmehjælp.

Erik har gennem årene kendt mange forskellige hjemmehjælpere, og de har altid betydet meget for ham i hverdagen. Han kan fortælle mange historier og små anekdoter om oplevelser, han har haft med dem, eller ting de har fortalt ham, og han har gemt fotos, han har fået fra den enes bryllup og den andens fødselsdag, og kort de har sendt ham fra deres ferierejser.

På grund af sit reducerede syn hører Erik mest radio, han kan stadig se lidt tv, og "så rejser jeg ud i verden via youtube". Han har fx haft en hjemmehjælper, der kom fra Lahore i Pakistan, "og så går man bare ind og skriver 'walking in Lahore', og så er det næsten som at være der selv". Han kan også gå på gaden med sin rollator, og det tilstræber han at gøre en gang om dagen. Så går han enten i supermarkedet eller opholder sig lidt ude i naturen. Han føler, at han er nødt til at komme ud ad døren hver dag, men han må også indrømme, at hans dårlige helbred betyder, at han ikke længere føler sig sikker ved at gå rundt alene.

Erik står selv for sin mad. Til aften spiser han dog altid færdigretter, for han kan faktisk ikke lave mad, siger han. Men han siger også, at han ikke har lyst til at lave mad alene. Så hellere få det overstået i en fart med noget, der kun lige skal opvarmes. *”Der er ikke noget mere ensomt end at lave mad til sig selv. Og endnu værre at spise alene”.*

Erik føler sig meget alene i sin hverdag. Udover sin daglige gåtur er det ikke ofte, han kommer uden for sit hjem. En gang hver tredje uge går han over på det lokale ældrecenter for at få sin medicin, og så spiser han altid frokost derovre. Han har forsøgt sig med andre aktiviteter, men han synes, det er svært at starte på noget nyt og at etablere en relation til nye mennesker. Det kan være svært at finde ud af, hvordan man får en samtale i gang – og mange taler også om noget, han ikke ved noget om, eller som ikke interesserer ham, uanset om det er kvinder eller mænd.

### **Følelsens af, at hele samfundet er lukket**

Det er Eriks oplevelse, at følelsen af at være alene er blevet forstærket under corona. I begyndelsen af pandemien er corona ikke er noget, han har direkte berøring med:

*For mit vedkommende synes jeg, det er noget, der foregår i fjernsynet. Der er ikke nogen her på vejen, der er smittet, og jeg kender ikke nogen eller har hørt om nogen, der er smittet.*

Men som pandemien skrider frem, er det alligevel noget, der begynder at influere på hans hverdag. Selvom det ikke nødvendigvis er tilbud, han aktuelt benytter sig af, gør det ham trist at blive konfronteret med de mange 'midlertidigt lukket' i både kirkens sociale tilbud og Ældre Sagens aktiviteter. Selv frokosten i ældrecenteret er aflyst, og heller ikke halloween bliver til noget:

*Og nu havde jeg glædet mig til, når alle børnene på vejen kommer og råber 'slik eller ballade' til halloween, og jeg havde lige købt halloweenslik, og så hører jeg, at selv det bliver aflyst.*

Også når der er tale om sammenhænge eller initiativer, han ikke har noget at gøre med, påvirker det ham negativt. Han bliver trist over alt det, *”man åbenbart heller ikke kan i øjeblikket”*. Som tiden går, bliver han mere og mere negativt påvirket af de ting, han hører i medierne og de – oplever han – konstante udmeldinger om nedlukninger og ting, der bare bliver *”aflyst, aflyst, aflyst”*.

### **At være for meget alene**

Erik føler, at han har alt for meget tid, og han ønsker, at tingene kunne være, som de var engang, hvor han havde et arbejde, med en kæreste, venner at være sammen med og ikke mindst nogen at snakke med. Han beskriver sit liv som *”et liv på tilskuerpladserne”*. Han har

i forbindelse med en indlæggelse fået at vide, at han lider af 'talepres', og han vender igen og igen tilbage til sin glæde og taknemmelighed over den kontakt, han har til hjemmeplejen.

Senere, hvor Danmark er åbnet igen efter en nedlukning, er Erik ikke klar over, om aktiviteterne i kirken og kulturcentret er åbnet. Han siger, at der ikke er nogen, der fortæller ham om det – og han mener også at høre, at tingene bare åbner og lukker igen pga. smittefare. Han ved – og det holder han sig til – at mange ting har været lukket ned. Han hører ikke noget om, at ting åbner, og i virkeligheden orker han heller ikke rigtig at høre mere om det – han ønsker bare, at tingene kunne blive, som de altid har været.

Erik fortæller også, at han nogle gange har det svært psykisk. Han har været indlagt nogle gange på psykiatrisk afdeling, og det har ikke været en god oplevelse:

*De fokuserer jo kun på medicinen, hvor meget man skal have af det ene og det andet. Hvorfor fokuserer de ikke på det, der er i vejen? At jeg har brug for nogen at tale med.*

### **Tanker om fremtiden**

Når snakken falder på fremtiden, ønsker Erik allermest, at han kan beholde den smule syn, han har tilbage. Hans økonomi er god, og tid har han alt for meget af. Allermest savner han en at bo sammen med. Og så håber han, at tingene igen bliver, som de plejer. Da der i slutningen af pandemien igen blev åbnet for, at man kunne spise frokost i ældrecenteret, dukkede han op. Som den eneste. Det gjorde ham mismodig – og ængstelig for, om tingene overhovedet kan vende tilbage til det normale igen.

### ***Jeg er glad, når jeg vågner, og glad når jeg går i seng om aftenen***

#### **– Vera, 79 år**

Vera bor i en større by i Sønderjylland i en ældrebolig, der ligger i tilknytning til både et dagcenter og et plejehjem.

Vera er diagnosticeret med begyndende Alzheimer, og herudover har hun det i perioder dårligt psykisk. Når hun ikke har det så godt, kommer hjemmeplejen forbi mange gange i løbet af dagen. Når hun har det bedre, er det færre gange. Ud over hjælp til bad kommer de og tjekker op på, hvordan hun har det, og om hun spiser sin mad. Vera er meget taknemlig for den hjælp, hun får fra kommunen. Hun har gennem livet haft brug for forskellige former for hjælp og støtte, og hun synes, at hun i dag har et godt liv med den støtte, hun løbende har fået.

Vera har fire børn, men mistede det ene i en tidlig alder. Dengang var dødsfald og sorg ikke noget, man talte om, og Vera mener selv, at hvis der havde eksisteret en sorggruppe

dengang, var hendes liv muligvis blevet et andet. Hun har i det hele taget oplevet en del turbulens i sit liv, både personligt og i relation til livsomstændigheder, men hun føler, at hun altid har kunnet finde noget støtte i systemet.

### **Vigtige besøg i dagcenteret**

Vera er gennem mange år kommet i dagcenteret fire dage om ugen. Hun kommer fast mellem kl. 10 og 15, og så deltager hun nogle gange i de aktiviteter, der foregår, herunder boldspil, kortspil, banko eller tv-kigning. Andre gange tager de på tur i dagcenterets bus. Men hun kan også lide at sidde lidt for sig selv, når hun er i dagcenteret, eller måske tage sig en lur. Og så får hun altid frokost.

I begyndelsen af pandemien var dagcenteret helt lukket i en periode: *”Det var rigtig slemt, det var det. Det kunne jeg ikke rigtig klare”*. Senere blev det muligt at komme der én dag om ugen. Muligheden for en ugentlig besøgsdag var resultatet af, at de kun må være otte mennesker i centeret ad gangen – og én dag var bedre end ingen. Det var også i denne periode, der skulle være julefrokost. Den var de også nødt til at holde over flere dage, da de ikke måtte være så mange, og de skulle sidde langt fra hinanden, *”og så måtte der ikke komme nogen og synge – øv!”*

I forbindelse med anden nedlukning lukker dagcenteret helt ned igen. Vera forsøger at vænne sig til at være mere alene, end hun i forvejen har været: *”det har jeg jo været nødt til”*. Hun får generelt kun meget sjældent besøg, heller ikke fra sine børn, men det gør ikke noget: *”for jeg ved, de holder af mig”*, som hun siger. Hun har ni børnebørn – det er kun dem, der bor tættest på, som hun ser, men hun taler med dem alle sammen.

Vera har også en veninde, der ringer hver dag. Så snakker de, og af og til synger veninden eller læser lidt højt. Mens dagcenteret var lukket, havde hun også en telefonven fra Ældre Sagen, som hun talte med dagligt:

*Det var fint, det var en, der ringede helt fra Sjælland, så vi snakkede om børn og sådan. Men da dagcenteret åbnede igen, sagde jeg til hende, at nu havde jeg det godt, så hun ikke behøvede at ringe mere.*

Vera kommer også meget i kirken. Kirken har i perioder under pandemien været helt lukket, og i perioder måtte man komme, men kun hvis man brugte mundbind eller visir, og så måtte man kun nynne salmerne. Det var lidt mærkeligt, så da lyttede Vera bare på de andre: *”Men så pludselig en dag lå der sangbøger, så måtte vi gerne synge igen”*.

### **Tanker om fremtiden**

Vera gør sig ingen tanker om betydningen af vaccinen. Den har ikke ændret noget i forhold til hendes hverdag. Til gengæld tænker hun over, hvordan hendes Alzheimer-sygdom vil

udvikle sig. Nogen har fortalt hende, at når man er så gammel, som hun er, når sygdommen indtræffer, vil den måske udvikle sig langsomt. Hun tester jævnligt sig selv i forhold til, hvad og hvor meget hun husker, både fra nutiden og fra fortiden. Og så har hun lavet en aftale med sin datter om at overtage ansvaret for hendes økonomi, når hun ikke længere selv er i stand til det. Men lige nu, hvor Danmark er ved at åbne op efter anden nedlukning, har hun det godt:

*Jeg er glad, når jeg vågner om morgenen og glad når jeg går i seng om aftenen. Og alt det jeg kan selv. Det betyder meget for mig.*



## Efterord

Som det er fremgået af de ni fortællinger, har de ældre i studiet haft meget forskellige oplevelser med coronapandemien, og hvad den har betydet for deres hverdagsliv. Fortællingerne har vist, at de ældres hverdagsliv – som de hver især har levet det før pandemien – udgør en central ramme for de nye vilkår og de forandringer, som pandemien medførte. I løbet af pandemien har mange af de ældre vænnet sig til nye rutiner, lært at leve med en vis uvished om, hvad og hvornår noget kan lade sig gøre, og de har i nogle tilfælde også vænnet sig af med tidligere aktiviteter. Disse forandringer er overvejende blevet tilpasset deres eksisterende hverdagsliv.

Én ting, som de delte, var usikkerheden om, hvad der skulle ske, når pandemien ikke længere ville være en så dominerende faktor i deres hverdagsliv. De glædede sig alle til, at det blev en realitet, men de var også i tvivl om, hvad der så ville ske. Når snakken faldt på udsigten til at genoptage tidligere gøremål, hvad enten det er at gå til gymnastik, komme i dagcenteret, gå ud at spise eller genoptage kontakten med venner, var de fleste ældre i studiet i tvivl om, hvorvidt det ville blive til noget. De var ikke sikre på, at de længere ville have lyst til at genoptage tidligere gøremål, de var usikre på, om det ville blive som før, de vidste ikke, om de havde modet til at gå alene, eller om de egentlig var blevet for gamle til at genoptage ting, de før var optaget af og glade for. Flere udtrykte en tvivl, hvor de på den ene side ønskede, at tingene skulle blive som før, men på den anden side ikke troede på, at det kunne lade sig gøre. Nogle af de ældre havde allerede forsøgt at vende tilbage til tidligere gøremål, men oplevede at være nogle af de få. Men som Helen udtrykte det: *"Alting har jo en begyndelse igen"*.