

Deltagare, samtalsämnen och hänt-sedan-sist

Utöver Maj Rom och Bodil Jönsson deltog Katri Alaja, Lena Ekmark, Irene Hedfors, Margareta Jansson, Ann-Christine Johansson, BrittMarie Ligne Carlsson, Sven-Erik Henriksson, Bodil Lindeberg, Göran Maathz, Gerd Silk, Sonja Strandell och Ann-Marie Thordeman.

Bodil Jönsson började med att lyfta fram två nyss disputerade seniordoktorander. Jo, faktiskt – sådana börjar komma fram efterhand! Den ena, Lena Svenaeus, kunde tyvärr inte delta men Bodil skickade runt och gav en sammanfattning av Lenas avhandling "Konsten att upprätthålla löneskillnader mellan kvinnor och män" och dess bakgrund. Först stod Lena under ett långt yrkesliv inom arbetsrätt (och bl a som JämO) på barriaderna för likalönsprincipen, sedan använde hon sina tidiga pensionärsår till att mer bakåtlutat och forskningsmässigt synliggöra och analysera de mekanismer som ändå leder till att snedfördelningen bibehålls. Hennes perspektiv, begrepp och datainsamling påbörjades alltså långt innan hon alls börjat tänka i termer av forskning, och hon hade en minst sagt beprövad erfarenhet att luta sig mot när hon som doktorand skulle välja ut de trådar och fakta som hon ville nysta i under sitt avhandlingsarbete. T T T, Tankar Tar Tid, sa Bodil när hon ville understryka en av skillnaderna mellan en ungdomsdoktorands och en seniordoktorands förutsättningar.

Den andra disputerade seniordoktoranden var Lisbeth Stahre. Hon kunde till vår glädje vara med hela eftermiddagen den 1 juni. I ett samtal med Bodil först inför alla deltagare och efterhand med de flesta av dem lyfte hon upp de styrkor och svårigheter som hon haft upptill sin forskning och som hade utmynnat i avhandlingen "Effects of Cognitive Behavioural Therapy Targeting Eating Behaviour (CBT-TEB): A novel obesity treatment". Avhandlingen var klar då Lisbeth var 77 år. Samtalet kom att domineras av diskussion om krafter som drar i olika riktningar: glädjen i forskningsspåret kontra problemen att etablera sig sent i livet i en forskningsgemenskap och att slippa förbli en udda outsider som man ändå inte räknar med.

Mot bakgrund av Lisbeths och Lenas seniordoktorerande och UppdragKunskapsdeltagarnas årsinsats provade Bodil ett begrepp från den amerikanska psykologen Angela Duckworth: Grit. På svenska närmast "gry" – "det är gott gry i henne...". Bodil reste frågan: Är det kanske så att det som håller samman denna tämligen spretiga gruppen av UppdragKunskapare (och som också förenar dem med seniordoktorander ...) är att det är *gott gry* i dem? Just därför har man kanske *en särskild förpliktelse gentemot omvärlden och framtiden att hjälpa fram efterföljare?*

De samtal, små och stora, i plenum och parvis, som vi hade utöver detta tematiska låter sig inte fångas här. Det gör däremot några av deltagarnas enskilda skriftliga berättelser:

Katri Alaja

Jag tycker att det är svårt att förstå att tre år redan gått sedan vi avslutade uppdragkunskapandet i kursform i Lund! Och att vi alltså haft tre år på oss att själva fortsätta med att kunskapa och genomföra olika uppdrag i denna anda!

Hela projektet *Uppdrag Kunskap* har varit mycket betydelsefullt för mig. Det förstår jag bäst nu efteråt och då tänker jag inte endast på kursens innehåll utan framför allt på insikten om att aldrig sluta kunskapa, uppdraga, vara nyfiken, ge eller skapa - därför att allt detta är fullt möjligt - oberoende antal årsringar och oavsett om uppdragen kommer från en arbetsgivare eller från en själv!

Jag tror att jag kommer att fortsätta så länge jag lever – eller så länge min fysisk-mentala hälsa och förmåga tillåter – med att söka och skapa tillfällen till att vara med aktivt i både kunskapssökandet och kunskapsförmedlandet.

Under de senaste åren har jag varit sysselsatt bland annat med *Passion för livet* –cirklar och språkcirklar (finska, italienska och 'asylsvenska') samt med 'cykelpedagogik', dvs att lära kvinnor med annan kulturell bakgrund att cykla.

Jag brukar tillbringa en månads tid varje år på uppdrag i Rom i Italien. Där handlar det om aktiviteter med och för hemlösa, flyktingar, drogmissbrukare och andra utan tillräckliga resurser till självständigt och värdigt liv. Det kan även innebära besök hos äldre och att förespråka och skapa tillfällen till rörelseglädje för dem... Jag älskar människor och möten och alla dessa situationer där varken status, ekonomi, härkomst, språk eller religion definierar eller sätter gränser för vad vänskap är eller kan vara!

I alla mina sammanhang försöker jag tillämpa valda delar av beprövade visdomar och praktiska erfarenheter som tillkommit mig eller blivit bekräftade under *Uppdrag Kunskap*-utbildningen. Och ofta upptäcker jag att jag undrar ifall det kanske kunde vara tvärtom....

Jag förblir evigt tacksam för denna gåva: att ha fått delta i *Uppdrag Kunskap* och att ha lärt känna alla kära ledare och kurskamrater och att vi kan fortsätta med kontakten!

2017-06-02 (efter återträffen - jag var med under den första träffdagen):

Jag känner mig nu glad över att ha fått träffa alla som kunde vara med och superinspirerad av de olika programinslagen och kommentarerna och efter Nattorienterarnas finurliga funderingar! Vilka möjligheter det finns - och vilka möjligheter vi har!

Jag har blivit än mer medveten om att vi - och jag - ej deltagit i detta program endast för vår egen skull! Och jag frågar mig: gör jag något, förvaltar jag väl det jag fått? Ett bra sätt kan ju vara att fortsätta forska. Ett annat att tillämpa något av det man lärt sig.

Jag tänker att jag har nog medvetet sökt mig till och ingår i flera sammanhang där jag kan praktisera sådant jag fått eller upptäckt under projektets gång. Den gräsrotsnivå där jag agerar ger mig en ypperlig plattform för att stimulera dem jag möter till att våga leva aktivt, tänka fritt och nytt och kanske drömma stort... Jag kan faktiskt göra skillnad genom att inspirera andra till aktivt och bra liv - med upplevelser av både kunskapsglädje och rörelseglädje!

Inspirationen jag fick på återträffen ger mig bekräftelse och motivation till att fortsätta med det jag håller på med... Tack än en gång!

Lena Ekmark

Då jag sedan förra återträffen fortsatt min odysse i den svenska sjukvården från insidan så är det inte mycket att förtälja. Det är fortsatt så att det jag får uppleva är, bortsett från avigsidan av att vara sjuk, fortsatt positivt, professionellt och empatiskt.

En viss omvärldsbevakning sysslar jag med mellan varven och ser en hel del diskussioner angående äldre och teknik. Mycket händer på den fronten men jag tycker mig förstå att innovationerna och användandet av teknik syftar till att förbättra/effektivisera/underlätta för personalen. Det verkar som att de äldre sällan uttrycker sina behov eller sina önskningar gällande vad de skulle vilja ha/behöva i

teknikväg. Det är en delikat fråga att tackla eftersom det heller inte är så lätt att veta vad man vill ha om man inte ens vet att det finns. Tekniken utvecklas av yngre, ofta datakunniga personer som ofta ser de äldre som en stor grå homogen grupp. Irene påpekade att jag borde saluföra min uppsats om teknik och äldre i de här sammanhangen och det kunde förstås vara en bra idé.

Under återträffen talade vi en hel del om eldsjälur vilket fick mig att tänka på att mitt brinnande för den ena eller andra saken är uppflammande och falnande medan däremot andra brinner för sitt område eller för sin sak år ut och år in. För att långsiktigt nå sina mål bör man nog brinna länge och ihållande men icke förty så har mitt sätt att brinna medfört möjligheter, äventyr och spännande möten och lärdomar. Ett bra exempel är Uppdrag Kunskap.

Jag är fortsatt så tacksam för tiden med Uppdrag Kunskap och de människor jag mött där och varje återträff är en sådan vitaliserande vitamininjektion. Att lyss till vänners engagemang, entusiasm och idérikedom är i sanning livsbejakande. Ser fram emot nästa träff och tackar Bodil, Maj, Irene och Göran för det arbete de lagt ner för att få den här träffen innehållsrik och givande.

Irene Hedfors

När deltagarna i Uppdrag Kunskap hade sin första återträff i Lund i september 2016 berättade vi för varandra om hur vi hade spridit våra kunskaper från projektet och om hur vi hade gått vidare i livet. Själv berättade jag bland annat om hur det var att vara seniorstudent på Linnéuniversitetet på masterprogrammet i pedagogik. Min magisteruppsats om Avvikelse-rapportering hade precis varit uppe för examination och jag redovisade hur jag hade genomfört studie för ett synnerligen initierat auditorium. Alla kom från hälso- och sjukvården eller socialtjänsten, vilket innebar att alla var väl insatta i problematiken. Mina studiekamrater visade intresse. Jag kände mig uppmuntrad och bestämde mig för att jag kanske trots allt skulle skriva en masteruppsats också. Den "karamellen" sög jag på ett tag och formulerade ett par uppslag till uppsatsämnen. Dem hade jag förmånen att få resonera igenom med Bodil Jönsson, som jag också hade uppfattat som uppmuntrande på återträffen. Så landade jag i att jag ska försöka ta reda på meningarna med att äldre utvecklar sina tankar genom akademiska studier ur ett individuellt perspektiv såväl som ur ett samhällsperspektiv. Detta avser jag ta reda på genom att intervjua några som har doktorerat som äldre, genom enkäter och intervjuer med seniorstudenter på Linnéuniversitetet samt genom enkäter till deltagarna i Uppdrag Kunskap. Grupperna bedriver/bedrev akademiska studier på skilda nivåer och med skilda förutsättningar. De har säkert också upplevt och sett skilda meningar med sina studier. Om det vet jag ännu ingenting. Jag bara tror att det är så. Nu håller jag på med min datainsamling. Samtidigt läser jag litteratur inom området och rapporter om tidigare forskning om meningarna med att äldres lärande.

Med tankar om äldres förmåga och kapacitet surrande i mitt huvud läste jag så en dag i december 2016 en recension av föreställningen *Nattvandrarerna* i Dagens Nyheter. Aktriser i föreställningen var Meta Velander, 92 och Yvonne Lombard, 89. Enligt recensionen agerade damerna med "*sälta och espri*". Min första och då enda tanke var: Denna föreställning vill jag bara se. Men alla föreställningar var utsålda fram till juni månad. Min nästa tanke var: Vilka skulle mer kunna vara intresserade av vad äldre kan åstadkomma på en teaterscen? Deltagarna i Uppdrag Kunskap så klart! Med några knapptryck och efter några dagar var återträff nummer 2 planerad i Stockholm till den 1-2 juni med teaterbesök som kronan på verket. Tänk att få se en av dem som fanns bland barndomens samling av filmstjärnor livs levande i en ålder av 89 agera med "*sälta och espri*". Om föreställningen var kronan på verket så fanns det också en del juveler på återträffen såsom Bodil Jönssons samtal med Lisbeth Stahre. Stahre. Hon doktorerade 77 år gammal med avhandlingen "*Effects of Cognitive Behavioural*

Therapy Targeting Eating Behaviour (CBT-TEB)- A novel obesity treatment". Andra var Maj Roms uthålliga engagemang för att förbättra för äldre sjuka och så alla deltagarnas berättelser så klart. Särskilt noterade jag att många av dem hade varit ute och jobbat i sjukvården och i socialtjänsten sedan förra återträffen. Äldres kunskaper behövs! Det finns bestämt en samhällsnytta i att ta dem tillvara. Kanske också om kunskaperna genom studier "stoppas in" i den "akademiska kostymen".

Sven Erik Henriksson

Livet är ett konstverk som förtjänar den största uppmärksamhet. (Klaus Rifbjerg)

Det har nu gått ganska exakt 3 år sedan vi träffades i Lund för att avsluta vårt grundarbete i Uppdrag Kunskap. För min del har detta arbete då och framgent varit en källa och tillgång som har berikat mig. Jag har rest runt i hela Västmanland och föreläst för politiker, personal inom äldreomsorgen, utvecklare inom äldreomsorgen, pensionärsorganisationer, studieförbund, studenter med vårdinriktning. Jag har genomfört ett flertal studiecirkel för såväl vårdpersonal men också för anhöriga. I anslutning till att jag föreläst har också önskemål framkommit om föreläsningar i bl.a palliativ vård för vårdpersonal och anhöriga. Sedan ett år tillbaka har jag genomfört en samtalscirkel inom ramen för Studieförbundet vuxenskolan som riktar sig till personer med afasi och deras närstående/anhöriga. Vi har träffats 10 gånger under vår resp höst. Här kommer verkligen de nära frågorna i ljust och otaliga samtal har vi haft kring de existentiella frågornas betydelse. Jag har haft ett nära samarbete med Studieförbundet vuxenskolan vilket bl.a inneburit att jag har tillfrågats att bl.a medverka i arbetet med de existentiella hälsans betydelse för såväl den unga som äldre generationen. Till hösten hoppas vi kunna starta ett sidoprojekt till Arvfondsprojektet Tillsammans för psykisk hälsa. Ett delprojekt Jämlikhet i vården och Existentiella frisk/hälsofaktorer i vård/omsorg/stödverksamheter. Rubriken på det tilltänkta projektet blir "Tillsammans för psykisk och existentiell hälsa – äldre"

Det händer en hel del i Västerås som är både intressant och lärorikt och jag är glad att få bli medbjuden på resan.

Således ser hösten ut att fyllas av intressanta vandringar på livets stigar som omges av de väsentliga tankarna om de nära o viktiga frågorna om vår existens, vår vardag, om dåtid-nutid o framtid. Jag har fått möjlighet att genom Uppdrag Kunskap landa i det goda. "Den mätta dagen, den är aldrig störst – Den bästa dagen är en dag av törst. Nog finns det mål o mening i vår färd, men det är vägen som är mödan värd" Ja, Karin Boyes dikt beskriver det så bra. Jag upplever också att jag befinner mig i en tid då jag upptäcker nya områden på min personliga livskarta och att min tillit ger mig både styrka och livskraft.

Ann-Christine Johansson

När *Uppdrag Kunskap* startade fanns få, i varje fall som jag kände till, som talade om att ta tillvara äldres kunskaper. Ännu färre som talade om att formalisera kunskapen så att andra även yngre kunde hitta den och använda den.

Detta tillsammans med Cohens bok blev en vitamininjektion för mig.

I det lilla både sprider jag och stöter på tankarna från Uppdrag Kunskap. Förra veckan talade jag med min hjärtläkare som också är 65+. Hon avslutade för något år sedan sin doktorsavhandling, arbetar fortfarande om än inte heltid och blev så intresserad av Cohens tankar att hon omedelbart skulle läsa boken.

Samma vecka pratade jag med en väninna sedan 55 år tillbaka. Hon läser historia på Linnéuniversitetet bara för sitt nöjes skull och med utmärkta resultat. Ann-Marie hade varit med på samlingen som Irene (i sin uppsats) och Bodil hade haft och även blivit intervjuad. Det gjorde henne ännu mer inspirerad så hon gav tips till sin dotter, som är doktor i filosofi, och fått pengar från Institutet för Framtidsstudier. Dotterns sambos farmor är dessutom professor emerita, 90 år gammal, och håller fortfarande föreläsningar.

Så olika saker och ändå i samma anda. Under Uppdrag kunskap skulle jag särskilt beakta arbetsgivarperspektivet. Där tror jag dock att det går trögare utan att ha belegg för det. I vården och andra verksamheter, som alltid tycker sig sakna pengar, där verkar 65+ huvudsakligen efterfrågas som vikarier i konkreta roller som t ex sjuksköterska och läkare. Efterfrågas det samtidigt att tänka nya tankar och formulera ny kunskap? Finns kanalerna för detta?

Själv har jag sedan sist av sagt mig 3 styrelseuppdrag och minskat ner på övriga uppdrag. Jag har kvar "Ledning och styrning" i ett privat vårdföretag ca 20%, där jag får chansen att använda mycket av både erfarenheter och kunskaper om förbättringsarbete. I en golfklubb deltar jag i ett spännande arbete kring varumärkesutveckling. Och så är jag för första gången i mitt liv internrevisor i en friskola – kan komma med förslag utan att själv behöva ta ansvaret för att genomföra dem! Mm...

På "fritiden" har jag satt upp en trasmatteväv. Härligt att bilda mönster av gamla trasor som väcker minnen. Vi är också några stycken som ska gå en foto/bildkurs.

Sedan blir jag ju så sugen varje gång jag träffar er att plugga vidare. Men som Bodil kommenterade, så kanske jag engagerar mig i så mycket annat så att det aldrig blir av.

Bodil Lindeberg

Varje gång vi träffats i Uppdrag Kunskap har jag känt att jag uppfyllts av ny energi, så även denna gång. Tack till alla som bidragit till ett så fint program!

Förra året arbetade jag en dag i veckan på min gamla tjänst men på grund av bl a sjukdom i familjen och en förestående flytt från stort hus till lägenhet så förlängde jag inte min timanställning. Jag har fortsatt att engagera mig i högläsningen i projekt Läs kraft. Det är stor efterfrågan från boendena men tyvärr dålig tillgång på frivilliga högläsare. För någon månad sedan bjöd jag in mig till ett möte med områdescheferna på boendena och bad om hjälp med att engagera de anhöriga som högläsare. Det mottogs positivt. Vidare bokade jag och en högläsare ett bord på ett evenemang i Karlskrona, Bok och hav, dit läsintresserade kom. Vår lokaltidning, BLT, blev intresserad och gjorde den 23 maj ett jättefint helsidesreportage efter att ha läst min uppsats och varit med på en lästund.

Jag är vice ordf i Demensföreningen och är därigenom med i KPR och ingår även i ett projekt, "Naturen i vardagsrummet", där vi ska försöka göra boendena mer öppna, inga låsta dörrar som kan väcka ångest och oro. I demensföreningen ska vi till hösten delta i projektet "Det ska vara lätt att handla" och det är tänkt att vi ska besöka dagligvaruhandeln och tipsa om åtgärder som gagnar kunder med kognitiv svikt t ex att komplettera snabbkassan med en "långsam" kassa.

Jag har i 6 år lett en studiecirkel för anhöriga och boken vi läser nu är "Den längsta rondan" som handlar om Ingemar Johansson som utvecklade Alzheimers sjukdom och den är skriven av hans fru och vårdare Edna Alsterlund. Själv försöker jag fördröja eller helst förhindra en demensutveckling genom att fortsätta lära mig italienska, lösa korsord, seniorjympa 3ggr/v och umgås med barnbarnet Agnes 4 år. Och så har jag märkt att rensa inför en flytt det triggat igång många minnen! Det tar tid!

Gerd Silk

Tankar i denna vackra försommardag. Visby visar sig från sin vackraste sida. I eftermiddag väntar musik under valnötsträdet på Fornsalens innergård. En avkoppling när jag oftast är bland flyttkartonger och uppdelning av vårt gemensamma hem. Med mig till Falkenberg, till Lasses barn, skänkas bort, tippen, säljas? Valen är många och tar på krafterna. Så roligt det var att träffa er och fylla på med ny energi.

Att blicka tillbaka på Uppdrag kunskap är viktigt. Vetskapen att jag behövs i yrkeslivet även efter uppnådd pension, i direkt klinisk verksamhet, för att överföra kunskap, för att utarbeta rutiner,

Mitt bidrag var Samskapande hemsjukvård. Den äldres känsla av sammanhang i vård- och omsorgsplanering. Uppsatsen användes en del i början men har sedan fallit i glömska kanske, men dess budskap är fortfarande viktigt. KASAM-begreppet lever med mig hela tiden. Känsla av sammanhang. Tillvaron ska vara begriplig, meningsfull och hanterbar.

Jag har förmånen att kunna förstå min tillvaro och varför det blev som det blev alltså begriplig. Relationer gör den meningsfull och jag kan hantera de svårigheter som hittills uppkommit.

Jag flyttar till västkusten under sensommaren. När jag etablerar mig i nya sociala sammanhang är all erfarenhet viktig. Uppdrag kunskap är ett sätt att berätta om vem jag är och vad jag står för. Jag kommer i något sammanhang att fortsätta mitt budskap om KASAM som startade på Nordiska hälsovårdshögskolan i Göteborg. Jag hade förmånen att i slutet av förra seklet tillsammans med andra personer som arbetade i vård och omsorg från hela Norden fördjupa mig i folkhälsovetenskap. Studierna varade i drygt ett år fördelat på tio år, alltså en till två månader heltid om året i campusmiljö. Aaron Antonovskys anda var en av grundpelarna på skolan.

I mitt arbete på patientnämndens kansli är det oftast att något av detta saknas hos dem som söker hjälp. Mitt uppdrag förutom att rent formellt handlägga klagomål på vården är att genom telefonsamtalet kanske få människor att förstå och visa vägar till hur man kan hantera situationen.

Det kliniska arbetet på äldreboendet är precis likadant. Stärka relationer för meningsfullhet. Att även den person som drabbats av demenssjukdom kan hantera det minskade livsutrymmet och kanske förståelsen enbart är att kaffe serveras i dagrummet. Då kan människan hantera situationen när hen blir kaffetörstig. Därute finns också andra människor som kan skapa gemenskap och meningsfullhet.

Jag har alltid haft lust att skriva. Min examinationsuppgift i Kreativ svenska som jag läser på universitet har titeln *Sommar i Minkabäck*. En berättelse om sommaren 1960 ur en tioårig flickas perspektiv. Livet på stranden, kamrater, världshändelser mm. Denna berättelse kräver att jag har perspektiv på livet.

Jag som många andra pensionärer startade ett företag främst för att bidra med kunskap i kvalitetsgranskningar, föreläsningar och även skrivande. Min tid har inte riktigt räckt till så just nu vilar det men vem vet vad som händer framöver.

Sammanfattar jag viktiga delar i det jag studerat så är det Nordiska hälsovårdshögskolan och Uppdrag kunskap. Så olika men ändå så lika. Studier kombinerat med samtal, gemenskap och breda erfarenheter från yrkeslivet.

