Pensjonist-englene

Pensjonister jobber gratis for over 25 milliarder kroner. – Jane er en solstråle i mors liv. Jeg er så takknemlig, sier Alice Hennes.

LINDA HILLAND
linda.hilland@ba.no

BERGEN: Ena Hennes har pyntet seg med hvit skjorte og rød Oleander-genser. Hun sitter i rullestolen på dagligstuen ved Gullstøltunet sykehjem. Det rynkete ansiktet sprekker opp i et stort smil da hun får se Jane. Hun trykker henne inntil seg og lukker øyene.

To ganger i uken kommer Jane Clark (75) på besøk til Ena som bor på demensavdelingen ved sykehjemmet. I dag er det gudstjeneste. Ena tar resolutt tak i hånden til Jane og slipper den ikke.

- Alle mennesker trenger oppmerksomhet. De trenger noen som har tid til å bare være til stede og lytte, forklarer Jane mens hun stryker Ena over hånden.

Verdensmestre i frivillig arbeid

Nordmenn er verdensmestre i frivillighet. Over 62 prosent av befolkningen har utført frivillig arbeid det siste året.

Og øverst på pallen troner pensjonistene. I 2016 bidro pensjonistene med gratis arbeidskraft verdt 25 millioner kroner viser en analyse gjort på oppdrag av Statens seniorråd i 2016. Mens ungdommen oppgir at de vil redde verden, sier de eldre at de vil arbeide for et bedre lokalsamfunn.

- Det begynte med at jeg hjalp til på kafeen på et sykehjem i Masfjorden. Jeg merket at jeg likte å ha nærkontakt med dem som bodde der. Jeg ble glad i beboerne og de ble glade i meg.

I dag bor Jane på Bønes, et steinkast fra Gullstøltunet. Hun meldte seg da hun så på Facebook at sykehjemmet trengte frivillige.

- Jeg ser jo hvordan sykepleierne løper. De gjør en fantastisk jobb, men har ikke alltid tid til å se hver enkelt eller holde i en hånd, sier Jane.

Både hun og Ena er opprinnelig fra Skottland. Derfor snakker de engelsk sammen hver gang de møtes.

– Gjør meg tilfreds med livet

- Selv om Ena har demens, husker hun godt hvor hun kommer fra. Vi er faktisk begge fra Glasgow, sier Jane.

Hun er enke og har ingen barn og har derfor god tid til å være frivillig.

> **Jeg innså at det var altfor tidlig å bli pensjonist.**
> KJELL ZAHL (67)

-Jeg trives godt i mitt eget selskap, men har nok behov for å være sosial, og jeg ser jo hvor kjekt det er for Ena at jeg kommer på besøk. Vi har blitt gode venner. Det er godt for både henne og meg, forklarer 75-åringen.

- Hun er en solstråle i mors liv. Jeg er umåtelig takknemlig og fornøyd med det forholdet Jane har til min mor, og det hun betyr for henne, sier Enas datter Alice.

Undersøkelser viser at de som bidrar til frivillig arbeid, blir mer tilfreds med livet. Idealisme er den viktigste drivkraften, sammen med det å være til nytte, å være sosial, pliktfølelse og brenne for saker. Tidsbruken blant pensjonister knyttet til frivillig arbeid er svimlende høyt. Det anslås til om lag 13.800 årsverk, og om lag 32.000 årsverk innen uformelt frivillig arbeid i 2016. Det er ingen tvil om at dugnadsånden står sterkt i det norske samfunnet.

Hjelper innsatte på vei tilbake

- Nylig feiret vi bursdagen hans. Vi var to stykker rundt bordet.

Kjell Zahl (67) jobber som frivillig i Nettverk etter soning i Røde Kors.

- Som frivillig skal jeg prøve å støtte en innsatt i tiden før, under løslatelse og den kritiske perioden etterpå. Målet er å hindre tilbakefall til kriminalitet og fengsel.

Kjell jobbet som revisor i KPMG frem til han var 62 år. Etter ett år som pensjonist, bestemte han seg for at han ville yte noe.

- Jeg innså at det var altfor tidlig å bli pensjonist. En annonse fra Røde Kors fanget min oppmerksomhet.

Kjell forteller at han har vært på Ulvsnesøy for å besøke en innsatt der. Nå bor han i en overgangsbolig ved Lyderhorn.

- Den innsatte bestemmer hvor mye kontakt vi skal ha, men jeg ser jo at de har et behov. Han jeg besøker nå er en middelaldrende mann som har sittet inne i flere år. Han har hatt et tøft liv, og har et lite nettverk rundt seg.

En venn og samtalepartner

Han påpeker at det handler mest om å være der som en venn og samtalepartner.

- Jeg ser at jeg er et medmenneske som noen trenger. Det gjør at jeg føler meg nyttig, forteller Kjell, som også arbeider frivillig for Adina Stiftelsen i Bergen. En organisasjon som jobber for vanskeligstilte barn og unge i Romania og Uganda.

EN HÅND Å HOLDE I: *To ganger i uken besøker Jane Clark (75) (t.v.) Ena Hun er enke og har har ingen barn, og har derfor god tid til å være frivillig.*

Reiser til Romania for å hjelpe

- Jeg bruker min kunnskap som revisor til å jobbe med økonomi. Her har jeg vært med i tre år, et oppdrag jeg synes er veldig inspirerende.

Akkurat nå er han involvert i et prosjekt hvor de skal bygge et forsamlingshus i Romania som skal brukes til skole.

- Jeg har vært i Romania flere ganger. Det jeg har sett og opplevd der gir meg motivasjon til å jobbe enda mer.

67-åringen mener at å bruke seg selv er sunt.

- Det gjør også noe med det mentale. Jeg er ikke skapt for å sitte i sofaen. For meg er det frivillige arbeidet en veldig tilfredsstillelse. Jeg har hatt et godt liv. Da kan jeg gi noe tilbake.

Hennes på Gullstøltunet sykehjem. Ena har demens, men blomstrer idet Jane kommer inn døren. – Vi har blitt gode venner. Det er godt for både henne og meg, sier Jane.

ALLE FOTO: EMIL WEATHERHEAD BREISTEIN

IKKE SKAPT FOR Å SITTE I SOFAEN: *Kjell Zahl (67) er aktiv i både Røde Kors og i Adina Stiftelsen. – For meg er det frivillige arbeidet en veldig tilfredsstillelse, sier han.*

– Styrker egen helse

– Uten de frivillige pensjonistene ville lokalmiljøene sett helt annerledes ut, sier generalsekretær i Frivillighet Norge, Stian Slotterøy Johnsen.

Han påpeker at eldre er en voldsom ressurs for frivillige organisasjoner over hele landet.

– De har tid og holder seg friske lenger. Stadig flere ser verdien av å gjøre en innsats for en sak de brenner for. Samtidig bidrar de til egen helse og mange styrker nettverket sitt på denne måten, påpeker Slotterøy Johnsen.

Han viser til at det er mange eldre som opplever ensomhet.

– Det å være frivillig kan forebygge andres ensomhet, men hjelper også eldre med å ikke være ensomme selv.

De nyeste tallene fra Norsk Gallup viser at 67 prosent har gjort frivillig arbeid i løpet av 2017. Det tilsvarer en stigning på dem prosentpoeng siden 2016.

Undersøkelsen viser at det er de eldste som gjør frivillig arbeid oftest.

– Tallet har vært stabilt høyt over flere år. Det vil si at vi nyter godt av eldrebølgen, påpeker Slotterøy Johnsen.

FÅR HJULENE TIL Å GÅ RUNDT: *Jan-Erik Monsen har aldri drevet med frivillig arbeid før han kontaktet Robin Hood-huset. Nå jobber han på kjøkkenet.*

TURLEDER: *Tor Magnus Lilletvedt begynte i speideren da han var 11 år. Nå er han frivillig turleder for seniorgruppen i Den Norske Turforening.*

KJEDELIG Å BARE VÆRE PENSJONIST: *Anne Kari Håving jobber som frivillig som norskla*

Anne Kari Håving fra Bønes har vært tilknyttet Robin Hood Huset i Bergen sentrum i fire år. Her jobber hun som norsklærer for voksne innvandrere.

- For meg er det ganske kjedelig å bare være pensjonist, forteller 73-åringen.

Over hundre på venteliste

Hun har arbeidet et langt liv som lærer på Sandsli videregående skole hvor hun underviste i norsk, spansk og samfunnsfag.

Nå underviser hun to dager i uken på norsk nivå fire.

- Det er viktig at arbeidsinnvandrere får mulighet til å lære seg norsk gratis. Mange av dem har ikke penger eller rett til offentlig norskopplæring. De trenger å lære seg språket for å få jobbe her. Å hjelpe dem føles meningsfullt, sier Anne Kari.

Robin Hood Huset er et møtested for økonomisk vanskeligstilte og nettverkssøkende. Her kommer alt fra minstepensjonister til arbeidsinnvandrere for sosialt samvær, men også for selvhjelp, gratis kafe og kursvirksomhet.

For tiden jobber det seks ansatte og 126 aktive frivillige ved Robin Hood Huset.

Anne Kari forteller at de som deltar på norskkurs er veldig takknemlige.

- Deltakerne gir uttrykk for at det betyr mye for dem, sier hun.

Robin Hood Huset har seks norskkurs.

> **Jeg får fremdeles være til nytte og undervise. Det gir meg tilfredsstillelse.**
> TIDLIGERE LÆRER ANNE KARI HÅVING (73)

Kursene er veldig populære. Over hundre står på venteliste for å få være med.

Anne Kari har 18 elever som terper på norske gloser og grammatikk.

- Å være her og undervise er en berikelse i livet. Jeg får fremdeles være til nytte og undervise. Det gir meg tilfredsstillelse.

73-åringen forteller at en av kurselevene kom tilbake til henne med en blomst.

- Jeg fikk også en bok om landet hennes, Litauen. Det gjorde at jeg bestemte meg for å reise til Vilnius.

100.000 lag og foreninger

Ifølge Frivillighet Norge er det en viss forskjell på eldres og yngres holdning til dugnad. Den eldre generasjonen føler i større grad det som en plikt å stille opp for fellesskapet. Og det finnes utallige måter å stille opp på.

I dag finnes det over 100.000 frivillige organisasjoner på tvers av det lokale, regionale og nasjonale organisasjonsnivået.

Tor Magnus Lilletvedt har vært frivillig store deler av livet. Han begynte i speideren som 11-åring.

- Pliktfølelsen er nok i meg. Helt siden jeg var guttunge har jeg blitt lært opp til å gjøre opp for meg og finne en etterfølger. Jeg jobbet i speideren i mange år og ga med ikke før jeg fant noen som kunne ta over, forteller Tor Magnus.

71-åringen har jobbet et langt liv som rektor ved flere barneskoler på Askøy.

For tre år siden ble Tor Magnus pensjonist.

- Min kone og jeg elsker å gå på tur. Derfor meldte vi oss inn i DNT (Den Norske Turforening).

Han forteller at det ikke tok lang tid før han ble spurt om å være turleder for seniorgruppen. I tillegg sitter han i styret i seniorgruppen.

- Det er jo en utrolig inkluderende gjeng som går tur sammen. Jeg husker første gang vi møtte opp. Det tok ikke lange tiden før vi ble inkludert.

I sommer arrangerte han Askøy på langs fordelt på tre turer.

- Gir meg mestringsfølelse

-Jeg liker å forberede og arrangere turer for andre. Det gir meg en god mestringsfølelse både under og i etterkant av turen.

Trude Iversen, organisasjonsleder i Bergen og Hordaland Turlag, forteller at frivillige pensjonister er svært aktive innenfor de fleste områder.

- De jobber med styrearbeid, er turledere, jobber med vedlikehold, merking og varding av T-stier, gjør vedlikehold på Turlagshyttene, og de hjelper til på arrangement

- Seniorene er en viktig ressurs i Bergen og Hordaland Turlag og gjør en fantastisk dugnadsjobb, påpeker hun.

Tor Magnus jobber også frivillig for Erdal Menighet.

erer på Robin Hood- huset. – Jeg hadde sett meg ut dette stedet før jeg ble pensjonist. Jeg ville undervise videre. Å bare være pensjonist blir for kjedelig, sier hun.

ALLE FOTO: EMIL WEATHERHEAD BREISTEIN

> **Jeg har jo tid, og det gjør godt å vite at noen har bruk for meg.**
> JAN-ERIK MONSEN (70)

– Jeg har ansvar for å hjelpe til under gudstjenestene. I tillegg er han med i organisasjonen Askøy Y's Men's Club som støtter arbeidet lokalt og sentralt innen KFUK-KFUM og annet kristent barne- og ungdomsarbeid.

– Jeg må holde det gående. Frivillighet gir livet mening, påpeker han.

Bekjemper ensomhet

I tillegg til at frivillig arbeid fra eldre gir positive samfunnsbidrag, tyder også forskning på at frivillig innsats blant eldre gir positive helseeffekter til den enkelte senior.

God helse og frivillig arbeid korrelerer positivt med hverandre. Dette gagner både den enkelte som deltar i frivillig aktivitet i form av økt livskvalitet og samfunnet som helhet fordi utgifter innen helse- og omsorg blir lavere, ifølge Folkehelsemeldingen.

Meldingen peker også på at frivillig deltakelse bidrar til å bekjempe ensomhet gjennom at de frivillige får et sosialt nettverk, som igjen kan redusere psykiske lidelser.

Fant annonse på internett

– Jeg har ikke drevet med frivillig arbeid før. En kveld drev konen min og surfet på internett. Plutselig sa hun: «Dette kan være noe for oss»,

Jan-Erik Monsen (70) fra Laksevåg er frivillig på kjøkkenet på Robin Hood Huset en dag i uken. Her vasker han opp, rydder og lager mat for økonomisk vanskeligstilte og ensomme som kommer innom.

– Det gir meg voldsomt mye å treffe folk fra hele verden. Jeg har jo tid, og det gjør godt å vite at noen har bruk for meg. Å hjelpe folk som virkelig trenger det. Det er inspirerende og jeg føler meg nyttig, sier Jan-Erik.

Han forteller at folk er veldig takknemlig bare for å få en skive med syltetøy.

– Atmosfæren her er veldig hyggelig og trivelig.

Hver dag er mellom 100 og 150 personer er innom Robin Hood Huset for å få enten frokost eller lunsj.

– Vi er til enhver tid fire frivillige som jobber på kjøkkenet sammen med en ansatt. På kjøkkenet er vi en blandet gruppe frivillige; pensjonister, flyktninger, arbeidsinnvandrere og studenter. Noen trenger jobbtrening, noen trenger norsk og noen trenger noe å gjøre. Vi lærer av hverandre, sier 70-åringen, som har ingen planer om å «legge opp».

– Jeg tror veldig mange pensjonister ønsker å gjøre noe. Noe de er glad i og som er motiverende, avslutter Jan-Erik.

HVA ER FRIVILLIGHET?

- En frivillig organisasjon er en sammenslutning av personer eller virksomheter som driver frivillig virke på ikke-fortjenestebasert og ikke-offentlig basis.
- Frivillig virke har et ikke-kommersielt formål og baserer en vesentlig del av sin virksomhet på gaver, kontingenter, innsamlede midler, eller frivillig innsats og tidsbruk.
- Sammenslutninger av personer eller virksomheter kan være frivillige lag, foreninger, stiftelser, nettverk eller paraplyorganisasjoner.

KILDE: FRIVILLIGHET NORGE