



Sosialt og nært

Et godt sted å bo





KOMMUNESEKTORENS ORGANISASJON

The Norwegian Association of Local and
Regional Authorities

FORSIDEBILDE: De samles gjerne rundt dette bordet. Fra venstre sees Helge Hannevold, Walter Pedersen, Berit Melau og Hilde Berge. (Foto: Fredrik Naumann/Felix Features)

Ansvarlige redaktører:

Anne Gamme og
Christian Hellevang

Utvikling og produksjon:

Marianne Alfsen og
Lena Storvand / Felix Media

Journalister:

Lena Storvand / Felix Media

Fotograf:

Fredrik Naumann / Felix Features

Grafisk formgivning:

Bly.as

Trykk:

Byråservice

Utgivelsesår: 2025

ISBN 978-82-93866-62-6

Dette heftet er utgitt av KS

KS er kommunesektorens interesse- og arbeidsgiverorganisasjon. Alle landets 357 kommuner og 15 fylkeskommuner er medlemmer.

Innhold

- 4 Supert i sentrum
- 12 Tøffelavstand til trygghet
- 18 Fellesrom gir fellesskap
- 28 Fra reaktiv til proaktiv for aktiv aldring
- 32 Ny bydel på gammelt skipsverft
- 40 En venn på (bolig)kjøpet
- 46 Mindre leiligheter, større fellesskap



Med stadig flere eldre i samfunnet øker presset på helse- og omsorgstjenestene. Det betyr at kommunene må legge til rette for gode alternativer, og at vi selv tar større ansvar for egen boligfremtid. Målet er at vi skal kunne bo lenge og godt i vårt eget hjem. Det krever planlegging, vi må ligge i forkant, ofte tidligere enn vi ser for oss – eller kanskje liker å tenke på. Og en ting er at selve huset vi bor i fungerer i alle livets faser. Hvor og hvordan vi bor er minst like viktig.

Det kan øke, eller redusere, livskvaliteten.

Dette heftet presenterer eksempler på ulike boligprosjekter og dets beboere, som alle fremhever viktigheten av å bo trygt, sentralt og sosialt.



Supert i sentrum

Etter et langt liv på slektsgården flyttet gårdbruker
Kurt Arve Aasen (71) til ny omsorgsbolig midt i Førde sentrum.
– Her ser jeg folk hver dag.

Da Kurt Arve Aasen tok over gården, visste han godt hva han gikk til. Helt siden han var gutt-unge hadde han jobbet skulder ved skulder med faren sin, det gikk i melkekyr, jord- og skogbruk. Arbeidsulykker satte Aasen så ut av spill at en bror tok hånd om driften, men han ble boende på gården.

Noen år senere ble han ytterligere svekket av en heftig korona-sjau, og til slutt var tiden for adresseendring inne. De tre siste årene har han bodd i omsorgsbolig i Apotekargarden, midt i Førde sentrum. Der har Sunnfjord kommune planlagt, skreddersydd og kjøpt 14 leiligheter i et nybygg, som også rommer næringslokaler og ordinære leiligheter.



«Du får jo litt kontakt med de som bor her, og når du går ut, så treffer du folk.»

Kurt Arve Aasen (71)



MEKTIG UTSIKT: Fra det store vinduet i stua har Kurt Arve Aasen utsikt til Viefjellet.



DAGLIG AVTALE: Så fremt de har tid, møtes Kurt Arve Aasen og kamerat Per Fosshem til middag på en av Førdes kafeer.

→ – Det første året her var i grunn litt problematisk, for det var liksom ikke noen mening i det. Jeg tenkte at da sommeren kom, skulle jeg flytte hjem igjen, minnes Aasen.

GIKK SEG TIL

Men så gikk det seg likevel til, av flere grunner. Den ene er pleierne.

– De kommer morgen og kveld, og er helt fantastiske, og det er så kjekt at jeg kan ha litt moro med dem. Jeg setter veldig stor pris på dem, og sier at de er noen engler!

Den andre er beliggenheten.

– Jeg har alltid vært veldig sosial av meg, og her er det enkelt å komme seg ut hver eneste dag. Jeg og en kamerat bruker å sitte på kafe, kjøpe middag og skravle.

Den tredje er folkene i Apotekargarden.

– Du får jo litt kontakt med de som bor her. Når du går ut, så treffer du folk, og så avlegger du gjerne noen en visitt, sier han, som også henger med gamle kjente som har solgt hus og kjøpt seg leilighet i samme bygg der han leier.

– Så nå trives jeg veldig godt her i byen, sier Kurt Arve Aasen.



NYTT KAPITTEL: Det var en stor overgang å flytte fra hus til leilighet, men livssituasjonen tilsa at det var den beste løsningen for Åsta Fossen. Hun flyttet hit med ektemannen, som nå er død.

LYTTET TIL UNGENE

Litt lenger borti gangen bor Åsta Fossen (86). Hit flyttet hun med mannen sin, etter å ha bodd i enebolig et stykke utenfor byen siden 1966.

– Det var ungene våre som sa at vi ikke lenger kunne bo hjemme, og at vi burde flytte. Men vi hadde ikke lyst, erindrer Åsta.

Likevel flyttet de til slutt inn i 2022.

– Og det er jeg veldig glad for. Det var tre nye leiligheter vi kunne velge, og da tok vi den største, uten tvil. Det er godt å ha plass til store og små, og jeg trives godt her, forteller Åsta, som syntes det var trygt å bo i nærheten av kommunens hjelp – og familien, som alle stiller opp.



LANGT SAMLIV: Det var ungene som oppfordret foreldrene til å skaffe seg et enklere bosted etter et langt liv i enebolig. Her holder hun minneboken de fikk etter feiringen av gullbryllupet.



→ TRIVES I SENTRUM

Da ektemannen døde i 2023, hadde de vært gift i 65 år. Nå bor hun alene i den romslige leiligheten med stor terrasse, og trives i sentrum. Hun har en operert hofte og en kranglete rygg, men er stadig på farta, både inne og ute.

– Jeg bruker rullator når jeg går ut, og jeg har jo både apoteket, legesenteret og butikker i nærheten, sier hun.

Til andre voksne, har hun følgende råd:

– Det beste rådet må være å bruke sunn fornuft, og tenke som så at hvis man ikke makter å gjøre det som skal gjøres, så må andre overta det. Da må en få seg et enklere sted å bo. ●



STORT SOVEROM: Soverommet er bygget stort, slik at et eventuelt fremtidig pleiebehov enkelt kan ivaretas.



ALT PÅ STELL: Badet har løsninger som gjør at Åsta kan klare seg selv.



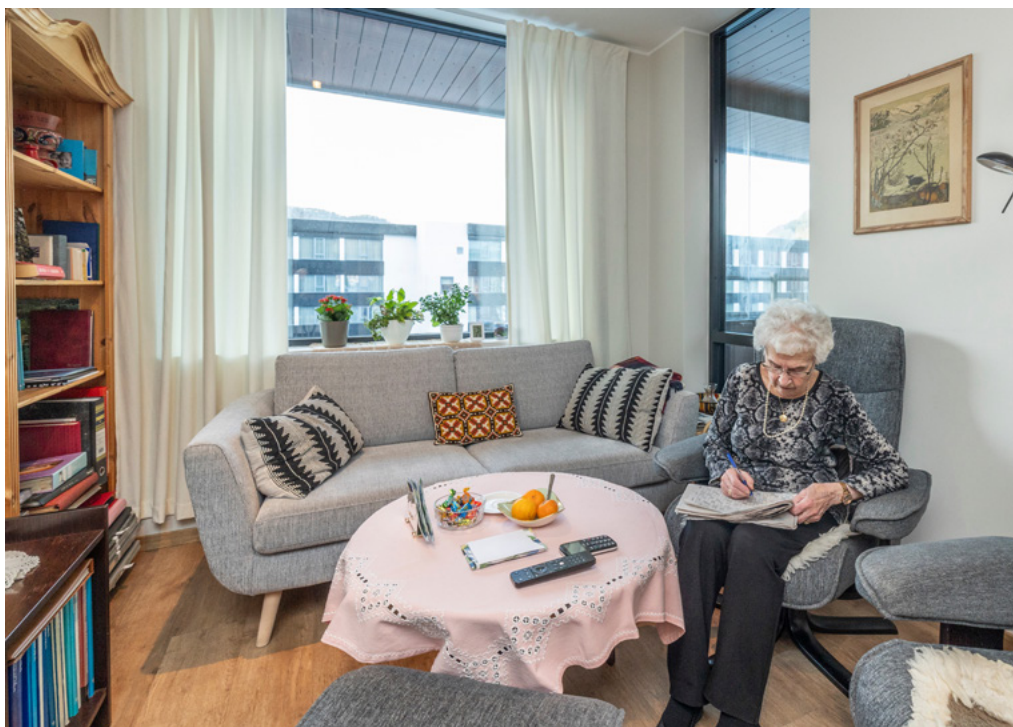
MANGE MINNER: I 1966 flyttet Åsta Fossen og mannen inn i eneboligen på bildet. Der bodde de til de flyttet til Apotekergården i 2022.

«Jeg har jo både apoteket,
legesenteret og butikker
i nærheten.»

Åsta Fossen (86)



LITT KRONGLETE: I begynnelsen syntes Åsta Fossen det var kronglete å bruke den moderne koketoppen, for det var vanskelig å se hvor hun skulle trykke. – En slik hadde jeg aldri vært borti før.



GODT VALG: Åsta og mannen ville egentlig ikke flytte fra huset sitt, men det viste seg at det likevel var det beste valget.

Skreddersydd og sentrumsnært

Sentrumsnære og fylt av velferdsteknologi. Det er status for de nye omsorgsboligene i Førde i Sunnfjord.

I dag har Sunnfjord kommune fire yrkesaktive mennesker per pensjonist. I 2040 vil tilsvarende tall være 2,5.

– Det er en dramatisk nedgang, og vil bli en utfordring. Derfor må vi tenke smart når vi skal planlegge fremtiden. Vi må investere i gode bygg med velferdsteknologi der brukerne kan bo lenge og klare seg med så lite hjelp som mulig fra det offentlige.

Det sier Kirstin Bruland, kommunalsjef for omsorg i Sunnfjord kommune.

FLERE MED DEMENS

Antall eldre som får en demenssykdom øker sterkt, og vil på kort tid være mer enn fordoblet på hennes trakter, fra rundt 400 til drøyt 800 på 15 år.

– Og vi vet at den gruppen ofte trenger hjelp av det offentlige tjenesteapparatet, så alt vi planlegger av utbygging og tjenester må være tilpasset personer med demens, sier Bruland der hun sitter i dagligstua i Apotekargarden, midt i Førde sentrum.

KJØPTE I NYBYGG

Da en entreprenør med utbyggingsplaner tok kontakt med kommunen, besluttet kommunen å benytte anledningen. Førde hadde behov for nye omsorgsleiligheter i sentrum, og en anbudsrunde senere var prosjektet i gang. Kommunen skulle kjøpe 14 Husbankfinansierte leiligheter i bygget, som fikk navnet Apotekargarden. Her er det næringsarealer i første etasje og leiligheter i resten.

– Vi hadde tett dialog helt fra start, sier hun.



UTSIKT TIL KULTUR: Fra fellesrommet er det utsikt til Førde Kunstmuseum, som er det hvite bygget på bildet.

FOR FREMTIDENS BEHOV

Dermed ble resultatet slik kommunen ønsket. Leilighetene er skreddersydd med tanke på at beboerne skal klare seg selv så mye som mulig, så lenge som mulig.

– Det er bare de med det aller største hjelpebehovet som kan få plass på institusjon, sier Bruland.

Omsorgsboliger som dette, som ligger nær hjelpeapparatet, tar litt av trykket på sykehjemmet.

Her er det lagt til rette for trygghetsalarmer, beveggelsessensorer, døralarmer og diverse andre varslinger. Badene er rigget for trygg bruk, og i enden av korridoren ligger dagligstua, som frivillige har innredet med brukte møbler. Innflytting var i mars 2022.

– Leilighetene er litt dyrere å leie enn andre omsorgsleiligheter i nærheten, så det har tatt litt tid å få leid ut, forklarer Bruland.



TYDELIGE TALL: Antall eldre som får en demenssykdom øker sterkt, og vil på kort tid være mer enn fordoblet i Sunnfjord; fra rundt 400 til drøyt 800 på 15 år.

Og dagligstuen er ikke så livlig som hun kunne ønske seg.

– Jeg tenker vi må få frivilligheten på banen, sier hun.

Hjemmesykepleien har en liten base her, mens hovedbasen er 100 meter borti gata.

KORT VEI

At de 14 leilighetene skulle bygges nettopp i sentrum, forklarer Bruland slik:

– Går du rett over gata kommer du til en dagligvarebutikk, og rett over en annen, et museum. Noen få hundre meter unna ligger kulturhuset, og rett ved er legesenter, fysioterapi og alt av handelssentre, kafeer og restauranter. Målet var at alle servicetilbud skulle ligge så nært at det er enkelt å benytte seg av dem, sier kommunalsjef for omsorg, Kirstin Bruland. ●



«Målet var at alle servicetilbud skulle ligge så nært at det er enkelt å benytte seg av dem.»

Kirstin Bruland,
kommunalsjef for omsorg



Tøffelavstand til trygghet

For fire år siden bestemte Kjersti Auråen (65) seg for å tenke fremover, for hun ble jo ikke yngre. Nå kan hun bo i samme nabolag livet ut.

Klokken syv om morgenen drønner maskinene i gang rett utenfor leiligheten på Tømmerkaia i Skien. Står hun på terrassen, kan hun følge med på fremdriften. For der, i tøffelavstand fra hennes nåværende bosted, vokser 76 nye omsorgsleiligheter frem. Leilighetene skal tette et stort hull i Skien kommune: Løsningen for de som ikke lenger kan bo hjemme, men som er for pigge til å bo på sykehjem. Selv akter Auråen å bli i sin leilighet så lenge som overhodet mulig.

– For jeg har jo på en måte min egen omsorgsbolig her, fastslår hun, som har jobbet i psykiatrien i over 40 år, og som fortsatt tar noen vakter.

Hun tenker det skal gå fint, for hun har trinnfri adkomst, heis opp, alt på en flate, restauranter, kafeer, en vinbar og en sportspub få skritt unna. Og kort vei til Skien sentrum. Samtidig er det godt å vite at om hun likevel må videre, så blir det ikke langt.

GAMMELT INDUSTRIOMRÅDE

Da Kjersti Auråen var liten, lå industrilukta tjukt over området som nå er blitt en helt ny bydel, Norges første med kun utleieleiligheter. Helt fra 1916 og frem til nedleggelsen i 2005, holdt Norske Skogs Union papirfabrikk til her.

– Jeg husker det var store bygg, gjerder og porter, mimrer Skiens-kvinnen. Auråen har leid flere steder i distriktet, etter at hun for flere tiår siden solgte sin bopæl.

– Å komme hit, var som å komme til himmelrik, sier hun.

FIN UTSIKT: – Jeg elsker utsikten over elven, men det aller viktigste er at her føler jeg meg trygg, sier Auråen.

«Jeg føler meg ikke gammel, men her har jeg muligheten til å bli det.»

Kjersti Auråen (65)



MÅ PLANLEGGE: Kjersti Auråen tror det siste kapittelet kan bli litt trist om man ikke planlegger for alderdommen.





HJEMMEKJÆR: Kjersti Auråen trives aller best hjemme i sin lune leilighet. – Men det er veldig hyggelig at jeg har muligheten til å gå ut om jeg får lyst, sier hun om nærheten til serveringssteder.

- Da tenker hun på mye mer enn heisen og den vannbårne varmen.
- Det med heis er ikke gitt i gamle blokker. Skulle jeg kjøpt meg en leilighet jeg har råd til, hadde det neppe vært heis der. Da ville det ikke vært aktuelt, for jeg må jo tenke fremover, ikke sant, sier hun.

TENKE FREMOVER

Slår genene heldig ut, har hun et langt liv foran seg på Tømmerkaia. Moren ble 94, bestefaren 91.

- Mamma var veldig sprek. Hun bodde hjemme helt frem til de par siste månedene av livet. Hun flyttet fra enebolig til hus i rekke da hun var i min alder. Det var på to etasjer, men hun hadde alt hun trengte på én etasje.



INNHALDSRIKT NABOLAG: To restauranter og en kafé, det er blant tilbudene Kjersti har nærmest rett utenfor døren.

Som 40-åring ofret ikke Kjersti alderdommen en tanke.

– Annet enn at jeg også ville ha alt på en flate. Det og mer til har hun fått der hun nå bor. Aller mest handler det om å kunne være sosial og trygg.

– Føler du deg trygg, sover du attpåtil bedre. Og bra søvn er jo alfa og omega.

Tre etasjer opp bor en god venninne. Siden mars 2021 har Tømmerkaia vært Kjersti Auråens adresse. At hun ser hvem som ringer på nede, og at ingen i gården slipper fremmede inn, er også et pluss.

– Jeg kjenner veldig på den tryggheten, altså.

VENNINNE RETT VED

Minst like viktig for henne er nærheten til andre mennesker.

– For jeg bor jo alene, men har altså venninna mi på toppen av huset. Det har vi alltid drømt om, at vi skulle bo så nær hverandre at vi ikke trenger å ta på skoene. Her kan vi gå i tøflene, ler hun.

At Kjersti Auråen slipper vedlikeholdsbekymringer er også et stort pluss.

– Jeg kan ikke lene meg på alle andre, men må kunne ordne opp for meg selv. Jeg føler meg ikke gammel, men her har jeg muligheten til å bli det. Det gjelder å flytte mens man fortsatt har evne til omstilling, for det kan bli et litt trist siste kapittel om man må røskes opp med rota. Her kan jeg bo livet ut i mitt eget nabolag. ●



TAR ANSVAR: Av og til kan hun drømme om et sted med en liten hage å pusle i. – Når årstiden kommer, kribler det i fingrene, jeg skulle gjerne hatt et sted hvor jeg kunne dyrke litt grønnsaker. Men når leddplager melder seg, er det bare å stikke fingeren i jorda, bokstavelig talt. Jeg blir her, og er glad jeg kan stelle med de store blomsterkassene utenfor.

Nøkkelen er nærmiljø

Målet er at så mange som mulig kan bo hjemme så lenge som mulig. Derfor skaffer Skien kommune seg 76 nye omsorgsleiligheter midt i en ny bydel.

Disse skal fylle hullet Skien kommune mangler: Mellomtrinnet mellom egne hjem og sykehjem. Utbygger er Steinar Moen Eiendom, kommunen skal leie leilighetene, som skal tildeles via tjenestetekniskkontoret og leies ut til brukere. Prosjektet er Husbankfinansiert.

May Omland, tidligere leder av hjemmetjenesten, nå seksjonsleder for aldersvennlige boliger i Skien kommune, sier:

– Målet er at så mange som mulig kan bo i egne leiligheter så lenge som mulig. Det fører til mindre press på helsepersonell, som vi jo får mindre og mindre av, samtidig som antall eldre blir stadig flere.

Å ha så mange omsorgsleiligheter på ett sted, vil også gi mer effektiv drift av tjenester.

Leilighetene blir på 58 kvadratmeter, pluss åtte kvadratmeter balkong, men prosjektet handler om mye mer enn tak, gulv og vegger.

– Bygningen er jo en bygning, det er menneskene som fyller den med innhold, understreker Omland.

De har jobbet mye med å tilrettelegge for gode fellesarealer og funksjonelle leiligheter, sammen med en svært utviklingsrettet utbygger.

– Det er viktig at omsorgsleilighetene har store fellesarealer som tilrettelegger for felles måltider, trening og aktiviteter, og at leilighetene ligger i et nærmiljø som inspirerer og initierer til deltagelse på tvers av alder. Det er viktig å bli fristet til å gå ut, og føle seg som en del av et sosialt fellesskap. Om det skorter på den somatiske helsen, kan man likevel være en god samtalepartner, eksemplifiserer May Omland, og forteller om planlagte rullatorvennlige gangstier, benker i riktig sittehøyde, sosiale møteplasser, grøntområder og god belysning.

– Å komme seg ut gir god folkehelse. ●



VOKSER FREM: På tomten bak er arbeidet med 76 omsorgsleiligheter i full gang.

– Vi har mange hjemmeboende som mottar tjenester fra hjemmetjenester, og vi har sykehjem og øvrige institusjoner, men ikke slike omsorgsleiligheter. Det er veldig viktig for Skien kommune å få på plass, samtykker (f.v.) Anette Baksaas, enhetsleder i hjemmetjenesten i Skien kommune, May Omland, seksjonsleder for aldersvennlige boliger i Skien kommune, Heidi Sjerne, daglig leder i utbygger Steinar Moe Eiendom, og Svend Kristoffersen, prosjektleder ved eiendom i Skien kommune.

Miksen er viktig

På Tømmerkaia bor det folk i alle aldre. Det tror Heidi Sjerne er avgjørende for trivsel.

Hun er daglig leder i Steinar Moen Eiendom, som bygger en helt ny bydel i Skien. Det første bygget sto ferdig i 2019, det siste skal være det i 2027.

– Da håper vi at leieinntektene dekker renter og drift. Det tar fem til ti år før vi er i balanse, det er ikke et genialt trekk hvis du skal tjene raske penger, sier Sjerne.

Hun er opptatt av at leiemodellen gir en viktig miks av mennesker.

– Å ha et bysamfunn som har masse forskjellige mennesker er kjempeviktig, istedenfor å bygge kun for eldre, eller kun for småbarnsfamilier. Det er viktig at alle kan bidra inn i et bomiljø, få hjelp, og gi hjelp, og kjenne at det er bruk for en, sier Sjerne.

At det blir så mange som 76 nye omsorgsboliger, er avgjørende.

– Det må være stort nok for å få effekten av det, vi må organisere de hendene vi har bort fra bilkjøring og inn til behandling, og bygge bygg som er så gode og tilrettelagte både for de som bor der og for de som skal jobbe der. Leilighetene vil romme en del byggtekniske ting som vil lette ressursbruken, sier Heidi Sjerne. ●



«Å ha et bysamfunn som har masse forskjellige mennesker er kjempeviktig, istedenfor å bygge kun for eldre, eller kun for småbarnsfamilier.»

Heidi Sjerne, daglig leder i Steinar Moen Eiendom



Fellesrom gir fellesskap

Én kom fra Bergen uten å kjenne noen. Én var nettopp blitt enkemann.
Et par ville ha noe lettstelt. Alle flyttet de til Otium Saltbrygga hvor
hverdagen er trygg og sosial.



HJELP Å FÅ: Krøll med telefonen? Null problem, Hans Jørgen Berge hjelper så gjerne Thone Andersen med å få ting på stell. Laila Eliassen (i bakgrunnen) følger med.

Få måneder før Hans Jørgen Berge og kona skulle flytte sammen fra gården sin, til Otium i Larvik, døde hun.

– Vi hadde bestemt oss for at vi måtte ha noe annet å bo i, for jeg har kols og bruker rullestol. Jeg kan både gå og stå, men ikke langt og lenge, forteller Berge.

Snaut tre måneder etter at kona døde, flyttet han inn her. I mars 2025 er det fire år siden.

– Det hadde nok vært mer stille et annet sted, jeg hadde vært mindre sosial. Hadde jeg bodd på gården, måtte jeg dra ut for å se folk, forklarer han.

Han er god på sosiale medier og holder kontakt med mange venner på den måten, og setter pris både på det og på å bo her.

– Det er jo veldig trivelig å se folk i øya.

FIKK NYE VENNER

Det har han rikelig anledning til, for på Otium yrer det av liv. På Saltbrygga i Larvik har Alfa Eiendom bygget en rekke boliger for mennesker i alle livssituasjoner. Midt i ligger Otium med 40 utleieleiligheter. Nedre aldersgrense er 50 år. Innflytting var i 2021.





VELKOMMEN: Oppholdsrommet er påkostet, ligger sentralt og har plass for mange ulike aktiviteter.



VIKTIG FUNKSJON: Kari-Ann Flessum er husvert på Otium Saltbrygga.



MANGE SONER: Langbord, lenestoler og små og store sittegrupper preger fellesrommet. Det gir rom for mange typer samvær.

«Her flyttet jeg til et naboskap som er helt unikt.»

Kirsten Margrete Holte (71)

Kirsten Margrete Holte (71) hadde bodd 20 år i Bergen da hun ønsket seg nærmere sønnen og hans familie i Larvik. Ut over dem kjente hun ingen, men det endret seg fort.

– Jeg kunne bodd i en blokk et annet sted i Larvik, og ikke kjent noen i oppgangen, men her flyttet jeg til et naboskap som er helt unikt.

FELLESROMMET ER NØKKELEN

Hun gir fellesrommet mye av æren for det sosiale. Det er her de møtes til kaffe, shuffleboard, torsdagspub, underholdning og prat. Ofte teamer Kirsten og Toril Nilsen (76) opp og lager mat til alle på fellesstuas store kjøkken – med mange gode hjelpere blant beboerne.

– Fredag skal vi ha rakfisklag for 35 stykker!



GODE DAGER: (f.v.) Helge Hannevold, Kirsten Holte og Hilde Berge samles om shuffleboardet.



KOM I GANG: Med treningsrom i samme bygg som hun bor, blir det enklere å trene for Elisabeth Hetty.



MØTEROM: Rett ved dagligstua ligger dette møterommet som alle kan benytte seg av.

→ Det var sønnen til Toril Nilsen og hennes ektemann som oppmuntret dem til å flytte hit fra en enebolig i Larvik.

– Heldigvis! Her kan du være for deg selv, og har du lyst på selskap, så går du bare ned. Hun tror livssituasjonen kunne gjort henne litt ensom om hun ikke hadde bodd på denne måten.

FOR FREMTIDEN

Hilde (64) og Steinar (68) Berge hadde lenge tenkt at de skulle gå fra hus til leilighet da yngstemann ble voksen. De bodde i en annen leilighet da de leste om Otium, og var kjappe med å sende en søknad.

– Vi måtte fortelle litt om oss selv, hvilke interesser vi har, og hva slags typer vi er, forteller ekteparet, som synes en slik utvelgelse er smart.

– For da får vi inn folk som også er interessert i å bruke tid i fellesskap. Det er ikke snakk om mer enn å komme inn en gang i mellom for å



PÅ Plass: De hadde lenge ønsket seg en leilighet som denne, og da muligheten bød seg, slo Hilde og Steinar Berge til.



AKKURAT PASSE: Barn og barnebarn bor i nærheten, og de har hytte to timer unna. Ekteparet Hilde og Steinar Berge har akkurat den plassen de trenger på Saltbrygga. Skal de ha mange gjester, er det fritt frem å bruke fellesrommet.

ta en kopp kaffe, forklarer de, og humrer av sin egen tidsbruk:

– Det kan ta et par timer å gå ned med søpla, for du treffer så mange på veien, ler Hilde, som i alle år har vært opptatt av trening. At Otium også rommer et trimrom passet dermed perfekt, og slik gikk det til at hun i tre år har vært instruktør for fellestreninger.

Snart blir det en pause i treningen, for Hilde skal operere foten, og får en periode på krykker.

– Da er det perfekt at vi bor et sted med heis. ●

**«Det kan ta et par timer
å gå ned med søpla, for du
treffer så mange på veien.»**

Hilde Berge (64)

Å bygge for livskvalitet

Å bygge leiligheter er ikke vanskelig. utfordringen er å skape steder hvor folk kan leve trygt og sosialt.

Det mener Thore Liverød i Alfa Eiendom, som står bak Otium Saltbrygga i Larvik

– Alle kan bygge, det handler bare om tak, gulv og vegger. Men å skape et sted som gir god livskvalitet, er noe helt annet, sier Liverød.

Han kaller Otium en nasjonal pilot.

– Hvor vi tar den fullstendig ut. Målet er å lage Norges beste bomiljø for godt voksne. Vi tror at du vil kunne bo fem til ti år lenger hjemme hvis du bor på den riktige måten. Det gir i sin tur en enorm samfunnsmessig besparelse, påpeker Liverød.

Han har bygget for alle aldre og livssituasjoner på Saltbrygga, som ligger rett ved sjøen og har tre kilometer slak vei inn til Larvik sentrum.

GENERASJONSFOKUS

– Å lage et område for alle generasjoner har ligget i bunnen for det hele.

Liverøds selskap sponset halvparten av leilighetene for unge førstegangskjøpere med én million kroner. Disse seks var forbeholdt unge hvis foreldre ikke hadde mulighet til å hjelpe dem inn på markedet, og ble tildelt etter loddtrekning. Vinnerne måtte bo der selv, ha jobb i Larvik, og ikke selge før det hadde gått fem år, forteller Liverød. Ideen er at man kan ta hele livssirkelen på boligmarkedet på Saltbrygga, med Otium som siste adresse.

– Der kan du bli til andre henter deg ut, humrer han.

Å tro at alderdommen blir bedre bare om man flytter fra hus til leilighet, det er en myte, påpeker Liverød.

– For hvor mange ganger i løpet av dagen tror du folk er ute av leiligheten sin, i snitt, spør han, og viser til sin egen systematiske måling. Han har gått grundig til verks og kartlagt folks bevegelsesmønstre over tid for å finne svaret:

– Tre til fire ganger. Og hvor lenge er de i snitt ute hver gang? 23 sekunder. Det betyr under to minutter daglig. I praksis betyr

det at du kan gå et halvt år uten at du treffer den som bor vegg i vegg, for man går ikke ut av døra samtidig. Det er ingenting man kan bli så isolert av som å bo i egen leilighet eller eget hus, sier Liverød og legger til:

– Ungene bor gjerne langt unna sine foreldre, og er travle. Foreldrene på sin side, vil ikke være til bry og det offentlige vil ikke kunne tilby samme servicenivå i fremtiden. Så vi må leve på en annen måte enn før.

BESTE PRAKSIS FOR FELLESKAP

I Nederland, Danmark, Storbritannia og USA har han lett etter beste praksis, og landet på hva som er det aller viktigste i et boligtilbud for voksne.

«Vi tror at du vil kunne bo fem til ti år lenger hjemme hvis du bor på den riktige måten.»

Thore Liverød



KLART FOKUS: Thore Liverød har lett land og strand rundt etter beste praksis på området. Løsningen ble et sosialt bosted i Larvik.

– Folk må føle seg trygge og kunne være sosiale.

Derav er den store dagligstuen, med kjøkken, flygel, peis, flere sittesoner, og utgang til grøntområde med bocciabane. Målet var å skape en naturlig, uformell møteplass som er lett å oppsøke på egen hånd. Samtidig kan man enkelt gå rett opp til sin egen leilighet. Alle leilighetene har små balkonger. Størrelsen er bevisst valgt, man skal fortrinnsvis samles på fellesområdet, fremfor å klynge seg sammen i grupper på balkongene. Ventelisten på leilighetene er lang, og beboerne håndplukkes for å skape et variert

og inkluderende miljø. Sentralt plassert ved dagligstua er husverten, Kari-Ann Flessum. Hun er limet i et slikt konsept, og helt sentral for å få i gang bruken av fellesrommene.

Otium består utelukkende av utleieenheter. Folk kan bo så lenge de ønsker, og husleien kan kun indeksreguleres. Selskapet har lagt inn 100 millioner kroner av egen kasse inn i prosjektet, og avkastningen ligger lagt inn i fremtiden. Prosjektet har vakt oppsikt i bransjen, og beboerne blir å se i en 10 episoder lang TV-serie ledet av Arne Hjeltnes, på nisjekanalene Heim TV. ●

Ta ansvar for eget liv

Kommunen må hjelpe de aller sykeste, resten må ta ansvar for eget liv og helse. Nøkkelen er å blant annet bo på en måte som utsetter behovet for tjenester.

Det sier Guro Winsvold, kommunalsjef Helse og mestring i Larvik kommune.

Der ligger de litt foran i løypa i eldrebølgen.

– Vi er allerede i gang. De neste ti årene vil antall over 80 år øke med over 70 prosent i Larvik kommune, og antall over 90 år vil øke med 40 prosent. Det er formidable utfordringer, rett og slett, sier Winsvold.

– Folk må forstå at måten vi gjennomfører tjenester på nå, det går ikke an i fremtiden. Og, hadde vi hatt penger, så hadde vi ikke hatt folk.

MÅ LEGGE OM

Utviklingen fordrer at kommunen må legge om driften, for å kunne hjelpe de som trenger det aller mest.

– Vi jobber på tre nivåer. Det ene er effektivisering. Men, Larvik er en fattig kommune, og vi bruker 200 millioner kroner mindre enn snittet til pleie- og omsorgstjenester. Vi driver ekstremt effektivt, og det er ikke så mye mer å hente.

Det andre nivået er tjenesteutvikling.

– Vi må sette innbyggerne i stand til å hjelpe seg selv på en helt ny måte. De må ta ansvar for eget liv og egen helse, hvordan de bor og hvem de bor sammen med. Og vi må se hvordan vi kan hjelpe hverandre. Alle må med; naboer og frivillige.

Det tredje nivået er å se på de langsiktige strukturene.

ET STJERNEEKSEMPEL

Guro Winsvold mener Otium Saltbrygga er et stjerneeksempel til etterfølgelse når det kommer til boform.

– Vi må flytte sammen. Det holder oss i aktivitet, gjør oss friskere, og utsetter dermed behov for tjenester.

Å samles har også en annen fordel.

– Larvik er en langstrakt kommune. Det at man bor mange på ett sted er også ressursbesparende i forhold til å kjøre lange veier. Vi bruker en tredel av hjemmetjenestene på kjøring. Vi trenger den tiden til å være inne i husene, ikke til å kjøre. ●



«Vi må flytte sammen. Det holder oss i aktivitet, gjør oss friskere, og utsetter dermed behov for tjenester.»

Guro Winsvold,
kommunalsjef Helse og mestring

«Aktiv aldring
handler om hele
mennesket, om
å kunne leve slik
man selv ønsker,
og ikke bare fordi
man må.»

Frida Nordeström,
forsker ved det medisinske fakultet, Lunds universitet



Fra reaktiv til proaktiv for aktiv aldring

Å ta grep om egen bosituasjon i tide er nøkkelen til en god alderdom, mener svensk forsker.

Hvordan vil du leve i fremtiden? Hva er viktig for deg nå og hva vil bli det senere? Slike spørsmål er det lurt å tenke på i god tid før man faktisk må ta valget om å flytte på seg. Skyver man det for langt frem, kan man miste muligheten til å skape det beste livet for seg selv. Det mener den svenske forskeren Frida Nordeström ved det medisinske fakultet på Lunds universitet.

I 2024 forsvarte hun sin doktorgrad: «Active Ageing in the Right Place – Contributions from the RELOC-AGE Programme».

LIGGE I FORKANT

Den demografiske utfordringen krever flere løsninger.

– Det trengs et paradigmeskifte i forhold til hvordan vi tenker rundt våre egne hjem og vårt eget ansvar, sier Nordeström.

Hun mener en av utfordringene i bostedspolitikken handler om at kommunene i stor grad har hatt en reaktiv tilnærming.

– Egenansvaret påvirkes av hjemmeboende-prinsippet, som er viktig for helse- og omsorgstjenestene i Sverige. Når tjenestene bare reagerer på behov, får folk ikke tenkt proaktivt, poengterer hun.

– For eksempel fokuserer kommunene i dag på å tilrettelegge hjemmet etter en persons evne og kapasitet, men ofte først etter at en skade eller funksjonsnedsettelse har inntruffet. Det har blant annet betydning at eldre har flyttet direkte fra hus til aldershjem, sier Frida Nordeström.

Hun mener det er problematisk at tiltak i hjemmet fokuserer mest på fysiske endringer.

– Mens faktorer som tilfredshet, meningsfullhet og kontroll får mindre oppmerksomhet, og dette er faktorer som er viktig i forhold til aktiv aldring, sier forsker Nordeström.

Aktiv aldring er det hun forsker på, og hennes poeng er at man trenger proaktiv tilnærming til problematikken.

– Aktiv aldring er et begrep som kan defineres på mange måter. I min forskning handler det om ens mål, ens muligheter og hva man faktisk gjør i livet, forklarer hun, som understreker at aktiv aldring handler om mye mer enn bare å være fysisk aktiv.

– Det handler om hele mennesket, om å kunne leve slik man selv ønsker, og ikke bare fordi man må.

«Det trengs et paradigmeskifte i forhold til hvordan vi tenker rundt våre egne hjem og vårt eget ansvar.»

Frida Nordeström

individuelle faktorene har stor betydning. Det som er viktig for meg i dag, kommer til å være viktig for meg også i fremtiden. Nå liker jeg å bo i et bymiljø med liv og røre, og ha muligheten til sosiale omgangsformer, og de preferansene kommer jeg til å beholde. Jeg tror det er viktig å tenke på den måten, det er bare du som vet hva som gir ditt liv mening, sier hun.

IKKE ET ELDRE-SPØRSMÅL

Fremtidens bosted knyttes gjerne tett opp til at det er et spørsmål særlig eldre bør forholde seg til. Men nettopp bruken av begrepet eldre, mener Nordeström kan gjøre det vanskeligere å nå frem med budskapet.



«Å låse det til å være et generasjonsspørsmål blir ikke riktig. Jeg tror vi blir litt lurt av å kalle det aldersforskning.»

Frida Nordeström

- – Å låse det til å være et generasjonsspørsmål blir ikke riktig. Jeg tror vi blir litt lurt av å kalle det aldersforskning, sier hun, og påpeker at det kan være en idé å tone ned akkurat det fokuset.
- For det handler om hvordan man bor, og hvilke muligheter man har til å påvirke sin egen situasjon, og til å ta gode valg. Det fordrer at man blir bevisst sin egen situasjon, og der er det mye å gå på, mener den svenske forskeren.

VIKTIGE SAMMENHENGER

I sitt forskningsarbeid har hun blant annet undersøkt i hvilken grad folk har muligheten til å påvirke sitt liv.

- Bostedet ditt påvirker dine muligheter til aktiviteter, så i forlengelsen av det kan ditt bosted for eksempel ha effekt på din helse. Hvis det å ha skogen i nærheten er det som skal til for at du faktisk kommer deg ut, er spørsmålet: Har du denne muligheten der du bor?

Også det sosiale livet påvirkes av bosted.

- Så lenge man er i jobb, er man en del av et sosialt nettverk der. Men det mister man når man går av med pensjon. Så, da blir spørsmålet: Hvis det er viktig for deg med sosial kontakt, har du i så fall sosiale arenaer der du bor, eksemplifiserer forskeren.

FOKUS PÅ YNGRE

I sitt forskningsarbeid har hun fokusert på folk fra 55 års alder.

- Det er mye forskning på den eldste generasjonen, men vi visste veldig lite om bostedspreferanser og beslutninger knyttet til dette hos generasjonen som er yngre; om når og hvordan personer fra 55 års alder begynner å fundere på disse spørsmålene, forklarer Nordeström om valg av aldersgruppe.

Et av hennes poeng er at livet endrer seg – og behovene og ønskene med det.

- Noen av de jeg har snakket med har hatt hus og stor hage, for det var viktig mens barna var små. Da barna flyttet hjemmefra, var det ikke lenger så interessant å klippe gress og busker. Flere ønsket å flytte til noe enklere, ikke fordi de ikke klarte seg hjemme, men fordi de heller ville legge tid og penger i å reise. ●



FEIL BEGREP: Å gjøre bostedsproblematikk til en sak for eldre kan gjøre det vanskeligere å nå frem med budskapet, mener den svenske forskeren Frida Nordeström. (Foto: Jon Ulvsgård)

Hjelp på veien

Å velge fremtidens bosted kan være vanskelig.

Forsker Nordeström har utviklet en app som kan gjøre valget lettere.

Når det kommer til valg av fremtidig bosted, er folk i forskjellige faser. Nettopp for å hjelpe folk i disse, har hun utviklet et digitalt verktøy, som nylig kom på plass i to svenske pilotkommuner: Östersund og Härnösand. Målet er at det kan tas i bruk i flere kommuner i Sverige i fremtiden.

– Og gjerne også i Norge, sier hun.

Når det eventuelt kan skje, vites ikke.

Foreløpig er dette et pilotprosjekt.

TRE MODULER

Den digitale tjenesten består av tre ulike moduler. Man velger den modulen som passer: Den ene er for dem i tenkeboksen. Den andre er for de som planlegger å flytte. Og den tredje er for de som har bestemt seg, og som er på jakt etter et nytt bosted.

– Tjenesten blir veldig personlig. I tenke-modulen svarer du på omtrent 300 spørsmål om nåværende bosted, om livet du lever, hva som er viktig for deg, hvordan livet kan være om fem år og så videre. Ut ifra dette får du råd om hvilke problemstillinger du kan tenke videre på, og veiledning om hvordan du kan bruke tjenesten ytterligere, sier Frida Nordeström.

– Planleggingsdelen rommer mye konkret informasjon slik at du selv kan se hvilke konsekvenser dine valg kan få. Det er linket til alle relevante sider, slik at du for eksempel kan se hva det betyr for din økonomi om du selger huset, hvordan du beregner skatten, og hva som vil skje med inntekten om din partner dør og så videre, sier forskeren.



– Handle-modulen er for deg som har tatt en beslutning. Der får du opp mye konkret informasjon om ulike boligprosjekter, meglere og så videre.

GJØRES HJEMME

Siden tjenesten er helt fersk, er det for tidlig å si noe om hvilken betydning den vil ha.

– Under utviklingen brukte 14 personer tjenesten i en måned, det ga mange viktige tilbakemeldinger til videreutvikling og forbedring. Per i dag er tjenesten noe man gjør hjemme i sin egen stue, men det er ikke alle som er like datakyndige, og det vil være fint å kunne gjøre det også i form av studiesirkel. ●



Ny bydel på gammelt skipsverft

Da Frank Berg (65) planla sin boligfremtid, var nærheten til byen viktig. Det samme tenkte Fay (77) og Knut (78) Wilhelmsen. Derfor bor de nå i Tromsøs nye bydel, Vervet.



UT MOT HAVET: Beliggenheten var det som avgjorde for Frank Berg. Rett ved havet og sentrum.

Frank Berg bestemte seg tidlig for at han en gang skulle flytte fra enebolig til leilighet.

– Når du egentlig føler at du må, så kan du plutselig ikke, og da er det ikke ditt valg lenger, sier han om prosessen med å flytte til Vervet.

Så han ville gjøre det mens han var omstillingsdyktig, kunne velge selv, og slå røtter på sin nye adresse.

NY BYDEL

Derfor sitter han nå i leiligheten i Vervet i Tromsø,

noen minutters gange fra bykjernen. Der har det de siste årene vokst frem en helt ny bydel på området som en gang huset skipsverft.

– Jeg hadde utsikt til skipsverftet fra huset jeg vokste opp i, minnes Frank Berg.

Etter 40 år i byggebransjen var han ikke i tvil: Skulle han først selge og flytte, måtte det bli til Vervet. Dit flyttet han i 2022.

– Nærheten til sentrum er viktig for meg. Jeg er glad i å bruke byen, og går mye på konserter. Det er fint at man ikke trenger å bruke bilen.



→ SOSIALT NABOLAG

Enda færre skritt fra hans inngangsdør er det også mange muligheter. Et stort hus som er forbeholdt beboerne rommer treningsstudio, spillrom, bibliotek og hobbyrom. I tillegg er det mange gjesterom, hvor beboernes besøkende kan innkvarteres. På motsatt side ligger felleshuset som kan leies for selskapelighet og annet samvær. I tillegg ligger flere restauranter nede langs kaipromenaden i bygget Frank bor i.

– Vi har en veldig fin app for oss som bor på Vervet. Det gjør det enkelt å holde kontakten med de som bor her. Alle kan lage et arrangement, og så kan man bare melde seg på, forklarer Frank. Vinsmakekurs og møljekalas er bare noen av arrangementene han har meldt seg på.

– Her er det lett å bli kjent med naboene, sier han, som ikke akter å flytte fra Vervet.

– Her skal jeg bæres ut med bena først.



SLIPPE BEKYMRING: Snømåking og vedlikehold trenger ikke Frank Berg lenger å bekymre seg for. – Den tiden kan jeg bruke på andre ting, sier han.

VAR INDUSTRIOMRÅDE: Dette gamle bildet viser hvordan området så ut før. Da var det skipsverft der, nå har det vokst frem en ny bydel. Omtrent der Frank Berg peker, er leiligheten han bor i.





STILLE STUND: Biblioteket i fellesbygget inviterer til stille stunder i myke møbler.



FULL RULLE: Fellesrommet gir mulighet for store selskaper og andre arrangementer. Dermed blir behovet for en stor leilighet mindre.

«Her skal jeg bæres ut med bena først»

Frank Berg (65)



INGEN UNNSKYLDNING: – Før måtte jeg krysse byen for å komme meg på trening. Etter at jeg flyttet til Vervet, har jeg bare noen få meter til treningssenteret. Da er det ingen unnskyldning, sier Lars Vestlie Johansen.



EKSTRA SOVEROM: En rekke gjesterom er tilgjengelige for beboerne på Vervet. Disse er populære når man får gjester og ikke har plass til å innkvartere i egen leilighet.





TOK TID: Først etter to år følte Fay Wilhelmsen at Vervet virkelig var hjemme. Nå er hun og ektemannen Knut fornøyd med valget de tok.



NY EPOKE: I mars 2025 har Fay og Knut Wilhelmsen vært gift i 56 år. I 2022 flyttet de fra enebolig til leilighet. De har tre barn, fem barnebarn og et oldebarn.

→ EN OVERGANG

I oppgangen like bortenfor bor ekteparet Fay (77) og Knut (78) Wilhelmsen. Heller ikke de har flyttet langt, likevel er overgangen stor. Tidligere bodde de i et hus i to etasjer på Kvaløya. Siden 2022 har de bodd i sin nye leilighet med alt på ett plan. De stortrivdes i eneboligen hvor deres tre barn vokste opp, men på et tidspunkt bestemte de seg for å tenke fremover.

– Alt har sin tid, vi hadde svært hus, og vi har hytte med flytebrygge og molo i nabokommunen. Vi hadde alt for mye, og forsto at vi burde gjøre noe, sier Knut Wilhelmsen.

– Livet består av mange epoker, konstaterer Fay Wilhelmsen.

Unger som flyttet hjemmefra, overgangen fra yrkesaktiv til pensjonist, og flytting fra enebolig til leilighet er noen av dem.

– Det er jo en sorgprosess, men samtidig går det over. Du lærer deg å leve bedre, sier Fay, som er utdannet sykepleier og psykoterapeut.



FANT LØSNING: Der de bodde før hadde de god plass til fiskeforedling. Men også på denne terrassen ble det plass til salting og tørking av fisk.



FKJØKKENHAGE:
På toppen av det røde, lave bygget til venstre skal det anlegges felles kjøkkenhage. Bygget ligger midt på bydelens felles tun.



TIL LÅNS: Sønnens hund Oscar er på en liten visitt. Da ekteparet Wilhelmsen flyttet fra hus til leilighet, hadde de med seg sin kongepuddel, som klarte overgangen fra hus med hage til bynær leilighet med glans.

TOK FARVEL

Hun vasket selv ned sitt gamle hus før de nye eierne overtok. Aller mest fordi hun er særdeles grundig.

– Men det var også en prosess, min måte å ta farvel med huset.

Først etter to år følte hun at Vervet var hjemme.

– Vi har flyttet til et annet liv her. Og jeg må jo si at etter at jeg sluttet å jobbe, så syntes jeg det ble litt mer ensomt der borte, forteller hun om sin forrige adresse.

Vervets strikkeklubb har hun vært med på noen ganger, men hun er også typen som trenger tid for seg selv.

– Likevel er det fint å vite at det er mange muligheter.

Ektemannen Knut jobber fortsatt for fullt, og går hjemmefra og til kontoret i sentrum på fem minutter. I ettertid ser de at flyttevalget de tok, var riktig, arbeid og overgang til tross.

– Det er en lettelse å bo som vi nå gjør. Vi vil klare oss selv så lenge vi kan. ●

Sammensatt utfordring

Isolert sett er ikke eldrebølgen det største problemet. Det er i kombinasjon med yngrebølgen, klimaendringer og opprusting at det virkelig blir utfordrende.

Det mener Magne Nicolaisen, avdelingsdirektør for helse og omsorg i Tromsø. Han karakteriserer Tromsø som en temperaturmåler på hva landet for øvrig vil stå overfor i fremtiden.

– Det er større demografiske endringer i nord enn i resten av landet, og det skyldes to ting. Vi har lavere fødselsoverskudd her enn i resten av landet, og vi lekker litt sørover. Ganske mange unge flytter sørover, og kommer ikke nordover igjen. Dette, kombinert med at det blir flere eldre, er ren matematikk, sier han om den demografiske utfordringen.

SAMMENSATT UTFORDRING

Nicolaisens poeng er at den utfordringen ikke kan sees isolert.

– Norge, og hele Europa, er nødt til å ruste seg for konsekvenser av klimaendringer. Det vil kreve mer ressurser; både penger og arbeidskraft. I tillegg har vi den geopolitiske situasjonen, og der er Tromsø i en særstilling, fordi vi ligger der vi ligger. Regjeringen vil samlet

bruke 1624 milliarder kroner på forsvaret av Norge de neste tolv årene, fram til 2036. Mye vil skje i Nord-Norge, og det vil kreve mye personell, påpeker Nicolaisen.

I tillegg kommer det han kaller yngrebølgen.

– Kostnadsveksten er størst knyttet til de som er under 67 år. Det er for eksempel mange flere som har overlevd tidlig fødsel, skader og sykdommer, og disse krever forholdsvis mye ressurser for å ha et best mulig liv. Kommunene har ansvaret for relativt mange, disse blir også eldre, og dette er en utfordring av en ganske ny dato som kommer på toppen av de andre.

LEGG TIL RETTE

Nettopp derfor mener Magne Nicolaisen at det viktigste man kan gjøre som samfunn, er å legge til rette slik at folk i langt større grad klarer å ta vare på seg selv og sin egen helse.

– Det handler blant annet om flere lavterskeltilbud, flere likemannstilbud, og om å

forberede innbyggerne på den situasjonen vi er på vei inn i, slik at man reduserer forventningsgapet.

Nicolaisen mener man må våge å si at i fremtiden må man klare seg mer selv, og utnytte ressursene på best mulig vis.

– Når man fremstiller det demografisk, så ser det ut som om alle over 67 år er et problem. Men faktum er at mange over 67 år er en enorm ressurs. Man må ta i bruk nabolaget, skape møteplasser, gi frivilligheten langt bedre rammebetingelser så den kan drive langsiktig, og gi pensjonister muligheten til å jobbe uten at det går ut over pensjonen. Jeg etterlyser radikal nytenking på en del områder, sier avdelingsdirektør Nicolaisen.

MØTEPLASSER VIKTIG

Når det gjelder valg av bosted, ser han to fordeler ved å bo sentralt og sosialt.

– I dag bruker hjemmetjenesten utrolig mange år-

sverk på å forflytte seg i bil. Det er mye greiere for en kommune å drifte gode hjemmetjenester hvis man kan drive rasjonelt, ved at mange bor på samme sted. Men, det som også er veldig viktig, er å ha gode møteplasser. Den største årsaken til uhelse er ensomhet. Derfor er det viktig å legge til rette for gode møteplasser for folk i alle aldre, og på tvers av diagnoser, og at disse er i nærmiljøet. ●



Magne Nicolaisen,
avdelingsdirektør for helse og omsorg i Tromsø

Bydel for alle

En bydel for alle, både beboere og besøkende, det var målet da den gamle skipsverfttomta skulle forvandles til et boligområde.

Det forteller Marianne Koppinen, design- og markedsansvarlig hos utbyggeren.

– Når det gjelder beboere var det en grunnleggende visjon om at det sosiale livet skulle ivaretas. For å få dette til ønsket vi å omfavne alle de ulike typene og livsfasene, sier hun.

Med fellesbygget på 750 kvadratmeter med gym, hybler, selskapslokale, hobbyrom, bibliotek, garderober og badstu, snekkerbod, golfsimulator og gamingrom, er det tilrettelagt for aktivitet for disse ulike gruppene. Og med appen som rekker ut til alle, var det enkelt å skape det felles punktet der alle får informasjon og tilgang, forklarer Koppinen.

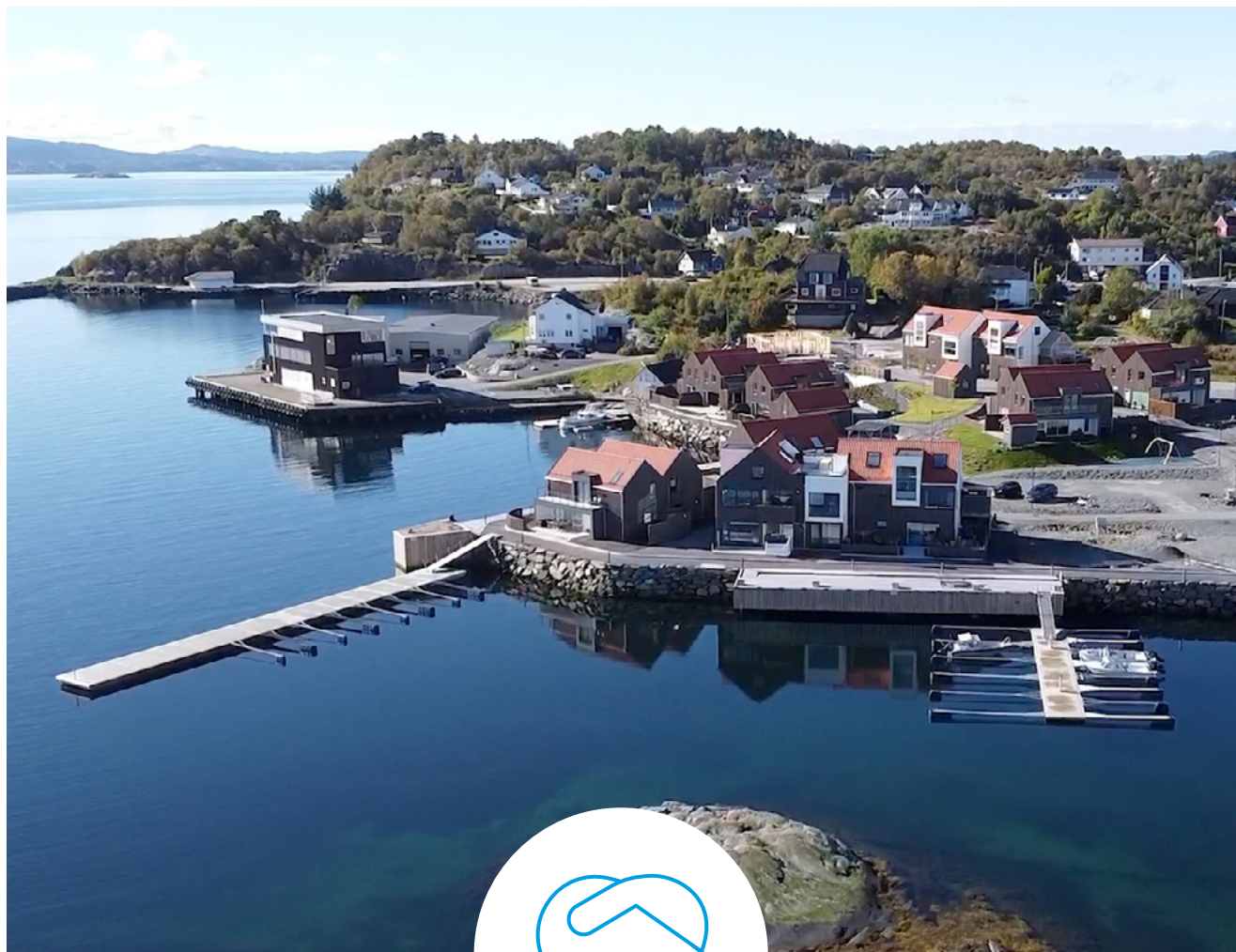
I appen får beboerne også informasjon om aktivitet i bygg og bydel, og om sosiale tilstelninger.

Å ivareta historien er også særdeles viktig for Vervet.

– Polar- og industrihistorien er godt representert med maritime elementer som er ivaretatt og brukt som utsmykning og møbler. Her kan store og små beboere og besøkende se, lese, undersøke og bruke historien som en del av deres utemiljø og opplevelser, sier Koppinen.

Det å flytte fra en enebolig til en leilighet kan være en stor overgang, også når det gjelder oppgavene man er vant til å utføre.

– Vi har hatt som mål at man ved å bo på Vervet skal kunne holde den daglige aktiviteten oppe. Vi er opptatt av å gjøre de sosiale arenaene lett tilgjengelig og på den måten ivareta også den som velger å gå fra hus til leilighet på en innovativ og smidig måte. ●



En venn på (bolig)kjøpet

Asbjørg Helene Vold Larsen (67) hadde planlagt neste boligsjritt i flere tiår. Bjørg Mikalsen (85) satt alene med stort hus og hage. Begge valgte Dalaneset i Bømlo som sitt nye bosted – og fikk et varmt vennskap på kjøpet.

Et kort fiskesprett unna stuevinduene går sjøen hvit. Inne i godstolen sitter Asbjørg Helene Vold Larsen og fryder seg over valget hun og ektemannen tok for mange år siden. Allerede i 40-årene la ekteparet boligplanene for fremtiden.

– Vi tenkte at huset vårt skulle være nedbetalt og i topp topp stand, slik at vi kunne selge det med flagget til topps.

Fremtidsplanen var en lettstelt leilighet rett ved sjøen, gjerne i Vold Larsens gamle hjemkommune, Bømlo. Da de fikk høre om Dalanaset brygge på Mosterhamn i Bømlo, var det ingen tvil:

– Vi tenkte bare: yes!

For prosjektet hadde alt de ønsket seg: Hav, livsløpsstandard, universelt utformede uteområder, felleshus for større selskaper, og kort vei til turområder og sentrum. At den ene datteren bor i nærheten, spilte også en viktig rolle.



«Man må jo tilrettelegge for sin egen alderdom, og det er akkurat det vi har gjort.»

Asbjørg Helene Vold Larsen (67)



FANT HVERANDRE: Å ha en god venn rett over gangen gir både glede og trygghet for Asbjørg Helene Vold Larsen og Bjørg Mikalsen.

«Jeg ble enke for 24 år siden,
og så jo etter hvert at jeg ikke
kunne ha huset, for det var alltid
noe som måtte gjøres.»

Bjørg Mikalsen (85)



TOK SPRANGET: Asbjørg Helene Vold Larsen hadde lenge tenkt på å rigge seg for alderdommen da dette boligprosjektet dukket opp.

→ FORVANDLET INDUSTRIOMRÅDE

Tidligere var Dalaneset et industriområde, transformasjonen til et bosted skyldes blant annet kommunens strategiske bruk av planverket. Bømlo kommune ønsket å trekke til seg innbyggere, og skape fremtidsrettede boalternativer. Det Husbankfinansierte prosjektet fikk Statsforvalterens velsignelse til å bygge i strandsonen. Derfor sitter Asbjørg Helene Vold Larsen i godstolen nettopp her, og fryder seg over valget av nytt bosted. Hun og mannen flyttet hit i 2021, etter 40 år i en annen kommune,

- Følelsesmessig var nok jeg mer klar enn han, for han hadde lagt ned veldig mye arbeid på tomten og i huset, minnes hun.

- Samtidig visste vi begge at det var så riktig. At ektemannen fikk helseutfordringer, har bare understreket hvor viktig det var å flytte.

- Man må jo tilrettelegge for sin egen alderdom, og det er akkurat det vi har gjort.



TETT PÅ ELEMENTENE: Havet ligger rett utenfor stuedøra, noe som er viktig for både Bjørg og Aslaug.



KORT VEI: Rett utenfor døren har Bjørg Mikalsen gode turmuligheter. Hun går tur hver dag, i all slags vær.
– Jeg treffer ofte på kjente, og det er veldig kjekt.

GLADE BARN

Tvers over gangen bor Bjørg Mikalsen (85). Hun har byttet enebolig med leilighet, for til slutt kjentes ansvaret for boligen for stort.

– Jeg ble enke for 24 år siden, og så jo etter hvert at jeg ikke kunne ha huset, for det var alltid noe som måtte gjøres, jeg følte at jeg måtte plage andre med det, male, fikse, og, ikke minst hagen, sier Bjørg Mikalsen, som skryter av all hjelp hun fikk av sin store familie.

– Men da jeg hørte om dette prosjektet, bestemte jeg meg for å selge huset og kjøpe her.

Hun byttet ut enebolig med sjønaust med leilighet ved sjøen. Båt plass har hun også i nærheten.

– Jeg har ikke angret en dag. Jeg er veldig glad, og det er ungene mine også. Det er så lett vint å bo her, og jeg har folk rundt meg hele tiden. Jeg er veldig glad i folk. Det er en herlig plass å bo.

UT PÅ TUR

Rett utenfor døren ligger en rekke turmuligheter, noe som passer aktive Mikalsen perfekt. Hun går på tur hver dag, i all slags vær.

– Du er som en ungdom, skryter Vold Larsen.

– Ja, sitter jeg for mye i ro, så går det utover ryggen, fastslår Mikalsen.

Kvinnene hadde såvidt hørt om hverandre, men ikke møttes, før de ble naboer. Naboskapet ble et lykketreff for dem begge.

– Vi er to optimister, positive typer, forklarer Vold Larsen.

– Og så har vi samme humor, humrer Mikalsen.

– Vi har en åpen tone, og omsorg for hverandre, konkluderer de to.

Duoen har alltid noe å snakke om, dessuten synes de det er trygt å vite at den andre bor der, tvers over gangen, sånn i tilfelle noe skulle skje.

– Det beste med å bo her at det er lett vint, og at jeg har folk rundt meg. Jeg er veldig glad i folk, sier Bjørg Mikalsen.





EKSTRA Plass: Felleshuset bookes av beboerne, og har plass til 20 stykker. Huset gjør behovet for stor leilighet litt mindre.

→ EKSTRA Plass

Selv om hun har en romslig leilighet, kan den bli i trangeste laget når hele slekten samles. For Bjørg Mikalsen har fem barn, og barnebarn og oldebarn. Derfor er hun glad for felleshuset, som ligger få minutters gange unna. Det romslige bygget rommer kjøkken, bad, har spiseplass til 24, og kan bookes av alle beboerne. Merkedager og høytider feires gjerne der.

– Jeg har alltid restefest med familien der 2. juledag, forteller Mikalsen.

Samme sted var Asbjørg Helene Vold Larsen med på å dra i gang et kranselagingskurs.

– Og så tok folk med litt ost og kjeks og så hadde vi en kjekk stund, sier hun.

– Vi har aldri angret, og planen er at vi blir her til vi ikke er mer på denne jorden. ●

Lå brakk

Fra øde industritomt til livlig bo-område. Det er fasit for Dalanaset i Bømlo.

Før var det de store, tomme industrihallene som dominerte på tomten helt nede ved vannkanten i Bømlo. Nå er nedlagt industri erstattet med Husbankf-inansierte firemanns-, tomanns- og eneboliger med livsløpsstandard. Et underjordisk parkeringsanlegg gjør området tilnærmet bilfritt, og turveien langs sjøen, for både beboere og andre turgåere, er universelt utformet.

Naboene ønsket endring og aktivitet i området, og boliger var en løsning, forteller utbygger Aage Vikse om prosessen.

Tett dialog med kommune og fylke var nøkkelen til å få bygge på hele området.

Prosjektet var helt avhengig av å få bygge på hele området for å kunne realiseres.

Det var også avgjørende å få bygge i 100-metersbeltet, forklarer Vikse.

– For nettopp beliggenheten helt ute i havgapet er noe av det som gjør det attraktivt, sier Aage Vikse. ●



Må heie frem gode boligprosjekter

Sosialt, sentralt og generasjonsvennlig. Det er blant de viktigste faktorene for et godt bosted for eldre.

Det mener Kjell Magnar Mellesdal. Han er kommunalsjef helse og omsorg i Bømlo kommune. Frem mot 2040 vil antall eldre i Bømlo være nær doblet fra i dag.

– Det blir veldig krevende men vil gå fint om vi starter planlegging nå, fastslår Mellesdal som viser til at flere eldre også er en viktig ressurs.

SKAPE BEVISSTHET

Derfor mener han det er essensielt at kommunen heier frem gode boligprosjekter, og at folk tar smarte boligvalg. Han påpeker at boliger med livsløpsstandard gjør det enklere å motta helsehjelp hjemme, og gir mer effektiv bruk av ressurser. Mellesdal mener Dalaneset er et godt eksempel på en fremtidsrettet boform.

I tett samarbeid med blant annet eldreråd og pensjonistforbund har kommunen hatt en samling, og flere er under planlegging. Temaer er flytting til ny bolig, grep for å rigge nåværende bolig for fremtiden, og viktigheten av sosiale møteplasser. Målet er å skape økt bevissthet blant innbyggerne.

– Man bør ikke vente for lenge med å ta grep. Og, uavhengig av alder, kan man få en helsemessig utfordring, sier han.

– Typisk for Bømlo er at folk har egen enebolig. En problemstilling er at man ofte får mindre for den, enn det koster å kjøpe en ny leilighet med livsløpsstandard, sier Kjell Magnar Mellesdal.



ØKE BEVISSTHET: Kommunen bør legge til rette for at folk kan ta gode boligvalg for fremtiden, mener Kjell Magnar Mellesdal, kommunalsjef helse og omsorg i Bømlo kommune.

GENERASJONSVENNLIG

Å bo godt er viktig for å opprettholde god helse, slik at man kan bo lenger hjemme.

– Det betyr gode bokvaliteter, gode sosiale settinger, og et nærsamfunn som fungerer, utdyper han.

Særlig det sosiale aspektet er viktig.

– Det er ikke bare å bygge for eksempel omsorgsboliger, det viktige er hvor du bygger. Nærmiljøet må kunne legge til rette for naturlige sosiale møteplasser, sier Mellesdal, som foretrekker ordet generasjonsvennlig fremfor aldersvennlig, for det handler både om unge og eldre. ●



Mindre leiligheter, større fellesskap

Knut Olav (75) og Linda (73) flyttet fordi de ønsket noe lettstelt. Arild (69) gjorde det fordi han ville bo sosialt. Alle fant de et nytt fellesskap under palmene i Skien.



UFORMELT:
Arild Weiseth, Knut Olav Gunstad og Per Amlie er alle ivrige i det sosiale fellesskapet.

For seks år siden ble Arild Weiseth (69) alene, og satt der med et stort hus på 140 kvadratmeter. I oktober i 2024 flyttet han inn i en mindre leilighet – og til et stort fellesskap i Boverian i Skien.

– Jeg flyttet i hovedsak for det sosiale, for å se folk, sier Weiseth.

– Og det har gått veldig bra.

Boverian er utviklet i Sverige, hvor det siden 2009 er oppført 29 anlegg. I Danmark ble det første bygget i 2017, og i 2024 kom det første til Norge og Skien, hvor det ble oppført i samarbeid med Skien Boligbyggelag. Flere er under planlegging i Kongsvinger, Bergen, Kristiansand og Molde. Hjertet i anlegget er en 1400 kvadratmeter stor, innendørs vinterhage, med sittegrupper, treningsrom, fellesrom for selskaper, gjesteleilighet, badstu og bocciabane. Ifølge Boverian selv viser en studie at 93 prosent av beboerne sier de har fått økt livskvalitet ved å bo slik.

AKTIV I HVERDAGEN

Da Knut Olav Gunstad og Linda Normann flyttet inn i sin enebolig for 29 år siden så de for seg at de skulle bo der livet ut.

– Men huset var på to fulle etasjer, og på slutten brukte vi egentlig bare hovedetasjen, forklarer samboerne.



MANGE FORDELER: De var primært på utkikk etter en lettstelt leilighet. På kjøpet fikk de også et sosialt nettverk.



NÆR TRENING: Før trente Linda Normann på treningscenter, nå tar hun trappen ned til vinterhagen og trener der.



GODT VALG: Å skulle holde hus og hage på stell ble mer ansvar og mindre glede. Til slutt fant Knut Olav Gunstad og Linda Normann at de burde flytte. Det er de glade for i dag.



→ Dessuten kjentes det mye å holde ved like, særlig siden han er typen som vil fikse alt med en gang.

– Det begynte nesten å bli litt plagsomt, for jeg greide ikke å holde helt tritt, sier han.

Og da han fikk trøbbel med knærne, var det ikke så mye å lure på. Til slutt fant de sitt nye bosted, og med det fulgte flere bonuser. En ting er helsen. Der de bodde tidligere, var beliggenheten slik at bilen ble flittig brukt. Etter at de flyttet, står den oftest parkert i kjelleren. Linda Normann bruker den knapt i det daglige.

– For herfra er det bare et kvarters gange til sentrum, det er så kort at det er helt usannsynlig å kjøre. Jeg går alltid, så fremt jeg ikke skal handle noe veldig tungt, sier hun, og konstaterer at formen er blitt bedre siden flyttingen.

BLE STILLE I GATA

En annen ting er det sosiale. Da datteren var liten, var det liv og røre i gata der de bodde.

– Alle hadde småbarn, og vi var mye sammen. Men med årene, etter at ungene flyttet, var det nesten bare gamlinger igjen. Det ble stille i gata, særlig på vinterstid, sier de to.



NYTT KAPITTEL: Da de flyttet inn i huset på dette boligfeltet, tenkte de at de kunne bo der for evig. Slik ble det ikke.

Selv om de hadde nok å holde på med, med hunder, trening, og hus, ble livet etterhvert likevel et annet.

– Det nabofellesskapet smuldret på en måte litt bort.

På sin nye adresse kan de treffe folk så mye – eller lite – de vil. I leiligheten kan de være for seg selv, og på egen terrasse, mens vinterhagen inviterer til fellesskap.

– Vi har glidd veldig godt sammen, sier Knut Olav Gunstad og Linda Normann om sitt nye naboskap.



VAR SKEPTISK:

Ragnhild Amlie var ikke særlig begeistret for ektemannen Per sitt ønske om å flytte, men nå er hun glad for initiativet. – Du må by litt på deg selv for å bo på denne måten, men sånn er det i alle deler av livet, sier Ragnhild.

SØKTE DET SOSIALE

Å bo i leilighet var ikke noe nytt for ekteparet Per (79) og Ragnhild (74) Amlie, likevel ivret han for at de skulle flytte på seg.

– Vi hadde det bra der vi bodde før også, der var det 14 leiligheter. Vi bodde på toppen, og hadde et samkvem, men det var likevel ikke det samme som her. For her gjør vi ting i fellesskap, forklarer Per Amlie.

– Så vi flyttet for å for å være mer sammen med mennesker. Det sosiale aspektet er det viktigste, ikke minst når man er kommet i min alder, sier han.

– Da kan det fort skje at en i forholdet blir borte, og du er igjen. Man vet av erfaring at bor du i enebolig, eller andre typer boligkomplekser, så blir du veldig alene. Mens her ligger alle muligheter for å ha et sosialt fellesskap.

I begynnelsen var Ragnhild Amlie skeptisk til ektemannens flytteiver.

– Jeg hadde tenkt vi skulle bo i den forrige leiligheten resten av livet. Men etterhvert skjedde det ting rundt oss som gjorde at vi tenkte annerledes, og så bestemte vi oss for å bli med, sier hun og legger til:



GLADE GUTTER: Per Amlie (t.v.) og Arild Weiseth setter stor pris på hvor enkelt det er å være sammen med andre på sitt nye bosted. Vinterhagen inviterer til aktivitet og fellesskap.

– Jeg kjenner en som jobber i Røde Kors' sin besøkstjeneste som forteller at det er så mange som sitter ensomme og venter på telefon eller besøk. Det vil ikke skje her, for går du ut av døra, så treffer du alltid noen. ●

Livsløpsstandard i seg selv er ikke nok

Å bo sosialt og sentralt kan bidra til å forebygge ensomhet.

Det sier May Omland, som er seksjonsleder for aldersvennlige boliger og frivillighet i Skien kommune, som står overfor store demografiutfordringer.

– For Skien kommune er det viktig at det bygges boliger som fyller ulike behov, og Bovierian er i så måte et viktig supplement og bidrag inn, sier Omland.

Hun forteller at Skien kommune må snu seg kraftig for å møte innbyggernes behov på andre måter enn før.

– Behovet for smarte konsepter er enda større enn tidligere, fastslår Omland.

I NÆRMILJØET

Både utforming og beliggenhet er viktig.

– De fysiske tilretteleggingene har fått følge av andre funksjoner, sier hun.

Det betyr at livsløpsstandard i seg selv ikke er nok. Man trenger også å legge til rette for gangvennlige lokalsamfunn og sosiale møteplasser.

– Bovieran har en god beliggenhet med tilgang på viktige funksjoner i nærmiljøet, som apotek og butikk, og er bygget i et mangfoldig lokalsamfunn. I et folkehelseperspektiv er det veldig viktig at du har tilgang på møteplasser. Det gjelder selvsagt når du er funksjonsfrisk, men nærhet til andre mennesker kan bli særlig viktig når helse begynner å svikte. Slik nærhet har du i et konsept som dette. ●



VENDT MOT HAGEN: Alle inngangsdørene er vendt mot vinterhagen.



«Nærhet til andre mennesker kan bli særlig viktig når helse begynner å svikte.»

May Omland, seksjonsleder for aldersvennlige boliger og frivillighet i Skien kommune

Har undersøkt effekten

I Sverige ble den første Bovieran bygget for 16 år siden.

Nå har forskerne undersøkt hvordan beboerne i Bovieran har det.

Svar: De er trygge, glade og aktive.

Etter mange års planlegging sto det første anlegget klart i 2009.

– Ideen kom etter da gründeren oppdaget at pasienter som ble sendt på rehabilitering på den franske rivieraen, ble raskere friskere enn ved rehabilitering i Sverige. Klimaet, kulturen og stedet gjorde det enklere å omgås. Derfor ønsket man å gjenskape dette i Sverige.

Det forteller Jessica Bergström, prosjektansvarlig i BoMer, som bygger Bovieran.

Totalt finnes det 35 anlegg; 28 i Sverige, seks i Danmark og ett i Norge, hvor tre til er under planlegging i Kristiansand, Molde og Kongsvinger. Og enda flere på gang.

UTFORMINGEN ER VIKTIG

Anleggene rommer en stor, innendørs hage og cirka 50 leiligheter, som alle vender inn mot denne.

– Antallet er viktig. Blir det over 100 personer kan man bli anonym, sier Bergström, som forteller at hagenes utforming er skreddersydd for enkel, uformell sosialisering.

– Sittegruppene, aktivitets- og avslapningsområdene er utformet så man mer eller mindre oppmuntres til å passere disse for å komme til leiligheten. Ensomhet er en av våre største folkesykdommer, det er viktig å gjøre det enkelt å omgås, forklarer hun.

MINDRE ENSOMME

Overlege og professor i geriatri, Börje Bjelke, og universitetslektor Petter Ahlström undersøkt hvordan det er å bo på denne måten. Det har munnet ut i rapporten «Bovieran boende och livsstil». Blant funnene er disse:

- 85 prosent kjenner seg ikke ufrivillig ensomme
- 60 prosent kan alltid finne selskap
- 80 prosent har et mer aktivt liv nå sammenliknet med tidligere bosted
- 90 prosent opplever større glede i nåværende bosted
- 100 prosent opplever økt trygghet, hvorav 90 prosent mener det er på grunn av husets utforming
- 80 prosent opplever at naboene sjekker om alt er bra om man ikke deltar i aktiviteter.
- 7 av 10 besøker vinterhagen en eller flere ganger daglig
- 90 prosent er tilfreds med livet ●



Jessica Bergström,
prosjektansvarlig i BoMer

Postadresse:
Postboks 1378 Vika, 0114 Oslo

Besøksadresse:
Haakon VII's gt. 9, 0161 Oslo

Telefon: 24 13 26 00
E-post: ks@ks.no

www.ks.no