

# Helsefremming på sykehjem for de eldste eldre

*Gunn Tove Minde*

Det må legges større vekt på aktivisering, både sosialt og fysisk og gi økt oppmerksomhet på brukeres sosiale og kulturelle behov. Alle årene i livet, også de siste, må ha et meningsfylt innhold (Meld. St. 19 (2014–2015)).

De aller eldste utgjør ca. 4,3 prosent av befolkningen i Norge. De fleste ønsker å bo hjemme så lenge som mulig. Det gjelder alle eldre uansett etnisk tilhørighet. Likevel havner de fleste eldre på sykehjem når de blir skrøpelige og/eller får Alzheimers sykdom eller annen kognitiv svikt. Hva skal til for å forebygge og fremme helse og trivsel på sykehjem? Og hvordan opplever de eldste eldre fra samiske miljøer å komme på sykehjem? Hva skal til for å fremme helse og trivsel for denne gruppen? Tradisjonen i de samiske og etniske minoritetsmiljøene har vært at de eldre har blitt tatt vare på av familien når de blir gamle, skrøpelige og/eller glemske. I dag må gamle samer flytte på sykehjem fordi det er færre til å ta seg av dem når de blir skrøpelige. Dette essayet handler om samiske Heikka på 91 år som flytter på sykehjem. Heikka aksepterer at han ikke er i stand til å bo hjemme lenger. Hver gang han får besøke hjemgården, kvikner han til. Han kaster gåstolen og går uten besvær. Fortellingen om Heikka skjer via datteren Mia. Hun forteller om den tiden faren er på sykehjemmet og hvordan hun bidrar til kontinuitet i farens liv ved at hun tar han hjem til gården, kulturlandskapet og det samisk-læstadianske miljøet som gir han gode opplevelser, og som opprettholder og styrker hans samiske identitet.

## Innledning

I dette essayet ønsker jeg å belyse hvordan Heikka på 91 år opplever det siste halvåret på sykehjemmet. Heikka har bodd alene hjemme i to år etter at kona døde. Den yngste dattera Mia er en av flere nære pårørende, og hun besøker han så ofte hun kan på sykehjemmet. Dessuten tar hun han med til hjemgården flere ganger der han er født og oppvokst. I løpet av denne tida skriver Mia skrevet dagbok fra sine møter med sin aldrende far. Det er disse notatene som danner utgangspunkt for dette essayet.

Heikkas flytting til sykehjemmet er et kulturelt brudd med en livsform han har vokst opp i, og som har preget hele hans måte å leve på samt hans forståelseshorisont. For folk nordpå er bostedet en sterk identifikasjonsfaktor (Meløe 1995) i tillegg til familie og slekt. Å vite at bostedet og kulturlandskapet har betydning for pasientene når de blir syke, er viktig kunnskap i forebyggende og helsefremmende arbeid (Nymo og Minde 2014). Bostedet og kulturlandskapet har formet enkeltmenneskets hverdagsliv. I et kulturanalytisk perspektiv er det viktig å skille mellom kultur som noe materielt, og kultur som noe immaterielt eller handlingsskjemaer. Det materielle kulturbegrepet innebærer blant annet bosted, kulturlandskapet, bygninger, språk, produkter, klesdrakt, livsstil, matvaner, seder og skikker. Det immaterielle kulturbegrepet forstås som handlingsskjemaer der en tenker på ideer og verdier som et menneske tilegner seg som medlem av en gruppe. Det gir muligheter til å skille mellom verdier som ligger bak en handling, og selve handlingen. En kjent definisjon på kultur er et system av kunnskap, ideer, verdier, regler som ligger bak hva vi gjør, og som uttrykkes gjennom det vi gjør (Keesing 1981, s. 68). Innenfor det immaterielle kulturbegrepet finner man også den usynlige eller skjulte kulturen. Den er usynlig på den måten at den ikke snakkes om, men er en del av folks habitus (Bourdieu 1991). Mange ansatte ser ikke forskjell på samer og ikke-samer. Det er en del av det skjulte Nord-Norge (Nergård 1994). For ansatte som kommer fra de samiske områdene, er det kjent at Heikka er same, men for dem som ikke kjenner Heikka, kan han oppfattes som etnisk norsk. Å se de samiske beboerne og deres forskjellighet utover de pleiemessige behovene, er kultursensitivitet i praksis. Helsefremming for Heikka og er å legge til rette for at ivareta sosiale, kulturelle og åndelige behov som har sin bakgrunn i en samisk livsform.

For Heikka er ikke bare en kulturformidler og kulturkontakt, han lever den samiske kulturen. Da Sametinget ble vedtatt opprettet i 1978, var han og kona blant de første i bygda som meldte seg inn i samemantallet. Han ble videre med i det samiske revitaliseringsarbeidet i gjennom det samiske organisasjonslivet. Blant annet spilte Heikka en viktig rolle i skriftliggjøring av samiske stedsnavn

i kommunen. Etter at han ble pensjonist, overtok han ansvaret for saueholdet som kona hadde drevet med. På den måten levde og åndet han for å ivareta den samiske kulturen – både materielt og åndelig helt fram til 90-årsalderen. Han ble en rollemodell for både barn og barnebarn. Under et besøk Mia foretok til Alaska, møtte hun indianerhøvdingen Howard Luke på hans egen camp (Jackson 1998). Det var et møte med en livsform og en kultur som liknet på den Heikka levde i. Begge lever i en minoritetssituasjon, og begge er opptatt av å ta vare på og videreformidle sin livsform, språk og kultur videre til neste generasjon – hver på sin måte. Enkeltmenneskers innsats av å beskytte kulturer som er under press fra majoritetssamfunnet, er en verdi som Howard Luke og Heikka har felles. Innsatsen deres har delvis lyktes, da urfolk er beskyttet gjennom ILO-konvensjonen. I Norge har samene status som urfolk, og er beskyttet gjennom Grunnloven den såkalte samelovens § 108 (lov om Sametinget og andre samiske rettsforhold). Denne paragrafen går ut på at staten er pålagt å legge til rette for å styrke og videreutvikle samisk samfunnsliv, språk og kultur. Antonovsky (2012) hevder at alt i vår natur og verden hører sammen og har en sammenheng i livet. Helse og trivsel på sykehjemmet er avhengig av at følelsen av sammenheng ivaretas. For Heikka og hans likesinnede er det godt forebyggende og helsefremmende arbeid å legge til rette for at samene skal få leve i tråd med sine tradisjoner, verdier, normer og forestillinger også når de kommer på sykehjem.

## Sykehjem – ulike kontekster for beboerne for å bevare sin identitet

Det å komme på sykehjem oppleves for mange eldre som en trussel mot deres integritet (Jakobsen 2015). Derfor vegrer mange seg for å komme på sykehjem når de blir skrøpelige. Hva er det med sykehjemmet som virker skremmende for eldre? Et sykehjem er i utgangspunktet en fellesløsning for et sosialt problem som krever at samfunnet griper inn. Her er det hjelpeavhengighet i alderdommen som ses på som et problem. Sykehjemmet er en materiell struktur i form av stedfaste bygninger. Den materielle strukturen, eller den sosiale arkitekturen, kan sammen med kulturelle føringer, strømninger i tiden samt økonomiske og administrative rammefaktorer, på mange vis utgjøre en faktor som kan bestemme handlingsvalg og legge premisser for sosialt samvær. De fleste sykehjem som er bygd fra 1940 og fram til 1990, er bygd ut fra at de skal være funksjonelle. Bygningene er firkantete, upersonlige og sterile, fargen som oftest hvit eller grå. Bygningene gir lite mening til menneskelig opplevelse. Institusjoner som bygges i dag, er bygd på den tankegangen at de skal fremme helse og trivsel (Kolstad 2013). Nyere forskning av institusjoner

viser imidlertid at den gamle institusjonstankegangen ennå henger igjen og at den sosiale arkitekturen ennå fremmer et over- og underordningsforhold (asymmetri) mellom pasienter og ansatte (Chrysiou 2015).

Til tross for den bygningsmessige utformingen, streber de ansatte ved de ulike avdelingene etter å gjøre miljøet så hjemlig som mulig for beboerne. Dagligstua er pyntet med møbler, blomster, pyntegjenstander og bilder som harmoniserer med fargene i møblene. Men bak alle møblene og fargene kommuniserer byggene også et disiplineringspråk (Larsen 2010). Avdelingene består av lange korridorer med en låst dør som hindrer beboerne i å vandre hvor de vil. De ansatte har personalrom der beboerne (og pårørende) ikke har adgang. Rutinene preger hverdagene. Beboerne står opp til bestemte tider, og mat serveres til faste tider. Døden behandles med taushet på mange sykehjem selv om det er endring på gang (Blix og Hamran 2015). Ansatte ønsker å beskytte de gamle fra å bli minnet om at de er kommet til dødens forgård.

Sykehjem som er opptatt av å ivareta beboernes sosiale, kulturelle og åndelige behov, er sykehjem som er sertifisert som *livsgledesykehjem*. På disse institusjonene har man lyktes i å skape nye rutiner og rytmer i hverdagen både for de eldre og ansatte, slik at de kulturelle, åndelige og sosiale behovene til de eldre i stor grad blir tilfredsstilt. Gjennom sertifiseringsordningen er livsglede satt i system på lik linje med medisiner, ernæring og somatisk pleie (Livsgledesykehjem 2015). Et forsøk på å ivareta samisk kultur, språk og livsform er ordningen med sansehage ved Karasjok sykehjem.

I Karasjok har man laget et samisk tun som skal være arena for kulturbaserte aktiviteter i pleie- og omsorgsavdelingen. Sansehagen er et tunområde med torvlagt gamle plassert i den kortvokste bjørkeskogen bak sykehjemmet. Gammen står på en naturtomt, for slik er tradisjonen, man anlegger ikke hager rundt gammene i Finnmark, verken før eller nå. En gammel elvebåt som nylig er tjærebredd, ligger noen meter unna, likeså en sagkrakk. Et par fiskegarn henger over noen greiner i nærheten. På stien frem til gammen passerer vi en potetåker som er opparbeidet i samarbeid mellom elever i barneskolen og beboerne ved sykehjemmet. Det er laget en tradisjonell gamle, innredet på den gamle måten, med vedkomfyr, en gammel skuvseng, reinskinn, åklær og et enkelt trebord med benkeplasser rundt. På veggene henger gamle redskaper. Der spises det samisk tradisjonsmat, praten går på samisk og innimellom blir det nynnet en joik. For en del av pasientene representerer gammen hjemmet. De vanligvis så rastløse «vandrere» blant de samisktalende med demens blir mer rolige og tilfredse. De vil ikke vandre noe sted som helst på en god stund når de først har kommet innenfor døra, forteller

leder Grønmo. Disse menneskene har levd slik mesteparten av sitt liv, omgivelsene her inne er kjente og trygge for dem. Grønmo er opptatt av å fokusere på det som kan gjøre pasienten glad. Det levde livet i gammen er verdifulle minner for folkene her. Det at de kan få gjenoppleve slike øyeblikk, og komme helt ut av det vanlige institusjonslivet er i høy grad med på å skape de gode øyeblikkene, sier hun (Aldring og helse 2015).

Nå er det ikke alle eldre samer som ønsker å bli minnet om den gamle tida. I et foredrag som ble holdt på et «Inn på tunet»-seminar, fortalte avdelingsleder på aktivitetssenteret at mange av de med diagnosen demens ikke vil dra på bondegård. De vil ikke bli minnet på den tida det var fattigdom, slit og hardt arbeid. Derfor er tiltaket som sykehjemmet i Karasjok har utviklet et godt tiltak. Men det passer ikke alle eldre.

På noen sykehjem i samiske områder har de tatt i bruk den samiske navneskikken ved at beboernes samiske navn står på døra til rommet. Navnet har betydning utover selve navnet: *«De forbindes så tydeligt med de mennesker vi kender i forvejen som deler det pågældende navn. Det bliver derfor næsten umuligt at vurdere et navn objektivt»* (Johnson 2012). Skikken med samisk navn på døra er en forbindelse til fortida og viktig for å opprettholde de samiske beboernes identitet i en sykehjemsverden som virker fjernt fra den samiske virkeligheten. Det å bruke de samiske navnene regelmessig samt bruke det navnet personen har sin identitet knyttet til er et forebyggende og helsefremmende tiltak. Det kan gjøre det lettere for de demente beboerne å finne fram i gangene og rommet sitt. Det styrker deres selvtilit og gir en følelse av mestring.

På mange sykehjem i Nord-Norge er mange beboere samer og læstadianere. Når en kommer inn på rommene deres, kan en se både med samiske og/eller kristne symboler på veggen eller på bordet. På nattbordet kan det ligge salmebøker, Bibelen, katekisme eller Læstadius postille (en samling av Læstadius' prekener). Der kan det også ligge bygdebøker, lokalavisa og åndelige magasiner. På veggen kan man se bilder eller broderte symboler som forteller hvem de er, og hva slags livssyn de har.

Jesus og/eller Maria er ofte i rammer på veggen sammen med kongefamiliens medlemmer. Familiebildene på veggen eller på kommoden har enten eldre personer med kofta eller du ser bilder av nye generasjoner i kofta. Bilder, salmebøker, blad og aviser er et godt utgangspunkt for den gode samtalen om hvor den eldre opprinnelig kommer fra og hva slags etnisk identitet vedkommende har. Bildene er en fin måte å få i gang en samtale på, særlig bilder der personene har på seg kofta. Koftemønsteret forteller hvor man kommer fra og kan være et utgangspunkt for samtale om personens stedstilhørighet.

Kultur er også noe materielt. Helsefremming er å se de samiske og læstadianske symbolene som uttrykk for kulturell tilhørighet og ha handlingsberedskap til å ta disse symbolene i bruk.

### Helsefremmende tiltak i forhold til identitetsskapende verdier og normer

Det å ha oppnådd mye i ens liv, og særlig det å ha vært en lokal aktør i den samiske revitaliseringen, har vært en drivkraft hos Heikka. Det har gitt livet mening i pensjonisttilværelsen og har styrket hans samiske identitet. I løpet av den første tiden på sykehjemmet kvikner Heikka til. Han slipper å bruke så mye energi på hvordan han skal klare seg i hverdagen. Han får servert ferdiglaget mat, vasket klærne og får spise sammen med andre. Heikka, som har vært en sosial person, trives. Mia finner sjelden faren på rommet når hun kommer på besøk. Han er ute i dagligstua i samtale med de mannlige beboerne. Mia har med seg ferske wienerbrød og spanderer på de andre mennene som sitter ved samme bord. I en av bordsamtalene hun deltar i sitter praten løst. Her møter han gamle partikamerater fra den gang han var politisk aktiv. I tillegg til å fortelle gode historier, som er et kjennetegn ved Heikka, stiller han også kritiske spørsmål til en del av det som skjer i helsevesenet. Heikka får noen som lytter, som forsterker samhørigheten mellom de mannlige beboerne. Den maskuline identiteten mennene imellom bekreftes ved at Heikka utviser samfunnsansvar selv på sykehjemmet, noe mennene stilltiende bekrefter.

De ansatte ved de ulike avdelingene streber etter å gjøre miljøet så hjemlig som mulig. Men det avhenger ikke bare av de materielle forholdene på avdelingen. For at Heikka skal trives, må det skapes et rom hvor samiske verdier og normer får sin naturlige plass. Etnisitet er noe relasjonelt (Hylland Eriksen og Sajjad 2008). Det betyr at det er først i møtet med andre mennesker med en annen etnisk bakgrunn at de etniske forskjellene kommer til syne, samt at en skjønner mer av sin egen kultur. Under Alta-saken innså Heikka hvordan fornorskings-politikken hadde påvirket han, blant annet at han ikke oppmuntret barna til å lære det samiske språket. Det lå mye omsorg bak tanken da han ikke ville at barna skulle ha samme opplevelse som mange av hans jevnaldrende. Da Heikkas generasjon begynte på skolen, hadde mange barn et begrenset norsk ordforråd med de konsekvenser det fikk for mange av dem. Heikka klarte seg bra fordi han kunne norsk da han begynte på skolen. Det samiske er der i kroppene til folk som noe usynlig og taust – som en del av folks habitus (Bourdieu 1991).

Etter noen måneder flyttes Heikka over til skjermet avdeling. En av forklaringsene som gis, er at han vandrer oppe om natta. Når Mia besøker faren neste gang, møter hun en far som vandrer hvileløst i den lange korridoren på skjermet avdeling.

En gang Mia kommer på besøk og spør hvordan det går, svarer Heikka at det går bra, bare man passer på hva man sier. Et slikt utsagn vet ikke Mia hvordan hun skal tolke. Betyr det at samisk/læstadianske verdier og normer ikke eier rom på sykehjemmet? Er det fordi sykehjemmet fremstår som «et annet rom», gjennom delvis isolasjon fra samfunnet for øvrig og gjennom en rekke rutiner og bruk av rom som daglig står i kontrast til vanlige rutiner og alminnelige måter å bruke rom på (Jakobsen 2015). Den dagligdagse samtalen mellom de ansatte og beboerne dreier seg mye om kropp, pleie, mat- og soverutiner og den uformelle omgangstonen har preg av enetale fra de ansattes side. Det virker som det er lite rom for beboernes egne historier og fortellinger, hvem de er og hvor de kommer fra. Mennesket har behov for å integrere sine erfaringer ellers fører det til fortvilelse (Erikson 1968). På skjermet avdeling finner Heikka ingen menn som vil lytte til han. Det er kun kvinnelige beboere som ser ut til å være i en helt annen verden. Derfor trives Heikka når en av de få mannlige ansatte er på vakt. Da snakker de om jakt, fiske, båter og det meste som har med uteliv å gjøre og om det å beherske naturens lunefullhet på land, fjell og hav. I møtet med Heikka bekrefter de hverandre med en felles bakgrunn og virkelighet, samtidig som forholdet mellom Heikka og den ansatte blir preget av mer likeverdighet (Minde 2010). På den måten klarer han å se Heikkas behov, og han ble en av de ansatte som Mia kunne spørre og forholde seg til når hun besøkte faren. Den gode samtalen ble et begrep med innhold (Ohnstad 2002).

Etter som tiden går, svekkes Heikka mer og mer. Han blir også mer taus, men kvikner til når Mia kommer på besøk. Da snakker han, spiser godt og kan ta fram sin fortellerevne og kritiske sans. Det overrasker ikke minst pleiepersonalet som ikke vil tro det som skjer. Mia blir en aktiv lytter som vil høre på hans fortellinger. Personsentrert omsorg handler om meningsfull kommunikasjon og det å ha en utvidet forståelse av beboerne sykdom (Rokstad 2014). For Heikka handler det om å ha pårørende eller ansatte som har tid til å lytte til hans fortellinger.

Fortellingene sørger for en kontinuerlig reproduksjon av den samiske kosmologien i det den er en viktig del av fortellingens dypstruktur. Denne dypstrukturen reproduseres således både i de enkelte fortellingene og i den erfaring fortellingene forordner (Nergård 2006, s. 78).

Det er gjennom å ha tilhørere og kunne fortelle at Heikka klarer å opprettholde kontinuitet i hverdagen. Fortellingene betyr at fortelleren dikter seg selv inn i en historie, som utløser en form for kulturell beredskap. Det betyr at fortellingene og dens dypstruktur former den individuelle erfaringen. Fortellingene er både et skjema for erfaring og formidling av den individuelle erfaringen (ibid.). Heikkas utsagn om at han har det bra så lenge han passer på hva han sier, kan tolkes som et uttrykk for

at han er kommet til en fremmed verden der fortellingen til beboerne ikke eier rom. Sykehjemmet er et sted der kvinnene dominerer både blant de ansatte og beboerne. Helsefremming for beboere er å skape en arena eller et fysisk rom på sykehjemmet enten i hjørnet av dagligstua, ved inngangen eller ved samme bord i dagligstua der hver enkelt person kan få komme fram og dele av seg selv (Haugan 2014). I et slike helsefremmende fellesskap kan de få fortelle uten å bli avbrutt og spøke og vitse. Det er viktig også å skape slike fellesskap for menn uten innblanding fra kvinnene. For samiske menn vil det å fortelle gode historier styrke deres samiske identitet og bidra til at de finner seg bedre til rette på sykehjemmet. Det er godt miljøarbeid og et viktig helsefremmende tiltak på avdelingene for å styrke mannlige beboeres identitet. Det koster ingenting, men det må legges til rette for de gode samtalene, humoren og vitsingen. Et eksempel på et slikt kulturtilpasset tilbud er Vardobaiki samiske senter sine helsetreff i Evenes (Nymo 2015). På helsetreffene møtes eldre samer og andre til foredrag, trim, samisk lesetrening, loddsalg og tradisjonell mat. De som ikke sier så mye, og som man ikke forventer skal si noe, trer frem når fortellingen, humoren og spøken blir rammen rundt samtalen.

### Religiøse og åndelige behov

Rundt 90-årsalderen, skjedde det en endring hos Heikka. Det samiske revitaliseringsarbeidet som hadde opptatt det meste av tida hans, ble nå mindre viktig. Heikka ble nå mer opptatt av å se tilbake på livet han hadde levd. Han kom liksom inn i en tilstand der han ble mer taus og innadventd. Fortellingene kunne nå dreie seg om hans foreldre og hva slags visjoner de hadde i livet. Derfor gikk det ikke lang tid etter at Heikka kom på sykehjemmet, at han tok imot syndenes forlatelse og ble en kristen. Det skulle han ha gjort for lenge siden, fortalte han til Mia. Første gang Mia besøkte faren etter at han var blitt en kristen, spurte han stolt om hun hadde hørt at han var blitt en kristen. Mia nikket bekreftende. Hun fortalte at hun hadde fått melding på mobilen om at faren var blitt en kristen, og at hun var blitt gratulert av læstadianere for at faren hennes var kommet til den rette tro. Hendelsen var også blitt forkynt i en læstadiansk søndagssamling rett etter hendelsen.

Det er en kjensgjerning at de fleste gamle mennesker blir mer religiøse med alderen (Bondevik 2000). I dag ser vi i Norge en utvikling der de eldre begynner å bli mindre religiøse med alderen (Daatland og Solem 2011). Det skyldes nok i hovedsak at dagens eldre er vokst opp i en tidsperiode der religionen har mistet mye av grepet på folks hverdagsliv. I nord har læstadianismen en sterk stilling blant mange eldre med samisk og kvensk (finskættede) bakgrunn. Til tross for at sekulariseringen brer om seg i det norske samfunnet, har læstadianismen fortsatt en sterk



stilling innenfor visse miljøer både blant unge og gamle (Kristiansen 2005). I de såkalte fornorskingsmiljøene har den læstadianske menigheten vært et skjulested for samer (Nergård 1994). Skjulested er et bilde på en sosial arena der samene torde være same og leve i tråd med sine normer og verdisyn. Læstadianismen ble på den måten en motkultur mot den harde fornorskningen som mange samer og kvener som bodde i kyst- og fjordområdene i nord, opplevde.

I de læstadianske menighetene fant den sjøsamiske befolkning et rom hvor lokale samiske og kvenske verdinormer og mentalitet kunne uttrykkes uten sanksjoner fra storsamfunnet. Samtidig utviklet det seg strenge normer og regler innad i de læstadianske bygdemiljøene om å leve et moralsk liv – både for dem som var innenfor og de som sto utenfor. Var den ene eller begge foreldrene strengt troende, ble det å vokse opp i en slik familiekonstellasjon en utfordring for en ungdom som ønsket å leve mer i takt med det moderne livet. De unge opplevde nesten alltid skyldfølelse fordi den ene av foreldrene sa ja, og den andre sa nei i viktige verdispørsmål (Minde 2010, s. 17).

Selv om mange eldre fra de såkalte fornorskingsområdene ikke oppfatter seg som religiøse i ordets rette forstand, er mange påvirket av læstadianske verdier og normer (Valkonen og Wallenius-Korkalo 2015). I det området Heikka har bodd er det samiske folk etterkommere av svensksamer som «utvandret» til Nord-Norge på 1700-tallet. De første som kom til kystområdene i Norge, støttet seg til den gamle samiske religionen kalt noaide-tradisjonen (Kristiansen 2005). Fra rundt 1850-tallet kom den læstadianske vekkellesbevegelsen til Heikkas område. Heikkas foreldre ble kristne og i hjemmet ble det holdt læstadianersamlinger. Men også mange i bygda ble vakt. Samling rundt Guds ord ble en del av søndagsaktiviteten, og samlingshuset ble bygdas kulturhus. Heikka valgte ikke å følge i foreldrenes fotspor når det gjaldt kristenlivet, selv om han kunne delta i samlingene nå og da. Derfor var det ikke forunderlig at Heikka ble en kristen rett før han døde. For mange eldre samer kan det se ut som det å bli en kristen ved livets slutt er noe særegent samisk (Minde 1995), og som skyldes den historiske fortida de har med i bagasjen. Kona til Heikka ble også en kristen før hun døde.

Å ha kjennskap til og respekt for den enkeltes verdier og kulturelle eller religiøse bakgrunn er grunnleggende når en skal forsøke å forstå personens tolkningsramme for livet og hva som er meningsfullt i ulike situasjoner (Bondevik 2000). Mia visste av erfaring hva det betydde for faren å få komme i samling og få bekjenne sin kristne tro. Hun hadde fulgt moren på søndagssamlingene både før og etter at hun ble en levende kristen. Det å bli en levende kristen, innebærer blant annet å høre Guds ord sammen med menigheten. Derfor vet Mia at det vil være godt for Heikka å få komme i samling etter at han er blitt en kristen. Hun tar han med en dag det passer på en såkalt storsamling i regionen. Den strekker seg over to uker. Menigheten får besøk

av sendepredikanter, og enkelte år kommer de fra moderforsamlingen i Svenska Lappmarken. Disse fellessamlingene trekker folk fra hele landet, Nordkalotten samt Amerika. Samlingene tolkes til flere språk og prekenen kan vare i flere timer. Her forteller Mia fra samlingsbesøket:

Etter samlinga er det kirkekaffe i menighetsalen. Mia og faren setter de seg ved et av de mange bordene. Mia henter 2 halve brødskiver og kaffe. Heikka vil ha ei ekstra brødskive, så godt smaker det. Mens de sitter og spiser, blir predikantene ferdig å predike. Folk begynner å stimle inn i menighetsalen for mat og kaffe. Heikka får masse klemmer fra kjenninger som går forbi bordet. De synes det er fint å se Heikka i samling, noe de sier direkte til han både på samisk og norsk. Det blir mange gode historier, mimring og latter. Det er ikke alltid Heikka husker vedkommende som kommer til bordet og hilser på han. Men etter litt gjetning og samtale, blir det gjenkjennelse, klemmer og gjensynsglede. Heikka er ikke til å kjenne igjen da han kommer tilbake til sykehjemmet. Han smiler lurt, og skøyer med de to pleierne som møter han i døra. Han går selv inn i heisen – uten gæstol.

Hva er det som gjør at Heikka uttrykker en slik glede som også bedrer hans gangferdigheter? Antroposofen Rudolf Steiner hevder at sykdom manifesterer seg hovedsakelig i kropp og sjel, mens ånden forblir intakt. Her forstås «ånd» for det som gir liv til en kropp. Ånd kan også bety livskraft. Om en person blir dement, har ånden behov for gjenkjennelse, respekt og verdighet og som hver enkelt må få utøve og få bekreftelse på, selv om de er demente (Jones 2014, s. 106). Det å få komme i læstadianersamlinger og møte likesinnede, er en form for gjenkjennelse som styrker Heikkas identitet som et religiøst og åndelig menneske. Det å legge til rette for at eldre læstadianerne får komme på storsamling eller søndagssamling, er et helsefremmende tiltak. Mange eldre læstadianere opplever tvil om sin tro og om de er et Guds barn. Da er det viktig å ha noen mennesker rundt seg som snakker om tvilen, om Gud, tilgivelse, synden og hva som møter deg når du dør. Det vil hindre uro, i stedet for at uro møtes med beroligende medisin eller skjerming. Bønn, religiøse og åndelige ord kan erstatte medisin i mange tilfeller. For mange vil veien til ro og balanse i livet gå gjennom den enkeltes kristne tradisjon (Simonsen 2015).

I rammeplan for sykepleierutdanning (Kunnskapsdepartementet 2008) står det at studentene «skal kunne kommunisere med mennesker med ulike etnisk, religiøs og kulturell bakgrunn og etter endt utdanning skal de ha handlingskompetanse til å møte den enkelte pasient og pårørende med varhet, innlevelse og moralsk ansvarlighet». Det å la eldre samer som er læstadianere komme i samling og høre Guds ord, er å ivareta Heikkas religiøse bakgrunn. Han får bekreftelse på hvem han er,

hva han føler og tenker. Når døden nærmer seg, vil troen på å komme til himmelen være en trøst for mange læstadianere. Det gjør døden mindre skummel og noe en ikke skal frykte. Likevel er tvilen der, selv for et kristent menneske. Helsefremming på sykehjem er å legge til rette for at beboerne får komme i samling, høre Guds ord samt få samtale med en prest, predikant eller en som tilhører samme menighet. Er samtalen på morsmålet, involveres følelsene i større grad og dermed er det lettere å uttrykke hvordan en har det. Nå ville skjebnen det slik at Heikka fikk besøk av en samisk «trosbror» rett før han døde. Tenk for et møte det ble mellom disse to på terskelen til livets utgang på samisk.

### Hjemmet og kulturlandskapet – minnene om et levd liv

For Heikka har den eksistensielle dimensjon i livet en videre betydning. Det å føle seg hjemme på sykehjemmet handler om mer enn den materielle kulturen. Det å ha innredet rommet med noen private gjenstander og bilder, er ikke nok for å få Heikka til å føle seg hjemme på institusjon. Det å flytte fra hjemgården til sykehjem er en overgang som er vanskelig for de fleste eldre (Hauge og Jakobsen 2008). For Heikka handler det ikke bare om å flytte fra hjemgården, men fra et levd liv i det samiske kulturlandskapet. Begrepet kulturlandskap defineres her som samspillet mellom natur, mennesker, (hus)dyr og fugler og de spor disse har laget i landskapet. Samisk kulturlandskap er ikke bare fysiske spor etter bosetting og virksomhet, men også stedsnavn, lokale tradisjoner og fortellinger knyttet til stedet. For eldre samer er det å bli tatt med til hjemgården eller ut i kulturlandskapet der de kommer fra, å skape minner om en samisk livsform, om plasser i landskapet og om hva slags fortellinger som er knyttet til disse plassene. Det er en form for reminisensarbeid som ivaretar og styrker eldre samers identitet.

Relationship we have not only to one another, but also with all the life forces around us. The view that we are intimately linked with the natural world around us and the starry universe beyond. The human body is made up of substances and processes that are found in nature, a key to the healing potential of plants and minerals. We are influenced by the same living forces and processes that unfold in the natural world, reflecting the rhythms of sun, moon and stars and manifesting through the seasonal variation of the years. As human beings we are not separate from the spirit at work in nature (Jones 2014, s. 106–107).

Hver gang når Mia eller hennes søsken tar Heikka med hjem, er det som å se en mann som ennå føler seg «hjemme» i sitt eget hjem. Når han kommer hjem, går han uten gåstolen. Han handler ut fra innarbeidete vaner og rutiner. Han går ned i fjøset, tar øksa og hugger ved som det naturligste i verden. Det at Heikka er begynt å bli

glemsk, gjør at han mange ganger tror han er hjemme, når han er på sykehjemmet. Det å miste tids- og stedsevnene gjelder generelt for eldre mennesker som begynner å bli glemske. Det å komme ut og oppleve årstidenes rytmer hjelper også når man har mistet grep om tid og sted (Jones 2014).

Naturen har ingen grenser. I sin globale og sjenerøse måte, tar den imot alle, aldri dømmer noens atferd, som en mor som venter på hennes barn skal komme hjem etter en lang, lang reise (Jones 2014, s. 118)

Å være hjemme og ute i naturen er å føle seg komfortabel, finne roen og føle seg verdifull. Det er gjennom sansing vi lever. I livet persiperer vi gjennom sansene, og vi får erfaringer gjennom å være kroppslig til stede (Merleau-Ponty 2004). Hjemmet ble for Heikka et sted som rommet minnene om et levd liv i generasjoner. Her ble han født og her vokste han opp. Småbruket, en gammel rydningsplass fra 1700-tallet, ble kjøpt av Heikkas oldemor Sunna. Sunna drev med reindrift sammen med en av sønnene, som overtok etter mora. Etter hvert oppgav familien reindriften til fordel for jordbruk, fiske og husdyrhold. Heikka førte familietradisjonen videre som eldste sønn. Det var her på heimplassen han bygde seg et liv for seg og familien. For Heikka minner hjemmet om et sted som han har bygd opp ved hjelp av egen handkraft, samt gode hjelpere og som ansvarsfull familiefar/ektefelle – slik hans rolle var. Stoltheten over å ha bygd ut og vedlikeholdt gården i slektas ånd, ses tydelig i kroppsspråket når han vandrer rundt omkring på heimplassen. Det virker som Heikka får tilfredsstilt sin maskulinitet som er knyttet til et arbeids- og aktivitetsfellesskap som har preget mange i hans generasjon (Danielsen 1992). Først var han gieter i reindriften, deretter ansatt innen bygg- og anleggsvirksomhet. Hjemmebesøket ser ut til å aktivere minner om et levd liv der dyktighet eller «birget» (å klare seg) er viktige verdier i det samiske samfunnet (Minde 1995, Boine 2005). For Heikka har det ikke bare handlet om å klare å livnære seg og familien, men også om å klare seg i et norskdominert mannsmiljø, mestre jobben, kunne sno seg om det dukker opp vanskeligheter og å ta ansvar.

Det er liksom en annen mann som kommer tilbake på sykehjemmet. Heikka har fått bekreftet en viktig del av sin mannlige identitet – den samiske. Heikka trives bedre når han kommer tilbake til sykehjemmet. Det synes som om han kommer mer på plass i seg selv etter et hjemmebesøk. God helsefremming er å bidra til at eldre får muligheten til å besøke hjemgården, vandre i kulturlandskapet, kjenne lukta av fjøs, vedhogst og gammelt gress selv om de er skrøpelige og dårlig til beins. Det krever samarbeid med nære pårørende, men også frivillige kan bidra her. Bygdelag, turlag og andre aktører kan stille med firhjulinger og frivillige kan stille med snøscootere. Det å ta de eldre ut i kulturlandskapet er godt reminisensarbeid og en ubrukt ressurs i helsefremmende arbeid for beboerne på sykehjem.

## Personalets helsefremmende rolle

For at sykehjemmet skal være en helsefremmende arena, må ledelsen legge til rette for å ivareta personalet som arbeider på sykehjemmet. I dag er det slik at det mange ganger er de eldre som yter omsorg for personalet ved at de toner ned sine egne behov og lar være å mase for mye (Daatland og Solem 2011). Hver enkelt ansatt har sin livshistorie og sine minner. Av den generasjonen samer som fikk mulighet til å ta utdanning, er det mange som jobber på sykehjemmene i de flerkulturelle kommunene. Sameloven (§ 108) har gitt samene rettigheter om selv å definere og videreutvikle sin kultur. I fornorskingsområder er ikke dette prinsippet i same-loven lett å få til. Fornorskingen har hatt sin pris. Noen står fram som samer, andre benekter at de er samer, mens noen har et ambivalent forhold til det samiske. Selv om mange har valgt å beholde eller ta tilbake sin samiske identitet i disse områdene, er det få av de voksne yrkesaktive i fornorskingsområder som kan snakke samisk (Nymo 2011). Mange barn av samiske foreldre vet ikke om foreldrenes samiske (eller kvenske) bakgrunn eller så fornekte de det (Minde og Sæterstrand 2013). I møtet med samiske beboere på sykehjem, vil mange kjenne på skammen og smerten over sin samiske bakgrunn. Denne gruppen ansatte vil ha vansker med å møte samiske beboere på en nær og anerkjennende måte (Nergård 1994). I en undersøkelse fra sykehjem i Tromsø kommune ble mange ansatte med samisk bakgrunn rørt over å bli spurt om hvilke tanker de gjorde seg i møtet med eldre samers behov og identitet. Samiske ansatte måtte holde avstand for ikke å komme for nær (Minde 2005). Når det er sagt, så er det mange dyktige helsearbeidere som har anerkjent hvem de er etnisk sett, og som utøver sin profesjon i tråd med hva de har lært i utdanningen, og som er i tråd med de etiske retningslinjene.

For å legge til rette for at sykehjemmene skal være en helsefremmende arena, må også sykehjemmene endre seg i takt med samfunnet for øvrig. I dag er det mange ansatte med ulik etnisk, kulturell og språklig bakgrunn. Det å ivareta beboerne når det gjelder språk, livssyn og etnisk bakgrunn, må være et tema som det jobbes med på avdelingene. Forskjellighet må bli sett på som det normale. Et ivaretagende arbeidsmiljø er viktig for kvaliteten på de tjenestene som leveres av ansatte på sykehjem (Andrè 2014). Det kan forebygge utbrenthet og andre helseplager hos ansatte dersom det er rom på avdelingene for ulike livs- og verdisyn. Det kan bidra til en slags oppdagelsesreise i egen kultur (Eide og Odland 2008). Da vil mangfoldet bli en *berikelse* som kommer både ansatte og eldre til gode – uansett etnisk og kulturell tilhørighet. Da vil sykehjemmet kunne være et sted der gamle samer og andre har lyst å komme til.

## Oppsummering

Dette essayet handler om 91-årige Heikka. Han er same, tospråklig og har vært en aktiv forkjemper for å styrke og videreutvikle samisk kultur, språk og livsform. Da han flytter på sykehjemmet, er han svekket både fysisk og mentalt. Hver gang datteren Mia tar han med til hjemgården, kulturlandskapet eller i læstadiansk forsamling kvikner han til både fysisk og mentalt. Hjemmebesøkene aktiverer ikke bare gode minner fra en forgangen tid, men Heikka finner tilbake til mange av de ressursene han har glemt, gjemt eller skjult. Det å komme ut og oppleve årstidens rytmer hjelper en glemsk person som har mistet grep om tid og sted. Det å være ute i naturen, kjenne på hvordan gresset lukter, høre bekken bruse og sanse stillheten, får fram andre sider ved mennesket. Det kan ses på Heikka. Han blir mer avslappet, blikket blir klarere og han blir mer kroppslig til stede. Regjeringens mål er å legge til rette for en omsorgsfull og trygg aldring (St.meld. nr. 19 (2014–2015)). I det ligger det at helse- og omsorgstjenestene skal legge mer vekt på forebygging og egenmestring. Det betyr ikke å begrense de eldres handlingsrom og sette dem foran tv-en i dagligstua, men å aktivisere dem og gi dem et innhold som mest mulig tar hensyn til hver enkelt livshistorie.

## Litteratur

- Aldring og helse*. (lokalisert 30.4.2015) <http://aldringoghelse.no/?PageID=6633&ItemID=5358>.
- Andrè, B. (2014). Positive arbeidslivserfaringer i kommunehelsetjenesten. Helsefremming i kommunehelsetjenesten. I: Haugan, G. og Rannestad, T. (red.). *Helsefremming i spesialisthelsetjenesten*. Oslo: Cappelen Damm Akademisk.
- Antonovsky, A. (2012). *Helsens mysterium. Den salutogene modellen*. Oslo: Gyldendal Akademisk.
- Boine, E. (2005). *Fra far til sønn. Kjønnsperspektiv og sosial kompetanse i samisk sammenheng*. Hovedoppgave i sosialt arbeid og helsevitenskap. Trondheim: NTNU.
- Bondevik, M. (2000). *De eldste eldre. Erfaringer og refleksjoner*. Oslo: Gyldendal Norsk forlag.
- Bourdieu, P. (1991). *Den kritiske ettertanke. Grunnlag for samfunnsanalyse*. Oslo: Det norske samlaget.
- Daatland, S.O. og Solem, P.E. (2011). *Aldring og samfunn* (2. utgave). Bergen: Fagbokforlaget.
- Danielsen, K. (1992). *Slike gutter. Eldre menn forteller om sitt liv*. Oslo: Pax forlag.
- Eide, T. og Aadland, E. (2008). *Etikkhåndboka for kommunens helse- og omsorgstjenester*. Oslo: KS.
- Eriksen, T.H. og Sajjad, T. (2008). *Kulturforskjeller i praksis. Perspektiver på det flerkulturelle Norge*. Oslo: Gyldendal Akademisk.
- Erikson, E.H. (1968). *Barndommen og samfunnet*. Oslo: Gyldendal Norsk Forlag.
- Goffman, E. (1961). *Asylums; essays on the social situations of mental patient and other inmates*. New York: An Anchor Press Book.

- Gullestad, M. (1989). *Kultur og hverdagsliv*. Oslo: Universitetsforlaget.
- Haugan, G. (2014). *Helsefremming blant mentalt klare langtidspasienter i sykehjem. Helsefremming i kommunehelsetjenesten*. Haugan, G. og Rannestad, T. (red.). Oslo: Cappelen Damm Akademisk.
- Hauge, S. og Jakobsen, F. (2008). *Hjem, eldre og hjemlighet*. Oslo: Cappelen Damm Akademisk.
- Hulko, W. (2014). Digging Up the Roots: Nature and Dementia for First Nations Elders i Creating Culturally Appropriate Outside Spaces and Experiences for People with Dementia. I: Marshall, M. og Gilliard, J. (red.). *Creating culturally appropriate outside spaces and experiences for people with dementia*. London: Jessica Kingsley Publishers.
- Jackson, J.S. (1998). *Howard Luke. My own trail*. Fairbanks: Alaska Native Knowledge Network.
- Jakobsen, F. (2015). De eldres integritet i en sykehjemskontekst. I: Holm, M. og Husebø, S. (red.). *En verdig alderdom. Omsorg ved livets slutt*. Bergen: Fagbokforlaget.
- Johnson, E.D. (2012). Dit sprog indeholder dine følelser og erfaringer. [www.vitenskab.dk](http://www.vitenskab.dk) [lokalisert 21.5.2015].
- Jones, J. (2014). A Sense of Place. An Anthroposophic Approach. I: Marshall, M. og Gilliard, J. (red.). *Creating Culturally Appropriate Outside Spaces and Experiences for People with Dementia*. London: Jessica Kingsley Publishers.
- Keesing, R. (1974). *Theories of Culture. Annual Review of Anthropology*. 3: 73–97. doi: 10.1146/annurev.an.03.100174.000445.
- Kristiansen, R. (2005). Fra «noaidens datter» til «de kristnes mor»: Læstadianismen og religionsskiftet i Sør-Troms og Nordland. I: Axselsson, P. og Skøld P. (red.). *Ett folk, ett land: Sápmi i historia og nutid*. Umeå: Umeå Universitet.
- Kristiansen, R. (2005). *Samisk religion og læstadianismen*. Bergen: Fagbokforlaget.
- Kunnskapsdepartementet (2008). *Rammeplan for sykepleierutdanning*. Oslo: Kunnskapsdepartementet.
- Larsen, I.B. (2010). *I alle ting kjærlighet. Om materialitet og nestekjærlighet i omsorgsinstitusjoner. Utdanning til omsorg i fortid, nåtid og fremtid*. Oslo: Gyldendal Akademisk.
- Livsglede sykehjem*. (lokalisert 19.8.2015) [www.livsgledeforeldre.no/sykehjem.html](http://www.livsgledeforeldre.no/sykehjem.html).
- Lov om Sametinget og andre samiske rettsforhold* av 12. juni 1987 nr. 56 (sameloven). <https://lovdata.no>.
- Meld. St. 19 (2014–2015). *Folkehelsemeldingen. Mestring og muligheter*. Oslo: Helse- og omsorgsdepartementet.
- Merleau-Ponty, M. (2004). *The World of Perception*. New York: Routledge.
- Minde, G.T. (1995). «Å, vi klare oss». *En sosiologisk undersøkelse av behov og etterspørsel etter offentlige velferdsordninger hos eldre samer i en flerkulturell kommune*. Hovedoppgave. Tromsø: Universitetet i Tromsø.
- Minde, G.T. (2004): *Daza Lahkkai – på norsk vis. En kartlegging av helse- og sosialtjenesten i Tromsø kommune*. HIF-rapport nr. 12. Alta: Høgskolen i Finnmark.
- Minde, G.T. (2010). *Å leve sin sjel. Helse og livskraft blant kvinner i Nord-Troms*. Bodø: Licentia forlag.
- Minde, G.T. (2015). Å utøve kultursensitivitet overfor eldre beboere på sykehjem. *EMM-A, Tidsskrift for miljøarbeid*. Stavanger: Universitetet i Stavanger.

- Minde, G.T. og Sæterstrand, T. (2013). What is important in the surroundings in order to extend the healthy life period? A regional study of 19 older women in a northern part of Norway. *International Journal of Circumpolar Health*, 1(72): 21189: 580–584.
- Nergård, J.I. (1994). *Det skjulte Nord-Norge*. Oslo: Ad Notam Gyldendal.
- Nergård, J.I. (2006). *Den levende erfaring. En studie i samisk kunnskapsproduksjon*. Oslo: Cappelen Akademisk forlag.
- Nymo, R. (2011). *Helseomsorgssystemer i samiske markebygder i Nordre Nordland og Sør-Troms. Praksiser i hverdagslivet. «En ska ikkje gje sæ over og en ska ta tida til hjelp»*. Doktoravhandling. Tromsø: Universitetet i Tromsø.
- Nymo, R. (2015). Helsetreffene – helsefremmende samværsform. *Oainmus. God i kroppen, glad i hauet – om markesamisk helse*, nr. 2. Evenes: Vardobaiki samiske senter.
- Nymo, R. og Minde, G.T. (2014). Makt og kvalitet. Hvordan urfolk og minoritetspasienters erfaring og kulturelle kunnskap trer fram i rehabiliteringsprosessen. I: Kassah, B, Tingvoll, W-A. og Kassah, K. *Samhandlingsreformen under lupen*. Bergen: Fagbokforlaget.
- Ohnstad, A. (2002). *Den gode samtalen*. 2. utgave. Oslo: Det norske samlaget.
- Rokstad, A.M.M. (2014). *Se hvem jeg er. Personsentrert omsorg ved demens*. Oslo: Universitetsforlaget.
- Simonsen, I. (2015). Ritualer ved dødsfall. I: Holm, M. og Husebø, S. (red.). *En verdig alderdom. Omsorg ved livets slutt*. Bergen: Fagbokforlaget.
- Valkonen, S. og Wallenius-Korkalo, S. (2015). *Embodying religious control: an intersectional approach to Sami women in Laestadianism*. Rovaniemi: University of Lapland.