



Bofellesskap – et bidrag til økt livskvalitet for eldre?

Co-housing – a contribution to increased quality of life for the elderly?

Ellinor Moe

Høgskolelektor, Psykologisk institutt, Høgskolen i Innlandet

ellinor.moe@inn.no

Åshild Lappegard Hauge

Førsteamanuensis, Psykologisk institutt, Høgskolen i Innlandet, og seniorforsker, SINTEF Community

ashild.hauge@inn.no

Karin Høyland

Seniorforsker, Avdeling for arkitektur, byggematerialer og konstruksjoner, SINTEF Community og Førsteamanuensis, Institutt for arkitektur og planlegging, NTNU

karin.hoyland@sintef.no

Sammendrag

Bakgrunn: Bofellesskap har fått en fornyet interesse i dagens samfunn. Fellesskapsløsninger kan bidra til et mer bærekraftig samfunn, både økonomisk, miljømessig og sosialt. Gjennom å dele arealer og utstyr kan de gi lavere forbruk, bedre økonomi og skape arenaer for etablering av sosiale nettverk. Bofellesskap i Norge er imidlertid først og fremst brukt til personer som samtidig trenger et tjenestetilbud, leieboliger der kommunen har en tydelig rolle i etableringen. I denne studien ser vi derimot på erfaringer med bofellesskap for eldre som eies av beboerne selv, og der initiativet til å velge en slik boform er tatt av beboerne, og tilbudet etablert i det private markedet. Sett i lys av hvordan folk flest bor, er dette fortsatt relativt sjeldent i Norge.

Formål: Formålet med denne studien har vært å undersøke sammenhengen mellom opplevd livskvalitet og selvvalgte eierboliger i bofellesskap for eldre.

Metode: I tillegg til litteratursøk er ti informanter i to bofellesskap for eldre intervjuet. Intervjuene ble transkribert og analysert etter fortolkende fenomenologisk analyse.

Resultater: Resultatene viser at beboerne opplever at bofellesskapene bidrar til livskvalitet gjennom 1) økt mestring, og dermed mulighet for å klare seg selv lenger, 2) lett tilgang til aktiviteter og et miljø som inspirerer til deltakelse, 3) en opplevelse av trygghet/ sikkerhet, 4) flere sosiale relasjoner, og 5) homogene miljø. Informantene bor i aldershomogene bofellesskap og setter pris på dette, men flere ser også ulemper ved det.

Konklusjon: Bofellesskap kan bidra til økt livskvalitet for eldre. Å gjøre erfaringene med boformen mer kjent kan bidra til at markedet i større grad tilbyr denne boformen. Det drøftes om boformen også kan være relevant for andre beboergrupper.

Nøkkelord

bofellesskap, alternative boformer, eldre, ensomhet

Abstract

Background: Co-housing has gained renewed interest in today's society. Community solutions can contribute to a more sustainable society – economically, environmentally and socially. Through sharing space and equipment, co-housing can provide lower consumption, better economy and create arenas for establishing social networks. However, in Norway co-housing is primarily used for people in need of social services; rental housing where the municipality has a role in its establishment. In this study, on the other hand, we look at experiences with co-housing for the elderly where homes are owned by the residents themselves, where the initiative to choose such a form of housing is taken by the residents, and where the offer was established in the private market. In light of how most people live, this is still relatively rare in Norway.

Purpose: The purpose of this study has been to investigate the connection between perceived quality of life and self-selected, owner-occupied co-housing for the elderly.

Method: In addition to a literature search, ten informants in two housing associations for the elderly were interviewed. The interviews were transcribed and analyzed according to interpretative phenomenological analysis.

Results: The results show that the residents perceive that co-housing contributes to quality of life through 1) increased self-efficacy (coping), and thus the opportunity to manage themselves longer, 2) easy access to activities and an environment that inspires participation, 3) an experience of security/safety, 4) multiple social relations, and 5) an homogeneous social environment. The informants live in age-homogeneous co-housing and appreciate this, but many also see disadvantages in it.

Conclusion: Co-associations can contribute to an increased quality of life for the elderly. Making experiences with this form of housing better known may lead to the housing market offering this form of housing to a greater extent. The question of whether co-housing is a form of housing that may also be relevant to other groups of residents is also discussed.

Keywords

co-housing, alternative housing, the elderly, loneliness

Innledning

Bofellesskap og bærekraft

Fra 2000-tallet har en ny bølge med kollektive, selvorganiserte former for boliger kommet til flere europeiske land (Lang mfl., 2018). Bofellesskapet (boliger med fellesfunksjoner) som boform er aktualisert fordi det kan være én av flere veier mot en mer bærekraftig boligsektor.

Bofellesskap kan påvirke *økonomisk* bærekraft positivt fordi det å bo på mindre plass, og dele på tjenester og utstyr, vil kunne være en rimeligere løsning enn ordinære boliger. Mindre areal kan lettere aksepteres når fellesarealer og fellesskap gir økt verdi totalt sett. Bofellesskap for eldre kan også bidra til reduserte utgifter til offentlige helsetjenester, siden bofellesskap kan støtte sosiale fellesskap (Labit, 2015). At mennesker kan bo tettere og dermed bidra til lavere utslipp av klimagasser, svarer også godt på de *miljømessige* utfordringene samfunnet står overfor. Byplanlegging og byutvikling har i dag viktige klima- og miljømessige mål, som å redusere transport og forbruk generelt. Bofellesskap kan totalt sett gi lavere ressursforbruk fordi de innebærer deling av arealer og utstyr. Bofellesskap som boform kan også påvirke *sosial* bærekraft positivt. En av vår tids største utfordringer, særlig for eldre, er ensomhet (NOU 2011: 11). Det er klare sammenhenger mellom ensomhet, helse og sosiale nettverk (Aartsen mfl., 2017). Å bo i et bofellesskap kan lette tilgangen til et sosialt fellesskap. Forskning viser at gjensidig støtte og sosiale relasjoner er sterkere og mer utviklede i bofellesskap enn i tradisjonelle boligområder (Meltzer, 2000; Marcus & Dovey, 1991).

De sosiale, miljømessige og økonomiske fordelene ved bofellesskap kan gjøre dette attraktivt å satse på for kommuner og stat (Wang mfl., 2017; Williams, 2005). Likevel finnes det i dag lite kjennskap til denne boformen i Norge, og markedet tilbyr bare i begrenset grad slike boliger. En konsekvens av den norske boligpolitikkenes fokus på selveie, er at boligen blir et viktig investeringsobjekt for de fleste. Dette kan gjøre det utrygt å investere i utradisjonelle boliger. Nordvik (2018, s. 33) skriver om boligpolitikk for eldre at «å ta gode valg forutsetter

at man har kunnskap om hva som er mulig». Sørvoll med flere (2018) poengterer at i den norske boligsektoren har private bedrifter stor makt over boligproduksjonen når det gjelder utforming, standard, lokalisering og størrelse, innenfor eksisterende lovverk. En markedsstyrt boligpolitikk basert på tilbud og etterspørsel fordrer at de som etterspør, kjenner til alternative løsninger. Mer kunnskap og spredning av erfaringer med bofellesskap kan føre til at boformen får større utbredelse.

Formål og avgrensning

Formålet med denne studien er å undersøke sammenhengen mellom opplevd livskvalitet og selvvalgte eierboliger i bofellesskap for eldre. Hvilke fordeler og utfordringer skaper dette boligkonseptet, og hva kan vi lære av erfaringene?

I denne artikkelen refererer vi til bofellesskap som en boform der beboerne bor i individuelle husholdninger, men har tilgang til fellesarealer som tilhører alle beboerne (Lang mfl., 2018). Det er gjennomført casestudier av to bofellesskap. Boligene er selveierboliger med fellesareal og ble etablert for henholdsvis 10 og 20 år siden. Ved å se på såpass gamle bofellesskap får man frem beboernes erfaringer over tid. Begge casestudiene består av bofellesskap som er homogene (kun for eldre). De individuelle husholdningene inneholder alle nødvendige rom for en fullverdig bolig. Det er ikke noen ansatte eller noe tjenestetilbud knyttet til boligene. Beboerne er friske nok til å klare seg selv (eventuelt med støtte fra naboer eller kommunens hjemmetjeneste).

Selv om det finnes en god del forskning om bofellesskap internasjonalt, finnes kun noen få studier som ser på dette i en norsk kontekst (for eksempel Schmidt mfl., 2013). Det har sannsynligvis sammenheng med at det finnes få selveide/selvinitierte bofellesskap i Norge. Bofellesskap bygges sjelden fordi det etterspørres lite.

Artikkelen vil innledningsvis beskrive eldres boligpreferanser i Norge. Videre vil vi forklare definisjoner og forskning på bofellesskap internasjonalt. Til slutt vil vi gå gjennom resultater fra egne intervju, og se disse i forhold til aspekter ved livskvalitet og tidligere forskning på bofellesskap.

Livskvalitet

Undersøkelsen tar utgangspunkt i begrepet «livskvalitet», her definert som i hvor stor grad viktige behov og mål hos et individ er tilfredsstilt (Diener, 2000). Subjektive evalueringer av livskvalitet vil åpne opp for at de som intervjues, selv kan beskrive hvilke mål og verdier som er viktige for dem, og hvordan bolig og bomiljø kan understøtte dette. Poortinga med flere (2004) har utviklet et måleinstrument for subjektiv livskvalitet, med 22 aspekter av livskvalitet som dekker alt fra helse og sosiale relasjoner til status og komfort. Dette måleinstrumentet er mye brukt i miljøpsykologisk forskning, hvor livskvalitet relateres til fysisk miljø. De aspektene som er relevante i norsk kontekst, for eldre som gruppe og for boligforskning, ble brukt som stikkord i intervjuguiden, og nevnt hvis informantene selv ikke tok temaet opp (eksempel på livskvalitetsaspekter mindre relevante for denne studien er arbeid og miljømessige kvaliteter).

Boligpreferanser og betydningen av bomiljø for eldre

Boligpreferanser hos eldre i Norge

Tradisjonelt har eldre mennesker flyttet lite, men Sørvoll med flere (2020) dokumenterer at de siste 20 årene har det blitt vanligere for eldre mellom 60 og 75 i Norge å flytte. Da flytter de særlig fra enebolig til leilighet. Når de flytter sent i livet, velger de også en bolig bedre til-

rettelagt for alderdommen. Personlig økonomi er noe som gjør det vanskelig for halvparten av eldre å flytte til en mer egnet bolig. Sterk tilknytning til bolig og nabolag kan også være en barriere for å velge å flytte. Alderstilpassede boliger er mest tilgjengelig i og rundt storbyene, og det er også i urbane strøk flest eldre flytter (Sørvoll mfl., 2020). Sørvoll med flere (2018) har analysert tall fra en undersøkelse av Eldres (50–71 år) boligpreferanser fra Kantar TNS i 2016. De fleste respondentene sa at de ønsket å bli boende i «nåværende bolig» hvis de skulle bli pleietrengende. Det var 24 prosent som ønsket seg «tilrettelagt bolig i bofellesskap etablert sammen med venner» eller «privat tilrettelagt bolig/omsorgsbolig» med fellesareal. Ifølge Sørvoll med flere (2018) kan dette tolkes som en betydelig interesse for boliger med fellesfunksjoner i den fasen av livet. Det er også mange som er villige til å betale for ulike fellesfunksjoner (trimrom, oppholdsrom o.l.). Tilsvarende er dokumentert også i en undersøkelse av Brevik og Schmidt (2005). De konkluderer med at interessen for bofellesskap er stor i aldersgruppen 53–78 år (tallene er fra 2004). En særlig utfordring sett fra utbyggernes side er at det er lite villighet i kjøpergruppen til å betale for ekstra fellesarealer utover egen boenhet (Sørvoll mfl., 2018).

Betydningen av bomiljø i alderdommen

Befolkningen i Norge blir eldre, men det er store geografiske variasjoner, og særlig i mindre sentrale strøk vil andelen eldre øke (Rogne & Syse, 2017). Å tilrettelegge for gode boliger for alderdommen er derfor et viktig samfunns mål. Både fysiske og sosiale behov kan endres i løpet av alderdommen. Ensomhet er en av de tre viktigste utfordringene omsorgstjenestene for eldre møter, i tillegg til fall og kognitiv svikt (NOU 2011: 11). En kombinasjon av fysisk svekkelse og redusert evne til å gå eller kjøre bil kan føre til større avhengighet av andre, at man ikke lenger kan delta på aktiviteter eller i verste fall blir isolert (Hanson mfl., 2013). Dette kan igjen ha negative konsekvenser for den mentale helsen (Rosso mfl., 2011). Hansen og Slagsvold (2019) påpeker at ensomhet særlig blir et problem for eldre over 80 år. Isolasjon er en økt helserisiko, spesielt for eldre mennesker (Tomaka mfl., 2006). Derfor kan naboer være spesielt viktig for eldre (Yen mfl., 2009). Opprettholdelse av aktiviteter (både fysiske, sosiale og kulturelle) kan redusere konsekvensene av de kognitive og funksjonelle svekkelsene ved å bli eldre (Silverstein & Parker, 2002; Levasseur mfl., 2015). Helt dagligdagse aktiviteter som å gå og handle kan derfor være viktige for å gi innhold i livet, og sørge for en følelse av tilhørighet til lokalsamfunnet. Det å promotere boligløsninger som kan bidra til at eldre i større grad hjelper hverandre og dermed kan bli mer uavhengige av det offentlige hjelpeapparatet, er viktig. God nok helse er en premiss for dette, og kvaliteten på våre sosiale nettverk påvirker vår fysiske og mentale helse (Aartsen mfl., 2017).

Tidligere forskning på bofellesskap

Hva er bofellesskap?

Begrepet «bofellesskap» kommer fra den danske boligmodellen fra 1960-tallet kalt *bofællesskab* (Lang mfl., 2018). I et bofellesskap kombineres autonomien ved private boliger med fordelene ved fellesskapet (Labit, 2015). Dette til forskjell fra mer forpliktende bokollektiv, der den enkelte beboer eller husholdning gir avkall på noe privat areal til fordel for fellesskapet. Bofellesskap har selvstendige definerte private arealer, og beboerne kan velge fritt om de vil bruke fellesarealet eller ikke. Beboerne har tilgang til fellesrom som kjøkken, stue, møterom, gjesterom eller felles uteområder (Field, 2004).

Et bofellesskap består vanligvis av mellom 10 og 40 husholdninger. Bofellesskapet er resultatet av et frivillig valg fra beboernes side, og de håndterer selv det finansielle og juri-

diske ved boformen. Beslutninger tas av fellesskapet, og det styres på en demokratisk måte. Både fysiske og sosiale strukturer er viktige for et bofellesskap. En planløsning som tilrettelegger for fellesskap på tvers av boenheter, er ikke nok i seg selv. Det må også finne sted initierte sosiale prosesser med mål om å organisere et sosialt fellesskap (Field, 2004).

Det er også viktig å påpeke at mange av funnene fra forskningen om bofellesskap, også denne studien, kan gjelde for lignende boformer. Det er derfor ikke noe mål å avgrense typen bofellesskap i denne studien skarpt fra andre typer. Også borettslag og sameier har både private og felles arealer, og kan ha mye fokus på hvordan en kan tilrettelegge for fellesskap. Et bofellesskap vil ofte ha større fellesarealer, og oppmuntre i større grad til en livsstil med mer samarbeid og gjensidig avhengighet mellom beboerne (Labit, 2015; Williams, 2005). I Norge i dag brukes begrepet «bofellesskap» ofte om botilbud til ulike sårbare grupper (psykisk eller fysisk utviklingshemmede), også referert til som «samlokaliserte boliger for personer med utviklingshemming» (Ruud, 2015; Ruud & Astrup, 2018). Denne typen bofellesskap har ofte 4–6 boenheter samlet rundt et fellesareal. Det er da ofte et tjenestetilbud knyttet til bofellesskapet. Omtales bofellesskap for eldre, omfatter dette oftest et større antall boenheter.

Tradisjonelt var bofellesskap *bottom-up* (beboerstyrte) initiativer, men i dag utvikles også bofellesskap gjennom *top-down* (utvikler-/utbyggerstyrte) prosesser (Beck, 2019). Bofellesskap kan være både utleieboliger og selveie.

Sosial støtte og livskvalitet

Tidligere forskning viser at de formelle og uformelle sosiale strukturene i et bofellesskap bidrar til å bygge styrke sosiale nettverk og samhold (Marcus & Dovey, 1991; Meltzer, 2000; Pedersen, 2015). Williams (2005) oppsummerer grunnene til at beboere i bofellesskap opplevde økt livskvalitet («well-being»), som muligheter for sosialisering, bedre utviklede sosiale nettverk, større følelse av trygghet, muligheter for å dele på de praktiske oppgavene, bo med folk med like interesser som en selv, og generelt sett mer gjensidig avhengighet. Internasjonal forskning på bofellesskap viser også at beboere i europeiske og amerikanske bofellesskap opplever å ha en bedre livskvalitet grunnet en økt følelse av velvære og en rimeligere livsstil (Marcus & Dovey, 1991; Meltzer, 2000; Brenton, 1998). Utfordringen ved å se denne forskningen på bofellesskap og livskvalitet under ett er at størrelse, sammensetningen av beboere, design og administrasjon vil variere og være av betydning for resultatene. Det må også understrekes at disse undersøkelsene typisk er gjort blant beboere som har valgt å bli boende i bofellesskap. Om man valgte å studere dem som valgte å flytte fra et slikt tilbud, ville det gitt andre svar. Dermed viser empirien at løsningen passer for noen, men ikke nødvendigvis for alle.

Bofellesskap for eldre

Danmark er pionerer innenfor feltet bofellesskap generelt, men også spesielt innenfor bofellesskap for eldre (Durett, 2005). Forskningen viser at det sosiale miljøet som bofellesskap gir, har stor betydning spesielt for eldre. For eksempel viste Choi (2004) at beboere i bofellesskap for eldre i Danmark og Sverige rapporterte at de var friske, og fornøyde med sine boforhold, og at de varmt anbefalte boformen til andre eldre. Forbes (2002) skriver at bofellesskap er sett på som en god løsning for eldre, basert på forskning som viser at det fører til tettere sosiale bånd og større deltagelse, som igjen kan bidra til en gladere og sunnere aldring. Gjensidig støtte, økt aksept for å eldes, en følelse av trygghet, mindre bekymringer og mindre sosial isolasjon er andre fordeler ved bofellesskap for eldre (Pedersen, 2015).

Heterogene eller homogene bofellesskap

I europeisk sammenheng er mesteparten av de eksisterende bofellesskapene sammensatt av flere generasjoner. I Sverige er fire femdeler av bofellesskapene en blanding av generasjoner, og i Tyskland og Storbritannia er to tredeler det samme (Labit, 2015). Det er ikke tall for dette i Norge. Hva som er den beste sammensetningen av mennesker i et fellesskap, kan diskuteres. Noe forskning viser at tilfredshet med boligen er større når beboerne tror at naboene er like dem selv (Amérigo & Aragonés, 1990). Den riktige balansen mellom likhet og ulikhet i gruppen er en viktig faktor for suksess (Labit, 2015). Lik alder, sosioøkonomisk status og politiske og kulturelle verdier kan påvirke samholdet positivt og resultere i større solidaritet mellom beboerne. Av konflikter som kan oppstå i bofellesskap, er konflikter mellom generasjoner de mest vanlige. Dette kan skyldes at de yngre har andre måter å vedlikeholde og styre fellesområdene på enn eldre. På den andre siden kan også aldershomogene bofellesskap for eldre ha den utfordringen at flere av beboerne blir skrøpelige samtidig. Da er det vanskelig for dem å hjelpe hverandre, bidra til sosiale aktiviteter eller delta i styret av fellesskapet (Labit, 2015).

Bofellesskap som konsept har blitt kritisert, særlig fordi det kan sees på som en form for segregering (Chiodeli, 2015; Lang & Novy, 2014; Ruiu, 2014). Alderssegregerte bomiljø kan skape lukkede miljø, eller barrierer som kan opprettholde en negativ følelse av å være gammel eller «annerledes enn resten av samfunnet». Dette kan ha en negativ påvirkning på helsen (McHugh, 2000). Det er derfor flere fordeler ved at eldre bor i nærheten av andre aldersgrupper, og i nærheten av funksjoner i lokalmiljøet som brukes av flere (Høyland mfl., 2018). Høyland med flere (2018) argumenterer for at eldre burde bo i nærheten av andre aldersgrupper, og at man burde samlokalisere funksjoner i lokalmiljøet som kan brukes på tvers av generasjoner. Slik vil man kunne tilrettelegge for uformelle treff og bygging av nettverk og tilhørighet.

Bofellesskap i norsk kontekst

Som vist over er det i Norge mange eldre som ønsker seg boliger med felleslokaler med eller uten servicefunksjoner (Sørvoll mfl., 2018). Erfaringen fra eksisterende bofellesskap i Norge er at de bidrar til trygghet, frihet og fellesskap (Schmidt mfl. 2013). Videre påpeker Schmidt med flere (2013) at utfordringen i Norge er at mange eldre har motforestillinger som bunner i redselen for mindre individuell frihet. Dette til tross for at erfaringene fra casestudier viser at beboerne opplever at det er respekt for privatliv i bofellesskapet.

Oppsummert viser internasjonal empiri på feltet at bofellesskap bidrar særlig til sterkere sosiale nettverk som øker beboernes livskvalitet. Noen utfordringer ved overføring av resultater til norsk kontekst er forskjeller i kultur og boligmarked. Det meste av forskningen på bofellesskap er fra Danmark, Sverige, Tyskland, Nederland, England og USA. Disse landene har alle større andel leieboliger enn det norske boligmarkedet. Leiemodellen gjør det trolig enklere å prøve en ny boform, og eventuelt flytte igjen hvis modellen ikke oppleves god. Det er derfor interessant å se om man finner den samme positive påvirkningen på livskvaliteten i bofellesskap også i Norge.

Metode

Casestudier

Denne studien er basert på kvalitative casestudier. Målet har vært å få informantenes egne beskrivelser og oppfatninger av å bo i bofellesskap over tid. Det ble gjennomført semistrukturerte intervju hjemme hos beboere. Dette gir muligheten til å komme inn i respondente-

nes psykologiske og sosiale verden (Smith & Osborn, 2015). Resultatene fra casestudier kan generaliseres gjennom analytisk generalisering, noe som betyr at funnene fra studien kan brukes som en guide til hva som kan skje i lignende situasjoner (Brinkman & Kvale, 2015). Da må kjennetegn og kontekst ved de omtalte bofellesskapene tas i betraktning, som eierform, beboergruppe, boligmarked og kultur.

To bofellesskap med forskjellige forutsetninger ble valgt for å gi et nyansert bilde av fenomenet. De to bofellesskapene skiller seg fra hverandre blant annet i hvordan de ble startet opp, utforming, antall beboere og lokalisering. Samtidig er det likheter i type fellesareal, organisasjonsform og beboerinitierte aktiviteter. Tabell 1 viser en oversikt over casestudiene. For å sikre anonymisering refereres de til som case A og B. Studien ble gjennomført i to kommuner på Østlandet. Prosjektet ble meldt til Norsk senter for forskningsdata.

Tabell 1. Casestudiene

	Case A	Case B
Lokalisering	Sentrumsnært	Landlig, men god kollektivforbindelse til by
Byggeår	1988	Byggetrinn 1: 2010 Byggetrinn 2: 2014
Antall leiligheter	14	43
Type boliger	Rekkehus, enebolig	Leilighet
Initiativtakere	Kjernegruppe	Utbygger
Administrering	Styre bestående av beboere, huseierforening	Styre bestående av beboere, huseierforening
Privat areal	Bolig, hage	Bolig
Fellesarealer	Basseng, gjesteleilighet, stue, kjøkken	Treningsrom, spaområde, kjøkken, stue, hage
Felles aktiviteter	Månedlig	Daglig

Case A

Bofellesskapet består av 14 boenheter i et nabolag i Akershus, startet opp i 1988 av en gruppe som ønsket denne boformen. Nye beboere må godkjennes av styret. Bofellesskapet er designet med private enheter, både rekkehus og eneboliger, rundt sentrale fellesarealer. I midten av tunet er det et felleshus som alle beboerne kan benytte både til fellesarrangement og gjesterom. Hver husholdning har egen privat bolig med kjøkken, bad, stue og soverom. Størrelsen på boligene er varierende. Noen er på ett plan, mens andre også har lofts- eller kjelleretasje. Hver boenhet har også privat hage. Bofellesskapet har en sentral beliggenhet. I umiddelbar nærhet finnes kjøpesenter, legekantor, tannlege og treningscenter samt tilgang til kollektivtransport. Beboerne har faste fellesaktiviteter én gang i måneden, faste samlinger ved høytider samt filmkvelder og styremøter.

Case B

Bofellesskapet består av to leilighetskompleks med totalt 43 leiligheter, lokalisert i Akershus. Det er utviklet av et utbyggerfirma. De to bygningene har fire etasjer pluss kjeller, og er knyttet sammen med en underjordisk gang. Det første bygget stod klart i 2010, det neste i 2014. Bofellesskapet har felles treningsrom og spa-avdeling med boblebad og badstuer. Man har også felles stue, cateringkjøkken og to gjesteleiligheter. Stue og kjøkken kan også bookes for private arrangement. Utenfor er det et stort fellesområde med veranda, hage og boulebane. Bofellesskapet ligger i umiddelbar nærhet til turløyper og butikker. Bussen stopper rett utenfor, og det er 5 minutter til togstasjon og et lite sentrum med flere servicefunksjoner.

Det er flere fellesaktiviteter i dette bofellesskapet enn i case A, siden beboergruppen er større (for eksempel turgruppe, yoga, lesesirkel og bridgeklubb).

Intervju

Informanter

Begge bofellesskapene er såkalte 50+-boliger, noe som betyr at man kun får lov til å kjøpe her om man er over 50 år. Det totale utvalget vi intervjuet (N = 10), var 6 kvinner og 4 menn. Informantene var mellom 70 og 90 år, med en gjennomsnittsalder på 77,7 år. Informantenes botid i bofellesskap varierte fra 3 til 25 år. Beboerne i begge bofellesskapene har hatt økonomi til å kjøpe seg inn i disse bofellesskapene og kan sees på som ressurssterke. Tabell 2 viser en oversikt over informantenes kjønn, alder og antall år i bofellesskapet.

Tabell 2. Informanter

	Case	Kjønn	Alder	År i bofellesskap
Intervju 1	Case A	Mann	75	5
Intervju 2	Case A	Kvinne	87	23
Intervju 3	Case A	Kvinne	82	25
Intervju 4	Case A	Mann	85	22
Intervju 5	Case B	Kvinne	77	8
		Mann	83	8
Intervju 6	Case B	Kvinne	74	9
Intervju 7	Case B	Kvinne	70	8
Intervju 8	Case B	Mann	73	3
		Kvinne	73	3

Intervjuguide

Temaer for intervjuene var bakgrunn, motivasjon til å flytte i bofellesskap, forventninger og evaluering av bofellesskapet. Videre var det spørsmål om informantenes hverdag og bruk av fellesrom og fellesaktiviteter. Siste del av intervjuguiden besto av spørsmål og stikkord inspirert av Poortinga med flere (2004) sine aspekter ved livskvalitet. Det er utsagn som kunne relateres til livskvalitet som er tatt med i denne artikkelen.

Analyse IPA

I deler av boligforskningen er det lange tradisjoner for fenomenologisk forskning på boligens betydning (Gifford, 2007; Giorgi, 1985). Denne tilnærmingen passet godt til studien, og det ble gjort en fortolkende fenomenologisk analyse av datamaterialet, IPA (Interpretative phenomenological analysis) (Smith & Osborne, 2015). Teksten sees på som et verbalt uttrykk for intervjuobjektets mentale prosesser. Styrken ved IPA er at den får fram kunnskap om den subjektive opplevelsen av bosituasjonen hos deltagerne. Analysen brukes for å identifisere kategorier som gir mening til det intervjuobjektene uttrykker. Prosessen involverer et samspill mellom induktiv og deduktiv analyse, og gjennomføres gjennom en stegvis prosess: gjennomlesning, identifisering av tentative temaer, se etter sammenhenger, samle kategorier i en endelig tabell, og knytte resultatene til relevant teori og empiri (Smith, 2015; Willig, 2013). Analysen involverer en dobbel hermeneutikk, fordi informanten prøver å gi mening til sin personlige og sosiale verden, og forskeren prøver å fange, rettfærdiggjøre og gi mening til informantene gjennom å tolke data (Smith, 2004).

Resultater og diskusjon

Bofellesskapets bidrag til livskvalitet

Fra den fortolkende fenomenologiske analysen av datamaterialet ble det identifisert fem hovedtemaer som var viktige for hvordan livskvaliteten hos informantene ble påvirket av bofellesskapet, se tabell 3. De fem temaene var bidrag til at beboernes verdier, behov og preferanser ble dekket (Diener, 2000). Alle temaene var viktige for beboernes tilfredshet ved boligen, og alle aspektene unntatt homogenitet var det stor enighet rundt.

Tabell 3. Oversikt over funn

Livskvalitet i bofellesskap
1. Mestring
2. Tilgjengelige aktiviteter og miljø
3. Opplevelsen av trygghet/sikkerhet
4. Sosiale relasjoner
5. Homogenitet

Mestring

Alle informantene beskriver at boformen gir et enklere liv, noe vi har valgt å referere til som «mestring av hverdagen». Kategorien relaterer til det livskvalitetsaspektet Poortinga med flere (2004) kaller «komfort», å leve et behagelig og lett liv. Informantene trekker dette særlig fram i kontrast til det å bo i enebolig og ha ansvar for vedlikehold og hage. Flere forteller at arbeidsoppgavene som må gjøres, ikke settes bort, men fordeles mellom flere. Boformen gir mulighet til delt ansvar og å bidra med det man mestrer, ut ifra personlige preferanser eller kapasitet. De kan fordele oppgavene slik at flere kan føle på glede og mestring. På denne måten kan man få deltatt og opprettholdt aktivitetsnivået, men på egne premisser. Det samsvarer også med internasjonal forskning på bofellesskap, som også trekker fram samarbeid om praktiske oppgaver som kilde til mestring (Williams, 2005; Pedersen, 2015). En informant beskriver det å bidra etter evne til fellesskapet på denne måten:

Vi er jo vant til at det er dugnader selv om man bor i enebolig, for det var det der hvor vi bodde før. Og her er det jo også det. Men vi er ikke lenger i stand til å være med på så mye fysisk krevende arbeid. Og du føler at det er veldig aksept for deg, altså, de som er med på det, de er fysisk sterke nok til å gjøre det. Og de som ikke er det, det er helt allright. Da kan man heller bake en kake en gang det er felles arrangement, eller ja, i det hele tatt at man kan bidra med det man kan (kvinne, 73, case B, 3 år i bofellesskap).

Tilgjengelighet til aktiviteter og fellesskap

Ifølge beboerne er en viktig fordel ved bofellesskap nærheten til rom og treffpunkter for sosial og fysisk aktivitet. Vi har valgt å kalle denne kategorien «tilgjengelighet til aktiviteter og fellesskap». I forhold til livskvalitetsbegrepet relaterer den til flere av aspektene Poortinga med flere (2004) framholder: helse, sosiale relasjoner, fritid og det å kunne ha et variert liv. Forbes (2002) er en forsker som trekker fram større deltakelse som en årsak til økt livskvalitet hos eldre i bofellesskap. Informantene snakker om tilgang og nærhet til fasiliteter, både for nødvendige ærender og frivillige gjøremål. Fellesrom som treningsrom, basseng og fellesstuer er faktorer som påvirker hvor mye beboerne trener, og hvor sosiale de er. Selv om informantene fra begge caser er fornøyde med en større tilgjengelighet til aktiviteter og fellesskap, finnes det også noen forskjeller. Hyppigheten av fellesaktiviteter er ulik i de to bofellesskapene. Infor-

manter fra case A forteller at bofellesskapet har kuttet noe ned på antall arrangement, da de ikke ønsket å ekskludere beboere som ikke lenger hadde helse til å delta for eksempel på lengre utflukter. I case B var det større aksept for å danne mindre grupper som gikk sammen om en aktivitet. Størrelsen på fellesskapet kan altså påvirke arrangerte aktiviteter.

Å, det er veldig pluss. Jeg hadde aldri trent en time og et kvarter hvis jeg ikke bodde her. Og det er selvfølgelig fordi dette fellesskapet har den muligheten. Og naboer som er aktive, inspirerer en som kanskje ikke var så aktiv. Så det er utmerket (kvinne, 74, case B, 9 år i bofellesskap).

Alle informantene forteller at de er fornøyde med nærheten til offentlig transport og butikker. Tilgang til hage er nevnt av flere av beboerne som viktig for opplevelsen av å bo godt. Hvilke typer aktiviteter som arrangeres, og hvor ofte, er styrt av beboernes preferanser.

Trygghet og sikkerhet

Det tredje temaet identifisert fra datamaterialet er en opplevelse av trygghet og sikkerhet. I dagligtale er det ikke vanlig å gjøre et stort skille mellom ordene, og informantene snakker om det vekselvis. Ifølge Poortinga med flere (2004) er både *trygghet* og *sikkerhet* viktig for opplevd livskvalitet. Beboerne beskriver både fysiske faktorer som øker deres følelse av sikkerhet, og nevner tryggheten ved at naboene følger med på og hjelper hverandre.

Hvis ikke vi for eksempel, når det gjelder denne fredagen, hvis ikke noen av oss dukker opp der, som enten har glemt det eller sånn. Så ringer vi på døren og sier «skal du ikke ned der i dag?» Så vi passer på hverandre, vi gjør det altså (kvinne, 87, case A, 23 år i bofellesskap).

Opplevelsen av sikkerhet og trygghet er sterk i bofellesskap, og har tidligere vært påpekt i flere studier, blant annet av Brenton (1998) og Williams (2005). I tillegg omtales i vår studie også den tryggheten storfamilien kan oppleve ved å ha sine eldre boende i et bofellesskap. Dette kan vi ikke se har vært nevnt i tidligere, internasjonal forskning om bofellesskap. Opplevd trygghet og sikkerhet for beboerne kan dermed ha positive ringvirkninger i samfunnet:

Så det var ikke bare trygghet for meg, men for mine barn, og barnebarn, at de ikke skulle tenke «å herregud nå må vi hjem og ordne med mutter'n igjen». Altså jeg vil gjerne være selvstendig, ha mitt eget, allikevel vil jeg være kanskje til nytte for noen. Og til glede for noen, og så fikk jeg alt dette i retur (kvinne 74, case B, 9 år i bofellesskap).

Sosiale relasjoner

Alle som ble intervjuet, snakket om hvordan de sosiale relasjonene i bofellesskapene er viktige for dem. De kjenner tilhørighet til bofellesskapet som gruppe. *Sosial støtte* og *sosiale relasjoner* er viktige aspekt ved livskvalitet (Poortinga mfl., 2004) og har en påvirkning på mental og fysisk helse (Aartsen mfl., 2017). Bofellesskapet bidrar til muligheten til å være sosial og ha tette sosiale bånd, selv om man ikke har den beste helsen. Det er også dette temaet som er mest gjennomgående i den internasjonale forskningen: hvordan bofellesskapet bidrar til tette sosiale relasjoner (Meltzer, 2000; Williams, 2005). Informanter i begge caser er opptatt av dette. En informant beskriver det slik:

Men du kan si at det er jo en positiv ting det her at du kan treffe folk, altså det virker jo også positivt på helsa det at du har et hyggelig forhold til de rundt deg. Og at du også treffer de i litt

hyggelige sammenhenger, med jevne mellomrom, det virker jo positivt. [...] Det var jo også en av grunnene til at vi valgte det, da. At du hadde slike tilbud nær deg. I hvert fall for meg som er litt bevegelsesreduert, kan du si. Så må du ikke langt av gårde for å være med på noe (mann 73, case B, 3 år i bofellesskap).

Selvfølgelig kan det i bomiljøene være uenigheter og folk som ikke kommer overens, men dette blir ikke sett på som noen stor utfordring i noen av casene, eller av noen av informantene. De påpeker at det er forskjeller i hvor sosiale beboerne er. De opplever også at bofellesskapets rammer gir mulighet til å regulere privatliv og fellesskap på en god måte. Mulighet for *privatliv* er ifølge Poortinga med flere (2004) et annet viktig aspekt ved livskvalitet, noe som også ser ut til å svare til forventningene her:

Det som jeg synes er veldig greit, er at du kan være så sosial du bare vil. Det er ingen her, tror jeg, som føler noe press på å møte opp i stua eller være sosial (mann, 83, case B, 8 år i bofellesskap).

Tidligere forskning på bofellesskap som konsept beskriver at nøkkelen til suksess ligger i at beboerne er villige og interesserte i å bygge opp et fellesskap, og at de har positive holdninger til sosiale relasjoner (Williams, 2005). Så selv om bofellesskap er fysisk utformet for å oppmuntre til sterkere sosiale nettverk, er beboernes personlige karakteristika og preferanser viktig for å få det til. Beboerne bør ha en viss interesse av det sosiale fellesskapet. Informantene i begge caser beskriver at det passer godt for dem. Det kommer frem i intervjuene at beboerne tror flere kan ha glede av det sosiale i et bofellesskap, men deres inntrykk er at i samfunnet generelt er det få som faktisk vet hva konseptet innebærer.

Homogenitet

Homogenitet refererer til sammensetningen av relativt like mennesker i bofellesskapet, for eksempel alderssammensetningen av beboere. *Sosiale relasjoner* er viktige for livskvalitet (Poortinga mfl., 2004), og likhet gjør det lettere å skape og opprettholde vennskap. Begge casene i denne studien er såkalte 50+-boliger. Dette gjør begge bofellesskapene til ganske homogene grupper. Det er likevel viktig å påpeke at det er et stort spenn mellom 50 og 100, og det er mange ulike livssituasjoner. Beboerne har delte meninger om aldershomogenitet i bofellesskapet, men flertallet av informantene i begge caser sier at de tror bofellesskapet fungerer best om det består av en gruppe mennesker som er i relativt lik situasjon i livet:

Ja, jeg tror fellesskapet fungerer best hvis ikke, skal vi kalle det familiestørrelser og alder, er for varierende. At behovene er stort sett det samme. En enslig 80-åring ville antagelig ikke trives så veldig godt i huset ved siden av en barnefamilie med fem stykker for eksempel. Så der kommer dette med like barn leker best inn. Derfor passer denne boformen best for de som har passert 50 og ikke har små barn lenger (mann 85, case A, 22 år i bofellesskap).

I denne studien er det bare intervjuet eldre som bor i aldershomogene bofellesskap, så vi kan ikke sammenligne med erfaringene hos beboere i aldersblandede bofellesskap. Informantene har ikke prøvd blandede bofellesskap, og de er naturlig nok mest fornøyd med den varianten de har positive personlige erfaringer fra.

Man kan argumentere for at boliger eller nabolag for 50+ er en faktor som er sentral for at eldre har mulighet til å møte likesinnede og få glede av hverandres selskap. Om bofellesskapet hadde bestått av andre aldersgrupper, ville flere vært yrkesaktive og dermed på jobb store deler av dagen, en periode på døgnet pensjonister ønsker å være sosiale og aktive. De

fleste informantene i begge caser er fornøyde med roen, strukturen og det sosiale samholdet det homogene fellesskapet gir. I det eldste borettslaget har de som flyttet inn da det var nytt, blitt boende så lenge de har kunnet. Noen informanter forteller likevel indirekte at de godt kunne tenkt seg andre grupper inn i bofellesskapet:

I og med at dette er et 50+-sted, så er det klart at noen ganger savner du et slags familieliv her med barn også videre (kvinne 77, case B, 8 år i bofellesskap).

Å bo flere eldre sammen fører også med seg et utfordrende ansvar for å ta vare på hverandre i en tid med sviktende helse. En utfordring kan være at beboerne som flyttet inn ved oppstart, blir skrøpelige samtidig hvis de alle er omtrent i samme alder:

Men noe jeg har reflektert en del rundt, det er jo forholdsvis mange som er relativt oppe i årene her. Og den situasjonen med at du omgir deg med mange eldre, det opplever jeg ikke som udelt positivt. Det er klart at her vil du oppleve situasjoner hvor folk blir syke, det kommer sykebiler inn i gårdsrommet her. Henter syke mennesker. Folk faller ifra, det vil skje hyppigere her enn i andre boformer. Jeg tenker noen ganger at det kan være litt negativt. Du får liksom det litt tettere innpå deg (mann 83, case B, 8 år i bofellesskap).

Bofellesskap er i utgangspunktet en unik mulighet til å koble mennesker med god tid med mennesker med dårlig tid. Dette mister man ved rene senior-bofellesskap. Som nevnt, har fenomenet bofellesskap for eldre mottatt kritikk for å være en form for segregering (Chiodelli, 2015; Lang & Novy, 2014). Segregering handler om separasjon av visse grupper innad en populasjon. Det er ikke kun sammensetningen av beboere i bofellesskapene som vil kunne påvirke om gruppen opplever seg eller oppleves som adskilt fra resten av samfunnet. Flere andre faktorer som helse, personlighet og sosiale relasjoner vil spille en rolle. For å planlegge bofellesskap som ikke bidrar til segregering, er det i tillegg til beboergruppe også noen viktige fysiske faktorer som bør vurderes. Dette innebærer særlig bofellesskapets lokalisering, som kan påvirke muligheten til å delta i lokalsamfunnet. Mange av informantene forteller at de i tillegg til fellesarrangementene hjemme i bofellesskapet også deltar i lag, foreninger og klubber i lokalsamfunnet.

De fysiske rammene i bofellesskapet vil også ha betydning for hvor lett det er å invitere inn andre generasjoner blant familie og venner. Fasilitetene på området i gjeldende case-studier gir en rekke muligheter. Hybelleilighetene gir rom for overnatting for besøkende, og fellesstue og storkjøkken gir muligheten til å kunne arrangere større private selskap som konfirmasjon eller bursdager. Selv om bofellesskapene er aldershomogene, er fasilitetene på området, og den sentrale plasseringen med nærhet til omkringliggende tjenester, med på å hindre isolering. Informantene forteller at det er viktig for dem at bofellesskapet ikke føles som noen form for institusjon, og at de opplever frihet.

Informantene i denne studien kan også sees på som en relativt homogen gruppe på andre områder enn livsfase. Bofellesskap for eldre kan ha en høy kostnad å flytte inn i (kostnader knyttet til boligen, vedlikehold og tjenester). Dette kan ekskludere en del potensielle beboere. Bofellesskap har en tendens til å være homogene, ikke bare i alder, men også i form av at beboerne er relativt like i etnisk bakgrunn, religion, inntekt og utdanning (Williams, 2008). De som velger å flytte inn i et bofellesskap, er også ofte personer som ønsker, og er forberedt på, mer sosial kontakt med naboene enn normalt (Labit, 2015). Å selv starte et bofellesskap krever mye kunnskap og ressurser. Informanter fra case A kan fortelle om flere år med hard jobbing for å få opp bofellesskapet.

Jakobsen og Larsen (2019) fant at beboere i flergenerasjonsbofellesskap i Danmark er sosioøkonomisk og utdanningsmessig privilegerte i forhold til gjennomsnittet i befolkningen. Lang med flere (2018) mener at det kan virke som svakere grupper i samfunnet ekskluderes fra egeninitierte bofellesskap. Mange vanskeligstilte grupper ville særlig kunne dra fordel av fellesskapet og hjelpen et bofellesskap kan gi, men her må kjennetegn og behov hos hver enkelt type beboergruppe vurderes mot bofellesskapskonseptet. Bresson og Labit (2019) har funn som støtter at bofellesskap kan ha betydning for inkludering av vanskeligstilte, men argumenterer for at dette krever nye former for styring og initiativ enn det som er vanlig i dag.

Konklusjon og videre forskning

Kontekst

Dette er en kvalitativ studie med bare to caser og få informanter. Styrken er at studien får fram hva som er viktig ved boformen for livskvalitet, og hvordan boformen oppleves. Funnene kan generaliseres analytisk, noe som innebærer at konteksten til disse casene må tas i betraktning når man vurderer om resultatene kan gjelde for andre grupper. Forskning om betydningen av boligkvalitet er ofte vanskelig å generalisere, nettopp fordi arkitektur og lokalisering gjør hver enkelt bolig eller boligkompleks særegent. I de omtalte casene er beboergruppen ressurssterk, og de har selv valgt å investere i denne boformen. Det vil prege svarene deres.

Det er også viktig å ta i betraktning at mye av den forskningen som er gjort om bofellesskap i andre land, er gjort i samfunn hvor leie av bolig er vanligere enn i Norge. I Norge eier 82,2 prosent sin egen bolig (SSB, 2019), og boligen er derfor for de fleste både en investering og et hjem. Det kan føre til at folk velger trygge boligløsninger de er sikre på at de får solgt videre. Dette stiller større krav til informasjon og tilrettelegging for bofellesskap enn i boligmarkeder som er mer basert på utleie. Hvis det skal bygges bofellesskap, må utbyggere trygges om at det finnes en kjøpegruppe (Sørvoll mfl., 2018). Det samme må kjøperne som skal selge videre. I tillegg står eneboligtradisjonen i Norge sterkt, noe som kan gjøre det vanskeligere for mange å tenke seg å bo tett på andre i et bofellesskap. Likevel er det sannsynlig at det finnes en kjøpegruppe for dette konseptet. De positive erfaringene fra denne studien tyder på at det kan være noe for mange flere enn i dag.

Konklusjoner

Formålet med studien var å se på hva selvvalgte eierboliger i bofellesskap for eldre bidrar med til deres livskvalitet. Studien viser at bofellesskap har bidratt positivt til flere viktige aspekter av livskvalitet (Poortinga mfl., 2004), i tråd med forskning på dette fra andre land. Bofellesskap gir lett tilgang til fellesaktiviteter og et sosialt miljø. Konseptet gjør det lettere å holde seg aktiv gjennom felles trening, hagearbeid eller kulturelle aktiviteter. Beboerne opplever økt trygghet og sikkerhet, og bofellesskapet tilrettelegger for å bygge sosiale relasjoner. I bofellesskapet fra 1988 har kun ett par flyttet, og det var for å komme nærmere barnebarn. De aller fleste har altså valgt å bli boende siden da, til tross for at noen etter hvert er blitt relativt skrøpelige. Casestudiene tyder på at flere kan bo lenge i egen bolig i bofellesskap, og oppleve støtte, trygghet og muligheter for å delta på aktiviteter, på tross av sviktende helse:

Det er jo noen her som er ganske skrøpelige. Det var en oppe her nå som lå inne på sykehus først, også var det noe sykehjem etterpå, i lang tid. Og da tenker du nå er vel hun over på aldershjem. Men hun sa: Nei, jeg vil ikke det. Jeg vil bo. Og hun bor, og hun klarer seg egentlig ganske fint. Jeg ser henne på rullator her noen ganger, rett som det er, og da triller hun over og bort til sentret der for å kjøpe seg noe mat og sånt. Og hun bruker lang tid på det, men hun er her. Og hun er for seg selv. Og hun sier det er herlig (mann 75, case A, 5 år i bofellesskap).

Boligpolitiske implikasjoner og videre forskning

Bofellesskap framstår som en bærekraftig boform, både miljømessig, økonomisk og sosialt, og det tilsier en større satsning på dette fra det offentlige. Hvis kommunene blir mer aktive i initieringen av bofellesskap, kan man få til at også at mindre ressurssterke eldre får tilgang til denne boformen. Det forutsetter andre virkemidler, som mer bruk av utleieboliger. Kommunen kan ha en viktig rolle særlig i å informere om boformen, og koble beboere og aktører som har interesse for bofellesskap.

Ressurssterke eldre som går foran og etablerer bofellesskap, bidrar til å påvirke markedet i retning av mer åpenhet for alternative boformer. Det å gjøre bofellesskapskonseptet kjent og spre erfaringer fra piloter for bofellesskap er derfor sentralt for markedsutviklingen.

Det er viktig at videre forskning om nye boformer ser nærmere på erfaringer med aldersblandede beboergrupper i bofellesskap, og undersøker hvordan også et bredere lag av befolkningen kan ta del i denne boformen. Det bør også forskes på om fordelene ved bofellesskap er så samfunnsøkonomisk lønnsomme at boformen bør være gjenstand for stimuleringsordninger. Videre er det behov for større og mer kvantitative studier som kan belyse erfaringene ved bofellesskap sett i lys av kommunens utgifter til omsorgstjenester. Dette vil være mulig å undersøke først når flere bofellesskap er etablert.

Om artikkelen

Artikkelen bygger på Moe, E. (2019). *Sosialt bærekraftige boliger for eldre – To kvalitative casestudier om eldre menneskers erfaringer med bofellesskap (masteroppgave i miljøpsykologi)*. Høgskolen i Innlandet, Lillehammer. Oppgaven er knyttet til forskningsprosjektet «BOPILLOT: Kommunen som pådriver for alternative boligløsninger», <https://www.ntnu.no/ad/forskning/bopilot>, som ledes av Bergen kommune og er finansiert av NFR for 2018–2022.

Takksigelse

En stor takk til fagfellene som gav nyttige tilbakemelding på denne artikkelen. Takk også til informantene som deltok i intervjuene, og samarbeidspartnerne i Bopilot.

Referanser

- Aartsen, M., Veenstra, M. & Hansen, T. (2017). Social pathways to health: On the mediating role of the social network in the relation between socio-economic position and health. *SSM-population Health*, 3, 419–426. <https://doi.org/10.1016/j.ssmph.2017.05.006>
- Amérigo, M. & Aragonés, J.I. (1990). Residential satisfaction in council housing. *Journal of Environmental Psychology*, 10(4), 313–325. [https://doi.org/10.1016/S0272-4944\(05\)80031-3](https://doi.org/10.1016/S0272-4944(05)80031-3)
- Beck, A.F. (2019). What Is Co-Housing? Developing a Conceptual Framework from the Studies of Danish Intergenerational Co-Housing. *Housing, Theory and Society*, 37(1), 40–64. <https://doi.org/10.1080/14036096.2019.1633398>
- Brenton, M. (1998). *We're In Charge: Cohousing communities of older people in the Netherlands—Lessons for Britain?* Bristol: Policy Press.
- Bresson, S. & Labit, A. (2019). How Does Collaborative Housing Address the Issue of Social Inclusion? A French Perspective. *Housing, Theory and Society*, 37(1), 118–138. <https://doi.org/10.1080/14036096.2019.1671488>
- Brevik, I. & Schmidt, L. (2005). *Slik vil eldre bo: En undersøkelse av framtidige Eldres boligpreferanser* (NIBR-rapport 2005:17). NIBR.
- Brinkmann, S. & Kvale, S. (2015). *InterViews: Learning the craft of qualitative research interviewing*, bd. 3. Sage.
- Chiodelli, F. (2015). What is really different between cohousing and gated communities? *European Planning Studies*, 23(12), 2566–2581. <https://doi.org/10.1080/09654313.2015.1096915>
- Choi, J.S. (2004). Evaluation of community planning and life of senior cohousing projects in northern European countries. *European planning studies*, 12(8), 1189–1216.
- Diener, E. (2000). Subjective well-being: The science of happiness and a proposal for a national index. *American psychologist*, 55(1), 34–43. <https://doi.org/10.1037/0003-066x.55.1.34>
- Durett, C. (2005). *Senior Co-housing: A Community Approach to Independent Living*. Habitat Press.
- Field, M. (2004). *Thinking About Cohousing: The Creation of Intentional Neighborhoods*. Diggers and Dreamers.
- Forbes, J. (2002). *The Application of Age-integrated Co-housing for Older People*. The Winston Churchill Memorial Trust for Australia.
- Gifford, R. (2007). *Environmental psychology: Principles and practice* (4. utg.). Optimal.
- Giorgi, A. (1985). *Phenomenology and psychological research*. Duquesne University Press.
- Hansen, T. & Slagsvold, B. (2019). Et Øst-Vest-skille for Eldres livskvalitet i Europa? En sammenligning av ensomhet og depressive symptomer i 12 land. *Nordisk Østforum*, 33, 74–90. <https://doi.org/10.23865/noros.v33.1331>
- Hanson, H.M., Schiller, C., Winters, M., Sims-Gould, J., Clarke, P., Curran, E. & Ashe, M.C. (2013). Concept mapping applied to the intersection between older adults' outdoor walking and the built and social environments. *Preventive medicine*, 57(6), 785–791. <https://doi.org/10.1016/j.ypmed.2013.08.023>
- Høyland, K., Denizou, K., Baer, D., Evensmo, H.F. & Feragen, P. (2018). *Fra universelt utformede bygg til inkluderende områdeutvikling* (Sintef fag 50). SINTEF akademisk forlag.
- Jakobsen, P. & Gutzon Larsen, H. (2019) An alternative for whom? The evolution and socio-economy of Danish cohousing. *Urban Research & Practice*, 12(4), 414–430. <https://doi.org/10.1080/17535069.2018.1465582>
- Labit, A. (2015). Self-managed co-housing in the context of an ageing population in Europe. *Urban Research & Practice*, 8(1), 32–45. <https://doi.org/10.1080/17535069.2015.1011425>
- Lang, R. & Novy, A. (2014). Cooperative housing and social cohesion: The role of linking social capital. *European Planning Studies*, 22(8), 1744–1764.
- Lang, R., Carriou, C. & Czischke, D. (2018). Collaborative housing research (1990–2017):

- A Systematic Review and Thematic Analysis of the Field. *Housing, Theory and Society*, 37(1), 10–39. <https://doi.org/10.1080/14036096.2018.1536077>
- Levasseur, M., Généreux, M., Bruneau, J.F., Vanasse, A., Chabot, É., Beaulac, C., & Bédard, M.M. (2015). Importance of proximity to resources, social support, transportation and neighborhood security for mobility and social participation in older adults: Results from a scoping study. *BMC public health*, 15(1), 503. <https://doi.org/10.1186/s12889-015-1824-0>
- Marcus, C. & Dovey, K. (1991). Cohousing—an option for the 1990s. *Progressive Architecture*, (6), 112–113.
- McHugh, K.E. (2000). The «Ageless Self»? Emplacement of Identities in Sun Belt Retirement Communities. *Journal of Aging Studies*, 14(1), 103–115. [https://doi.org/10.1016/s0890-4065\(00\)80018-3](https://doi.org/10.1016/s0890-4065(00)80018-3)
- Meltzer, G. (2000). Cohousing: Verifying the importance of community in the application of environmentalism. *Journal of architectural and planning research*, 17(2), 110–132.
- Nordvik, V. (2018). En egen boligpolitikk for eldre? En normativ analyse. *Tidsskrift for boligforskning*, 1(1), 27–44. DOI: <https://doi.org/10.18261/issn.2535-5988-2018-01-03>
- NOU 2011: 11. (2011). *Innovasjon i omsorg*. Regjeringen.
- Pedersen, M. (2015). Senior Co-Housing Communities in Denmark. *Journal of Housing for the Elderly*, 29(1–2), 126–145. <https://doi.org/10.1080/02763893.2015.989770>
- Poortinga, W., Steg, L. & Vlek, C. (2004). Values, Environmental Concern, and Environmental Behavior: A Study into Household Energy Use. *Environment and Behavior*, 36(1), 70–93. <https://doi.org/10.1177/0013916503251466>
- Rogne, A.F. & Syse, A. (2017). *Framtidens eldre i by og bygd: Befolkningsframskrivinger, sosiodemografiske mønstre og helse* (Rapport 2017/32). Statistisk Sentralbyrå.
- Rosso, A.L., Auchincloss, A.H., & Michael, Y.L. (2011). The urban built environment and mobility in older adults: a comprehensive review. *Journal of aging research*, 1–10. <https://doi.org/10.4061/2011/816106>
- Ruiu, M.L. (2014). Differences between cohousing and gated communities. A literature review. *Sociological Inquiry*, 84(2), 316–335.
- Ruud, M.E. (2015). *Samlokalisererte boliger for personer med utviklingshemming – arealfordeling og bruk av Fellesrom* (NIBR-rapport 2015:18). NIBR.
- Ruud, M.E., & Astrup, K.C. (2018). *Eie-etablering for personer med utviklingshemming: Virkemidler og mulighetsrom* (NIBR-rapport 2018: 17). Oslo: NIBR.
- Schmidt, L., Holm, A., Kvinge, T. & Nørve, S. (2013). *BOLIG+ Nye boligløsninger for eldre og folk flest* (NIBR-rapport 2013: 19). NIBR.
- Silverstein, M. & Parker, M.G. (2002). Leisure activities and quality of life among the oldest old in Sweden. *Research on aging*, 24(5), 528–547.
- Smith, J.A. & Osborn, M. (2015). Interpretative Phenomenological Analysis. I J.A. Smith (red.), *Qualitative Psychology: A practical guide to research methods* (3. utg.) (s. 25–53). SAGE Publications Ltd.
- Statistisk sentralbyrå [SSB]. (2019). 06035: *Selveierboliger, etter region, boligtype, statistikkvariabel og år*. <https://www.ssb.no/statbank/table/06035/tableViewLayout1/>
- Sørvoll, J.R., Gulbrandsen, L., Nordvik, V., Ruud, M.E., Sandlie, H.C., Skogheim, R. & Vestby, G.M. (2020). *Mobilitet blant eldre på boligmarkedet – holdninger, drivere og barrierer*. Oslo: NOVA.
- Sørvoll, J., Nordvik, V., Aarland, K. & Sandlie, H.C. (2018). *Bolig i det aldrende samfunnet: Analyse av rammebetingelser for fremskaffelse av velegnede boliger for eldre*. NOVA.
- Tomaka, J., Thompson, S., & Palacios, R. (2006). The relation of social isolation, loneliness, and social support to disease outcomes among the elderly. *Journal of aging and health*, 18(3), 359–384. <https://doi.org/10.1177/0898264305280993>

- Wang, J., Hadjri, K., & Huang, J. (2017). The role of co-housing in building sustainable communities: Case studies from the UK. *Environment-Behaviour Proceedings Journal*, 2(6). <https://doi.org/10.21834/e-bpj.v2i6.898>
- Williams, J. (2005). Sun, surf and sustainable housing—cohousing, the Californian experience. *International Planning Studies*, 10(2), 145–177. <https://doi.org/10.1080/13563470500258824>
- Willig, C. (2013). *Introducing Qualitative Research in Psychology*. McGraw-Hill Education.
- Yen, I.H., Michael, Y.L., & Perdue, L. (2009). Neighborhood environment in studies of health of older adults: A systematic review. *American journal of preventive medicine*, 37(5), 455–463. <https://doi.org/10.1016/j.amepre.2009.06.022>