

ER VI ÆRLIGE, NÅR VI TALER OM OTIUM

Forherliger vi alderdommen?



Psykolog, psykoterapeut og forfatter Hanne Hostrup, 88 år, har skrevet bogen "Afvikling".

Tina Theilgaard, 66 år, er selvstændig rådgiver og forfatter til bogen "Tresårig Tristesse" med undertitlen: "Lad os tale om det. Du er ikke alene".



Birgitte Possing, antropolog, historiker og professor emerita, har blandt andet bidraget til Lone Kühlmanns bog "Den bedste tid er måske gemt til sidst".



Alderdommen bliver italesat som noget, vi skal glæde os til, og det skal vi selvfølgelig. Men er det nu også hele historien? Nej, siger tre kvinder, der mener, at vi bør tale mere åbent om det ufedede ved at blive ældre.

AF LINE FELHOLT FOTO MARIE HALD OG SCANPIX/RITZAU

Når vi bliver gamle, så skal vi. Med tryk på "så" For de fleste af os kan nok genkende, at vi på et tidspunkt i karrieren og familielivet begynder at øjne det lune seniorliv med voksne børn, pæn friværds og oceaner af fritid til at realisere alt det, vi ikke har haft tid til endnu.

Men er det også realistisk? Bliver livet som ældre fuld af spanske vandreture, brunch med veninderne og vinterdyp i svenske saltsøbade? Måske ikke.

- Vi negligerer virkeligheden, der kommer. Som 46-årige tror vi, at vi som ældre kommer til at gå rundt på en golfbane. Men der er næsten garanti for, at virkeligheden bliver en anden, lyder det fra 66-årige Tina Theilgaard, selvstændig rådgiver og forfatter til bogen "Tresårig Tristesse" med undertitlen: "Lad os tale om det. Du er ikke alene".

Hun er ikke alene. Der er jævnaldrende, der har gjort sig de samme tanker. En af dem er Birgitte Possing, antropolog, historiker og professor emerita, der blandt andet har bidraget til Lone Kühlmanns bog "Den bedste tid er måske gemt til sidst".

- Når man er i 40'erne, drømmer man om, at man bliver gammel med en krop, hvor det hele virker, med en afklarethed og med alle vores kære omkring os. Det er drømmen. Men det er der ikke ret mange, der oplever i virkeligheden, lyder det fra 72-årige Birgitte Possing.

Et budskab, der bekræftes af psykolog, psykoterapeut og forfatter Hanne Hostrup, 88 år, der har skrevet bogen "Afvikling".

- Der er mange udfordringer i al blive ældre. Det er en aldersfase, hvor noget er forbi, og fremtiden er kort. Det er ikke let at forholde sig til, og det kommer bag på de fleste, som får lov at leve længe, lyder det fra psykologen.

Fornægtelsesmekanisme

Statistikker og undersøgelser viser, at de tre kvinder har en pointe i, at alderdommen også er andet et otium. Jovist viser opgørelser, at den gennemsnitlige levealder vokser. Især kvinder kommer til at leve et godt stykke op i 80'erne. Med en gennemsnitlig formue på 2,5 million kroner, når vi går på pension. Undersøgelser viser også, at ældre kvinder eksempelvis bruger pengene på livskvalitet som at gå i biffen. Ja, og så har hver fjerde kvinde på 65-75 år haft sex indenfor den seneste uge. Alt sammen opløftende tal.

Men der er også forhold, der peger i den anden retning. Ifølge Sundhed.dk oplever alle med alderen, at kroppen bliver slidt og fungerer dårligere. Aldersforandringer i knogler, sener og led hæmmer den daglige funktion og giver smerter. Syn og hørelse bliver dårligere. Hjernens bliver tilmed mindre med alderen, især efter de 70 år. Og nogle funktioner, som evnen til multitasking og at lære, bliver dårligere. Ja, selv immunforsvaret ældes, så infektioner kan få et alvorligere forløb.

- Vi kan blive ramt af en blodprop og blive lam i den ene side. Vi kan få ondt i ryggen, fordi vi har slæbt beton eller siddet i en kon-torstol hele livet. Men det tør vi ikke tale om. Det sker ikke for os. Der er en stor fornægtelsesmekanisme i forhold til alderdommen, mener Tina Theilgaard.

Hanne Hostrup kalder alderdommen for "en mærkelig alder". Fordi den er forskellig fra person til person.

- Som gruppe er gamle lige så forskellige, som 25-årige. Det føles og ser vidt forskelligt ud af være gammel, fordi vores livssituationer

SÅDAN LEVER ÆLDRE KVINDER

Danskere over 65 år udgør 20 procent af befolkningen, viser tal fra Danmarks Statistik.

Kvinder kan forvente at blive 83,6 år, som er den gennemsnitlige levealder i dag.

Flere mænd end kvinder fortsætter med at arbejde, efter de har nået folkepensionsalderen, viser tal fra VIVE.

Ældre danskere har i snit en formue på 2,5 mio. kr., når de går på pension. Dermed er danske pensionister blandt verdens rigeste, skriver Mandag Morgen.

Værdien af 60-64-årige mænds ratepensioner er 140 % højere end kvinders, viser tal fra Danmarks Statistik.

Kvinder fortsætter med at gå i biografen, også når de bliver ældre, men de må i stigende grad gøre det uden deres mænd, jo ældre de bliver, viser tal fra Danmarks Statistik.

Ifølge Sexus-undersøgelsen har hver fjerde kvinde blandt de 65-75-årige haft sex indenfor den seneste uge, og næsten hver tredje kvinde oplever i høj eller meget høj grad at få dækket sine seksuelle behov.

En del ældre oplever ifølge Sundhed.dk, at orgasmen føles mindre intens end tidligere, og at deres helbred er en hindring for tidligere tiders seksuelle liv.

En YouGov-undersøgelse viser, at 6 ud af 10 bedsteforældre ser et eller flere børnebørn hver 14. dag eller oftere.

Et studie har vist, at man kan leve fem år ekstra, hvis man bruger tilstrækkeligt tid sammen med sine børnebørn.

Kvinder er overrepræsenterede på plejehjem og i plejebolig. Kvinder udgør to tredjedele af beboerne, viser tal fra Danmarks Statistik.

Der er ifølge Ældre Sagen flere 65+årige enlige kvinder end 65+årige enlige mænd, formentlig fordi kvinder lever længere end mænd.

Flere ældre kvinder på over 65 år end mænd føler sig uønsket alene.

Kvinder i aldersgruppen fra 75 år og opefter vurderer ifølge Sundhedsministeriet deres helbred til at være dårligere, end mænd gør.

Flere kvinder end mænd i aldersgruppen +65 år lider af slidgigt, mens flere mænd end kvinder i samme aldersgruppe lider af diabetes, KOL og kræft.

Mens stadig flere yngre lever som enlige, viser tal fra Danmarks Statistik, at andelen af ældre i parforhold er steget markant, hvilket øger presset for de omsorgsgivende ægtefæller.



”

Bliver livet som ældre fuld af spanske vandreture, brunch med veninderne og vinterdyp i svenske saltsøbade? Måske ikke.

Hanne Hostrup kalder alderdommen for "en mærkelig alder".

Hvis vi taler mere ærligt om, hvad det vil sige at blive ældre, har vi også en chance for at bedre vilkårene for ældrelivet, mener Tina Theilgaard.



er vidt forskellige. Bortset fra dét fælles, at vores liv ikke er langt mere, siger psykologen.

Selv om alderdommen er forskellig, er den måske ikke så svær at spå om alligevel. I hvert fald har Birgitte Possing en simpel formel for den alderdom, der realistisk set venter os.

– Det handler i høj grad om, hvilken socialgruppe og tid, du har levet i. Din alderdom bliver sådan, som du har levet. Du får ikke lige pludselig et andet liv som gammel end det, du har haft hidtil, lyder hendes pointe, som passer meget godt med, at rygning, alkohol, kost og motion påviseligt har stor indflydelse på alderdommens udvikling hos den enkelte.

Giver gaverne tilbage

Når det er sagt, er alle tre kvinder enige om, at det selvfølgelig godt kan lade sig gøre at få en god alderdom.

– Det er sådan set meningen, som Tina Theilgaard formulerer det.

Men virkeligheden er bare, at det kræver, at en række forudsætninger er opfyldt.

– Blandt andet, at du helst skal have en partner. For ensomheden er en af de største dræbere, påpeger Tina Theilgaard og minder om, at kvinder lever længere end mænd, og at det i realiteten betyder, at der sidder mange ældre kvinder i eget hjem og er ensomme.

– Men det taler vi heller ikke om. Vi taler kun om dem, der går stavgang og laver læseklubber eller flytter i ældrekollektiver. Det er også glimrende idéer, men virkeligheden for mange er jo helt anderledes, mener hun og giver et eksempel: En af de store runde fødselsdage nærmer sig, og alle omkring den ældre synes, at det skal da fejres med en stor fest. Men måske magter man det ikke, og så er det, man begynder at finde på undskyldninger.

– Så siger alle omkring en: 'Jamen du er er da så frisk. Det kan du da sagtens'. Ja tak, men så skulle du se mig bagefter, når jeg ligger brak. Men det er der ingen, der vil høre på, siger Tina Theilgaard.

Det gode ældreliv kræver desuden, at man er fysisk frisk og ved

sine fulde fem. Det er muligt for nogle, men der er også en grund til, at man ofte fremhæver forbilleder. Birgitte Possings eget forbillede er etnologen og socialantropologen Henny Harald Hansen, der gjorde karriere sent i livet, faktisk fra 50 år og frem. Da hun var over 90 år, blev hun spurgt, hvordan hun havde det og svarede: "Jeg har det glimrende". Hvorefter hun tilføjede: "Jeg er bare ved at give mine gaver tilbage".

– Det er sådan, som jeg gerne selv vil have det. Jeg har fået nogle gaver her i livet, og dem er jeg som ældre ved at give tilbage. Ved at se på det på den måde, får man et mere overskudsagtigt blik på sin skrøbelighed som ældre, synes jeg, lyder det fra Birgitte Possing.

Ikke ophøjet

Realismen omkring alderdommen er netop den pointe, som alle tre kvinder gerne vil slå et slag for. Hanne Hostrup giver et eksempel: Da hun var ung, blev et ældre menneske automatisk opfattet som "gammel og vis".

– De unge sad ved de gamles fødder og sugede til sig af livserfaring. Sådan er det ikke i dag. Man er ikke ophøjet bare fordi, man er gammel, siger hun, helt uden nostalgi.

For Hanne Hostrup kan sagtens forstå, hvorfor de unge ikke længere sidder ved de gamles fødder.

– Den livserfaring, jeg har, tilhører en anden tid. De liv, de unge har foran sig, er helt anderledes end det, jeg har bag mig. Livet har skiftet alt for meget karakter fra, da jeg var ung til i dag. Så ja for pokker, jeg forstår godt, at man ikke bare 'er noget', fordi

man har levet længe, siger Hanne Hostrup og mener, at det glemmer mange ældre mennesker.

Hendes budskab er, at ældre i stedet bør se i øjnene, at sådan er realiteterne. Lad være med at begræde, at de unge ikke lytter. Gør det stik modsatte:

– Vær interesseret i andre. Lyt til de unge. Hør, hvordan de har det, opfordrer hun.

Birgitte Possing kunne ikke selv få børn, og derfor er der heller ▶

”

Nej. Vi kan ikke komme styrkede ud af alderdommen



”Jeg har fået nogle gaver her i livet, og dem er jeg som ældre ved at give tilbage”, lyder det fra Birgitte Possing.

ingen børnebørn i hendes liv. Hun har i stedet fokuseret på at nyde friheden til at arbejde. Som 72-årig tænker hun over det, når hun støder på formuleringer som, at det er "livets dessert" at få børnebørn og oldebørn.

– Ja for nogle. For andre er der andre desserter. Eller også er der ensomhed og ulykke. Det må man også forholde sig til, mener hun.

Ikke enten eller

Realismen er nødvendig, mener de tre kvinder. Men de er ikke nødvendigvis enige om, hvorvidt det giver en bedre alderdom at være realistisk omkring den. Birgitte Possing mener, at det trods alderdommens skavanker er *empowering* at fortsætte med at have drømme for fremtiden, selv når man er gammel.

– Det er vigtigt stadig at længes efter vandet, når man er på bjerget og omvendt. Man skal stadig gå efter sine drømme uanset alder. Det håber jeg for mit eget vedkommende, at jeg bliver ved med, også når jeg er blevet 90 år, hvis jeg bliver det. Det, tror jeg, gør alderdommen nemmere at tackle, med alle de ufede ting, der følger med den, siger hun.

Tina Theilgaard mener klart, at det giver en bedre alderdom, at vi *facer* den langt mere ærligt. Det er selve årsagen til, at hun har skrevet bogen "Tresårig Tristesse". Hvis vi taler mere ærligt om, hvad det vil sige at blive ældre, har vi også en chance for at bedre vilkårene for ældrelivet. En af hendes kæpheste er arbejdsmarkedet, som trods

mangel på arbejdskraft i høj grad skøjter let henover de ældre.

– Der er så meget viden, der går tabt, fordi vi ikke bruger den erfaring, som seniorerne har. Ældre er ikke en byrde, vi er en styrke. Ud med ældrebyrde og ind med ældrestyrke som begreb. Men det kræver, at vi indretter arbejdslivet på en anden måde, så vi ikke nødvendigvis skal arbejde på fuld tid. I dag er det enten eller. Enten er du Arne og nedslidt, eller også går du på golfbanen og har det fedt. Men det er en stor illusion, for de fleste af os er sted midt imellem. Hvorfor taler vi slet ikke om det? Lad os dog tale om det. For så kan vi også begynde at tale om, at det, der er behov for, er en udfasning, hvor man ikke holder op med at arbejde, men nøjes med nogle dage om ugen, lyder Tina Theilgaards drømmescenarie.

Selv om der er knapper, der kan skrues på for at skabe et bedre seniorliv, er Hanne Hostrup helt klar i mælet, når man spørger hende, om realismen kan give et bedre liv som gammel:

– Nej. Vi kan ikke komme styrkede ud af alderdommen, slår hun fast.

For det er netop dét: Det kan godt være, at nogle er heldige ved at være nogenlunde åndsfriske og klarer sig godt fysisk, ligesom 88-årige Hanne

Hostrup selv, men det går kun én vej – for alle.

– Jeg husker dårligere, bliver lettere forvirret, glemmer navne og jeg skal forholde mig til, at ingen gider høre på mig længere. Medmindre sådan en som dig ringer, lyder det fra Hanne Hostrup. ●



De unge sad ved de gamles fødder og sugede til sig af livserfaring. Sådan er det ikke i dag. Man er ikke ophøjet bare fordi, man er gammel

10 RÅD SÅDAN FÅR DU ET GODT ÆLDRELIV

1 Forbered dig. En af de vigtigste faktorer for en god overgang til seniorlivet er, at man får forberedt sig godt og i tide. Udover at overveje økonomien er det vigtigt at forberede, hvordan du vil gå fra på dit arbejde, hvad du vil lave som pensionist, og hvem du vil gøre det med.

2 Markér overgangen. Mange vælger at rejse eller holde en fest, når de går på pension. Det vigtige er ikke, hvad du gør, men at du markerer det på en måde, der passer dig.

3 Skab gode vaner. Du bliver ikke et nyt menneske af at trække dig tilbage fra arbejdsmarkedet. Men fordi din hverdag ændrer sig, er det også en mulighed for at få nye vaner. Måske er det nu, du skal finde en god rutine omkring f.eks. motion, sociale relationer, kost, alkohol og søvn.

4 Træf et aktivt valg. Ca. 25 % bliver skubbet ud af arbejdsmarkedet på grund af sygdom eller ledighed. Men mange studier viser, at hvis du selv vælger at stoppe på arbejdet, er det godt for din livskvalitet.

5 Vær aktiv. Mange studier viser, at det er en vigtig del af et godt seniorliv at være aktiv og komme ud. Mulighederne er mange, heriblandt motion, frivilligt arbejde eller andre klassiske senioraktiviteter.

6 Gør noget meningsfuldt. Overgangen til seniorlivet er ofte præ-

get af meningstab. Måske har du fundet meget mening i arbejdet og i børnene. Nu skal du til at finde ud af, hvad der skal fylde fremover, og hvordan du stadig kan være noget for nogen.

7 Få dig en hverdagsrytme. De fleste har vænnet sig til, at arbejdet har styret hverdagens rytme. Det gør det ikke længere, og selv om det også er rart, kan det være en stor udfordring. Forsøg at få dig nogle faste holdepunkter i dagen og ugen, som du kan skabe en rytme omkring.

8 Husk sociale relationer. Mange har haft en stor del af deres sociale netværk igennem arbejdet. Det er vigtigt, at du overvejer, hvem du vil holde kontakten til, og hvem du gerne vil se jævnligt. Det kan f.eks. være en god idé lave faste aftaler om at ses.

9 Læg forestillingerne på hylden. Der er mange forestillinger om seniorer, men ofte er de ikke tidssvarende. Nutidens seniorer er som regel mere aktive end datidens. Du skal ikke lade dig styre af, hvad du eller dine omgivelser mener, man bør gøre som pensionist.

10 Skab plads til at have fri. Igennem et langt arbejdsliv er mange blevet vant til at have travlt. For nogle er travlhed forbundet med status, og det kan være svært at lægge travlheden fra sig. Pauserne og pusterummet kan blive til tomhed. Prøv at nyde seniorlivets friheder.

Kilde: Sundhedsstyrelsen