

# Den gode alderdom

I dag synes vi, at det er positivt, når ældre er aktive og holder sig i gang. Men for 50 år siden var det den rolige alderdom, der var idealet. Tre eksperter udtaler sig om aldring, aktivitet og tilbagetrækning

*Jeg er med alderen kommet til forståelse af, at det i grunden er mere komme il faut at være død end levende.* Sådan skrev Karen Blixen engang. I dag er der næppe mange, der vil erklære sig enige. Det har længe været moderne at være ung, og kan man ikke være det af år, kan man være det af sind: Beholde sit job. Være frivillig. Dykke eller danse, se familien og skabe nye netværk. Holde sig i gang.

Den aktive alderdom er med andre ord blevet et ideal – og dermed udskifteligt, også selvom det kan føles selvfølgelig, når tilstrækkeligt mange er enige. Men for 50-60 år siden havde vi faktisk en ganske anden opfattelse af den gode alderdom.

Det fortæller Morten Hoff, chefkonsulent i Fredericia Kommune og ph.d. på en afhandling om ældres oplevelse af krop, aldring og aktivitet.

## To paradigmer

Den tidligere universitetsadjunkt forklarer, at der er to dominerende paradigmer om aldring: Det ene er aktivitetsteorien – eller aktivitetsteoriene, for der er reelt mere end én. Det er den måde at tænke på, som præger os nu.

Det andet paradigme repræsenteres af den såkaldte tilbagetrækningsteori, der hænger tæt sammen med den gryende velfærdsstat.

*Vi skal tilbage til 1950'erne og 1960'erne, da man begyndte at bygge alderdomshjem. Nu skulle samfundet tage sig af de ældre, som skulle have lov at hvile sig i rolige omgivelser og tilbringe deres sidste år i fred. Man så det som naturligt, at man som ældre blev lidt mere indadvendt og ønskede at trække sig lidt tilbage, og alderdomshjem var en måde, staten belønnede sine borgere på – et privilegium, siger Morten Hoff.*

Aktivitetsteoriene skal skrives i flertal, og er derfor lidt sværere at sætte på formel. Men grundlæggende handler paradig-



FOTOGRAF: ANNE LEONORA BLAKILDE

Vi er nok et af de lande, hvor der er flest ældre, der dyrker en form for motion eller bevægelse



FOTOGRAF: ERLING ØSTERGAARD

met om, at alderdommen potentielt er en vækstperiode. Ifølge dette teorikompleks ses tilbagetrækning hverken som naturligt eller uundgåeligt, og ældre bør opfordres til at være aktive – for deres egen skyld såvel som for samfundets.

Aktivitetsteoriene kan også følges tilbage til midten af forrige århundrede, men der var ikke rigtig klangbund for dem i begyndelsen, og tilbagetrækningsteorien dominerede frem til 1970'ernes krisetid. I årtierne, der fulgte, vandt aktivitetsteoriene imidlertid mere og mere indpas, og i dag er fortællingen om den aktive alderdom stort set enerådende, mener Hoff.

*Mediebilledet er fx i høj grad båret af aktivitetsdiskursen. Vi ser rigtig hyppigt ældre præsenteret som nogen, der er i udvikling og i vigør. Ofte er det fysisk aktivitet, der er fokus på, men pressen fortæller også gerne om 90-årige, der tager it-kørekort og er up-to-date. Vi ser det også i reklameverdenen – og i gadebilledet.*

Og uden grund er det da heller ikke, at aktivitetsparadigmet har sejret.

### Glade og aktive mennesker

*Vi kan lide at se glade og aktive mennesker omkring os. Og vi har også brug for det! En aktiv aldring skaber både fysisk aktivitet og social interaktion, og det reducerer udgifter til pleje og omsorg osv. Især motion er udråbt til at være en mirakelkur, og for de fleste ser det ud til at virke. Det giver både vitalitet og forbygger livstilssygdomme, siger Morten Hoff.*

Det er udsagn, sundhedskonsulent og ekstern universitetslektor Lis Puggaard gerne bekræfter. Hun har stået for flere forskningsprojekter om motion og bevægelses betydning for ældre, og hun har rigelige studier at henvise til. Træning er effektivt:

*I nogle af de undersøgelser, vi har lavet, har vi set, at ældre over 80 år kunne træne sig 20 år yngre, når det gælder det, der kaldes den eksplosive muskelstyrke, som har stor betydning for hverdagslivet. Der er også studier, der viser, at svage ældre, der*

*gik på geriatrisk dagcenter, kunne forbedre deres muskelstyrke med 200 %, siger hun og pointerer, at fysisk træning handler om meget andet end helt bogstaveligt at have muskler at spille med. Det handler om det gode liv – fra den raske og rejslystne til den stærkt svækkede.*

*Vi er jo alle forskellige, men langt de fleste – hvis ikke alle – ønsker at bevare deres selvstændighed, deres autonomi. Og hvis man vil bevare den, så skal man også tænke på at bevare sin fysik. Den stærke ældre, der vil blive ved at tage på safari, skal træne meget. Den svage ældre vil måske bare gerne fortsat kunne gå på toilettet selv, men det kræver også vedligeholdelse.*

### Ældre vil selv

Budskaberne er gået glat igennem. Ældre over 60 har gennem flere årtier været den aldersgruppe, der har haft den største idrætsstilvækst, og i dag er lidt over 50 % af alle danskere over 65 år fysisk aktive i et eller andet omfang. For 50 år siden var det kun 15 %.

*Vi er nok et af de lande, hvor der er flest ældre, der dyrker en form for motion eller bevægelse. Men selvom tallene ser pæne ud, kan vi jo også vende det om og sige, at knap halvdelen ikke er fysisk aktive. Så vi kan ikke læne os tilbage; vi skal blive ved at arbejde forebyggende ved at opfordre til fysisk aktivitet, siger Lis Puggaard.*

Samtidigheden mellem den økonomiske smalhals og det stærke fokus på aktiv aldring er ikke til at komme udenom, erkender hun. Men hun mener også, det er for reducerende at se fx kommunernes øgede satsning på rehabilitering og genoptræning som en blot og bar spareøvelse.

*Der er da økonomi i det. Men jeg synes, det er lidt kedeligt, at det så tit er det, man fokuserer på. Undersøgelser viser, at ældre gerne vil klare fx hygiejne selv. Der ingen, der ønsker at ligge og vente med en tisseble i timevis eller komme i seng kl. 17, fordi det er der, personalet har tid! De vil være mestre i eget liv og uafhængige af fremmed hjælp, hvis de kan.*

I dette interview med tre ældreforskere diskuteres forskellige holdninger til begrebet "aktiv aldring" og dets betydning for de nye, politiske tanker om hverdagsrehabilitering.

Der trækkes tråde tilbage i tiden, både med hensyn til holdninger til alderdom og til vekslende teorier om alderdom.

Artiklen blev bragt i Socialstyrelsens blad Social Fokus i april 2012.

(<http://shop.socialstyrelsen.dk/collections/social-fokus/products/social-fokus-aeldre-april-2012>)

Sanne Bertram er journalist og arbejder i Socialstyrelsen  
sbe@sm.dk

Vi er jo alle forskellige, men langt de fleste – hvis ikke alle – ønsker at bevare deres selvstændighed

### På museum i kørestol

Men selv om de gode effekter af motion og bevægelse er meget veldokumenterede, kan de godt komme til at tage for meget plads op. Det mener i al fald etnologen Anne Leonora Blaakilde, der er postdoc. på Center for Sund Aldring på Københavns Universitet.

*Aktiv aldring bliver ofte sidestillet med fysisk aktivitet. Men konsekvensen er, at de sociale og kulturelle aspekter forsvinder, siger hun og minder om, hvor aktive mange ældre er på kulturområdet.*

*Vores kulturliv bliver i høj grad vedligeholdt af pensionister. De har tiden til at læse og gå i teateret, og de er med i 'bedstemorordninger' og deltager i lokalhistoriske foreninger. De er både ydere og brugere.*

Når det handler om fysisk aktivitet og aldring, er opmærksomheden ofte rettet mod gevinsterne. Men Blaakilde argumenterer for, at medaljen også har en bagside.

*Når vi fokuserer på det fysiske, så ser vi også den fysiske svækkelse, som så at sige alle ældre vil opleve på et tidspunkt. Men det kognitive og det sociale svækkes ikke nødvendigvis. Så jeg synes, billedet bliver lidt fortegnet. Man kan jo godt tage på museum i kørestol!*

Miseren opstår, siger Blaakilde, fordi vi glemmer, at alle teorier har deres begrænsning. Enhver teori har en vis forklaringssevne, men hvis den på et tidspunkt bliver så dominerende, at den fylder hele horisonten, så er der noget, vi ikke ser. Det gælder også aktivitetsparadigmet, som hun mener kan tage overhånd.

*Det kunne jo være, at de få ressourcer, der er i en svækket alderdom, skulle bruges anderledes. I dag træner man ældre, så de fx kan støvsuge selv. Tidligere var det den herskende opfattelse, at ældre netop skulle have hjælp til rengøringen, så der var plads til at snakke med børnebørnene og gøre andre ting.*

Også Morten Hoff mener, at aktivitetsparadigmet kan fylde vel rigeligt, og at det kan have uheldige konsekvenser.

### TILBAGETRÆKNINGSTEORIEN

- Tilbagetrækning er fordelagtigt
- Tilbagetrækning fungerer som tilpasning til døden
- Tilbagetrækning er naturligt/normalt
- Tilbagetrækning afspejler veltilpasset aldring
- Tilbagetrækning som ideal og forbillede
- Tilbagetrækning forklarer ældres isolation
- Tilbagetrækning er en gave fra velfærdssamfundet
- Tilbagetrækning kan fungere som rettesnor for ældres tilpasning

Jf. Cumming & Henry: Growing old. The process of disengagement. 1961. Her citeret fra Morten Hoff: Use it og loose it, powerpointpræsentation (2012)

### AKTIVITETSTEORIEN

- Dovenskab og lediggang fremskynder aldring
- Alderdommen er en vækstperiode
- Ældre bør opfordres til at være aktive
- Tilbagetrækning er ikke uundgåeligt eller naturligt
- Aktivitet som ideal og forbillede
- Ældres isolation kan modvirkes af fysisk aktivitet
- Aktivitet er den enkeltes valg, men bør tilskyndes af omgivelserne
- Idealet om aktiv aldring bør søges efterlevet af den aldrende befolkning

Jf. Havighurst & Albrecht: Older People. 1953. Her citeret fra Morten Hoff: Use it og loose it, powerpointpræsentation (2012)

### Den værdige svækkelse

*Aktiv aldring er blevet lidt af et dogme. I den diskurs er der mest fokus på dem, der kan selv og har ressourcerne, og det kan være svært for dem, der er svækkede og ikke kan ride med på bølgen af aktivitet og vigør. Men man skal jo også huske, at de ældre selv er de største fortalere for det her. Der er ufatteligt mange mennesker, der har fået et rigt ældreliv ved at tage et opgør med den forestilling, at alderdom er lig med afvikling. Så hvor er balancen? Ved at være aktive prøver vi at holde os uforandrede af årene. Aktivitet er en forherligelse af livet, men også et forsøg på at holde døden fra livet, siger han.*

Tilbagetrækningsparadigmet var dog ikke mere rummeligt, pointerer han. Dengang var det blot de meget aktive, der faldt uden for normen. Tilbagetrækningen

fra verdens larm blev nok betragtet som et privilegium, men også som noget man burde, så man i værdighed kunne forberede sig på at skulle herfra.

Hoff argumenterer derfor heller ikke for igen at knæsatte tilbagetrækningsteorien som mere 'rigtig'. Men derimod for en nuanceret forståelse af aldring, som også kan rumme svækkelse, træthed og forfald – uden at værdigheden forsvinder.

*Diskussionen bliver nemt meget polariseret, siger han.*

Her er Blaakilde på linje. Der er for mange stereotyper, mener hun.

*Vi skal se ældre som mennesker. At være gammel betyder blot, at man har erfaringer fra et langt liv – og det er sådan set det eneste, ældre har til fælles.*



FOTOGRAF: ANNE LEONORA BLAAKLIDE



FOTOGRAF: ANNE LEONORA BLAAKLIDE



FOTOGRAF: ANNE LEONORA BLAAKLIDE

Kulturlivet vedligeholdes i høj grad af pensionister. De går i teatret, læser bøger, laver frivilligt arbejde og er aktivister