

# Når de ældste afrunder livet gennem hverdagens rutiner

Af Stine Grønbæk Jensen

## Abstract

Hvordan håndterer den ældste generation den sene alderdom og døden? I en tid, hvor velfærdsstatens indsatser målrettet de ældste især handler om forebyggelse og behandling, som forlænger livet, har antropolog Stine Grønbæk Jensen i stedet udforsket de eksistentielle sider af livets uundgåelige afslutning. På baggrund af en antropologisk undersøgelse af kvinder og mænd, som nærmer sig eller har rundet de 90 år, sætter hun fokus på, hvorfor de er så stilfærdige i deres omgang med livets afslutning, og hvordan deres forberedelse på døden ofte er vævet ind i hverdagens stille rutiner.

Projektet var del af et tværvideenskabeligt forskningsprojekt hos Dansk Center for Aldringsforskning på Syddansk Universitet, støttet af VELUX Fonden og Fonden Ensomme Gamles Værn.

**Stine Grønbæk Jensen**, antropolog, ph.d. og adjunkt ved Sektion for Pædagogik, Institut for Kommunikation, Københavns Universitet. [sgj@hum.ku.dk](mailto:sgj@hum.ku.dk)

## **Indledning**

Henning går udenfor og trækker cyklen frem. Han ser sig godt for, inden han svinger sig op på sadlen og kører ned af bakken mod ådalen. I en stor bue kører han rundt om kirkegårdsmuren og ned forbi gadekæret. Han er drevet af gentagelsens selvfølgelighed, af gentagelsens nødvendighed. Det er en klar morgen. Dug ligger i græsset. Store ranker med modne brombær rækker ind over stien. Henning sætter cyklen ved marken, hvor han har sine bier. Han går hen ad stien, sætter sig på den enlige hvide plasticstol og holder øje med indgangen til bistaderne. Det summer omkring ham, der er god aktivitet, men staderne står også helt ideelt: i læ og sådan, at solen rammer dem om morgenen.

Det er ikke første gang jeg besøger den 92-årige Henning og er fulgtes med ham ned til bierne. Tidligere den samme sommer i 2020 besøgte jeg ham også. I nogle timer sad jeg ved hans køkkenbord og stillede en masse spørgsmål om at nærme sig livets afslutning. Men jeg fandt ud af, at det især var ved at følge ham på hans ture ned til marken og betragte hans interaktion med de insekter, fugle, heste og rådyr, han mødte på sin vej, at jeg fik svar på mine spørgsmål.

Henning rejser sig og går ud til stien. Alt hvad der gror på marken, har han selv plantet, fordi det er godt for bierne. Han går ned forbi æbleplantagen, som han plantede for nogle år siden, og som for første gang ser ud til at bære frugt i år. På sin vej fornøjes han over hestene på den tilstødende mark, men der er også nogle ting, der generer ham. Han fortæller, at han er ærgerlig over, at der flere steder bare gror vildt græs, at han ikke har fået sat nogle planter til bierne. Lidt efter standser vi op ved harven, der er groet helt til i det lange græs, og vi ser også ind i laden, der desværre har et dårligt tag, så det regner ind. Små træer skyder op indenfor. Ahorn og hyld. Henning siger, at han burde få det ordnet til foråret. Men at det ikke er sikkert, han kan magte det. Han synes, det er ærgerligt, men som han siger: ”man må jo finde sig i, at man bliver ældre, det er ikke noget, man kan kæmpe imod. Sådan en kamp vil man tabe.”

## **En undersøgelse om livets afrunding**

I 2020 blev jeg del af en tværvideenskabelig forskningsgruppe på Dansk Center for Aldringsforskning på Syddansk Universitet, som skulle undersøge de ældste borgeres sidste leveår. Samtalerne mellem gruppens epidemiologer, forskere i almen praksis, historikere og litterater tydeliggjorde en tendens i vores samfund: Vi bliver stadig bedre til at behandle

sygdomme, forlænge livet og sikre, at vores ældste medborgere kan forblive aktive. Til gengæld beskæftiger vi os ikke særligt meget med alderdommen som en særligt kritisk livsfase, der før eller siden slutter med døden.

Som nytiltrådt medlem af forskningsgruppen besluttede jeg mig derfor for at undersøge, hvordan de ældste i vores samfund afrundede livet. Dette er siden blevet til bogen *Vi har haft vores tid: Når de ældste afrunder livet* (2023), som denne artikel er baseret på.

Undersøgelsen gennemførte jeg i Sorø Kommune blandt 17 kvinder og 5 mænd, som nærmede sig eller havde rundet de 90 år. Jeg besøgte hver deltager mellem to og seks gange, både for at opbygge en relation, som betød, at de formelle interviews efterhånden blev afløst af samtaler, og fordi de gentagne besøg over længere tid tydeliggjorde deltagernes aldringsproces. Meget kan ske på to år. Hukommelsen kan svækkes. Et fald kan ændre livet dramatisk. En del døde undervejs. Jeg blev stoppet i døren af familiemedlemmer eller personalet på plejehjemmet. Jeg ringede til telefonnumre, som ikke længere var i brug. Jeg slog op i Sorø lokalavis og genkendte navne i dødsannoncerne og følte, at det var svært at have med at gøre. En ældre kollega sagde til mig, at undersøgelsen gav mig forskud på en erfaring, jeg lige så godt kunne vænne mig til: “Jo ældre du bliver, jo oftere vil du opleve, at mennesker, du kender og holder af, dør.”

### **Et stilfærdigt forhold til livets afslutning**

Da jeg forberedte mig på mine besøg og skrev de spørgsmål ned, jeg gerne ville stille, havde jeg en klar forestilling om, at deltagerne ville have en masse at sige om at nærme sig døden. Men det viste sig, at det ofte var svært for mig at få dem til at tale om deres overvejelser. I begyndelsen undrede det mig, hvor fåmælte mange af dem var med hensyn til livets afslutning. Om at blive ældre sagde de: “Man må tage det som det kommer,” eller “man må tage en dag ad gangen,” eller “man må finde sig i det og klø på.” Om døden sagde de: “Udløbsdatoen nærmer sig,” og “jeg har haft min tid.” De håbede at kunne klare sig selv så længe som muligt og herefter få en død, som var “nem.” Nogle forstod ikke, hvad jeg spurgte om, en del grinte forlegent af mine spørgsmål, og enkelte afviste dem direkte: “Jeg kan ikke vænne mig til det tankespor, du kommer med, hvor vi skal sætte os her og filosofere over resten af livet. Jeg må nok skuffe dig og sige: Jeg tager det, som det kommer.”

Deres tanker om aldring og død var præget af pragmatisme og en påfaldende usentimental tilgang. I tvivlende øjeblikke overvejede jeg, om *de eksistentielle sider af aldring*

overhovedet var et relevant tema at beskæftige sig med. Men ved at tage udgangspunkt i dét, deltagerne rent faktisk fortalte mig, fandt jeg langsomt en form for forståelse, som rakte ud over mine egne naive forventninger, og som indfangede nogle af de handlinger og bestræbelser knyttet til livets afrunding, som ikke kunne omsættes til ord, fordi det fra deltagerens perspektiv blot var almindeligheder og selvfølgeligheder i den strøm af bevægelser som udgør livet (jf. Mattingly, 2014, s. 206).

### **Fraværet af et kulturelt sprog**

Hvorfor var deltagerne så undvigende, fåmælte og pragmatiske i forhold til egen aldring og død? Som flere kulturgerontologer og antropologer har peget på, er aldring og død ikke alene en universel og uundgåelig kropslig proces, men også en kulturel proces, hvor den enkelte skaber mening med egen svækkelse i et samspil med samfundets fremherskende idealer, værdier og normer. Som i mange andre vestlige lande er aldring i en dansk sammenhæng især blevet et domæne for sundhedsfaglige indsatser, som gennem forebyggelse, rehabilitering og behandling har til formål at sikre de ældste borgere et ungdommeligt, aktivt og selvstændigt liv så længe som overhovedet muligt (Christensen, 2020; Lamb, 2014; Oxlund, 2021).

I det lys kan deltagernes fåmæthed ses som udtryk for, at vi lever i en kultur, hvor gamle mennesker og deres aldring og død ikke tilskrives selvstændig værdi og mening. Derimod er aldring og død blevet noget, som helst skal udsættes og undslippes. Aldring og død omtales derfor oftest med ord og betydninger hentet fra sundhedsvidenskaben. De spørgsmål, vi oftest stiller til vores ældste medmenneskers velbefindende, handler især om deres sundhed og helbred, om deres diagnoser og prognoser, og om hvorvidt behandlingen hjælper, giver bivirkninger, bør justeres og til allersidst indstilles.

I skyggen af alle disse overvejelser står spørgsmål som: Hvad giver tilværelsen mening? Hvordan vil du gerne leve den sidste del af livet? Hvad tror du, der sker efter døden? Vi har med andre ord et ret begrænset kulturelt sprog for at tale om livets afrunding. At bringe sådanne temaer frem i en samtale føles for de fleste fremmedartet, akavet eller ligefrem upassende.

Dette betød dog ikke, at deltagerne ikke forholdt sig til livets afslutning. Hjulpet godt på vej af fænomenologisk filosofi og antropologi (Jason, 2014; Grøn & Mattingly, 2017; Jackson, 2013; Zigon, 2007), blev det efterhånden tydelig for mig, at deltagernes eksistentielle overvejelser i stedet fandt sted gennem tilsyneladende daglige og udramatiske handlinger, og

at hverdagen på mange måder var hovedscenen for deres erkendelser af egen aldring og gradvise afrunding af livet. For at se nærmere på denne proces, vil jeg nu vende tilbage til Henning på marken.

### **Henning på marken**

Som allerede nævnt kom Hennings måde at forholde sig til overgangen til den sene alderdom først og fremmest til udtryk i hans besøg på marken og interaktionen med dyr. Marken knyttede mange forbindelser til det liv, han havde levet, og det, der betød noget for ham, og den var næsten blevet en forlængelse af ham selv. For Henning syntes de daglige rutiner på marken samtidig at repræsentere en bestræbelse på at skabe kontinuitet. Til trods for ændrede vilkår og forudsætninger gav rutinerne ham mulighed for så vidt muligt at holde fast i sig selv og i dét, der gav ham mening i tilværelsen. Det var samtidig gennem cykelturen, bierne, han passede, og honningen, han avlede, at han vedligeholdte sine færdigheder og fornemmelsen af, at han stadig var kompetent og til nytte.

Det var dog også gennem de daglige rutiner på marken, at Henning blev konfronteret med sin egen aldring. Med alderdommens gradvise svækkelse sker der en forskydning i forholdet mellem den enkelte og de fysiske omgivelser. Når vores kompetencer mindskes, får det fysiske miljø omkring os ofte en større indflydelse (Rubinstein & Parmelee, 1992, s. 146.). Dette blev særligt tydeligt hos Henning i den måde, hans svækkede kræfter manifesterede sig i det forfald, der begyndte at omgive ham; jorden, der ikke blev dyrket, maskinerne, der groede til i græs, og taget, der blev utæt. I en vekselvirkning mellem sine planer for det næste forår og tankerne om egen svækkelse som en logisk konsekvens af alderdommen nåede han lidt efter lidt frem til en erkendelse og accept af, at han hverken kunne eller var den samme som før.

Med denne accept fulgte en tilpasning af de daglige rutiner. For Henning, såvel som for andre mennesker, er indsnævringen af rutiner til et mere koncentreret område en måde at håndtere den forskudte balance til de fysiske omgivelser; et forsøg på at minimere begrænsningerne. Både symbolsk og konkret kan mennesker derved bevare en følelse af kontrol og fortsat praktisere aktiviteter, som er centrale for hvem de er og hvad der giver mening for dem (ibid., s.151ff).

Hen over det år, jeg fulgte Henning, blev han mærkbart ældre, og da jeg besøgte ham en vinterdag, var han knapt så begejstret for en tur på marken, som han havde været hen over

sommeren og efteråret. Bierne var gået i dvale, men han orkede heller ikke cykelturen. Så ville han hellere være hjemme og følge med i fuglenes liv. Han gjorde dette fra soveværelset, hvor han åbnede vinduet og smed fuglefrø ned på foderkassen. Han nåede knapt nok at få sig sat i stolen, før grenene vibrerede. ”Ja, ja, I har luret på mig”, grinte han.

Ved at rette sin opmærksomhed mod fuglene som væsner, han skulle se til og tage sig af, forblev Henning nødvendig og til nytte, mens samspelet med fuglene også gav ham fornøjelse og glæde. Det følgende forår var trætheden taget til, kroppen og hukommelsen var svækket, og han gav udtryk for, at han godt kunne mærke, at han var ”ved at forsvinde”. Men da vi sad i havestolene foran køkkenvinduet, og han fik øje på myrerne på fliserne, fik han den samme glød i øjnene og fortalte mig, at han undlod at luge for ikke at forstyrre deres underjordiske liv.

### **Tab og tilblivelse**

En gennemgående bevægelse i deltagernes eksistentielle bestræbelser var, at de ofte forsøgte at holde fast i deres livsprojekter, så længe de overhovedet kunne, og at de forsøgte at skabe kontinuitet i deres liv og bevare en fornemmelse af at være den samme person trods alderdommens svækkelse og tab (se også Kaufman, 1986). Samtidig skete der imidlertid også en gradvis reorientering i livet, hvor de erkendte, at de var blevet gamle, indstillede sig på en anden form for væren og begyndte at orientere sig mod døden (Jason, 2014).

Denne genforhandling fandt ikke sted gennem en masse ord eller kollektive ritualer, men snarere gennem helt almindelige rutiner. Når jeg opgav mine højtravende spørgsmål om eksistensen og i stedet spurgte til hverdagens daglige gøremål, grinede de ældste ikke længere forlegent ad mig, men fortalte detaljeret og anekdotisk. Det var gennem rutinerne, de forsøgte at forblive dem selv og gøre de ting, der betød noget. Men det var også gennem de daglige sysler, at de hele tiden blev konfronteret med deres egen aldring og de tab og begrænsninger, svækkelsen medførte.

Samtidig justerede de løbende deres gøremål ved at indsnævre dem til et mere koncentreret område. Denne praksis muliggjorde, at de i deres sene alderdom fortsat kunne have en fornemmelse af autonomi, kontrol og nytte. Der blev desuden brugt mere tid på bare at betragte verden. Og som de sad der mange timer i stolen, faldt søvnen oftere ind over dem. Måske netop i denne blunden, i denne glemsel, opstod en eksistentiel vægtløshed, hvor det skarpe skel mellem liv og død blev ophævet (Swane, 2011, s. 62f).

I vores samfund er vi meget bange for den sene alderdoms svækkelse og afhængighed, der ofte omtales som noget uværdigt. Denne angst og negative værdisætning hænger uløseligt sammen med idealiseringen af det sunde, aktive og selvstændige liv og en kulturel devaluering af den sene alderdom. Min undersøgelse bekræftede, at overgangen til den sene alderdom og de sidste leveår ofte er forbundet med livsomvæltende forandringer, tab og smerter. Undersøgelsen viste dog også, at de ældste aktivt forsøgte at tilpasse sig deres situation, og at der ofte fandt en vekselvirkning sted mellem at tage afsked med det liv, de tidligere havde levet, og at finde ny mening i tilværelsen. Alle havde de trods store forandringer momenter af intens og selvforglemmende væren, hvor de oplevede en umiddelbar forbindelse til dét i verden, som var meningsfyldt for dem hver især, og som for dem gjorde livet værd at leve.

For nogle var sådanne øjeblikke en del af hverdagen i en relativt fredfyldt alderdom, for andre var der snarere tale om nådige glimt i en svær tid. Ingen af de ældre, jeg talte med, gav udtryk for, at de var bange for døden, men flere sagde, at hvis bare de kunne det, som de kunne nu, så ville de gerne have i morgen med. Det opløftende var, at flere gentog dette udsagn også den næste gang, jeg så dem, til trods for, at de tydeligvis var mere svækkede end sidst. Dermed pegede undersøgelsen på, hvordan vi som mennesker kontinuerligt mister noget, men også bliver til på ny – til det sidste åndedrag.

### **Referencer:**

Christensen, L. T. (2020). *Crafting Valued Old Lives: Quandaries in Danish Home Care*, PhD Dissertation, Department of Anthropology, University of Copenhagen.

Danely, J. (2014). *Aging and Loss: Mourning and Maturity in Contemporary Japan*. New Brunswick: Rutgers University Press.

Grøn, L. and Mattingly, C. (2017). "In Search of Good Old Life: Ontological Breakdown and Responsive Hope at the Margins of Life". *Death Studies*, 42 (5), s. 306 – 313.

Jackson, M. (2013). *Lifeworlds: Essays in Existential Anthropology*. Chicago: University of Chicago Press.

- Jensen, S.G. (2023). *Vi har haft vores tid. Når de ældste afrunder livet*. Århus: Aarhus Universitetsforlag.
- Kaufman, S. (1986). *The Ageless Self: Sources of Meaning in Late Life*. Madison: University of Wisconsin Press.
- Lamb, S.(2014). Permanent personhood or meaningful decline? Toward a critical anthropology of successful aging. *Journal of Aging Studies*, 29, s. 41-52.
- Mattingly, C. (2014). *Moral Laboratories. Family Peril and the struggle for a good life*. California: California Press.
- Oxlund, B. (2021). Når værdighed rimer på uafhængighed: En antropologisk analyse af ældrepolitikens fordringer om aktivitet og selvhjælp. *Oekonomi og Politik*, 1, s. 62-71.
- Rubinstein, R. L. & Parmelee, P. (1992). Attachment to place and the representation of the life course by the elderly. I: Altman, I. & Low, S. (red.). *Place Attachment*. New York: Springer, s. 139-164.
- Swane, C. (2011). "At blive gammel, og mæt af dage?" I: Dalgaard, K. M. & Jacobsen, M. H. (red.). *Humanistisk palliation – teori, metode, etik og praksis*. København: Hans Reitzels Forlag, s. 55-70.
- Zigon, J. (2007). Moral breakdown and the ethical demand. A theoretical framework for an anthropology of moralities. *Anthropological Theory*, 7(2), s. 131–150.