

# Øre til Alderdommen



Elisabeth Tufte Sand  
Seniorklubben  
seniorklubben@gmail.com

Som psykolog for de gamle er jeg den heldige. Det er jeg som får høre hvordan det gikk etter hvert, hva som faktisk skjedde. Det er jeg som får høre den lange historien.

DET ER 20 år siden jeg valgte å møte Alderdommen som klient, gjorde den til mitt nedslagsfelt som psykolog. Jeg har aldri angret, men jeg skal villig innrømme at jeg til å begynne med hadde antagelser om at selvsagte problemområder ville dominere; ensomhet, funksjonstap og omsorgsbehov. Jeg var sikker på at det var dette de gamle ville snakke om; en hverdag med lite livsinnhold, fysiske smerter og om mange dystre tanker i livets siste fase. Men det gikk ikke slik.

Mine arbeidsdager er fulle av levd liv. Som psykolog for de overlevende, de gamle, er jeg den heldige. Det er jeg som får høre hvordan det gikk etter hvert, hva som faktisk skjedde, også i de senere kapitlene. Det er jeg som får høre den lange historien, ikke bare gløtte inn på begynnelsen eller gjøre et tilfeldig besøk i midten, akkurat da bølgen traff, depresjonen rammet eller skilsmissen var et faktum. Mine arbeidsdager kunne derfor ikke ha vært rikere, mer mangfoldige eller overraskende. Her er noe av det jeg nesten har hørt eller kommer til å høre.

## 103 år

Jeg var den eneste i familien som ikke fikk spanskesyken. Hele familien lå til sengs. Det var bare jeg som var på beina og prøvde å hjelpe alle sammen. Jeg var vel ikke mer enn 4 eller 5, strevde fælt. Da julaften kom, klarte jeg å dra ei lita buske opp trappa og inn i stua, rista snø av den. Jeg dro buska rundt fra seng til seng for å vise den frem, så de kunne se at vi hadde fått oss juletre. Jeg husker den jula veldig godt. Ja, nå er jeg så gammel at det er nesten ikke så jeg skjønner det selv. Jeg hører lite, fingrene er stive som pinner, bare å gi opp å bruke dem til noe, men det er liv i meg. Rart. Jeg har mange ganger tenkt på at jeg må få slippe snart, bedt om det, men jeg våkner opp hver morgen, så er jeg her igjen.

*Alle som var på bildene er borte. Alle sammen, bare ikke jeg. Jeg føler meg som den eneste gjenlevende, den eneste i klasserommet, den eneste i barneselskapet. Den eneste igjen i verden på en måte. Det er rart.*

Etter at jeg fikk byttet til meg større rom, er utsikten bedre. Fuglene er fine å se på, skyene og TV når det er tekst under bildet. Det er ikke mange å snakke med her. De fleste surrer så mye. De vet ikke hvilket rom de har, og kommer inn hit til meg i stedet. Da må jeg prøve å få dem til å snu, på en høflig måte, men det er ikke alltid så lett når de tror de bor her.

Sønnen min kommer på besøk. Han har med bilder fra jeg var ung. Bilder fra skolen, julefeiring og bursdager. Han viser meg og spør. Han vil vite hva alle heter, sier det er bare jeg som vet det nå. Jeg husker navnene, så klart, det er ikke noe problem. Vi er så strunke i klasserommet, ser så stive ut, nesten litt redde der vi står i rekker bak læreren. Jeg i annen rekke, nummer to. Jeg husker lukta fra tavla, fra ovnen i klasserommet. Vi er så fine når vi feirer, hvite kjoler om sommeren, vi ler, er sammen.

Når han har gått, føler jeg meg så ensom. Alle som var på bildene er borte. Alle sammen, bare ikke jeg. Jeg føler meg som den eneste gjenlevende, den eneste i klasserommet, den eneste i barneselskapet. Den eneste igjen i verden på en måte. Det er rart.



## 91 år

Oi, oi, jeg skal si deg at barna mine var sinte på meg etter den forrige bussturen til Frankrike. Jeg måtte love dem å aldri dra på tur igjen. De lekset opp for meg alt som kunne gå galt, og hvor farlig det var for meg. De fortalte meg hvor skrøpelig og hjelpeløs jeg var, og de påpekte hvor uansvarlig jeg var som dro på utenlandstur alene i min forfatning. Jeg vil ikke krangle med barna mine. Men jeg skjønner ikke hva som er problemet. De kommer jo ikke for å besøke meg, og ringer gjør de knapt på fødselsdagen min, men de krever at jeg skal holde liv i meg og ikke foreta meg noe som helst. Er det noe liv? Skal jeg bare sitte her i leiligheten min og leve? Det er mye jeg vil se, og de kaller meg ukritisk og uten innsikt i egen sykdom. Ja, jeg har hatt er par slag, jeg innrømmer det, men det er da ingen forbrytelse. Jeg har ikke sidesyn på høyre side, men hvor mye sidesyn trenger man? Jeg er vant til ikke å se noe der. Og det en ikke ser, ser en jo ikke.

*Oi, oi, jeg skal si deg at barna mine var sinte på meg etter den forrige bussturen til Frankrike. Jeg måtte love dem å aldri dra på tur igjen. De lekset opp for meg alt som kunne gå galt, og hvor farlig det var for meg.*

Ren uflaks at jeg falt i Paris. Jeg går jo brukbart når jeg tar det med ro, men jeg måtte skynde meg for å holde tritt med guiden foran Triumfbuen. Da snublet jeg. Antagelig så jeg mer på henne enn på fortauskanten. En nett kropp i mørk blå uniform. Jeg raspa opp skinnleggen skikkelig. Hun hjalp meg med såret. Hun bøyd seg ned for å rense og plastre. Jeg kjente varmen hennes, den søte parfymelukten. Det er lenge siden en så vakker kvinne har tatt i meg. Jeg sa det til henne at jeg skulle vært noen år yngre, da hadde jeg bedt henne ut på middag. Hun lo, og jeg tror hun likte meg. Kanskje hun tenkte at jeg er en gammel tulling. Det spiller ingen rolle. Jeg har alltid likt franske kvinner.

Da jeg kom hjem etter en ukes tid, begynte hjemmesykepleier å snakke om blodforgiftning. Det ble sykehusopphold på meg, med telefon til den nærmeste pårørende. Da de ringte den eldste sønnen min, begynte moroa, og det var da jeg fikk mitt pass påskrevet. La meg helt flat og bare nikket og nikket da de formante meg til husarrest. Jeg skulle visst få gå på butikken alene.

Elevecruiset på Donau om to uker har jeg ikke sagt noe om. Med litt flaks så oppdager de ikke at jeg er borte, for det pleier de ikke å gjøre.

## 82 år

Tror du jeg overlever en jul til? Allerede i januar begynner jeg å grue meg til neste jul. Det er bare hos oss det blir skikkelig jul, det sier både sønnen og datteren min. Jeg tror de glemmer hvor gamle vi er, at vi ikke orker så mye lenger. Begge er skilt, sønnen to ganger. Han er singel nå, hun har ny samboer. Jeg har fem barnebarn, to eks-svigerdøtre og en eks-svigersønn. Jeg vet ikke om jeg skal hilse eller hva når jeg treffer dem i byen. Eks-svigersønnen min savner jeg, men jeg tør ikke å si at jeg traff ham tilfeldig, for dattera mi tåler knapt at navnet nevnes.

Hvis de ikke feira jul her, hadde de vel sittet hver for seg, og det synes jeg hadde vært trist, spesielt for barnebarna. Ikke har de så god plass heller, det er liksom bare vi som har et skikkelig hjem. «Du

tenker for mye», sier mannen min. Ja, etter at sønnen ble skilt, tenkte jeg at det må være min feil at barna ikke klarer å holde familiene sine sammen og leve som vanlige folk. Alt kommer jo fra barndommen, og at mor er skyld i det som skjer senere i livet, det har jeg både lest og sett på TV. Da sønnen min ble skilt en gang til og dattera mi også ble skilt, var jeg overbevist. Det er skummelt å tenke på, at alt begynte med meg. Jeg sier ikke dette til mannen min. Han ser at jeg ikke har det så greit, men jeg vil ikke plage ham. Det var jeg som var hjemme med barna. Han jobba hele tiden tidlig og seint, var knapt innom, så det er jo klart at dette er min feil og ikke hans.



*Det er litt forskjellig hvor mange som kommer til jul. Alle setter seg ned foran TV-en, med et blad, dataspill eller med nesa i mobilen. Så snakker de om hvor godt det er å ha fri, og om hvor slitne de er. Ingen spør om de skal hjelpe til.*

Det er litt forskjellig hvor mange som kommer til jul. Barnebarna bytter jo litt på hvor de er hen. Annenhver jul er samboer til datter med, da er barna hans hos hans eks-kone. Alle setter seg ned foran TV-en, med et blad, dataspill eller med nesa i mobilen. Så snakker de om hvor godt det er å ha fri, og om hvor slitne de er. Ingen spør om de skal hjelpe til. Mannen min gjør det, men han har så dårlig balanse at jeg skulle ønske at han holdt seg mer i ro. Vi kjøper inn mat i god tid, får det i hus når vi tar litt av gangen. Han bærer ved og flasker. Jeg baker kaker, pynter. Jeg setter frem julekrybben vi alltid har på bordet ved peisen. Finner frem den strikkede nissen med topplua, henger opp stjerna i vinduet, lager ribbe og karamellpudding. Vasker opp, rydder papir og oppvask, lang frokost 1. juledag. Etterpå rydder jeg og vasker igjen. Det er her julefølelsen bor, sier de. Jeg lå til sengs i nesten to uker etterpå. Mannen min falt ikke, det er jeg glad for.

## 73 år

Jeg tenker så mye på hvordan det er å bli dement. Jeg synes det er så skremmende. Hva gjør demente? Kan de gå løs på deg? Er demens noe du har, eller noe du blir? Skjønner de ingenting? Hva kan du si til sånne? Jeg synes det er så ubehagelig å tenke på demens, men tankene kommer hele tiden. Jeg skjønner ikke hvorfor jeg tenker sånn. Det er plagsomt, og jeg blir redd. Jeg kjenner kloa i magen. Vi snakket ikke noe om det, kona og jeg, at jeg begynte å glemme, rote litt, ja, du vet. Alle gjør det, pleide hun å si, alle glemmer. Hånda hennes var så god å holde i. Jeg har holdt i den i 50 år, og jeg skulle gjerne ha holdt i den i 50 år til. Hun trøstet meg når jeg hadde mareritt om natten. Det var hun som overtok som sjåfør på langtur med bilen og ble økonomisjefen. Nettbank, koder og bankkort floka seg til for meg. Hun ordna opp.

*Vi snakket ikke noe om det, kona og jeg, at jeg begynte å glemme, rote litt, ja, du vet. Alle gjør det, pleide hun å si, alle glemmer. Hånda hennes var så god å holde i. Jeg har holdt i den i 50 år, og jeg skulle gjerne ha holdt i den i 50 år til.*

Hun døde i vår eller i fjor. Det går ikke så bra med meg. Jeg fant ikke fram til kirkegården da jeg skulle besøke grava hennes. Blomstene jeg hadde med til henne, satt jeg i en melkekartong på nattbordet hennes. Blomstervaser tror jeg aldri vi har hatt, jeg fant ingen. Jeg får prøve å finne grava en annen dag. Jeg har prøvd flere ganger, men jeg klarer det nok til slutt.

## 69 år



Vi jentene holder oss bedre enn gutta. Se på dem, store, dissende mager som henger over beltet, gamle gubber med grå skjeggstubber, sitter der med drinkene sine. Hva gir du meg? Prostata har jo nesten alle. Jeg tror du må være vant til en sånn en for å orke det der. Jeg har jo prøvd en gang i tida, har hatt kjærester. Jeg har til og med vært gift i 5 år. Jeg møtte ham på sjøen da jeg arbeidet som telegrafist, men han var ikke snill mot meg. Han gikk i land i havnene med de andre sjøfolkene, mens jeg måtte sitte igjen på båten, så du kan tro jeg har sett mye av verden! Sånt fant jeg meg i den gangen! Når han kom tilbake, var han pengelens og fyllesjuk, han hadde vært på de verste kneipene. Til og med svigermor advarte meg mot å gifte meg med ham. Bare bra det ikke ble barn av det. Katt er akkurat passe for meg. Jeg er ikke en sånn dikk-dikk-dame. Det genet mangler jeg.

*Vi jentene holder oss bedre enn gutta. Se på dem, store, dissende mager som henger over beltet, gamle gubber med grå skjeggstubber, sitter der med drinkene sine. Hva gir du meg?*

Glad jeg slipper mannfolk. Kunne ikke tenke meg å få meg en sånn nå, ikke frivillig. Vi, jentene, prøver å gjøre noe med det. Ingen tror jeg er en dag over 59, men det koster. Jeg har et hvitt, fint smil. Bare se! Blir du slunken i kjakene, så bruker du filler, da er du på plass igjen! Så må du jobbe bra med kroppen din og være fiks i klærne. Det er ikke nødvendig å se ut som ei gammel kråke, det blir du bare deprimert av. Noen sier at alderdommen sitter mellom øra, at du ikke er eldre enn du føler at du er. Det er godt mulig. Jeg er i hvert fall helt sikker på at hvis ungdommen sitter noe sted, så sitter den i lommeboka.

Ikke har jeg gjeld, kan gjøre som jeg vil og reise dit jeg vil. Jeg har til og med dratt tilbake til havner vi var i den gangen, for å se meg om. Nå vet jeg hvordan det ser ut i Shanghai. Jeg har aldri hatt det så bra som nå, jeg, så nå tror jeg bare det blir bare bedre.

## 65 år

Her er det krig hver dag, men han sover heldigvis godt om natten. Dette er straffen for å gifte seg med en mann som er 16 år eldre enn meg. Demensteamet anbefalte meg å sende ham på sykehjem, men det er nok lettere å si hvis det ikke handler om dine egne. Han er jo mannen min, kjæresten min, jeg vet han hadde stilt opp for meg hvis det var jeg som var syk. Når han sover, stryker jeg ham over håret, det hender jeg gråter. Da er han helt rolig, og er slik han var.

Om dagen må jeg hele tiden være i forkant for å forhindre at noe går galt, eller at han får for mange skuffelser, da blir han irritert. Dagen starter med at han beskylder meg for å ha gjemt tannbørsten. Det er jo bare vi to her hjemme, så jeg er hele tiden den eneste mistenkte. Han overser tannbørsten selv om den står der den pleier. Han blir sint når jeg prøver å hjelpe til. Han blir sint når han ikke får satt på radioen på kjøkkenet, da er det jeg som har sabotert den. Når jeg kjører ham til dagsenteret, sier han: «Du kjører som ei ku, la meg få rattet!» På dagsenteret trives han ikke, der mener han at alle er så bortreiste at han ikke kan snakke med noen. De som arbeider der, sier at han er den mest demente av hele gjengen. Når jeg henter ham, drar vi innom butikken for å handle. Han blir med inn, for jeg vil ikke forlate ham i bilen, er han alene, kan han blir forvirret. Han vil gjerne bestemme hva vi skal ha, så jeg prøver å jenke meg så godt det går. Jeg orker ikke noen scener når vi er ute blant folk.



*Her er det krig hver dag, men han sover heldigvis godt om natten. Dette er straffen for å gifte seg med en mann som er 16 år eldre enn meg. Demensteamet anbefalt meg å sende ham på sykehjem. Men han er jo mannen min, kjæresten min. Når han sover, stryker jeg ham over håret, det hender jeg gråter. Da er han helt rolig, og er slik han var.*

I det siste har han begynt med noe nytt. Jeg har sett at han putter varer i andre folks handlevogner. Kanskje husker han ikke hvilken handlevogn vi har. En dag vi stod og pakket ned varene, hørte jeg mannen bak meg forklarte kassadamen at han ikke visste hvor de to kålhodene kom fra som han hadde i handlevogna. Kassadamen kommenterte at folk flest visste jo hva de hadde tenkt å kjøpe. En pinlig stillhet fulgte, mannen sa ikke noe. Jeg tidde, huket meg skamrød ned i våre egne bæreposer.

Da vi kom hjem, lo jeg. Det er første gang på lenge, det var deilig. Der går grensen! Jeg begynner ikke å rydde opp i andre folks handlevogner. Folk får heller leve med et kålhode for mye, jeg ser en annen vei.

## Allianse med Alderdommen

Jeg vet jeg tenkte mye på hvordan det ville bli å arbeide som psykolog for eldre før jeg startet, kjente på mye tvil. Hva kunne jeg bidra med, gjøre til eller fra? Mennesket eldes, svekkes og dør. Psykologi kan ikke oppheve biologien. Fiffige reformuleringer og støttetanker virket meningsløse, ja, til og med støtende. Jeg ante medfølende blikk fra gode kollegaer som hadde sikret seg Voksen, Barn eller Rus som klient. Jeg var dømt til å tape. Don Quixotes odds var misunnelsesverdige sammenlignet med mine, vindmøller klart bedre enn avgrunnen.

Jeg kan til en viss grad unnskylde min egen uvitenhet og forutinntatte holdning med at jeg nok også kjente på en slags kollektiv aldersfobi: Vi lever i et samfunn hvor vi alle vil leve lenge, men ingen vil eldes. Heller ikke jeg. I media møter vi Alderdommen hovedsakelig gjennom tre tema: antall sykehjemsplasser, gjerne for få, pensjonsordninger, gjerne for dårlige, og oppslag om at Alzheimer-gåten løses, flere ganger i året. Selvsagt snur vi oss bort. Ikke er det vakkert, ikke oppløftende, dit vil vi ikke. Da varmer vi oss heller på de foreløpige, forbigående seiere som vinnes ved tannbleking, optimalt kosthold og hårfarge med garanti om 100 prosent dekning av grå hår. Vi kjemper imot så lenge det går.

Det er vel heller ikke så merkelig om denne aldersfobien også gjør seg gjeldende på utdanningsinstitusjoner. Studentene på tannlegehøyskolen slåss neppe om plassene hvis det er tannrøkt blant eldre som er tema. Geriatri og eldrepsykologi er ikke de mest populære fordypningstemaene i medisin og psykolog. Mellom oss psykologer som arbeider med Alderdommen, er det god faglig kontakt, men jeg aner også en slags delt hemmelighet: Vi vet at dette er spennende, men vi vet også at mange kollegaer ikke tror det.

Alderdommen har mye å by på, både faglig og personlig. Jeg har helt sluttet med å tenke på Don Quixote. Der tenkte jeg feil, for jeg blir stadig like besnæret av Alderdommens mestringsevne og livsvilje. Jeg forundres, røres og overraskes over hva folk forteller meg. Og hvis mitt bidrag kan gjøre at de siste kapitlene i historien om livet kan fortelles på en annen måte, med et lykkeligere utfall eller med mindre smerte, ja, da er jeg glad.

Jeg har fått et stadig mer fortrolig forhold til Alderdommen etter hvert som min egen faglige og personlige sikkerhet som psykolog har økt og årene har gått. For 20 år siden fikk jeg høre: «Du er for

ung til å skjønne», jeg svarte noen ganger «hvor gammel burde jeg ha vært?», mitt svar ble møtt med et smil, kontakten kom etter hvert. Den gangen hadde jeg ingen rynker som kunne kvittere ut at jeg hadde ledd eller bekymret meg tilstrekkelig for å skjønne hva Alderdommen ville fortelle meg. Det er mange år siden noen har sagt det til meg. Nå kan jeg også by på mer levd liv og kan selv fortelle en ganske lang historie. Alderdommen fester nok mer tillit til meg i dag enn for 20 år siden. Jeg skjønner forhåpentligvis stadig mer og kan være en bedre hjelper.

Arbeidet med eldre, også døende, har klart påvirket meg. Jeg er blitt mer opptatt av å bruke dagen på en god måte, gjøre noe jeg liker, øve på noe jeg vil bli bedre til. Er jeg heldig, får jeg leve lenge og oppleve mer. Jeg frykter ikke å ha mange gjenværende år av livet mitt, om enn i skrøpeligere forfatning. Jeg er villig til å ta den risikoen det er å være i live. Inspirert av egne erfaringer fra psykologvirke håper jeg på mulighetene til å få flere gode opplevelser, nye venner og kunne le riktig godt av mye, også i fremtiden.

Det jeg frykter, er å ikke få den hjelpen jeg vil komme til å trenge etter hvert som jeg svekkes, får fysiske eller psykiske problemer. Det jeg frykter, er å ikke bli sett eller hørt. Jeg frykter også at jeg underveis mot resten av livet kan miste noe av selvtilliten og selvrespekten, påvirket av aldersfobien, ikke insisterer på å kreve det jeg i dag ser på som en selvfølge. Det jeg frykter, er å bli avskrevet og avskrive meg selv som gammel.

