

Aldersstereotyper – hva gjør de med de eldre?



Eva Karin Dalsgaard Axelsen
Psykologisk institutt, Universitetet i Oslo
e.k.axelsen@psykologi.uio.no

Forfatteren har fylt ut interessekonfliktskjema og oppgir ingen interessekonflikter.

Stereotypiene går ut over selvfølelsen, helsen og evnen til å ta vare på seg selv. Min interesse for aldring og identitet startet da jeg ble 80 år og hadde noen opplevelser som overrasket meg, og som fikk meg til å innse at jeg var blitt gammel «på ordentlig».

Opplevelsene handler om å bli definert ut fra alderen og ikke ut fra den jeg er. Jeg begynte å legge merke til tilbakemeldinger, ble nysgjerrig på min aldringsprosess og hva som eventuelt ligger foran meg. Etter hvert har jeg blitt deltagende observatør til min egen aldring.

Små episoder oppstår i hverdagen

Jeg traff en bekjent på gaten og spurte hvordan moren hennes hadde det, fordi jeg husket fra tidligere at hun hadde en morsom og interessant mor. Vedkommende svarte at det gikk bra med moren, som var i 80-årene. «Hun er fortsatt med i familieselskaper, men ingen orker å snakke med henne.» Jeg spurte om hun var blitt dement. Nei, det var hun ikke. Hun var klar i hodet. «Men hun er for gammel til å ha noe interessant å komme med», svarte min bekjent. Denne episoden fikk meg til å tenke: «Hva har jeg i vente?»

Jeg ringte et kommunalt telefonnummer for å melde meg på et kurs i styrketrening og balanse for eldre. En kvinne registrerte påmeldingen med navn og fødselsår. Til slutt sa hun myndig: «... og husk at du må møte opp presis!» Som om jeg var et barn. Jeg har et langt arbeidsliv bak meg, hvor arbeidsoppgavene for det meste var forelesninger og terapiavtaler. Å være helt presis sitter fremdeles i ryggraden hos meg. Jeg ble stum og tenkte denne gangen også: «Er det dette jeg har i vente?»

Selv om det er mange gamle mennesker som er mer eller mindre demente og roter med tiden, er det en feilslutning å anta at alle eldre mennesker trenger påminnelser for ikke å komme for sent.

Eldre mennesker er like forskjellige som andre mennesker. Dessuten hjelper det ikke å si til de som glemmer, at de må møte opp presis.

En 73 år gammel kvinne jeg kjenner skulle være med et barnebarn og hjelpe til på et idrettsarrangement fordi barnets foreldre var bortreist. Hun tilbød seg å ta på seg oppgaver som å selge mineralvann og billetter. Kvinnen er sjef for et eget foretak med flere filialer og mange ansatte. Hun arbeider langt mer enn full jobb og er internasjonal dommer i sitt fag. Hun rir og er sprek og engasjert. Men som bestemor ble hun ikke tiltrodd å selge verken mineralvann eller billetter.

Økende tvil på seg selv

Utsagn som «Du holder deg godt» og «Så oppegående du er» er eksempler på tvetydige komplimenter som gjerne blir eldre til del.

Slike bemerkninger har gått inn i språket og kulturen vår, og de gir meg en tvetydig opplevelse. Jeg både setter pris på dem og blir i dårlig humør av dem. Andres overraskelse over at jeg fungerer og tenker klart, gjør noe med meg, til tross for at jeg er bevisst og prøver å motvirke det.

Jeg fungerer, men sjekker likevel min fungering for å være føre var om den skulle bli dårligere. Dette tror jeg er ganske vanlig hos mennesker i min alder. Og det er jo absolutt en viss realitet i sjekkingen. Flere rundt meg har blitt demente.

Med jevne mellomrom opplever jeg at jeg går inn i et rom i min leilighet og stopper opp fordi jeg ikke husker hvorfor jeg gikk inn dit. Jeg spør meg selv: «Hva skal jeg egentlig her? Var det noe jeg skulle hente? Eller legge fra meg?» Jeg husker ikke. Til tross for at jeg vet at hodet mitt fungerer, streifer tankene innom at demensen kan ligge rundt neste sving, siden jeg ikke husker hva jeg skulle der. Og det kan jo selvfølgelig være at den gjør det. På den andre siden har jeg i nesten hele mitt voksne liv stått slik i ulike rom i forskjellige hus og leiligheter jeg har bodd i, og stilt meg det samme spørsmålet: «Hva skal jeg egentlig her?» Fordi jeg ikke husker hvorfor jeg gikk inn i det rommet. Men fordi jeg er blitt eldre, blir jeg urolig av det. Det ble jeg ikke før. Da tenkte jeg at jeg var distre fordi jeg hadde så mye annet å tenke på.

Aldersaktivisten Anna Helle-Valle er også opptatt av språket man bruker om eldre mennesker (Halvorsen, 2024). Menneskesynet er innbakt i språket, sier Helle-Valle. Hun er for eksempel imot å kalle eldre mennesker for pensjonister, for man skal ikke betegnes ut fra noe som betyr at du ikke arbeider lenger. Personen skal ha en egenverdi i seg selv. Hun er inne på noe viktig. Jeg har for eksempel merket at når jeg sier at jeg er pensjonist, blir jeg mindre interessant for en del mennesker. De kan da begynne å snakke med den som står ved siden av. Jeg observerer at blikket glir til side og de ser seg rundt etter en mer interessant person. Hvis jeg føyer til at jeg har arbeidet frem til for to år siden, blir jeg litt mer interessant. Dette har også flere som jeg kjenner, opplevd.

Når jeg arbeider eller tar på meg litt krevende oppgaver, sier jeg ofte litt unnskyldende: «Ja, foreløpig er jo hodet mitt klart.» Sier jeg dette for å kommunisere til andre at jeg vet at dette kommer til å forandre seg? For at andre mennesker ikke skal tro at jeg er overmodig og urealistisk? Det samme hørte jeg forresten Trond-Viggo Torgersen si i et intervju på TV. Så jeg er ikke alene om å ha det slik.

Påkjenning for selvfølelsen

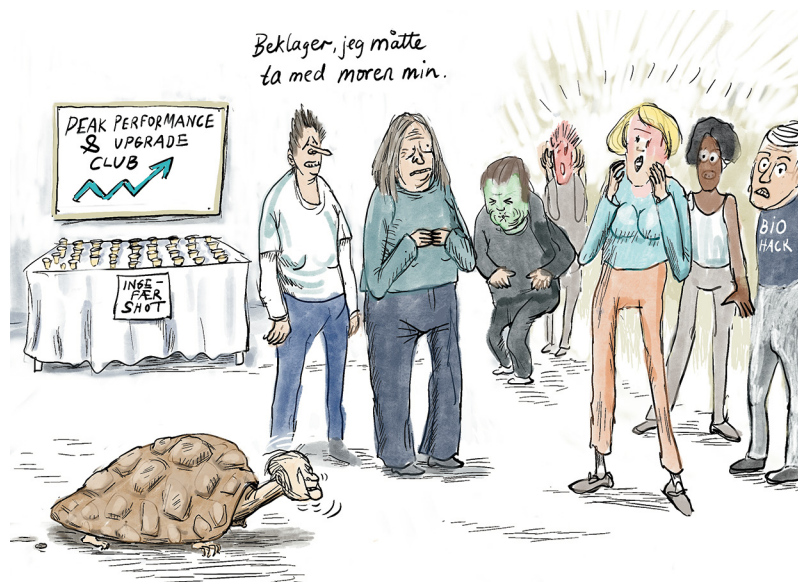
Å bli gammel i dagens samfunn er på mange måter en påkjenning for selvfølelsen. Ingen har godt av å høre at de er en del av en brysom eldrebølge. Vi vet at holdningene overfor eldre har en tendens til å bli mer negativ når den eldre delen av befolkningen vokser, som er dagens situasjon. Kampen om begrensede ressurser og velferdsgoder kan føre til sterkere fordommer mot eldre (Solem, 2022). De gamle koster for mye og er for mange. Min erfaring er at «eldrebølgen» er et svært negativt ladet begrep som mange eldre reagerer på.

For vi som er gamle, har arbeidet, bidratt og levd godt i et velstands- og velferdssamfunn, og vi har reist og opplevd verden. Utdanningsnivået blant eldre er like høyt som i resten av samfunnet. Vi har følt trygghet fordi vi visste at vi ville få hjelp fra helsevesenet hvis vi ble syke, og grøstet når vi tenkte på situasjonen i USA for dem som ikke har helseforsikring. Når vi kommer i en fase i livet hvor vi trenger mer hjelp, skjer det noe nytt. Holdningene fra samfunnet og medmennesker endres, og det blir mer utrygt.

Samspillet med andre mennesker er sterke krefter som former og endrer vår identitet. Stereotypier om eldre internaliseres gjennom hele livsløpet, både positive og negative. Når du blir

gammel, blir de aldersstereotypiene som du har hørt tidligere, relevante for deg og hvem du opplever å være.

Å bli tiltagende svak og hjelpeløs med økende alder er en realitet. Mange blir forvirret med årene, noe som avspeiler seg i de negative aldersstereotypiene. Men eldre er en svært sammensatt gruppe og like forskjellige som alle andre mennesker.



Illustrasjon: Mette Hellenes

Dyrt for samfunnet

Mye forskning på aldersstereotyper viser at de har stor påvirkning på Eldres psykiske og fysiske helse. En oversiktsartikkel (Bye, 2017) refererer til et mangfold av studier om virkningen av positive og negative aldersstereotyper. Disse studiene viser at å ha mer positive aldersstereotyper fører til bedre fysiske prestasjoner og gjør at de eldre får et mer positivt syn på seg selv (Levy et al., 2014). Det gir dessuten bedre funksjonsevne etter alvorlig uførhet (Levy et al., 2012) og bedre visuell hukommelse (Levy et al., 2012).

Studiene som Byes oversiktsartikkel refererer til, viser også at når de eldre har mer negative aldersstereotyper, får de mindre vilje til å leve (Marques et al., 2014), opplevelsen av ensomhet blir tyngre (Coudin & Alexopoulos, 2010), og det gir dårligere hukommelse og kognitive ferdigheter (Haslam et al., 2012). Det virker også negativt inn på opplevelse av og ivaretagelse av egen helse og gir høyere dødelighet (Stewart et al., 2012).

Både de eldre selv og samfunnet oppfatter stereotypiene som sannhet. Hvor mye den enkelte lar seg påvirke, er selvfølgelig individuelt, men det er vanskelig å være upåvirket.

Pessimisme og optimisme handler om hvordan vi forstår oss selv og det som skjer. Optimisme er en psykologisk ressurs og en positiv kraft i livet som gir bedre strategier for å håndtere livet og bedre stressmestring. Optimisme gir større sannsynlighet for lengre levealder (Koga et al., 2022; Lee et al., 2019).

Å bli utsatt for negative aldersstereotyper kan altså ha omfattende og alvorlige konsekvenser for enkeltmennesket, slik som mer sykdom og uførhet. Stereotypiene virker inn på Eldres tro på seg selv og på deres evne til å ta vare på seg selv. Negative aldersstereotyper er med andre ord dyrt for samfunnet.

Det er derfor viktig å være klar over hvor stor betydning det har hvordan vi omgås, omtaler og snakker til eldre mennesker.



Menneskerettigheter

I 2024 gjennomførte Norges institusjon for menneskerettigheter (NIM) en spørreundersøkelse om ivaretagelse av menneskerettigheter i norsk eldreomsorg (NIM, 2024). Undersøkelsen viste at en av fire kjenner til at noen i omgangskretsen har vært utsatt for uverdigg behandling i eldreomsorgen. Halvparten av de spurte sa at de har lite tro på at eldreomsorgen vil være i stand til å ta vare på dem når de blir gamle og trenger hjelp. Man frykter at det skjer menneskerettighetsbrudd (Sveaass, 2026; Stensrud, 2024).

Brennpunkt-dokumentarserien Omsorg bak lukkede dører (NRK, 2023) viste oss hvor dårlig eldreomsorgen i Norge kan være. Programmene ble tatt opp med skjult kamera og viste skremmende uverdigg behandling både av de som bor på sykehjem, og de som bor hjemme på overtid. Vi så blant annet en gammel, forvirret og hjelpeløs kvinne som for det meste var overlatt til seg selv i leiligheten sin. Hun visste ikke når på døgnet det var. Noen stressete hjelpere kom innom i full fart og dro igjen.

Dokumentarene har skremt mange, men programmene kan også være et utgangspunkt for å endre tilbudet til de eldre som trenger andre menneskers hjelp for å leve. Noen helsepolitikere tar til orde for satsing på velferdsteknologi. Robotter og kunstig intelligens blir sannsynligvis en del av fremtiden også for eldre.

Jeg tenker at noe av dette kan være bra, men det kan bidra til økt avmakt og enda dårligere selvfølelse hos de eldre, som fra før føler usikkerhet overfor ny teknologi. Mennesker er best for mennesker, spesielt når livet er vanskelig og man er redd. Verken gamle eller unge vil holde en robot i hånden hvis man er syk eller skal dø.

Ny forståelse og behandling av eldre

Eldre responderer bra på samtaleterapi, men ofte får de medikamenter i stedet.

Det er mange grunner til at det er viktig å kunne tilby samtalebehandling til eldre mennesker som trenger det. Jeg kan bare nevne noen her. Tidligere påkjenninger i livet kan aktiveres på ulike måter når man blir gammel. En del eldre blir for eksempel minnet om mishandling og overgrepserfaringer når andre må stille kroppen deres fordi de ikke er i stand til det selv. Traumeforståelse er derfor viktig i behandling av eldre.

Gjennom aktiverte sansemodaliteter, bevegelser og kroppsreaksjoner som minner om tidligere erfaringer, kan personen få gjenopplevelser (Axelsen, 2020). Tidligere påkjenninger kan også aktiveres gjennom ytre hendelser som setter i gang minner. Selvfølelse og følelsesregulering henger sammen. Å øke selvfølelsen er en av de viktigste kurative faktorene i psykoterapi. En god selvfølelse gjør at vi stoler mer på oss selv, og det hjelper oss å regulere følelser. Et eksempel er evnen til å berolige seg selv, som er viktig for sårbare mennesker.

Da jeg arbeidet som psykolog i en psykiatrisk avdeling for mange år siden, ble en eldre, psykotisk kvinne lagt inn på avdelingen. Hun ble psykotisk etter at barnebarnet hennes ble utsatt for en voldtekt. I opplysningene vi hadde, sto det at kvinnen hadde hatt mye angst og brukt angstdempende medikamenter gjennom hele livet. Hun var urolig og gikk frem og tilbake i korridoren og mumlet noe om og om igjen. Det var vanskelig å snakke med henne og forstå hva hun sa. Personalet var innstilt på å gi opp ganske fort fordi hun var gammel og det ble mistenkt at hun var dement. I et siste forsøk på å

få kontakt begynte jeg å gå ved siden av henne i korridoren og lytte til det hun sa. Etter hvert fikk jeg tak i at hun sa: «Hvis mor måtte tåle det, måtte jeg også tåle det.» Denne setningen gjentok hun igjen og igjen med svak stemme. Jeg begynte forsiktig å si noe til henne mens vi gikk i korridoren. Det tok tid før det kom svar, men gradvis kom det frem en incest-historie som hun klarte å sette ord på for første gang i sitt liv. Voldtekten av barnebarnet hadde vekket opp hennes eget fortrenge traume, og hun ble psykotisk. Selv om starten var vanskelig, viste det seg senere at hun var i stand til å nyttiggjøre seg samtalebehandling.

Heldigvis er det kommet nye stemmer i psykologfeltet med nye tanker om aldring. Psykolog Anne Helle-Valle kaller seg aldersaktivist og engasjerer seg sterkt på dette feltet. Hun ble inspirert av å arbeide som psykolog med eldre på sykehjem (Halvorsen, 2024). Gjennom det ble hun opptatt av Eldres rolle i vårt samfunn. Anne Helle-Valle gjør mye utradisjonelt og kreativt arbeid når det gjelder eldre. Hun feirer alderdommen og tar blant annet i bruk opera, tango, raveparties og aldringsfestivaler. Dette er bokstavelig talt nye toner og er en positiv og utradisjonell innfallsvinkel til aldring og de eldre.

En annen stemme finner vi i psykolog Elisabeth Evje, som beskriver hvordan hun da hun begynte å arbeide som psykolog i alderspsykiatrien, forsto at hun hadde hatt holdninger overfor eldre som var basert på stereotyper (Evje, 2024). Evje trodde at alle eldre pasienter var skrøpelige, demente og vanskelige å arbeide psykologisk med. Hun gjorde imidlertid de samme erfaringene som Anne Helle-Valle og opplevde at å arbeide psykologisk med gamle var inspirerende og interessant. Elisabeth Evje etterlyser en psykologisk revolusjon i eldreområdet og sier at eldre mennesker «[...] er voksne. Akkurat som deg og meg» (s. 478). En befriende holdning. Jeg vil legge til at alle de terapisaftalene jeg har hatt som psykolog, og det er ikke få gjennom mer enn 50 år, har lært meg at alle mennesker er interessante hvis man lytter til dem og tar dem på alvor. I tråd med dette har jeg erfart at psykologisk arbeid med eldre er meningsfylt.

Avslutning

I min levetid har det skjedd en revolusjon i synet på kvinner, barn, homofile og minoriteters rettigheter og livsvilkår. Samfunnet har gradvis avdekket og blitt oppmerksom på dårlige og krenkende måter å omtale og behandle grupper av mennesker på. Nye holdninger på en rekke områder har erstattet gamle handlingsmåter og omtaleformer.

Et eksempel er når det gjelder barn. Gradvis har vi fått en ny forståelse av barns psykologi og oppvekstvilkår. Det er bevilget penger, utviklet barnehagetilbud, foreldrepermisjon og andre tilbud over tid. Ikke minst har psykologer gjennom mange år, skriftlig og muntlig og i alle medier, formidlet ny barnpsykologi og ny forståelse av barns behov til samfunnet.

Revolusjoner på mange områder i samfunnet har utelatt de eldre. De trenger en lignende utvikling som barn har fått i vårt samfunn. God psykologisk forståelse av eldre er en forutsetning for nysatsing og et mer aldersvennlig samfunn.

Referanser

- Axelsen, E. D. (2020). Symptomet som ressurs. Psykiske problemer og psykoterapi. Pax forlag.
- Bye, H.H. (2017). Aldersstereotyper. *Tidsskrift for Norsk psykologforening*, 54(1), 20–29.
www.psykologtidsskriftet.no/artikkel/2017as01ae-Aldersstereotyper
- Coudin, G. & Alexopoulos, T. (2010). «Help me! I'm old!» How negative aging stereotypes create dependency among older adults. *Age & Mental Health*, 14, 516–523. <https://doi.org/10.1080/13607861003713182>

- Evje, E. (2024). Eldre er voksne. *Tidsskrift for Norsk psykologforening*, 61(7), 476–478. <https://www.psykologtidsskriftet.no/artikkel/2024as06ae-Eldre-er-voksne>
- Halvorsen, B. E. (2024, 30. juni). Hun har alderdom som kampsak: – Jeg er faktisk sint. *Aftenposten, A-magasinet*. <https://www.aftenposten.no/amagasinet/i/Vz9z8p/anna-helle-valle-kaller-seg-aldringsaktivist>
- Haslam, C., Morton, T. A., Haslam, S. A., Varnes, L., Graham, R. & Gamaz, L. (2012). «When the age is in, the wit is out»: Age-related self-categorization and deficit expectations reduce performance on clinical tests used in dementia assessment. *Psychology and Aging*, 27(3), 778–784. <https://doi.org/10.1037/a0027754>
- Koga, H. K., Trudel-Fitzgerald, C., Lee, L. O., James, P., Kroenke, C., Garcia, L., Shadyab, A. H., Salmoirago-Blotcher, E., Manson, J. E., Grodstein, F. & Kubzansky, L. D. (2022). Optimism, lifestyle, and longevity in a racially diverse cohort of women. *Journal of the American Geriatrics Society*, 70(10), 2793–2804. <https://doi.org/10.1111/jgs.17897>
- Lee, L. O., James, P., Zevon, E. S., Kim, E. S., Trudel-Fitzgerald, C., Spiro, A., Grodstein, F. & Kubzansky, L. D. (2019). Optimism is associated with exceptional longevity in 2 epidemiologic cohorts of men and women. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 116(37), 18357–18362. <https://doi.org/10.1073/pnas.1900712116>
- Levy, B. R., Pilver, C., Chung, P. H. & Slade, M. D. (2014). Subliminal strengthening: Improving older individuals' physical function over time with an implicit-age-stereotype intervention. *Psychological Science*, 25(12), 2127–2135. <https://doi.org/10.1177/0956797614551970>
- Levy, B. R., Slade, M. D., Murphy, T. E. & Gill, T. M. (2012). Association between positive age stereotypes and recovery from disability in older persons. *JAMA*, 308(19), 1972. <https://doi.org/10.1001/jama.2012.14541>
- Levy, B. R., Zonderman, A. B., Slade, M. D. & Ferrucci, L. (2012). Memory shaped by age stereotypes over time. *The Journals of Gerontology Series B: Psychological Sciences and Social Sciences*, 67(4), 432–436. <https://doi.org/10.1093/geronb/gbr120>
- Marques, S., Lima, M. L., Abrams, D. & Swift, H. (2014). Will to live in older people's medical decisions: Immediate and delayed effects of aging stereotypes. *Journal of Applied Social Psychology*, 44(6), 399–408. <https://doi.org/10.1111/jasp.12231>
- Norges institusjon for menneskerettigheter (NIM). (2024). *Befolkningens tanker om eldres rettigheter: En spørreundersøkelse om norsk eldreomsorg*. <https://www.nhri.no/wp-content/uploads/2024/09/NIMs-eldresurvey-2024.pdf>
- NRK. (2023). *Omsorg bak lukkede dører* [Dokumentarserie]. <https://tv.nrk.no/serie/brennpunkt-omsorg-bak-lukkede-doerer>
- Solem, P. E. (2022). *Alderisme og aldersdiskriminering – en samfunnsutfordring* (SSP-notat nr. 7). Senter for seniorpolitikk. <https://seniorpolitikk.no/wp-content/uploads/2022/05/SSP-notat-7-2022-Per-Erik-Solem.pdf>
- Stensrud, K. (2024, 1. oktober). Ny undersøkelse: Hver fjerde nordmann kjenner noen som har mottatt uverdiggeldreomsorg. *Dagsavisen*. <https://www.dagsavisen.no/nyheter/ny-undersokelse-hver-fjerde-nordmann-kjenner-noen-som-har-mottatt-uverdiggeldreomsorg/5618292>
- Stewart, T. L., Chipperfield, J. G., Perry, R. P. & Weiner, B. (2012). Attributing illness to 'old age': Consequences of a self-directed stereotype for health and mortality. *Psychology & Health*, 27(8), 881–897. <https://doi.org/10.1080/08870446.2011.630735>

Sveaass, N. (2026). Styrking av globale menneskerettigheter for eldre - en investering i fremtiden.
Tidsskrift for Norsk psykologforening, 63(6), 356-360. <https://doi.org/10.52734/XVRR6721>

