

Eldremyter og alderisme



Linn-Heidi Lunde
Helse Bergen og
Universitetet i Bergen
liheilul@hotmai.com

Forfatteren har fylt ut interessekonfliktskjema. Hun har tidligere vært veileder for Anna Helle-Valle, som omtales i kronikken.

Stereotypier og fordommer mot eldre er seiglivete og preger media, arbeidslivet og rekruttering av psykologer.



Foto Privat

Som psykologspesialist i klinisk eldrepsykologi er jeg spesielt opptatt av hvordan myter og stereotypier om aldring og alderdom bidrar til å begrense eldre menneskers livsutfoldelse og deltaking i samfunnet. Her gjør jeg meg noen refleksjoner om negative holdninger til eldre mennesker, hvilke utfordringer det skaper i eldre år og i rekruttering av relevante psykologspesialister, og muligheter for bygging av positive holdninger gjennom aktivisme.

Eldre har ofte sammensatte plager og belastninger når de oppsøker psykologiske helsetjenester, slik som kombinasjonen av livsfaseendringer som tap og at man kan føle seg mindre verdt når man blir eldre. Om vi som psykologer skal sikre gode helsetjenester til eldre, må vi ha et bredspektret perspektiv, der vi også legger vekt på konsekvensene av aldersforakt eller alderisme for psykisk og fysisk helse i eldre år, og erkjenner de institusjonelle kreftene som gjør slik alderisme mulig.

Medienes påvirkning på oppfatning av eldre

Begrepet eldrebølgen har for lengst blitt en del av dagligtalen, et begrep vi hyppig støter på i debatter i mediene, men også i ulike offentlige utredninger og rapporter. «Eldrebølgen» omtales stort sett med negativt fortegn, der «horder» av eldre mennesker utgjør en stor byrde for samfunnet i form av økte utgifter, men også som en belastning for de nærmeste. Aldring og eldre blir dessverre først og fremst fremstilt med utgangspunkt i alderdommens forfall og svekkelser, med et overdrevent søkelys på

sykdom og omsorgsbehov. Eldre mennesker blir dessuten ofte latterliggjort på ulike subtile måter, som i nedlatende kommentarer om at eldre klorer seg fast i jobbene eller posisjonene sine.



Betegnelsen eldrebølgen sier lite om hvem de eldre er, men bidrar i stedet til å forsterke veletablerte og stereotype oppfatninger om eldre mennesker. I langt mindre grad har aldringens mangfold og eldre menneskers evne til å håndtere livet blitt trukket frem. Eldrebefolkningen består også av mange ressurssterke individer med lang erfaring og kompetanse som samfunnet har behov for, og flere eldre trengs i arbeidslivet eller som frivillige.



Illustrasjon Knut Løvås

Diskriminering av eldre

Negativ fremstilling av aldring, slik vi ser i sammenheng med eldrebølgen, kan gi opphav til alderisme, også kjent som aldersforakt. Alderismebegrepet (*ageism*) er en forandring i våre oppfatninger, følelser og væremåter som en reaksjon på en gruppes kronologiske alder (Hummert, 2011).

Begrepet innebærer derved en kognitiv komponent (stereotypier), en følelsesmessig komponent (fordommer) og en atferdskomponent (diskriminering), som alderisme har til felles med rasisme og kjønnsdiskriminering.

En sentral forskjell er at alderisme, i motsetning til rasisme og kjønnsdiskriminering, i mindre grad blir ansett som sosialt uakseptabelt og slått ned på (von Humboldt et al., 2024), selv ikke når stereotypiene angår en selv (Levy, 2009). Et eksempel på en slik selvstereotypi kan være at vi skylder på alderen når det er noe vi ikke husker, som i sin tur kan bidra til at vi anstrenger oss mindre for å huske. Dersom vi har en overvekt av negative forestillinger om vår egen aldring, kan det utgjøre en risiko for helseproblemer og redusert funksjon (Levy, 2009). I verste fall kan det føre til for tidlig død.

Stereotypier, fordommer og diskriminering på grunn av alder kan også anses som en del av samfunnsstrukturen, såkalt institusjonell alderisme (Iversen et al., 2009). For eksempel kan eldre arbeidssøkere bli diskriminert ved ikke å bli kalt inn til jobbintervju på grunn av sin alder, eller eldre kan bli ekskludert fra politikk og beslutningstaking. Slik institusjonalisering av negative holdninger til eldre kan ende opp med å skape demokratiske problemer, for eksempel ved at få eldre blir valgt til posisjoner i politiske organer på lokalt og nasjonalt nivå, all den tid eldre utgjør en så stor andel av befolkningen (Solem, 2012).



Vil psykologer flest hjelpe eldre?

I møte med mediefremstillinger som kan forsterke negative holdninger til eldre, og stereotypier som kan være både selvfokusert og institusjonalisert, er det nødvendig at vi tenker nærmere på hvordan vi kan forbedre eldre menneskers helse, livskvalitet og deltakelse på ulike samfunnsområder. Det foregår tverrfaglig forskning og kvalitetsutvikling knyttet til disse temaene, både nasjonalt og internasjonalt.

En utfordring er helsetjenestenes problemer med å rekruttere nye generasjoner av psykologer og annet helsepersonell til å ville jobbe med eldre mennesker. Her tror jeg nok velkjente stereotypier om eldre menneskers skrøpeligheit og manglende motivasjon og vilje til endring kan spille inn. Det har vært et tilbakevendende tema gjennom mange år hvorvidt spesialiteten i klinisk eldrepsykologi skal opprettholdes når så få har meldt seg på. På hvilke måter kan vi formidle til nye generasjoner av psykologer at det å jobbe med eldre mennesker er interessant, utfordrende og meningsfullt?

Motarbeide ghettofisering

En måte å jobbe med forbedring av holdninger til eldre på er gjennom formidling og møteplasser for eldre og yngre. Nye stemmer, som gjør noe aktivt for å endre folks holdninger og oppfatninger om alderdom og eldre mennesker, gjør meg mest optimistisk. Et eksempel jeg vil trekke frem, er psykolog Anna Helle-Valle, som kaller seg aldringsaktivist og er initiativtaker til aldringsfestivalen Generasjon, arrangert første gang i Bergen i 2021. Aldringsfestivalen retter søkelyset mot eldre menneskers helse og deres menneskerettigheter, og utfordrer også det vi kan kalle ghettofisering, at generasjoner lever atskilt fra hverandre, særlig i byene. Gjennom etablering av nye møteplasser vil unge og eldre bli bedre kjent med hverandre. Slik kan negative stereotypier og fordommer utfordres og forestillinger om eldre mennesker nyanseres.

Psykologforeningens satsingsområde for de neste tre årene er psykisk helse hos eldre, der forebyggingsaspektet trekkes frem som sentralt. Det er gledelig, og absolutt på tide. Forhåpentligvis vil satsingsområdet også bidra til at vi i større grad kan forstå hvordan vi kan øke rekrutteringen av psykologer til dette arbeidet, og hvordan kunnskap om alderisme i større grad kan inngå i utdanningen til helsepersonell.

Referanser

- Hummert, M. L. (2011). Age stereotypes and aging. I K. W. Schaie & S. L. Willis (red.), *Handbook of the psychology of aging* (7. utg., s. 249–262). Academic Press.
- Iversen, T. N., Larsen, L. & Solem, P. E. (2009). A conceptual analyses of ageism. *Nordic Psychology*, 61(3), 4–22. <https://doi.org/10.1027/1901-2276.61.3.4>
- Levy, B. R. (2009). Stereotype embodiment. A psychological approach to aging. *Current Directions in Psychological Science*, 18(1), 332–336. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8721.2009.01662.x>

Solem, P. E. (2012). *Ny kunnskap om aldring og arbeid. Rapport nr. 6/12*. NOVA.

von Humboldt, S., Costa, A., Ilyas, N. & Leal, I. (2024). Older adults, perceived ageism, civic participation and mental health: a qualitative study, *Aging & Mental Health*, 28(11), 1489–1501. <https://doi.org/10.1080/13607863.2024.2348611>

