

Vi skal gøre det at ældes værdifuldt igen

I en tid, der hylder ungdommeligheden, skabes der en slags aldersapartheid, hvor ældrebefolkningen fejlagtigt bliver gjort usynlig og irrelevant, siger den norske psykolog **Sissel Gran**

AF JULIE HØGHOLM
hoegholm@k.dk

Ved coronakrisens spæde begyndelse sad den norske psykolog Sissel Gran sammen med sin mand i hjemmet i udkanten af Oslo og lyttede til et pressemøde med statsminister Erna Solberg og repræsentanter fra sundhedsmyndighederne. Her blev det understreget flere gange, at det heldigvis "bare" var de ældre, der kunne risikere at blive alvorligt syge med coronavirus. Sissel Gran var mælløs. Det kom til at lyde, som om den ukendte virus ikke var så farlig, fordi de ældre jo alligevel snart skulle dø.

Og sådan var der måske også andre, der havde opfattet brugen af ordet "bare". I hvert fald fik politikerne og sundhedspersonerne i de følgende dage hurtigt ændret retorikken. Nu hed det sig i stedet, at "hele landet skulle passe på de sårbare ældre", ligesom det lød i Danmark. Men også den formulering, mener Sissel Gran, er et tydeligt eksempel på, hvordan diskrimination af ældre, såkaldt alderisme, præger de nordiske lande.

"Ældre og gamle – jeg bruger med vilje ordet gamle, fordi det ikke skal være et grimt ord – udsættes for aldersdiskriminering, når vi så ofte bliver fremstillet som én gruppe frem for individer," siger hun.

Sissel Gran er praktiserende psykolog med egen praksis i Oslo, foredragsholder, forfatter og kendt som en flittig klummeskribent i de norske medier, hvor hun tidligere har skrevet mest om kærlighedslivet og menneskelige relationer. Sidste år udkom så hendes bog "Inni er vi altid unge", der handler om hendes eget møde med alderdommen gennem både selv-erkendelse og sin psykologpraksis – og om samfundets forestillinger om og forventninger til dets ældre.

Hendes optagethed af alderdommen begyndte for alvor for nogle år siden, da hun på en gåtur på vej forbi Det Norske Teater i Oslo så sin afdøde mor i teatrets store vinduesparti. En høj, tynd skikkelse. Rynkerne om munden, det grå hår. Personen i teatervinduet var Sissel Gran selv. Det var efter denne oplevelse, hvor de ydre tegn på tidens tand blev åbenbare for hende, at hun forstod, at hun nu var på vej ind i en ny livsfase i sin aldringsproces.

"Udenpå bliver vi gamle. Vores hud rynker. Håret bliver gråt. Men indeni er vi unge, som jeg skriver i bogens titel. Mange ældre oplever nemlig at have et yngre selv indeni. Vi har en forbindelse til noget uforanderligt i os og en følelse af at være det menneske, vi altid har været. Det indre minde eller billede af os selv kolliderer så at sige med virkeligheden. Også derfor har så mange ældre svært ved at blive sat i bås og defineret som en ensartet gruppe af 'sårbare ældre' under coronakrisen. For vi føler os jo lige så forskellige og levende som alle andre."

Det er ikke, fordi ældre aktivt søger mod ungdommen, mener Sissel Gran. Men vore nordiske samfund er vældig optaget af ungdommelighed. Vi forherliger det friske, det nye og det unge. Vi skal alle følge med, tænke fremad og være optaget af det innovative og effektive.

"Alt det modsatte af alder og erfaring. Og man bliver jo latterliggjort, hvis man er fortæller for det modsatte. Jeg læste for nylig det gækkebrev, som Suzanne Brøgger har skrevet under coronakrisen, hvor hun 'anonymt' fortæller om, hvordan hun har fået langsomheden tilbage i sit liv. Det er positivt, at hun tør skrive sådan. For det er ildeset i vores tid at ønske sig ro, selvom mange med alderen bliver mere optaget af at



▲ Den norske psykolog Sissel Gran, 68 år, mener, at der er behov for at bygge bro mellem de polariserede aldersgrupper i samfundet. – Foto: Line Møller/VG/Ritzau Scanpix.

dvæle. Og selvom jeg egentlig føler, at jeg følger meget med i det meste af det, der sker i vores samfund, kan jeg også sidde længe og nyde at se på en fugl," siger Sissel Gran.

Allerede når man runder 30 år, føler mange – næsten 70 procent i Norge – sig yngre, end de er, fortæller Sissel Gran.

"Alder er som en rejse. Når du er barn, længes du efter at blive ældre og 'stor'. Du higer efter at bestemme selv og blive autonom. Men på et tidspunkt vender det. Du begynder at lægge mærke til din egen forgængelighed. Og det er nok også derfor, at vi har det så eksistentielt svært med alder: Det er uforståeligt for os, at vi skal dø," siger Sissel Gran.

At mange ældre oplever, at de er allierede med et ungt selv, skyldes også, at vi i gennemsnit lever cirka 30 år længere end for 100 år siden, og at mange fortsætter med at arbejde og udrette en masse i alderdommen. De passer børnebørn, rejser, skriver og arbejder frivilligt.

"At ældre føler sig unge indeni, skal dog ikke forstås, som om vi kæmper imod alderen eller fornægter den. Det ville jo være patetisk. Men vi mennesker har også en følelse af, at vi er aldersløse. Så selvom vi alle ved, at vi bliver gamle på et tidspunkt, kommer alderdommen for de fleste af os alligevel fuldstændig uventet," siger Sissel Gran og tilføjer: "Eller som min gamle nabo, Karl på 88 år, siger: 'Indeni er jeg sikker på, at jeg kan kravle op ad en stige til mit hustag og rette på de skæve tagsten. Men så snart jeg rejser mig op fra stolen, forstår jeg, at det kan jeg

ikke. Men så er der heldigvis mange andre ting, som jeg kan gøre."

Det er egentlig Sissel Grans hovedbudskab. "Der er altid noget mere at opleve, opdage, leve for og glæde sig over. Selv meget små ting. Så luk ikke din livsfortælling for tidligt. Hold bogen åben. Min egen mor beklagede sig meget i de sidste år, hun levede: 'Åh, min krop er så slidt. Alt er forfærdeligt.' Hun lukkede sin livsfortælling alt for tidligt. Hun tænkte ganske tidligt i livet, at der ikke var mere at gøre og opleve. Det var meget smertefuldt at lytte til."

Før coronakrisen har Sissel Gran været i fuld gang med at turnere landet rundt med sin nyeste bog. De resterende arrangementer er udskudt, indtil det er forsvarligt at samles igen. Til arrangementerne har mange – både i den tredje og fjerde alder – følt sig set og anerkendt. Der er ældre på 90 år i rullestole på første række, der råber, at hun skal tale højere. De siger deres mening rent ud og har ikke tid til at vente. Og der er gamle damer på 85 år, der flyver ud i tekokkenet og serverer kaffe og kage i pauserne. For som de siger: "Vi må jo hjælpe de gamle."

"Hver gang jeg har afsluttet et foredrag for en livlig, stor sal, så har jeg sagt til dem, at det her er et levende bevis på, at de ikke har lukket deres livsfortælling for tidligt. For de har siddet der og lyttet til et oplæg om aldring. De har leet, oplevet genkendelighed og sludret sammen i pauserne," siger Sissel Gran, der i øjeblikket arbejder

Sådan trives du med alderdommen

► **Sørg for** at have et "lejrball". Brug tid på at være sammen med dem, som ved, hvem du er indeni, og ser dig som et menneske – ikke din alder.

► **Brug ikke** unødvendig tid på mennesker i dit liv, som du ikke har det godt sammen med.

► **Forsø** dig med tanken om, at der er ting, som du ikke længere kan gøre fysisk.

► **Luk ikke** din livsfortælling. Selv den mindste oplevelse i hverdagen kan du finde mening i.

► **Tal ikke** dig selv – og din krop – ned. Selvstigmatisering er ikke godt for dit mentale helbred.

KILDE: PSYKOLOG SISSEL GRAN

hjemmefra, hvor hun har isoleret sig med sin mand.

"Den tredje alder må ikke blive dødens venteværelse. Den bør være en tid, som du kan bruge til at gøre noget godt, noget andet, som du ikke har prøvet før, eller noget, som optager dig. For eksempel bruger jeg selv tid på at skrive mere, mens jeg har færre klienter, end jeg havde tidligere. Jeg går også flere ture i skoven og taler mere med min mand," siger Sissel Gran.

Hun er dog udmærket klar over, at det ikke altid er let. For den tredje alder kan som livsfase også være forbundet med megen skam på grund af netop samfundets ungdomsforherligelse.

"Man er stiv i kroppen, når man står op om morgenen. Og man må vænne sig til, at man er lidt usynlig for omver-

denen. Uden at blive trist af den grund."

Den første gang, hun lagde mærke til sin egen usynlighed, er efterhånden en del år siden. Hun gik på brostensbelagte Karl Johans gate i Oslo. Handlingsgaden var fuld af liv.

"Så mærkede jeg pludselig, at jeg var helt usynlig. Ingen så mig. For ingen ser på en gammel dame. Usynligheden er et udtryk for, at du ikke længere er så relevant i de nordiske samfund, når du bliver ældre. Det gælder også på arbejdsmarkedet, hvor mange udsættes for aldersdiskriminering, når der opfordres til, at man lader unge kræfter komme til. Men det er der jo et paradoks i. På den ene side opfordres vi til at arbejde længere, og på den anden side er arbejdspladserne ikke interesserede i at ansætte mennesker, som er over 50

Sissel Gran

► **Født i 1951.** Opvokset i Ringerike i Norge. Uddannet psykolog ved universitetet i Oslo. Forfatter til flere bøger, heriblandt "Inni er vi altid unge" (2019). Gift og har to børn og et barnebarn. Bor i Oslo.

år. Vi skal gøre det at ældes værdifuldt igen i en tid, der hylder ungdommeligheden."

Og hvordan gør man så det? Ud over at ældre skal blive bedre til at banke i bordet og gøre sig gældende, mener Sissel Gran, at der er behov for at bygge bro mellem polariserede

aldersgrupper, så man kan få gavn af hinanden.

"De ældre må ikke afvise de unge, og de unge må ikke afvise de ældre. For det skaber aldersapartheid, når de unge omtaler coronakrisen som en boomer remover. Og når de ældre med forargelse omtaler coronaepidemien som noget, de unge er skyld i

at have bragt til Norden på grund af deres luksurfrier i Italien og deres forbandede globaliserede livsstil, er det også galt."

Vi skal være meget forsigtige med at sige ting, som kan virke alderspolariserende, mener hun, og vi skal derfor være opmærksomme på at sige fra, hver gang vi ser eller hører det.

"Vi må have et samfund, hvor alle aldre er repræsenteret, og hvor alle menneskers erfaringer er vigtige. Og jeg kan jo have et slags håb om, at ældre og gamle bliver set som mere værdifulde nu, hvor hele samfundet pludselig står på hovedet for at beskytte alle over 65 år," siger Sissel Gran.

Oplev et af Danmarks smukkeste gallerier
– hvor kunst og natur går hånd i hånd

Poesigaardens Galleri



Skønhed og glæde – er godt at sprede

I år er det jo mit 50 års jubilæums år!

1970 : Debut: I verdens mindste hovedstad Torshavn på Færøerne

• inviteret af forfatteren William Heinesen.

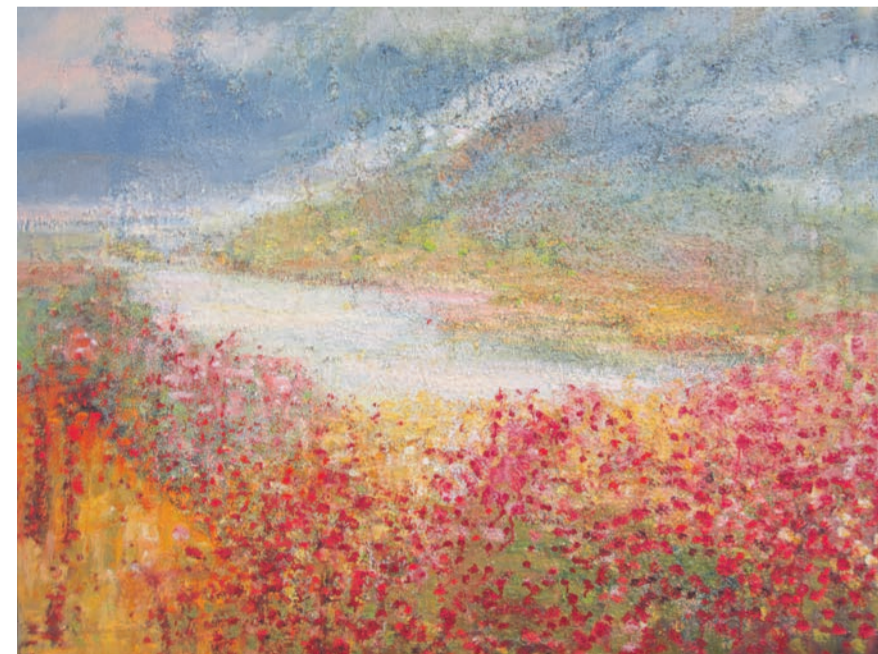
1995 : Mit 25 års jubilæum i København (stor succes)

2020 : 50 års jubilæumsudstilling i Chelsea i New York.

Her var der fernisering den 5.marts.

Lige nu er alt er jo lukket ned i New York – også min udstilling.

Men velkommen på Poesigaarden



"Blandt fjeld og fjord og li" Olie (60x80)

ELSE HUSTED KJÆR
POESIGAARDENS GALLERI
Sandbækvej 12 · Nees
7570 Vemb

www.poesigaarden.dk
Tlf. + 45 97 88 40 66
mobil + 45 51 90 40 66

Åbent søndage 11-17
og efter aftale – også for
foreningsbesøg. Fri entré.

