



**Alders-agnostikere** | En sundhedskrise, hvor alder er blevet forbundet med udsathed, skubber til et gryende opgør med de stereotyper, som er forbundet med at være gammel

## De nye ældre vil ikke være ældre

AF ELSE MARIE NYGAARD  
nygaard@k.dk

Alderen er blevet som et sæt tøj, man ikke kan få til at passe. I hvert fald svarer mere end hver anden af de nye ældre, at de føler sig yngre end deres alder. De nye ældre, som er de mennesker, der er født fra midten af 1950'erne og et årti frem, beskrives som såkaldt aldersagnostikere, for de forbruger, planlægger og drømmer uden at skele til deres alder.

Naturligvis har man styr på, om man har fejret sin 60-årsfødselsdag eller ej, men man lever et liv med så meget elastisk i aldersbegrebet, at sociologer og marketingfolk har fundet det passende at kalde gruppen for aldersagnostikere, sådan som det sker i en rapport fra databasen Euromonitor, som samler markedsanalyser på tværs af lande og brancher.

Følelsen af at være yngre end ens faktiske alder kan ses som et udtryk for en bedre sundhed, hvor kroppen ikke viser tegn på aldring. Den gennemsnitlige levealder er steget de seneste årtier. I 1969 var den gennemsnitlige levealder for mænd 70,8 år, mens den for kvinder var 75,7 år. I 2020 var det tal vokset til 79,5 år for mænd og 83,6 år for kvinder. Og som Ældre Sagens vicedirektør, Michael Teit Nielsen, udtrykker det, kan en person på 60 år sagtens have et helbred som en 45-årig, mens en person på 35 år kan have et helbred som en 50-årig, og så henviser han til et søjlediagram, som organisatio-



**I et forsøg på at passe på bestemte aldersgrupper i en pandemi er der sket en stigmatisering af de ældre.**

SISSEL GRAN,  
PSYKOLOG OG  
FORFATTER

nen har fået udarbejdet. Her kan man se, hvor mange som føler sig yngre end deres alder: 53 procent af de 50-59-årige føler sig yngre end deres alder, og hopper man til de 60-69-årige, er svaret nøjagtigt det samme. Han peger på en pink søjle i diagrammet. Den repræsenterer de 80-89-årige: Her svarer 45 procent, at de føler sig yngre end deres alder. Det er altså, som om den kronologiske alder er blevet et sæt tøj, man ikke kan få til at passe.

De tal og grafer, som vicedirektør Michael Teit Nielsen viser, er en del af det fremtidsstudie, Ældre Sagen gennemfører hvert femte år. Her kontakter Danmarks Statistik 4000 borgere i alderen 50 til 89 år og spørger om blandt andet deres livskvalitet, sundhed og også deres forhold til alder. Det seneste studie er fra 2015. Et nyt skulle have været gennemført i 2020, men blev udskudt på grund af pandemien.

Og netop pandemien har ændret ved synet på alder. Det siger den norske psykolog, forfatter og debattør Sissel Gran. De seneste år har hun arbejdet med ældres syn på alder og skrevet bogen "Inni er vi altid unge: aldringsmeditationer" (Indeni er vi altid unge. Aldringsmeditationer). Ifølge Sissel Gran har coronaen bidraget med en øget afstand mellem den kronologiske alder og den enkeltes oplevelse af alder.

"Vi hører fra politikere og myndigheder, at vi skal lukke samfundet ned for at passe på de såkaldt sårbare ældre, og som ældre sid-

der man så tilbage med en følelse af, at man ufrivilligt er blevet placeret i en kategori, hvor der skal tages særligt hensyn til en. Jeg er 69 år og har virkelig svært ved at se mig selv i den gruppe, og jeg har i det forgangne år talt med rigtig mange, som har det på samme måde."

Ifølge Sissel Gran er der med mundbind, håndsprit og selvisolering blevet fortalt en historie om sårbarhed koblet til alder, som harmonerer dårligt med, hvad mange af de nye ældre oplever.

"I et forsøg på at passe på bestemte aldersgrupper i en pandemi er der sket en stigmatisering af de ældre. Når unge er pålagt restriktioner, er det, fordi de skal passe på os, som er de ældre, men mange af os har en følelse af aldersløshed, og derfor er det paradoksal, at den kronologiske alder har fået en så stor betydning i forbindelse med coronaen."

Det er 10 år siden, at Ældre Sagen første gang bad de 50-89-årige forholde sig til en række udsagn om alder, og her kunne organisationen konstatere, at et flertal føler sig yngre end deres alder, men faktisk er der ikke noget nyt i, at en ny generation råber op og siger, at de ikke vil være ældre. Det er mere end to årtier siden, vicedirektør Michael Teit Nielsen blev ansat i Ældre Sagen, og han har ikke tal på det antal konsulenter, som gennem årene har sagt, at Ældre Sagen burde overveje sit navn.

"Vi er blevet fortalt, at lige om lidt kommer der en mere velhavende, veluddannet og sund generation af modne borgere, og derfor bør vi skifte navn."

Hvis man ikke vil ses som ældre, vil man måske heller ikke melde sig ind i en forening, som hedder netop Ældre Sagen. Foreningen har dog valgt at holde fast i navnet og har oplevet en pæn tilvækst i antallet af medlemmer, som i dag tæller omkring 900.000 personer.

"Men det ændrer ikke ved, at der kan være en psykologisk modvilje mod at omtale sig selv som ældre. Ældre er altid dem, som er ældre end mig, og for nogle kan det hænge sammen med en dødsangst, når man ikke vil se sig selv som værende ældre. Mange ønsker ikke at blive mindet om, at vi har en begrænset tid på den her jord, og samtidig er der de problematiske billeder, begrebet ældre kan rejse. Det er jo ikke just forbundet med prestige i vores kultur at være ældre."

I den Norge lukkede ned, holdt Sissel Gran en lang række foredrag om alder, og hun har talt med mange, som i det ydre er ældre, men som indeni føler sig yngre. Sissel Gran er psykolog, og det er nærliggende at spørge hende, om modsætningen mellem den kronologiske alder og oplevede alder er et psykologisk problem? Det afviser hun og siger:

"Det her handler ikke om, at man vil være ung og ikke står ved sine rynker, men det handler om, at man som ældre får et stem-

pel og kommer ned i en kasse, hvor alle forventes at være ens. I dag regnes man typisk ikke længere som et individ, men bliver set som tilhørende en grå og ret tavs masse."

Sissel Gran fornemmer, at der er et oprør på vej blandt ældre. Demografisk bliver der flere ældre, men samtidig er det, som om ældre nærmest er usynlige.

"Der er en dyrkelse af det unge, det glatte og det kreative, og er man over 55 år, bliver man sat i bås som en gamling, samtidig med at man får at vide, at man skal blive længe på arbejdsmarkedet. Det er et paradoks forbundet med en stigende frustration. Noget af det værste, du kan være i dag, er en hvid mand over 60 år, så har du stort set ikke ret til at udtale dig."

Efter hun skrev bogen om at være yngre indeni, har hun fået mange reaktioner fra læsere, og Sissel Gran mener, at man kan tale om en alderdomspubertet. Puberteten er som bekendt den tid tider stormfulde overgangsperiode, hvor der sker biologiske og mentale forandringer hos unge, men noget tilsvarende stormfuldt ser hun ske hos mennesker i 60'erne.

"I stedet for at bøje sig og sige, at man nu er gammel, ser jeg, at de træder i karakter på en ny måde. Måske begynder de at klæde sig anderledes, man holder op med at farve sit hår og lader det grå vokse frem, og man viser på alle måder, at der stadig er liv i livet, og at man har en stemme, som skal høres, og at man gerne vil bidrage til fællesskabet."

## Hun vil være aktiv og bruge nye sider af sig selv

**Som 55-årig begyndte hr-konsulent Pernille Aagaard at planlægge sin afsked med arbejdsmarkedet. Nu er hun 63 år og har haft sin sidste arbejdsdag**

AF ELSE MARIE NYGAARD  
nygaard@k.dk

I dag er farmordag. Pernille Aagaard har hentet Bastian hos hans dagplejemor i Hobro. Eftermiddagen er deres. Han er otte måneder, hun er for nylig fyldt 63 år og har taget hul på det, hun beskriver som sit tredje liv. De seneste 15 år har hun været ansat i Kristelig Fagbevægelse Krifa som hr-konsulent og stressvejleder. Et job, hun virkelig har holdt af. Men nu er det fortid. Hun er, som hun skrev i et oplæg på LinkedIn, begyndt på et nyt kapitel i sin livsbog.

Ser man på, hvad der får ældre til at forlade arbejdsmarkedet, er muligheden for at gå på efterløn eller pension det, som trækker mest efterfulgt af et ønske om selv at bestemme, hvad man vil bruge sin tid på. Sådan er det også for Pernille Aagaard. Hun er en af de nye ældre, som længe har vidst, at hun ville bruge muligheden for efterløn. Hun vil være en aktiv ældre, som bidrager.

"I øjeblikket gennemlever jeg et identitets-skifte. Der er en vemod forbundet med at sige farvel til kolleger og arbejdsopgaver, som jeg har holdt af, men jeg værdsætter virkelig friheden til selv at skru mine dage sammen."

Hun var omkring 55 år, da hun begyndte at tænke på, hvordan hendes liv skulle se ud, når hun engang var holdt op med at arbejde. Som hr-konsulent har hun været optaget af, hvordan man opbygger en god seniorpolitik, og her forholdt hun sig også til sin egen og ægtefællens alder. Hun er gift med en mand, som er ni år ældre end hende og har nogle helbredsmæssige udfordringer. Var efterlønssordningen ikke blevet lavet om, ville hun gerne været gået på efterløn som 60-årig, men i stedet fik hun en seniorordning med gradvis nedtrapning fra det arbejdsliv, hun har været virkelig glad for. I årene frem mod efterlønnen begyndte hun at drømme om et anderledes liv. Eftermiddagen med Bastian på stuegulvet i Hobro er en del af drømmen.

Når Pernille Aagaard skal beskrive, hvad der har været vigtigt i overgangen fra arbejdsliv til efterløn, peger hun på senior-samtalerne på arbejdspladsen. Hun var selv med til at indføre ordningen, som i første omgang blev modtaget med en vis skepsis. Er man 57 år med planer om at arbejde, til man er 67 år eller mere, kan det virke tidligt at tale om en eventuel senioraftale som 57-årig. Men for Pernille Aagaard gav det mening.

"Selvom jeg jævnligt bliver forelsket i min mand, har jeg hele tiden vidst, at jeg ikke kunne holde til at se på ham hele tiden. Der er mange ting, vi gerne vil gøre sammen, men jeg har også nogle sider af mig selv, som jeg gerne vil bruge."

Et af problemerne ved at indføre senior-samtalerne var, at alder for nogle er et fol-somt emne. Pernille Aagaard beskriver sig selv som en ældre kvinde. Sådan har hun sagt om sig selv, siden hun fyldte 60 år.

"Jeg er et super godt sted i mit liv, men jeg har ikke de samme kræfter, som da jeg var yngre, jeg har trælse skavanker og brug for en anden ro i mit liv."

I snart fire år har hun været i gang med en uddannelse til familievejleder hos Dansk Familierapeutisk Institut sideløbende med sit arbejde. Til sommer afslutter hun

### Pernille Aagaard

#### ► Født i 1958.

Uddannet lærer. Har arbejdet som hr-konsulent i Kristelig Fagbevægelse Krifa i 15 år.

#### ► Under uddannelse til familierapeut.

#### ► Formand for Skt. Knuds Skole i Aarhus.

#### ► Bor i Hadsten i Østjylland og er gift med Johnny Rønved.

#### ► Parret har to børn og to plejebørn. Familien tæller også fem børnebørn.

### Serie: De nye ældre

► De blev født i et gryende forbrugssamfund i 1950'erne og første del af 1960'erne, og de voksede nærmest op sammen med velfærdsstaten. I en serie tegner Kristeligt Dagblad et portræt af årgangen.



▲ En gang om ugen tager Pernille Aagaard turen fra Hadsten til Hobro for at have farmordag med Bastian, der er otte måneder. Hun er 63 år og indfrie for nylig drømmen om at blive efterløner. Hun har fået mere tid med børnebørnene og har også engageret sig i frivilligt arbejde. – Foto: Bo Amstrup/Ritzau Scanpix.

uddannelsen. At blive familierapeut har været en drøm, siden hun for 25 år siden oplevede, hvordan familierapi hjalp i en krise i hendes eget familieliv. Dengang fik parret en hjælp, som var afgørende for, at de blev sammen. I årene, der fulgte med arbejds- og børn, har hun dog hverken haft tid eller råd til at tage uddannelsen, men på vej mod efterlønnen så hun en mulighed, som hun præsenterede ved en seniorsamtale. Resultatet blev, at hun har fået sin uddannelse som familierapeut betalt via en såkaldt bruttolønssaftale.

"I mit arbejdsliv havde jeg mange samtaler med medarbejdere om stress, og her kunne jeg bruge det, jeg lærte på uddannelsen, og samtidig vidste jeg, at jeg ville kunne bruge det i et frivilligt regi, når jeg gik på efterløn til forhåbentlig at gøre en forskel for nogle børn og unge."

Der kommer ikke længere det samme beløb ind på lønkontoen, efter hun er gået på efterløn, men også her har parret været ude i god tid og sikret sig, at de kan få enderne til at nå sammen. Hjemmet i Hadsten i Østjylland er betalt, deres to biler er ældre mo-

deller, og fortsætter parret den mådeholdne livsstil, som de hidtil har ført, kan de få økonomien til at hænge sammen.

Hvor ser hun sig selv om fem år? Hun tror, at alderdommen rummer lyse år med mange muligheder og frihed og en mørkere del frem mod døden. De næste år ser hun i den lyse alderdoms tegn. Hun håber på gode stunder med børn og børnebørn, budgetvenlige rejser med ægtefællen og plads til et frivilligt engagement. Friheden som efterlønsmodtager mærker

hun tydeligt, når hun ser i kalenderen, hvor der er blevet meget bedre plads mellem aftalerne. Hun er katolik og udpeget af den katolske kirke til bestyrelsen for Skt. Knuds Skole i Aarhus, hvor hun er formand og jonglerer med de redskaber, hun brugte i sit arbejdsliv. Strategisk ledelse og ledelsessparring. For nylig har hun meldt sig som familieven for Røde Kors i Favrskov Kommune, og så vil hun engagere sig i Kirkens Kørshærs familiearbejde. Men der skal også være tid til Bastian og de fire andre børnebørn.