

OM ÅLDRANDE, KÖN, KLASS OCH HÄLSA

"ÄLDRE, STATISTIK".

Vi lever längre och längre och vi kvinnor blir äldst och kommer att ligga samhället till last längst.

I media hör man ofta formuleringar som: "pensionärer" har bättre/sämre ekonomi än vad man förut trott, "fyrtiootalister" var radikala förr, "barnfamiljer" har fått det bättre/sämre... Man måste kanske alltid göra generaliseringar, men med ett segregerat samhälle blir medelvärdet lurigt, ohanterligt, för om många svenskar är rika och många svenskar är fattiga vad säger *medelvärdet* då? Ett fat med hett vatten för ena handen och ett iskallt för den andra, kommer det att kännas ljummet?

"Äldre". Hur *gammal* är man då? *Hur* är man då? Är det frågor som kan besvaras?

Merete Mazzarella har några talande exempel i sin bok om åldrande. När Mannerheim var 72 år ledde han Finland i vinterkriget, vid 77 år blev han president. Paasikivi var 76 år när han valdes till president och vid 80 omvaldes han!

Om en yngre eller medelålders person drabbas av sjukdom är det nära till hands att vi söker förklaringar:

"Lungcancer? Rökte han inte väldigt mycket?" "Hjärtinfarkt? Hon var överviktig och älskade att laga god mat"...

Även vid psykisk ohälsa söker vi efter orsaker: vi tänker på vad som drabbat personen i livet. Barndomen, arbetslöshet, skilsmässa, barndom och tidigare svårigheter som kan ha gjort ärr i både kropp och själ. Och hur har kön och klasstillhörighet spelat in?

Men om *äldre* människor insjuknar hänvisar vi ofta till just *åldern*. Som om skulle bli könlösa och klasslösa för att vi blir äldre. Ändå är det tvärtom. Då har en mängd faktorer danat oss till den vi blivit.

Forskaren och författaren Gunilla Kjellman beskrev i en artikel om myter och verklighet just hur *kulturbetonat* åldrandet är. Hon tog fram de klassiska motpolerna: den gamla Kina - den ena polen - där åldrandet var lika med vishet, erfarenhet. I denna kultur fanns/finns uttryck som: "Ni som äger en gammal i er familj, ni äger en juvel." Men på den andra polen finns västvärlden och där gäller helt andra egenskaper: snabbhet, föränderlighet, flexibilitet, styrka - alltså de egenskaper som fungerar bäst i ett nybyggerland och som vårt idag. Ålderdom och erfarenhet är idag inte efterfrågade egenskaper.

HÄLSA

Vissa äldreforskare har inriktat sig på att undersöka *hälsa* istället för *ohälsa*. Det påminner om det kinesiska gamla synsättet, att läkarna fick lön och förmåner av kejsaren så länge de kunde hålla honom frisk. Förmånerna drogs in om kejsaren insjuknade. Forskarna ville försöka hitta de vilka faktorer som gör att äldre personer mår psykiskt *bra*, vad som *förhindrar* sjukdom. Lite ödesmättat blev svaret: Jo, det är *framför allt* att ha haft en trygg barndom...

Lars Andersson, som främst forskat inom gerontologi, har visat - föga överraskande - att ju mer negativt man upplevt föräldrars omsorg i barndomen - desto sämre är välbefinnandet i ålderdomen. I en undersökning frågades äldre om vad som påverkat dem mest i livet och fick

svaret: någon av föräldrarna - trots att dessa kunde varit döda sedan 50 år. Den grundläggande tryggheten, kön, klass, hälsa - allt detta påverkar oss tidigt.

Men de som inte hade en harmonisk barndom då? Ben Furman, psykiater och familjeterapeut, har gett ut en bok med titeln; "Det är aldrig för sent att skaffa sig en bra barndom". Han beskriver hur man får och kan ta nya chanser senare i livet, att inget är förutbestämt. Vi har mer makt över våra liv, än vad vi ofta tror. Ändå kommer vi inte ifrån att det är tidigare barndomsminnen som styr oss som vuxna. Till viss del kan man ändra förutsättningar, men mer marginellt.

Bourdieu, en fransk sociolog och kulturanthropolog, har också visat hur de tidiga värderingarna och handlingsmönstren som man fått med sig från sin barndom, är djupast rotade i oss, är inristade som ärr. Men människan har möjligheter att ändra sina handlingsmönster, habitus, som han kallar det, senare i livet...

KLASS OCH KÖN

Naturligtvis upphör inte köns- och klassamhället för att vi blir gamla, fast det kan låta så när man beskriver hur t.ex. "äldre" mår, som om vi blir hopfösta till en enda grupp. Trots att folkhälsoundersökningar gång på gång visar att äldre människor från högre socialgrupper är friskare, lever sundare, äter bättre, har mer kunskaper och möjligheter, har mindre förslitningsskador osv. än människor från lägre socialgrupper, klasser.

Professor och äldreforskare Mats Thorslund slår fast hur enormt starkt sambandet är mellan ohälsa, låga inkomster, sämre "socioekonomisk position", med kortare livslängd mm. Man har dubbelt så stor chans att leva friskare om: man är man, har högre utbildning, har fötts i en privilegierad familj med goda förutsättningar. Skillnaderna från start, redan i moderlivet, blir med åren ännu större, klasserna fjärrar sig sig från varandra. *Men* undersökningar har visat att det *inte* finns genetiska orsaker till skillnaderna mellan klasser avseende hälsa och livslängd mm.

Betydelsen av längre utbildning för få en bättre hälsa i ålderdomen verkar dessutom ökat. Vår medellivslängd har ökat under en lång följd av år. Men kvinnor med enbart grundskola ökar bara ytterst lite i livslängd, men den ökar för män med högre utbildning. Kvinnor blir, som alla vet, äldre än män, men medan livslängden fortsätter att öka för medelklassens män ökar den marginellt för arbetarklassens kvinnor. Tjänstemän är friskare än arbetare, vissa kulturella variabler som rökning slår hårt: män röker nu alltmer sällan, och kvinnor mer, vilket syns inom vården. Lågutbildade röker mycket oftare än högutbildade...

De skillnader vi har från början blir större och större. Och då blir generaliseringar svåra att arbeta med.

KVINNOR OCH MÄN

I en bok från 70-talet intervjuade författaren Lars Ulvenstam äldre personer som alla kom från arbetarklassen. Många kvinnor beskrev där att de i och med pensioneringen "blivit friare", de hade sluppit ifrån ett slitsamt arbete. De hade inte arbetat för sitt självförverkligande, utan av tvång, de hade i praktiken inte haft så stora valmöjligheter på arbetsmarknaden etc. och de såg därför åldersomen som något *positivt*. De slapp ta hand om barn, om gamla föräldrar, de slapp serva andra vare sig det gällde inom vård eller på kontor. För första gången fick de lyssna till *egna* behov. De behövde inte längre behaga, vara "till lags."

Skilda kvinnor och änkor mådde bäst.

Motsvarande åsikter och känslor fanns inte hos männen i boken.

Många undersökningar visar att kvinnor mår sämre än män, men paradoxalt nog lever de längre - än så länge. Men har man tagit hänsyn till kvinnornas civilstånd där- är män kvinnor lyckliga utan man, men männen olyckligare?

I Sverige år 2011 tog 962 män livet av sig, betydligt färre kvinnor, lite över 300, enligt SCB. Om självmord är ett symptom på hur vi mår i samhället, så säger detta kanske en del om den pressade situationen män lever under. Även om siffror visar att självmordsfrekvensen sjunker, så är självmord den *vanligaste* dödsorsaken bland *män* 15-55 år. (30 % begår självmord, 16 %, dör genom olyckor, 15 % av tumörer.)

Men denna tendens blir svagare om man tar hänsyn till ekonomin, det vill säga äldre män med bättre ekonomi, högre "socialgrupp" tar inte sitt liv i samma utsträckning som män med svag ekonomi. Klasstillhörigheten spelar alltså in även här.

ALLT VAR INTE BÄTTRE FÖRR.

En äldre man i Lars Ulvenstams bok beskriver sin lycka att få åka utomlands, han beskriver sin förundran att han fått råd och möjlighet till detta. Han - som barn - sålts på auktion.

Socialstyrelsen gav ut en informationsskrift till alla nyblivna pensionärer under 60-/70-talet. Reaktionerna från välutbildade inom de "högre" socialgrupperna blev kraftiga och negativa. De ansåg att skriften innehöll pekpinningar och att de blev behandlade som "mindrevetande". Andra, däremot, upplevde skriften precis tvärtom; de tyckte mycket om att få information om sina rättigheter, vilka föreningar som fanns mm. Så olika reaktioner kan man få på samma skrift.

"Vi är människor - inte en grupp".

Naturligtvis är inte äldre någon homogen grupp, liksom tonåringar inte heller är det. Inte invandrare. Psykiater Riyadh Al-Baldawi beskrev på ett seminarium hur han: en välutbildad man, med kunskaper i flera utländska språk, med ursprung i övre medelklass, uppvuxen i en stor stad i ett arabiskt land kunde ha mycket gemensamt med en europé med liknade bakgrund, utbildning, kön och ålder som han själv - än med en lågutbildad kvinna från bergen i sitt *eget* fosterland. Troligen skulle de, han och kvinnan, inte ens ha ett gemensamt språk. Däremot skulle han och en forskare från andra sidan jordklotet som också haft möjligheter att studera kunna tala med varandra på ett av världsspråken och direkt förstå varandra.

Klasskillnaderna *inom* ett land kan alltså vara större än de nationella skillnaderna. Och klasskillnader blir *inte* mindre mellan människor för att de blir äldre - tvärtom.

ÅLDRANDET OCH HÄLSA.

Frågan om "hur äldre mår" är alltså retorisk, den går inte att svara på. Äldres psykiska och fysiska hälsa påverkas och styrs av arv, klass, kön, kultur, sjukdomar och ens tidigare bakgrund, och ekonomi.

Med det nya pensionssystemet kommer vi att få ännu större skillnader än tidigare bland pensionärer. *Många* kommer att få en lägre pension nu än när den beräknades på de 15 bästa åren. Det kommer att slå hårt. Men inte på alla grupper. Det är nämligen nästan uteslutande kvinnor som arbetat deltid på grund av vård av barn eller annan. Arbetslöshet och sjukdom under livet kommer att slå dubbelt: sämre lön och sämre pension.

Det drabbar inte blint, det kommer att slå mot kvinnor, lågavlönade, arbetslösa. Och siffror finns redan på att just dessa grupper mår sämst.

Lars Tornstam, professor i sociolog, som forskat mycket om äldre, har kommit fram till att det *inte* finns klara samband mellan ålder och välbefinnande. Om det över huvud taget finns *något* samband, så var det överraskande nog att *äldre mådde bättre än yngre*. Andra rapporter har ju också visat att äldre, ensamstående kvinnor, även änkor, var den grupp som mådde *bäst* psykiskt. Men Tornstam nämner också att det kan finns en felkälla i dessa undersökningar; kanske svarade kvinnorna som de *förväntades* svara. Kanske kände de att den sociala anpassningen krävde detta; att vara tacksamma och nöjda, att detta var en del av kvinnorollen. Men samma tendenser har visat sig i andra undersökningar också.

VAD FINNS FÖR MYTER OM HUR ANDRA MÅR?

Samme forskare visade också hur nästan alla *yngre* personer trodde att de äldre led mycket av ensamhet, men färre än en tredjedel av de gamla *själva* upplevde detta som problem! Många äldre trodde att *andra* äldre led, men *inte* de själva. De *yngre* trodde också att de gamla led av brist på vänner, men också här var det bara en mindre del av de äldre ansåg detta - för egen del. Lite märkligt, kan det tyckas, att det var de *högst* utbildade unga, som "svartmålade" de äldres verklighet. Forskaren gissade att de yngre kunde vara mer problemorienterade, att de tagit till sig massmedias bild av äldre. Vår bild av åldrande får vi genom släktingar och vänner, men också genom massmedia, där vanvård - med all rätt - får stor uppmärksamhet. Ett gott och värdigt åldrande visas sällan upp.

Visst kan äldre vara ensamma, konstaterar forskaren, men detta är inte detsamma, som att ensamheten *bara* upplevs som *problem*. Ensamhet kan också upplevas positivt och som författaren Cecilia Hagen sammanfattar det:

"Jag fruktar ensamhet och ålderdom, men jag ser fram emot att bli gammal och få vara ifred".

En av alla myter är att det är så mycket svårare att orka med död i ens närhet när man är gammal och ens generationsvänner dör undan.

Livskriser sker i alla åldrar och dödsfall, till exempel kan en förälder eller en kamrat gå bort tidigt i ett barns liv. Och detta kan ge större ärr i själen. Att många dör runt omkring en när man är gammal, *behöver* inte innebära *större* påfrestningar, bland annat för att en person i mognare ålder har mer erfarenheter än ett barn har. Den vuxne bär med sig erfarenheter av tidigare kriser och katastrofer. Ett barn har inga erfarenheter att falla tillbaka på och ofta när katastrofer sker i ett barns liv kan hela omgivningen också sörja den bortgångne. Det kan vara svårt att se till ett enskilt barns behov.

Sorg, besvikelse, svårigheter drabbas oss i livet och då ens maka/make dör i ålderdomen är det inte självklart att den är svårast. Däremot har det visat sig att det *viktigaste*, när detta händer, är att man har en någon att tala med. Vare sig man är barn, vuxen eller gammal. Men man är *inte sjuk* för att man sörjer!

De *verkliga* problemen som de flesta åldringar uppgav, det var sjukdom och rädslan för att bli utsatta för brott.

ATT TACKLA ÅLDERDOMEN

Margareta Ågren, forskare i gerontologi, har studerat vad äldre anser vara viktigast i livet. Det visade sig vara att få bevara kontinuiteten, dvs. att ha möjlighet att fortsätta leva som man gjort, få fortsätta att göra det man har trivts med, få bo kvar i sitt hem. Vi har olika liv, men det är olikheterna som är likheterna. Alla är vi unika, men *lika* unika. Viktigt var att få känna att man har *någon kontroll*, att ha chans att bestämma över sin egen vardag, var man ska bo

eller om det bara så är över hur gröten ska kokas. Framför allt var *självkänslan* det viktigt för de äldre och med den att klara sig *ekonomiskt*, tryggheten att inte ligga andra till last.

I skriften "Hur man har det, hur man tar det" av Hans Hallberg, läkare och forskare, betonas, som titeln visar, hur *inställningen* är viktig; de som inte gett efter, inte passiviserats, utan att anpassa sig efter nya förutsättningar mår bäst. Ett förenklat exempel; om man ägnat all sin fritid åt läsande och blir synsvag, sörjer man naturligtvis förmågan att läsa, men samtidigt kan man söka efter ett nytt sätt, en omorientering och övergå till lyssnarskivor och få en lika rik litteraturvärld. *Samma* handikapp slår olika; en fågelskådare och en musikintresserad har helt olika förutsättningar att klara samma handikapp. Men att *acceptera* förändringar är en mycket värdefull överlevnadsstrategi. Att "gilla läget".

"Nu när man är äldre, blir man nästan aldrig bjuden på fester, man blir bara bjuden till begravingar och sjukhusbesök. Det är roligast med begravingar, för där är i alla fall folk lite pigga och glada", som en kvinna i Ulvenstams bok uttrycker det.

DEN VERKLIGA ORO

En *verklig* oro för äldre är skräcken att bli fysiskt och psykiskt sjuk, bland annat i demens. Minnet förändras under ett normalt åldrande men den handikappande sjukdomen är något helt annat.

Det finns generella faser i ett demensförlopp, men sjukdom är individuell och också symptom och reaktioner är individuella. Barndom, kön, klass, olyckor, sjukdom, karriär, lycka... allt detta har tillsammans med våra "habitus" format oss. Och därför är det knappt orimligt att den som haft en relativt god barndom, ett mer stabilt liv mm får andra symptom av demenssjukdom än den som haft större problem i livet. Min mamma och en ingift farbror insjuknade ungefär samtidigt i demens, de var sjuka ungefär lika länge, men medan den enas värld var full av panik, var den andres lugnare. Min farbror hittade ett sätt som fungerade socialt: "jag känner inte dig, men du verkar känna mig", och med det kunde han behålla en stor dos av sin personlighet. Därmed inte sagt att han kände harmoni och att omgivningen led mindre. Det är svårt på förhand att veta hur den enskilde kommer att reagera. Det klassiska exemplet är den strängt hållna och väluppfostrade flickan som åldras och till sist blir den äldre damen på sjukavdelningen med det mest vulgära språkbruket och sexuella utlevelserna.

Man får sitt eget förlopp i samma sjukdom.

Vid 70 års ålder har bara ett par procent av befolkningen en demensdiagnos, vid 80 år c:a 10 procent. Vid 90 års ålder lider närmare hälften av våra gamla av en demenssjukdom. Det vill säga: hälften är *inte* dementa och lär inte bli det. Man kan välja hur man ser på detta, som i det klassiska exemplet: är glaset halvtomt eller är det halvfullt?

Många gånger fler kvinnor än män får en demensdiagnos. Generellt sett blir kvinnor också äldre än män och det finns ett starkt samband mellan ålder och demens, men arv, kön och livsmönster påverkar även här, men hur sambandet ser ut är inte helt klarlagt än. *Kanske* kommer redan nästa generation av äldre få bättre stoppmediciner mot demens, även ett vaccin är på gång och detta kommer att förändra situationen.

ETT GOTT LIV?

Det kan kanske vara på sin plats att konstatera, att många över 80 år klarar sig helt själva i sina hem, utan samhällsinsatser som hemhjälp och sjukvård. *Många* äldre lever enligt sin egen tolkning "ett gott liv".

Hur många gånger har vi inte hört "hur fyrtiotalsgenerationen är", hur gamla är, hur tonåringar är... Men vi *är* olika och vi kommer att *förbli* olika. Gruppen "vi pensionärer" kommer att vara allt från "fattigpensionärer", på vårdhem till golfande miljonärer och allt däremellan.

Forskningen går framåt och ger hopp. Infarkter och många andra sjukdomar kan behandlas, färre dör under en akut fas. Många fler kommer alltså att få ett längre liv, men troligtvis kommer detta också att innebära *längre* tid av skröplighet.

Göran Palm skriver i en dikt "Åldrandets frihet" om hur vi bär med oss *alla* våra åldrar på en gång: Ibland är vi det osäkra barnet, ibland den kapabla vuxne och ibland den oroliga men erfarna åldringen. Vi identifierar oss inte med "vår sista och rynkigaste årsring", som han skriver, och att det blir inte "de", "de gamla på hemmet", "de andra", utan det blir, med Göran Palms ord: "Det blir Knutte, Majsan, folk som åt fiskkorv under kriget och fick Ba+ i kristendom i skolan. "De andra" blir helt enkelt "vi", och vi är varken unga eller gamla för varandra, vi är vi"...

Och fyrtiotalisterna kommer att minnas Hoss och Adam i Bröderna Cartwright, vi kommer att nynna på en Rolling Stones-låt och vara "vi" på olika sätt. Som vi var.

I media är vi fyrtiotalister en tickande bomb i alla sammanhang: Pensionerna kommer inte att räcka, vården blir överbelastad etc. *Men* vi kommer inte bara att bli fler åldringar i Sverige, för vi har aldrig haft en sådan generation som vår i historien, en generation som växte upp under 50-talets relativa rikedom, med bra mat, god hälsovård, utbildning för stora grupper. Vi blir naturligtvis många åldringar, men många kommer också att bli *pigga* åldringar.

För tio år sedan började pensionärer i hela landet bilda lokala föreningar med målet att hjälpa varandra; "Du lägger upp mina byxor och jag spikar upp din kryddhylla..." Jag menar absolut inte att de enskilda människorna och frivilligorganisationerna ska ta över det samhällsliga ansvaret, men jag tror att det måste växa fram fler alternativ, helst inom den kommunala vården.

FRAMTIDEN

På 60-talet när vi fyrtiotalister flyttade hemifrån fanns det olika boendialternativ: omoderna, billiga lägenheter, chanser att bo inneboende, miljonprogrammet byggdes. Några hade redan då rika föräldrar som ordnade en lägenhet, några bodde i kollektiv med andra ungdomar och några i studentkorridorer.

Köerna idag är mycket långa till de få kollektivboende som existerar och det är framför allt kvinnor som är mest intresserade av dessa. Kanske kan vi hitta möjligheter så vi kan få större livskvalité i framtiden med nya slags boendeformer. Är det inte dags att se över boendet i stort, med mer kollektiva och enklare lösningar?

Kan vi ta tillvara på våra olikheter och bygga alternativ, då är det dags nu.

Gun Burman