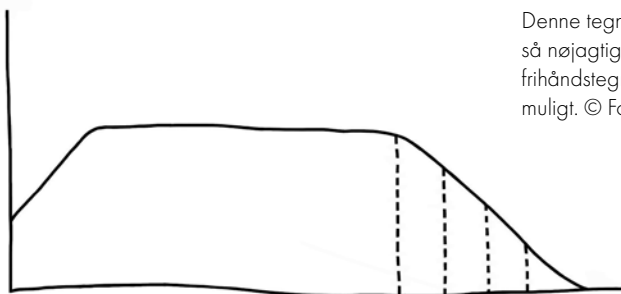


“Hvis man holder sig for meget i ro, så går man til”

Af Sandra Høivang

Hvordan er det at blive gammel i et samfund, der hylder vitalitet, fremdrift og udvikling? For seniorerne i denne artikel handler alderdommen i høj grad om *ikke* at degenerere. En trang til at regenerere på flere forskellige planer har gennemsyret mit møde med en flok østjyske seniorer, og det følgende vil give et indblik i deres kontinuerlige forhandlinger af aldersgrænser og forfald i seniorlivet.

72-årige Diana bor i et gammelt charmerende byhus i et af de ældre kvarterer i Aarhus, som hun engageret viser mig rundt i en fredag formiddag i maj 2021. Da vi efter rundvisningen i samtlige af husets rum fordelt over tre smalle etager drikker stempelkaffe og hjemmelavet vandkefir i hendes køkken, fortæller hun mig om måden, hun forstår menneskets livsforløb på. “Det satte jo tanker i gang, da du havde spurgt, om vi skulle lave det her interview. Men noget af det, jeg tænkte, det er... Jeg tegnede nemlig. Nu kan jeg lige se, om jeg har det herovre...” siger Diana, mens hun rejser sig fra spisebordet, og skridter hen over køkkenets kolde, murstensrøde klinker for at hente et stykke A4-papir på køkkenbordet. Papiret, som hun graver frem i en bunke af breve og ugeblade, er et lejebevis fra sommerhusudlejningsfirmaet Nova Sol, hvor hun på bagsiden har tegnet en konjunkturmodel.



Denne tegning er forfatterens bud på så nøjagtig en efterligning af Dianas frihåndstegnede konjunkturmodel som muligt. © Forfatteren.

Hun lægger papiret på spisebordet, og rykker sin stol hen ved siden af min for at forklare mig tegningen.

“Jeg har det nok sådan lidt med livet, at det stiger jo heftigt op – som barn og ung. Godt nok en stejl kurve op. Og så ligger man deroppe i lang tid. Og så er der en indflyvning... som man simpelthen ikke ved hvor lang er. Falder man ned dér, eller dér eller dér?”

(Diana, 72 år)

siger hun, og peger på de stiplede linjer på tegningen. “Man må ligesom være forberedt på, hele tiden, at derude, der lander det. Men det kan også være, at det bliver før,” fortsætter hun, mens hun trækker på skuldrene, og tager en slurk af sin vandkefir.

Med de stiplede linjer visualiserer hun for mig, at når man først er påbegyndt den såkaldte ‘indflyvning’ til enden på livet, så ved man ikke, om man vil leve kurven ud til den rammer X-aksen ved en høj levealder. Man kan også blive en af dem, der skal følge en af de lodrette stiplede linjer – lige ned i døden. Kort sagt, om alderdommen bliver lang eller kort. Da jeg spørger hende, hvor i livsforløbet hun forestiller sig, at kurven begynder at dykke, svarer hun, at hun tror, det ligger tidligere, end de fleste af os ville synes var rart. At det nok statistisk set er fra 60- til 65-årsalderen. Med denne kommentar om, at kurven starter sit dyk “tidligere end de fleste af os ville synes var rart” viser Diana, at det mest ønskværdige er at få den lange linje til at være så flad og horisontal som mulig. At undgå degeneration. Konjunkturtegningen er altså en visualisering af vitalitetens og levedygtighedens projekt, hvor det afgørende er at leve så længe som overhovedet muligt.

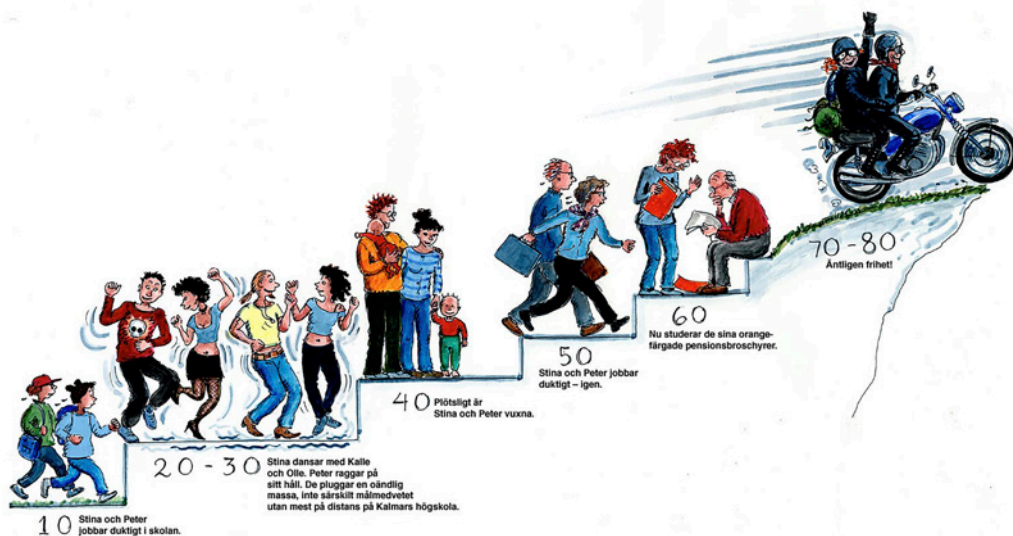
De nye danske seniorer

I denne artikel vil jeg med afsæt i Dianas konjunkturmodel undersøge, hvordan yngre danske seniorer reagerer på oplevelsen af livskurvens nedadgående udvikling. Det handler om seniorers kamp for social, kropslig og kognitiv regeneration – og kampen for at følge med et højhastighedssamfund, der lovpriser udvikling og fornyelse. Jeg mødte Diana og de andre seniorer i denne artikel i 2021 under et fem måneders feltarbejde i Østjylland, hvor jeg undersøgte oplevelsen af aldring og dannelsen af senioridentitet blandt 60-75-årige middel- og øvre middelklasse østjyder.

De er en del af den nye generation af seniorer, der er i gang med at forme seniorlivet i en ny epoke, hvor livet for størstedelen af danskerne er blevet forlænget med op til syv år sammenlignet med den gennemsnitlige levealder i 1990. Store demografiske ændringer præger derfor det danske samfund i disse år, og vi er vidne til en levende offentlig debat om aldring og alderdom. Termer som ‘de nye seniorer’ og ‘den tredje alder’ vinder frem med henblik på at definere de af nutidens seniorer, som adskiller sig markant fra tidligere generationers ældre: De lever længere, de er sundere, mindre nedslidte og

mere ressourcestærke end nogensinde før. De lever desuden i en tid, hvor begreber som 'aktiv aldring' præger det sundhedspolitiske landskab. Begrebet taler ind i en samfundsforståelse af, at en 'succesfuld alderdom' inkluderer produktiv aktivitet, både socialt, kropslig og kognitivt. Der er altså en særlig samfundsmæssig forventning om, at seniorerne selv søger at holde sig aktive og selvhjulpne, og at autonomi er et af alderdommens succeskriterier. Forventninger som denne karakteriserer også det, som sociologen Hartmut Rosa kalder 'højhastighedssamfund'. Rosa skriver i værket *Fremmedgørelse og acceleration* fra 2014, at "det at stå stille er det samme som at sakke agterud" i nutidens vestlige accelererende samfund. Det senmorderne individ må altså hele tiden holde sig i udvikling for ikke at være under afvikling.

Den svenske illustratør og forfatter Cecilia Torudd har i lyset af denne samfundstendens, tegnet en 'alderstrappe', der skal afspejle samtiden, hvor mennesket aldrig 'trapper ned':



Illustrationen "Nya ålderstrappan". © Cecilia Torudd.

I den svenske tabloidavis *Aftonbladet* suppleres denne nye alderstrappe med ordene "Fuld fart – fra 0 til 100". Men hvordan forener man det at have fuld fart ud over rampen på motorcyklen med livskurvens påbegyndende nedadgående udvikling? Kan det overhovedet forenes? På de kommende sider skal vi se, hvordan et lille udsnit af østjyske seniorer håndterer dette paradoks i det levede hverdagsliv. Her vil jeg særligt fokusere på, at regeneration foregår på tre forskellige niveauer blandt seniorerne: Social, kropslig og kognitiv regeneration. Regeneration skal her forstås som individuelle eller kollektive praksisser, der har til formål at opretholde eller gendanne, hvad der er eller var.



Foreningen Den 3. Alders stand i forbindelse med en vidensfestival for seniorer i Aarhus.
Foto: A3's sekretariatsleder.



Social regeneration

Sideløbende med begreber som ‘aktiv aldring’ har et andet narrativ været nærværende de seneste årtier, både i den offentlige debat og i den bredere befolkning, når vi taler om de såkaldte ‘ældre’: ‘Ældrebyrden’. Langt de fleste af os har stiftet bekendtskab med det negative narrativ, der foreskriver, at de ældste er en (økonomisk) byrde for samfundet. Mine samtalepartnere oplever, at denne tendens til at se seniorer som en byrde snarere end en ressource bidrager til ældres oplevelse af eksklusion fra samfundet. I bogen *Velfærd for ældre – holdning og handling* fra 2008 argumenterer professor i socialpolitik Jørn Henrik Petersen ligeledes for, at man i overgangen til pensionstilværelsen, “indrulleres i den gruppe, der med samfundets og offentlighedens øjne er *gammel*. Man er sat udenfor – ekskluderet”. Det er netop denne eksklusion og samfundsmæssige degradering, som de århusianske seniorer i Foreningen Den 3. Alder reagerer på og imod.

Foreningen Den 3. Alder (med den officielle forkortelse A3) er en nyere århusiansk forening fra 2020, der per 1. januar 2022 havde over 80 medlemmer primært i alderen 60-75 år. Foreningen arbejder aktivt med at ændre eksisterende aldersforestillinger i det danske samfund som en reaktion på den ‘alderisme’ – også kaldet aldersdiskrimination – som seniorerne støder på i det danske samfund. En samfundsmæssig degeneration er, ifølge det 60-årige A3-medlem Jane, en uundgåelig konsekvens af at blive ældre, og hun mærkede det særligt, da hun selv gik på førtidspension. Til et bestyrelsesmøde i A3, hvor taler vi om overgangen fra arbejds-



Et udsnit af gavebordet fra A3s sekretariatsleders 70-års fødselsdag. © Forfatteren.

liv til pensionstilværelse, udbryder Jane, “Når man trapper ud af arbejdsmarkedet, så begynder man at trappe ned personlighedsmæssigt og bliver usynlig!” Beate på 72, der sidder over for Jane, stemmer i og supplerer med: “Man bliver lige så stille usynliggjort i samfundet!”. Begge kvinder oplever, at der er sket en ændring i måden, hvorpå de opfattes og behandles af omverdenen. De oplever, at der ikke længere er respekt for deres ophobede viden, og at deres livserfaringer ikke anses som brugbare. Nogle måneder forinden dette bestyrelsesmøde havde foreningen afholdt en workshop for seniorer, hvor flere af deltagerne gav udtryk for lignende erfaringer. Deltagerne blev bedt om at afslutte sætningen “Jeg ville ønske at...” – det endte blandt andet således:

“... man i større grad værdsatte erfaringsbaseret viden”
 “... min viden/engagement og erfaring fortsat kunne bruges!”

Tidligt i mit feltarbejde stod det klart for mig, at seniorerne gerne vil bidrage med deres viden og erfaringer – til gavn for både samfundet og andre seniorer – men de oplever, at det ikke bliver værdsat eller anerkendt som værdifuldt. A3’s sekretariatsleder, 70-årige Jens, synes desuden, at det føles som om, at der ikke forventes noget af personer, der modtager folkepension, og at det antages, at man ikke længere har noget at bidrage med. Det er netop derfor, han har stiftet foreningen.

“ Når man trapper ud af arbejdsmarkedet, så begynder man at trappe ned personlighedsmæssigt og bliver usynlig!

Udover at støtte forskellige aktiviteter, der debatterer alder samt “søger at bane vej for aktiv udfoldelse og styrke viden og fællesskaber for og om mennesker i den tredje alder”, som der står i foreningens formåls-erklæring, tilbyder og praktiserer foreningen også en skelnen mellem aldre i seniorlivet. Medlemmerne skelner mellem den tredje og den fjerde alder. ‘Den tredje alder’ forstås de som den del af livsforløbet, hvor man er på vej væk fra arbejdsmarkedet til fordel for pensionstilværelsen, men hvor man langt fra er plejekrævende. De plejekrævende og alderssvækkede ældre definerer de derimod som mennesker i ‘den fjerde alder’. Med denne skelnen mellem den tredje og den fjerde alder søger seniorerne at gøre opmærksom på de mange ressourcer og det store potentiale, som mennesker i den tredje alder besidder. De søger også at placere sig selv som en ny, frisk (og samfundsinkluderet) form for seniorer i det danske samfund. Ved at påberåbe sig den tredje alder som en identitetsmarkør søger seniorerne at regenerere socialt og ideelt set undgå den sociale degenerering, som de oplever, at pensionsalderen fører med sig.

Foreningens konkrete visioner om eksempelvis at starte en pop-up café og et aldersfrit kulturhus i Aarhus, bundes desuden i et større samfundsimperativ, og deres drømme rækker langt ud over medlemmernes egne livsbaner, og tilmed deres egen generation: Projektet er et samfunds-

anliggende, som skal forbedre fremtidens seniorliv gennem et opgør med nuværende alderdomsbilleder. Medlemmerne vil altså ikke blot genskabe sig selv som individer i pensionsalderen, de vil revolutionere måden, hvorpå nutidens og fremtidens seniorer kan bidrage til samfundet.

Regenerative praksisser er således på spil på flere måder blandt seniorerne i A3. Både i form af en personlig genskabelse af sig selv som et socialt individ i ‘den tredje alder’, og som et forsøg på at genetablere tabt status og sociale rettigheder. Samtidig søger de også at skabe reel social forandring, der går ud over det enkelte individ – at skabe en ny måde at se samfundets ældste på. For seniorerne skaber begrebet om ‘den tredje alder’ altså et alternativ til den ‘usynlige’ identitet som ‘ældre’, og tilbyder i stedet et sprog for at kunne se konstruktivt og inkluderende på mennesker, som engang var daghøjskoleforstander, højtrangeret i Grundfos, socialrådgiver eller ansat i Justitsministeriet, men som nu blot betegnes som ‘ældre’.

Hvad ‘den fjerde alder’ som begreb bidrager med af stigmatisering, ser jeg som en længere diskussion, som jeg ikke vil gå mere i dybden her. Foreningen har siden mit feltarbejde desuden haft flere overvejelser om et eventuelt navneskifte for ikke at reproducere stigmatiserende opdelinger af ‘stærke’ og ‘svage’ ældre.

Kropslig regeneration

En anden form for regeneration, der var nærværende blandt mine samtalepartnere, retter sig mod kroppens biologi og bunder i tanken om, at det enkelte individ selv har indflydelse på (senior)kroppens fysiologiske udvikling. Flere af mine samtalepartnere har – ofte indirekte – givet udtryk for at være underlagt et udefinérbart udviklings- og/eller vedligeholdelseskrav og påpeget de negative aspekter ved ikke “at holde sig i gang”. Det er eksempelvis kommet til udtryk i forståelsen af, at “det er farligt at sætte sig ned”, som A3’s sekretariatsleder Jens siger, en dag, hvor vi taler om danske seniorers sundhed:

“Folk holder sig jo sunde og raske og går i fitness. Det er blandt andet for at holde sig i gang og sund, fordi man *ved*, at det er farligt at sætte sig ned. Hvis man holder sig for meget i ro, så går man til. Sådan lader det til at være.”

(Jens, 70 år)

Jens italesætter her en forståelse af, hvad der fremstår som en næsten indiskutabel sandhed: At mennesket går til, hvis det ikke er i (fysisk) bevægelse – at kurven på Dianas konjunkturmodel vil gå stejlere nedad, hvis ikke man aktivt søger at holde den flad. Netop dette synes flere seniorer uden for A3 at reagere på.

I foråret 2021 besøgte jeg en senioridrætsforening i en forstad til Aarhus, hvor jeg deltog i et af foreningens udendørsidrætshold sammen med cirka 15 af foreningens medlemmer. Det er tirsdag formiddag, og vi står alle sammen i en halvcirkel på græsset mellem sportshallen og petanque-banen. Instruktøren, 76-årige Gerda, står i halvcirkelens åbning, med front mod os. Hun præsenterer os for flere øvelser, mens hun fortæller, at de skal simulere hverdagsaktiviteter. Den første øvelse indebærer at lave et højt knæløft med det ene ben, hvorefter hænderne skal røre foden på det løftede ben og derefter glide langsomt op ad skinnebenet. Gerda forklarer, at denne øvelse skal simulere at tage strømper på. Derefter laver vi øvelser, som simulerer at binde snørebånd, tage en trøje over hovedet samt hente ting højt oppe og langt nede. Gerda forklarer, at øvelserne er med til at bevare kroppens smidighed, så den ikke bliver stiv og mister sine færdigheder. Som det næste laver vi *lunges*; en øvelse, hvor man tager et langt skridt frem og går ned i benene, indtil det bagerste knæ næsten rører jorden. Hun fortæller, at denne øvelse også har et helt konkret formål: Det skal styrke lårmuskulaturen, så vi bedre kan tage fra uden at vælte, hvis vi eksempelvis bliver skubbet, eller hvis bussen bremses hårdt op.

Med Gerdas forklaringer bliver det tydeligt, at formålet med træningssessionen er at regenerere på en sådan måde, at seniorkroppens færdigheder holdes ved lige. Seniorerne laver øvelserne med henblik på at modarbejde grænsen for, hvornår de ikke længere er selvhjulpne, og hvornår de ikke længere selv kan tage strømper og trøje på. De modarbejder således den

Hoveddøren til Dianas århusianske byhus. © Forfatteren.



aldrende krops degeneration ved hjælp af strategiske kropslige bevægelser og søger derigennem at påvirke deres fremtidige livsbane. Ved at kunne afværge et fald i bussen bliver det måske også muligt at afværge et fald ned ad en af de stiplede linjer på Diana tegning?

En måneds tid efter denne træningssession besøgte jeg 71-årige Yvonne. Hun er ikke medlem af en idrætsforening, men træner i stedet i det lokale fitnesscenter to gange i ugen, og svømmer i Badeanstalten Spanien i Aarhus. Hun har ikke kun vedligehold for øje i sin fysiske træning, hvilket kom til udtryk i en samtale om, hvordan hun efter coronapandemiens nedlukning af samfundet har mistet evnen til at sjippe. Det kan hun ikke tillade, hvorfor hun absolut har planer om at tilegne sig den færdighed igen ved hjælp af sit nyindkøbte sjippetov. For Yvonne handler dette om langt mere end blot evnen til at sjippe. Det

handler om, at hun har mistet en færdighed – at hendes krop er i forfald. Derfor er vedligehold ikke nok; Yvonne må gendanne evnen til at sjippe. For en mistet færdighed er et tegn på, at kurven fra Dianas konjunkturmodel har påbegyndt den nedadgående udvikling.

Kognitiv regeneration

Til den førømtalte træning i senioridrætsforeningen, bliver jeg også præsenteret for en disciplin, som Gerda kalder 'Brain Fitness', der også er en fast del af foreningens træningsprogram. Brain Fitness er, som navnet indikerer, en måde at træne sin hjerne, med særligt fokus på hukommelse og koncentrationsevne. Efter træningen, der består af flere forskellige øvelser, som kombinerer fysisk og kognitiv koordinering, fortæller Gerda mig, at "Det er nogle virkelig gode øvelser, hvis man gerne vil

holde sin hjerne frisk!” Netop det at holde hjernen “frisk” er en stræben, jeg er stødt på flere gange. Eksempelvis præsenterer 74-årige Mona fra Aarhus mig for en anden måde at gøre det på: Hun har besluttet sig for aldrig at gå den samme vej hjem fra yoga, som hun er gået derhen:

“Så skal jeg hele tiden prøve at finde nogle forskellige veje... Altså hele tiden prøve at være bevidst om, at bryde nogle vaner, og det, tror jeg, er en måde at ligesom holde sig frisk på – i hjernen.”

(Mona, 74 år)

Mona søger altså aktivt holde sin hjerne frisk ved at træne den hver gang, hun skal til og fra yoga – som i øvrigt er endnu et eksempel på en praksis, der skal holde den aldrende krop mobil og smidig. Med samme formål om at holde hjernen frisk meldte en kvinde fra senioridrætsforeningen sig til spanskundervisning. Hun fortæller mig, at hun startede på sprogkurset af to årsager; dels fordi hun og hendes mand havde planer om at rejse til Spanien i længere tid, og dels fordi “det at lære et nyt sprog kan holde pæren i orden og demens af vejen”, som hun udtrykte det. Hun bruger således en aften om ugen på at udvikle sine sproglige kundskaber samtidig med, at hun prøver at forebygge en mulig fremtidig kronisk og potentielt livstruende sygdom i hjernen.

Der er altså flere måder, hvorpå seniorerne træner hjernen, men fælles for dem alle er, at det er med formålet om at undgå kognitiv degeneration. Ligesom vi så det med de regenerative praksisser rettet mod kroppen, søger seniorerne med de mentale øvelser at regenerere kognitivt på en sådan måde, at eksisterende færdigheder opretholdes eller nye tilegnes. Alt sammen er i et forsøg på at “holde sig i gang” og bevare vitaliteten så længe som muligt.

At modarbejde alderdommens forfald

Hvis vi tager udgangspunkt i A3s skelnen mellem ‘den tredje’ og ‘den fjerde’ alder, kan vi forstå seniorernes kropslige og kognitive regenerative praksisser som et forsøg på at skubbe eller forhandle aldersgrænser i alderdommen – som et forsøg på at forblive i den tredje alder så længe som muligt, om man vil. Det er netop grænsen til den fjerde alder med sårbarheder, alderssvækkelse og degeneration, som seniorerne søger at udskyde og ideelt set undgå.

I denne artikel har jeg præsenteret tre forskellige former for regeneration – social, kropslig og kognitiv – som i sidste ende alle handler om at forsøge at bibeholde eller genoprette det, som tabes i pensionsalderen. De adskiller sig dog særligt, hvis man kigger på dem i et langsigtet perspektiv. Den sociale regeneration har potentiale til at være en regeneration, der fortsætter efter det biologiske forfald. Det arbejde, som seniorerne i A3 laver, kan få indflydelse på kommende generationer af seniorer, og har et potentiale for at ska-



BRAIN FIT

HJERNEGYMNASTIK MED FODFÆSTE I KROPPEN

Inspiration til brug af
hjernegymnastik som
hverdagstræning og i
sociale sammenhæng

En af de pjecer som senioridrætsforeningen tager udgangspunkt i, i deres træning af hjernen.
© Forfatteren.

be en social og kulturel forandring. Den kropslige og kognitive regeneration har derimod primært indflydelse på det enkelte individs fremtidige livsbane, men i sidste ende er kampen for vitalitet én, man kun kan tabe – også selvom livet i gennemsnit er blevet forlænget. De fysisk aktive seniorer forsøger altså til dels at modarbejde den naturlige livscyklus' uundgåelige forfald i et håb om ikke at falde ned ad en af de lodrette linjer på Dianas graf.

Hvordan skal vi så forstå denne trang til regeneration og frygten for degeneration? Hvorfor handler alderdommen i dag i højere grad om udvikling end afvikling? Min vurdering er, at seniorernes regenerative praksisser blandt andet et produkt af det højhastighedssamfund, som Hartmut Rosa mener, at vi alle er en del af. Seniorerne prøver at undgå at gå til – så de holder sig ikke i ro. De søger at regenerere biologisk for at holde kurven på Dianas tegning så flad som muligt. De søger at regenerere socialt for at holde sig siddende på motorcyklen på vej ud over alderstrappens øverste trin. For i senmoderniteten er stilstand lig døden.

Forslag til videre læsning

Blaakilde, Anne Leonora (2004). Løber tiden fra Kronos? Om kronologiseringens betydning for forestillinger om alder. I: *Tidsskrift for kulturforskning*: TfK, 2004: 3(1) 67-85.

Lamb, Sarah (2014). Permanent personhood or meaningful decline? Toward a critical anthropology of successful aging. I: *Journal of aging studies*, 2014: 29, 41-52.

Lassen, Aske Juul (2014). Aktiv aldring – forhandlinger om et nyt alderdomsideal. *Gerontologi*, 14(2), 14-17.



Om forfatteren

Sandra Høivang har en bachelor- og kandidatgrad i antropologi fra Aarhus Universitet og skrev i 2022 speciale om dannelsen af social identitet og oplevelsen af aldring blandt østjyske seniorer. Hendes forskningsinteresser omfatter ud over aldring særligt medicinsk antropologi, kønsstudier og religion. For nuværende er hun ansat i en mindre århusiansk NGO, der arbejder for at fremme børn og unges vilkår og rettigheder i nogle af verdens fattigste områder.