

Når jeg bliver gammel



Af Eva Secher Mathiasen,
*psykolog og formand for
Dansk Psykolog Forening*

I maj bragte *Dagbladet Politiken* en tankevækkende kommentar af kulturjournalist Camilla Stockmann. "Hvor er alle de gamle mennesker blevet af i København?" spurgte hun. Hun havde mødt en hollænder i sin gård, der var på to ugers besøg i Danmark, og som undrende havde spurgt hende, hvorfor man næsten ikke ser gamle mennesker på gaden i den danske hovedstad. Selv havde journalisten lige kørt sin demente farmor på plejehjem – væk fra det pulserende byliv i København og 15 kilometer ud af byen til en "dødsens stille labyrint af beton, helt derind, hvor det kræver en særlig nøgle til åbne en glasdør, og hvor der lugter af skummetmælk og urin."

Hvor er vores visioner og drømme om alderdommen?, spurgte journalisten derfor. Vi har drømt om kvinders stemmeret, pigers skolegang, gratis uddannelse og om, at forældre ikke må slå deres børn; Og vi har gjort drømmene til virkelighed og dermed ændret barndommen, ungdommen og voksenlivet. Men alderdommen drømmes der ikke om.

De manglende drømme hænger dårligt sammen med den demografiske virkelighed, kunne man tilføje. For vi er jo et samfund, der svinger til den aldrende side befolkningsmæssigt. Vi lever længere, og vi får færre børn, så andelen af ældre i befolkningen i Danmark og resten i Europa stiger støt.

Men de manglende drømme – journalistens beskrivelse af at køre farmor væk fra det levede liv i byen og ud i den livløse beton – er også knugende.

Alderdommen er et rigt, men også skrøbeligt sted. Alderdommen er der, hvor man tager afsked med mange mennesker, man holder af og har levet sammen med – en ægtefælle, en søster, en ven. Det er der, man bliver udfordret på sit helbred, skranter og måske bliver alvorligt syg. Alderdommen kan være økonomisk svær. Den kan være forbundet med ensomhed og isolation, når de nære relationer falder bort, og man ikke på samme måde indgår i sociale fællesskaber, som da man var yngre, gik på arbejde, havde et aktivt fritidsliv og måske unge børn. Alderdommen er også der, hvor man måske oplever igen at blive afhængig af andres hjælp i sin hverdag – som da man var barn.

Så der er alt mulig grund til at begynde at drømme – sig væk fra den hverdag, der er en realitet for mange ældre og deres pårørende lige nu.

Vi ved fx, at ældre bruger langt mere antidepressiv medicin end andre aldersgrupper og også mere smertestillende medicin. Vi ved, at læger udskriver alt for meget medicin til demente ældre – det dokumenterede Nationalt Videncenter for Demens i maj. Mange ældre med demens får så mange forskellige piller, at de er i særlig risiko for alvorlige bivirkninger.

Vi ved også, at det at blive enke eller enkemand – en livssituation, som alle gifte eller samlevende ældre på et tidspunkt rammes af, hvis partneren går bort før en selv – har store psykiske konsekvenser. Sidste år offentliggjorde KORA (Det Nationale Institut for Kommuners og Regioners Analyse og Forskning) en undersøgelse, der viste, at enkemænd og enker har et lavere psykisk velbefindende end gifte. Mændene er særligt hårdt ramt – og længe ramt. Men det er ikke meget fokus, vi har på sorg og sorgreaktioner hos

ældre – sammenlignet med hvor meget, vi taler om den sorg, der rammer forældre, som mister et barn eller unge mennesker, der mister en ægtefælle. Alderdommen er på den måde også et utaknemmeligt sted, hvor kritiske livsbegivenheder kommer mere ventede og i højere grad betragtes som livsvilkår ved den fase i livet – men ikke føles og opleves som sådan, for den, der er tilbage. Det er som om, man tænker, at tab af en livspartner, kropsfunktioner eller frafald fra de vante sociale fællesskaber hører med til det at blive gammel, og derfor er noget, vi må "finde" os i. Det er det måske også, men det betyder ikke, at vi skal gøre det alene.

Vi kunne begynde at drømme ved at formulere nogle visioner. Ligesom vi engang blev enige om at investere i gratis skolegang til alle børn, fordi vidende børn er en ressource i samfundet, bør vi i dag begynde præcist den samtale om ældre. For ældre er også en ressource. Jo bedre, vi har det som ældre, psykisk og fysisk, jo mere selvhjulpne er vi, desto mindre syge bliver vi, og desto større rolle kan vi spille i fællesskabet og samfundet på tværs af generationer. For der er brug for os, også i livets sidste år. I vores nære relationer som venner, forældre og bedsteforældre. Med vores viden og erfaring, både den faglige, kulturelle og menneskelige, der er brug for i en verden, som lige nu hastigt forandrer sig og derfor kalder på et sted at kunne holde fast, på nogen med en hukommelse og et overblik.

Vi har brug for et langt mere alderdomsvenligt samfund. I Norge er flere organisationer i år gået sammen om at sætte fokus på netop det emne, fordi ensomhed, overmedicinering, alkoholmisbrug og psykiske lidelser blandt ældre desværre alt sammen er noget, som kendetegner befolkningsgruppen, men som ingen rigtig har haft øje for – før nu. I Aarhus Kommune gør man noget ved det. Her er et nyt Center for Livskvalitet, målrettet ældre, i fuld gang. Her kan ældre fx komme, når de føler sig ensomme eller har mistet en livspartner og få professionel støtte til at komme videre. Det er en vigtig og god begyndelse. Til den drøm, vi selvfølgelig skal drømme: At også alderdommen skal være et sted i livet, hvor der er godt at være. ●

KALENDER AUG – SEP 2017

7-10 AUG

ISAE 2017: International Society of Applied Ethology
Aarhus
conferences.au.dk

21-24 AUG

International Association for the Psychology of Religion
Hamar, Norge
norway2017.iaprweb.org

28-29 AUG

European Health Psychology Society Conference
Padua, Italien
ehps.net

29 AUG

6th World Congress on Addiction Disorder and Addiction Therapy
Prag, Tjekkiet
addictiontherapy.conferenceseries.com

30.8-1.9

18th European Conference on Developmental Psychology
Utrecht, Holland
ecdp2017.nl

30.8-3.9

20th International Congress International Society for Psychological and Social Approaches to Psychosis (ISPS)
Liverpool, Storbritanien
isps2017uk.org

3-6 SEP

20th Conference of the European Society for Cognitive Psychology (ESCOP)
Postdam, Tyskland
escop2017.org

3-6 SEP

International Association for Research in Economic Psychology Annual Conference
Rishon LeZion, Israel
sabeonline.org

8-11 SEP

47th European Brain and Behaviour Society Meeting
Bilbao, Spanien
ebbs-science.org

18-20 SEP

Europlat – European Psychology Teaching and Learning Conference
Salzburg, Østrig
europlat.sbg.ac.at