



Psykologen:

Marta Maria Gorecka er psykolog, men først og fremst Marta

Gammel, sier du? Hurra!

Å bli eldre har aldri vært bedre og bedre skal det bli!

Dette har du sjeldent hørt? Gammel har vært ensbetydende med forfall, sier du? Du forbinder kanskje eldre med en gruppe saktegående, gammeldage og skrøpelige mennesker som banker på Perleporten? Ja, hvem er nå vel jeg, ikke 30 år og ikke tørr bak øra, til å si noe om alderdommen?

Vi blir eldre. Vi blir flere eldre. Vi holder oss friskere og lever lengre. Kongen må nok komme i stadig flere bursdager hos stadig flere nye 100-åringere. Gjennomsnittlig levealder i Norge er nå litt over 80 år.

Vi har våre antakelser om eldre der vi er svært ambivalente når det gjelder eldre. Vi nedvurderer og undervurderer eldre og samtidig har ærefrykt og respekt for dem. For oss er eldre en enhetlig masse selv om de i aller høyeste grad er svært forskjellige. To 70-åringere er mer forskjellige enn to 17-åringere eller to 37-åringere. Forskjellen vi ser ligger ikke nødvendigvis i selve aldringen. Til og med blant helsepersonell finnes fordommer mot eldre. Fortsatt tenker for mange psykologer at eldre ikke har utbytte av psykologisk terapi. Faglitteratur har viet lite til kunnskap om aldring og alderdom annet enn demens og død. Kompetansen om eldre er skammelig liten. Det tegnes generelt et mørkt bilde av hva som venter de aller fleste av oss.

Eldre har ofte selv fordommer mot seg selv som gruppe og aldringen som prosess. *Ikke hør på meg, jeg er bare en gammel tullede krok.* Du hører ikke ungdom si: *Jeg er ung og dum og vet ikke bedre.* Diskrimineringen kan altså komme utenfra og innenfra, og den siste er ofte vanskeligst å verne seg mot.

Vi må se aldring og alderdom i et nytt perspektiv i lys av vår tid. Aldring er en biologisk prosess,

men sterkt preget av psykologiske, sosiale og samfunnsmessige forhold. Vi alle eldes. Dette er like sikkert som tyngdekraften. Vi henger oss opp i det biologiske ved den men ser ikke helheten. Om vi skal anta at aldring handler om svekkelser i funksjoner, eldes vi allerede i tenårene hva synsskarphet angår. Utvikling og aldring handler mer om vekst og nedbrytning i et livsløpsperspektiv. Balansen mellom vekst og nedbrytning blir mer negativ i høyere alder.

Vi trenger kunnskap om aldring og alderdom. For eksempel: Vi forbinder gjerne aldring med svekket hukommelse. Dette er for mange en bekymring da man forbinder den med svikt i hjernen i forbindelse med demens. Hukommelsen er svært sammensatt og består av flere systemer. Det aller vanligste er å glemme navn på personer man kjenner eller hva ting heter. Dette er svært vanlig, faktisk for de aller fleste av oss uten nødvendigvis at noe er galt. Sykdom, stress, dagsform, medisin, rusmidler, søvn, følelsesmessige forhold har betydning for hukommelsesprosessen. Faktisk kan forventninger om at hukommelsen svekkes ved aldring påvirke evnen til å huske og hente informasjon. Eldre er faktisk bedre enn yngre til å bruke sine generelle kunnskaper til å løse oppgaver og planlegge noe frem i tid.

Eldre er ikke en gruppe svakelige som venter på å bli syk og dø. De har mer ressurser sosialt, økonomisk og fysisk enn vi antar. Ifølge Frode Thuen er vi ungdommelige lengre. Der vi før ville bli respektable voksne fort som fy, vil vi nå bli fort ungdom og holde oss ungdommelige kroppslig og til sinns.

Eldre i dag og i fremtiden har høyere utdanning og høyere sosioøkonomisk status. Faktorer som bidrar til høyere levealder. De engasjerer seg i samfunnet. Flere eldre er i jobb, flere ønsker å jobbe etter pensjonistalderen og jobber med frivillig arbeid. Man har mange gode år etter pensjonsalderen er nådd. Arbeidslivet per nå er ikke alltid tilpasset dette. Med moderniseringen de siste 50 årene har endringer i grunnleggende verdier gitt seg utslag i økt individualisme.

Beskjedenhet har ikke like stort fokus som selvrealisering. Pensjonister, foren eder i kosens navn! Det finnes flere valgmuligheter, større informasjonsflyt og teknologien raser kanskje ifra noen. Dagens eldre har hoppet på dette toget i fart. Stadig flere eldre klarer helt utmerket å ta disse i bruk.

Det forskes mer på eldre og aldring. Min doktorgrad handler også om det. En av mine hjertesaker er nettopp eldre. Der man antok for ikke så veldig lenge siden at vi blir gamle når våre intellektuelle evner svikter i 40–50 årsalderen, vet vi nå at hjernen er formelig langt ut i livet, det som kalles plastisitet. Mest formelig jo yngre vi er men fortsatt i stand til å lære, huske og tenke. En rekke nylige tyske studier har vist at hukommelsessenteret i hjernen vedlikeholdes og også øker i volum ved regelmessig fysisk aktivitet. Bare det å gå turer virker forebyggende! Vår hjerne er altså formelig til langt ut i alderdommen. MEN! Vi må bruke huet. Vi må aktivisere den. På samme vis som en muskel som ikke brukes sviner, skjer det samme med koblinger i hjernen. *Use it or lose it.*

Eldre kan i større grad påvirke sin alderdom. Gener og biologi spiller en viktig rolle i aldringen men livsstilen vår utformer den i større grad. Ved hjelp av sosiale nettverk, fysisk og psykisk aktivitet og god helse sørger man selv for en god alderdom. Helsa kan skranke men man kan fortsatt gjøre mangt for en selv. Forskningsresultater i store hopenall de siste årene har vist at utdanning og fysisk aktivitet har en forebyggende effekt på kognitiv svikt.

En rekke undersøkelser utenlands og her til lands sier at intellektuell funksjonsevne henger sammen med et positivt syn på seg selv som gammel og evnen til å akseptere og tilpasse seg endringer. Aldring handler i høyeste grad om aldring. Altså, det er ikke hvordan du har det men hvordan du tar det.

Jeg høres kanskje ukritisk positiv ut til aldringens nye ansikter for tiden. Det er ikke så ensporet selvsagt. Rus hos eldre har blitt en økende utfordring med "hus i Spania"-fenomenet. Eldre drikker mer på ferie og tar med seg samme mønster hjem. Dette har vist seg å ikke være uproblematisk.

Psykologspesialist i klinisk aldringspsykologi og førsteamanuensis ved Universitetet i Bergen, Linn Heidi Lunde har skrevet en viktig bok om å se aldring og alderdom annerledes, *Aldring ingen hindring. Vekst og utvikling hele livet*, som anbefales for alle å lese. Hun viser til seks bud for en utviklende alderdom og aldring:

1. Vekst og utvikling skjer hele livet!
2. Utfordre de negative antakelser andre og en selv har om aldring
3. Vær forberedt og akseptert aldringens forandringer og utfordringer.
4. Lær deg alternative mestringsmåter
5. Vær til stede i øyeblikket
6. Ikke la din livsutfoldelse bli unødvendig begrenset.

Så når tidens tann gnager på deg, så kan du gnage tilbake. Rynker, grå hår, smerter og hårvekst på nye steder betyr ikke siste spikeren i kista di. Det meste er som det skal være og godt er nå det. Alt det andre kan du gjøre mye med!