

# Kvindes tanker om at blive ældre – “Hver alder har sin charme”

*Lotte Hvas*

*speciallæge i almen medicin, dr. med.  
seniorforsker, Københavns Universitet*



“Hormoner? Nej tak! – men hvis du finder en pille, som fjerner de grå hår, så er jeg interesseret”. Ordene faldt i forbindelse med en interviewundersøgelse for nogle år siden, hvor jeg undersøgte hvordan kvinder i overgangsalderen havde det med at blive ældre.<sup>1,2</sup> For selv om overgangsalderen primært handler om ophør af menstruationerne, så er perioden for mange et skelsættende symbol på det at blive ældre. For den kvinde, der med et smil sagde ovenstående, var de konkrete symptomer uden betydning, men til gengæld havde hun svært ved at forlige sig med, at udseendet forandrede sig i takt med alderen. For andre var aldersforandringerne en mindre trussel, især fordi de oplevede så mange positive sider ved at blive ældre, som opvejede de uundgåelige fysiske tegn på årenes gang.

Kvinderne, jeg talte med, var født i 1947, og er i år (2015) 68 år gamle. Og selv om det er længe siden, de var i overgangsalderen, må man formode at deres – ofte ambivalente – syn på at blive ældre kvinde i vores kultur, stadig er gældende. I det mindste siger fremtidsforskerne, at de karakteristika, som følger af at være del af en specifik generation, er afgørende for den måde, man ser på fremtiden.<sup>3,4</sup>

## Generationsforskelle

Ældre i dag er en meget forskelligartet gruppe, og det er ældre kvinder selvfølgelig også. Dels pga. forskellige muligheder, erfaringer, levevilkår og helbred. Men også fordi ældre i dag, adskiller sig fra ældre i går. Der er stor forskel på førkrigsgenerationen, som er født før 2. verdenskrig og dem, der er født i de store årgange lige efter krigen: først babyboomerne og derefter 68-generationen.

Babyboomernes og 68ernes kvinder er præget af et tidligt voksenliv med p-piller, fri abort og et krav om at kvinderne både skulle og ville ud på arbejdsmarkedet. Generelt har det givet generationen en tro på at alt kan lykkes, trods alle odds – de har set, at kvindekamp betaler sig: Retten til barsel, retten til vuggestuepladser og retten til lige løn for lige arbejde, kom på resultatlisten. Bagsiden af medaljen var bl.a. at nogle kvinder kom til at betale prisen i form af dobbeltarbejde og nedslidning, mens andre fik større glæde af de nye muligheder.

Disse generationers kvinder vil ikke være nøjsomme og finde sig i hvad som helst, men stille krav og selv være aktive i deres otium. Og det er vel også, hvad vi ser: Kvinder, der forlader arbejdsmarkedet i dag, er som gruppe vant til at være aktive: at opsøge kulturelle tilbud, rejse, mange har velfungerende netværk med venner og familie, og mange har

en rimelig fysik. De er indstillet på at udnytte de muligheder, som frihed fra arbejdet giver, og vil helst ikke begrænses af fysiske skavanker. Og hvis de gør, så ønsker de at få gjort noget ved det.

### Hvad sagde kvinderne selv?

Hvad mente kvinderne, der nu forlader arbejdsmarkedet, for 17-18 år siden om at blive ældre? Undersøgelsen baserede sig på en spørgeskemaundersøgelse af godt 1.100 kvinder og efterfølgende uddybende interviews med 24 kvinder, fra hele landet og fra forskellige samfundslag. Akademikeren fra storbyen, bagerjomfruen fra provinsen og sygeplejersken på landet fik stillet spørgsmålet: "Hvilke tanker gør du dig om at blive ældre?"

Negative forventninger til livet som ældre kvinde prægede samtalerne: risikoen for fremtidige sygdomme, funktionsindskrænkelse og hjælpeløshed. De negative kulturelle forestillinger om gamle kvinder som mindre seksuelt attraktive, usynlige og mindre attraktive som arbejdskraft, fyldte meget. Nogle kvinder anså disse forventninger som uundgåelige facts, og så deres egen fremtid sådan, mens andre ikke troede på dette, om end de var fuldt ud opmærksomme på omgivelsernes syn på ældre kvinder.

De negative oplevelser, som kvinderne *selv* havde oplevet på egen krop, handlede ofte om forskellige former

for tab: Tab af kropsfunktioner pga. sygdomme som slidgigt, sklerose eller kræft, tab af ungdommelig skønhed og spændstighed og tab af nære slægtninge eller venner.

Undersøgelsen viste dog især, at kvinderne – til trods – havde en lang række *positive* erfaringer med at blive ældre. Og at de netop udnyttede de positive erfaringer til at opveje, eller kompensere for, de negative oplevelser. Det blev en ressource til at stå imod de belastninger, som tilværelsen byder på – en evne som er en vigtig del af et menneskes sundhed. Vægtningen af de positive sider skal derfor ikke ses som en afvisning af fx at have mange symptomer eller store problemer pga. sygdomme eller andre forhold i livet, men som et bidrag til at afbalancere den ofte meget negative beskrivelse af den kvindelige aldringsproces.

### Positive sider ved at blive ældre

Kvinderne gav mange konkrete eksempler på positive aspekter i relation til personlig udvikling og nye muligheder. Udsagn som "hver alder sin charme" var almindelige, eller kvinderne fastslog blot, at de ikke ville bytte med de unge i dag. Endelig var der mange kvinder, der fandt glæde i rollen som mormor eller farmor.

At blive ældre, blev tæt knyttet til at have udviklet nye evner og færdigheder. "Mere erfaren og kompetent" blev ofte

nævnt, ligesom modenhed, uafhængighed, at være bedre til at tage ansvar og bedre til konfliktløsning. Nogle var blevet bedre til at lytte til andre, andre var mere opmærksomme, og andre igen beskrev sig som mere tolerante. Kvinderne mente især, at det havde styrket deres rolle i arbejdslivet, hvor de så sig som en stabil og erfaren arbejdskraft. Som en funktionæransat kvinde sagde: “Noget vil mangle, når vores generation af kvinder er væk”.

For mange handlede det at blive ældre om personlig udvikling: At de var blevet bedre til at være sig selv bekendt, at sige deres egen mening og i det hele taget at have gjort op med flinkeskolen, og at være bedre til at prioritere. De forsøgte at undgå at gå op i ligegyldigheder, og i stedet fokusere på de vigtige ting i livet. En kvinde som havde haft en hjerneblødning nogle år forinden, sagde: “Du er nødt til at stoppe op og spørge dig selv: Hvad ønsker du dig af resten af dit liv?”

Forskellige aspekter af frihed dukkede op ved mange lejligheder: frihed fra forskellige omsorgsfunktioner, som tidligere havde bundet kvinderne, frihed for at tænke på prævention, frihed både tidsmæssigt og økonomisk til at gøre ting efter eget ønske, og friheden til ikke at ligge så meget under for, hvad omgivelserne tænker. Nogle kvinder nævnte glæden ved at have kendt deres ægtefælle i mange år, og derigennem

være sluppet af med den seksuelle usikkerhed fra de unge dage.

Om de interviewede kvinder har de samme tanker om aldring i dag, kan ikke siges med sikkerhed. Man må formode at tabene er blevet flere, og at mulighederne ikke er lige så mange, men at det generelle billede fortsat holder: At de ofte meget fysiske tab i høj grad kan mestres ved at kompensere med alderens erfaring og den eksistentielle evne til at “tage livet på sig på godt og ondt”.

### Den brede pensel

I sagens natur er dette skrevet med en meget bred pensel, og med (alt for) mange generaliseringer. Ældre kvinder er selvfølgelig forskellige – nogle er raske, rørige og fulde af overskud, andre er syge, ensomme og bekymrede over fremtidsudsigterne. De beskrevne tendenser, er netop kun tendenser på gruppeniveau.

Kapitlet handler om kvinder, hvilket skyldes at det er kvinder jeg har talt med. Hensigten er ikke at sammenligne mænd og kvinders forventninger til at blive ældre. Men formentlig gør mange af de samme ting sig gældende for mænd, når de skal håndtere alderens uundgåelige tegn og forandringer, men det er jeg kun i stand til at gisne om.

## Noter

- 1 Lotte Hvas, Menopausal women's positive experience of growing older, *Maturitas* 2006, 54, 245-51
- 2 Lotte Hvas, *Medicin til raske – en syg ide? Medikalisering og risikotænkning i almen praksis belyst ved kvinders overgangsalder* [Doktordisputats], Københavns Universitet 2008
- 3 *Det gode liv i 2025, Konklusioner*, Gentofte Kommune, i samarbejde med Institutet for Fremtidsforskning og Center for Sund Aldring ved Københavns Universitet 2014
- 4 Jesper Bo Jensen, *De nye ældre i 2020*, [www.fremforsk.dk/vis\\_artikel.asp?AjrDcmntId=111](http://www.fremforsk.dk/vis_artikel.asp?AjrDcmntId=111)