

# Alder

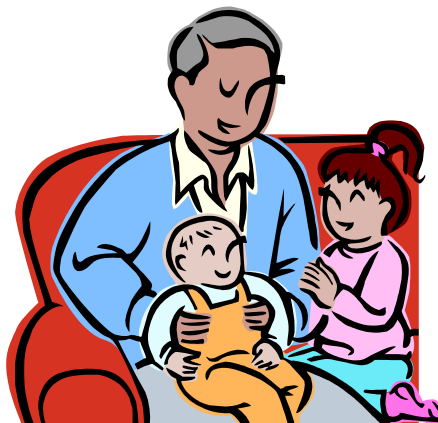


- Uansett hvor gammel man er, så er man eldre enn tidligere i livet.

Alderen er en klokke som tikker hele livet gjennom. Vi blir år for år ett år eldre enn vi var året før. Betegnelsen "eldre" har komme til å bli navnet på en fase av livet og en aldersgruppe. Å være gammel oppleves også som noe negativt.

Der man før var fullvoksen og aktivt med i et eller annet arbeid så lenge kreftene rakk, er det nå kommet en fase imellom. I denne fasen får man lov til å trekke seg tilbake og bli overført til "fritidsklassen".

Det er etter hvert blitt flere som har pensjonert seg tidligere, og de har også fått et lengre liv med bedre helse. Det er derfor kommet til en ny fase i livet der man er eldre, men ikke gammel.



Før kunne man ikke bli voksen tidlig nok. I 1950-årene kom tenårene som et brak imellom barndommen og voksne år. Nå er det drømmen om evig ungdom som gjelder. Og det er ingen hast med å bli etablert, snarere tvert imot.

Men hvordan ser så alder ut innenfra? Hvordan tar virkeligheten seg ut for folk selv? Hvilke endringer opplever man selv følger med alderen?

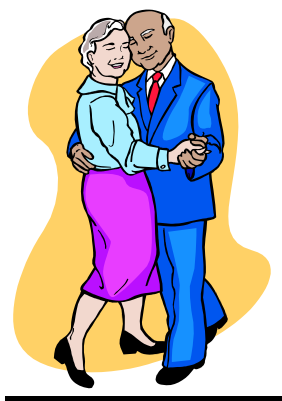
En undersøkelse som er blitt utført blant folk mellom 40 og 79 år, viser at jo eldre man blir, jo flere endringer oppleves som negative. Mange opplever at jo eldre de blir, jo mer må de gi opp. Noe som gir mindre mestring. Undersøkelsen sier at både dårligere helse og høyere alder bidrar til negative endringer.

Kvinner forteller jevnt over om noe mindre negative erfaringer enn hva menn gjør. Mange føler seg likevel plaget av ideen om å bli eldre før de merker noen konkrete utslag av det.

Arbeidsevnen holder seg lengre og oppleves som svekket av et flertall først i 60-årene. Det betyr imidlertid ikke at arbeidsprestasjonene svekkes på samme måte.

Flere undersøkelser viser at det er ingen generell sammenheng mellom alder og arbeidsprestasjoner. Arbeidslysten holder seg enda bedre enn arbeidsevnen man opplever. Det er først i 70-årene at det er et knapt flertall (54 %) som opplever dårligere arbeidslyst i løpet av de siste ti årene.

Derimot er det en felles erfaring i alle aldersgruppene – også blant de eldre – om at å bli eldre bidrar til at ”jeg aksepterer i større grad meg selv slik jeg er”. Ja, faktisk mer i 70-årene enn tidligere i livet. Folk ser i denne forstand ut til å føle at de vokser gjennom hele livet.



- Hva kalles pensjonsalderen?

fritidsklassen

overklassen

hjelpkassen

- Når ble tenårene aktuelle for alvor?

1940-årene

1950-årene

1960-årene

- Hva oppleves negativt med å bli eldre?

mindre muskler

mindre mestring

mindre fett

- Hva oppleves positivt med å bli eldre?

større selv-aksept

større mage

større husrom