



Vi vil leve længe, men vi vil **ikke** være gamle



De fleste vil gerne leve rigtig længe. Samtidig frygter vi paradoksalt nok alderdommen og gør alt for at holde os unge, effektive og attraktive længst muligt. Vi lever i et ungdomsfikseret samfund, mener Christine Feldthaus. Og vi overser fordelene ved at blive ældre, siger cand.phil. og psykoterapeut Vibeke Dyhrchrone. Vi ser nærmere på, hvorfor vi ikke vil være ældre, men gerne vil leve længe. Læs også, hvordan tre kendte kvinder har det med at blive ældre.

Vi jagter evig ungdom som aldrig før. Stort set alle andre end de helt unge ønsker både at se yngre ud og virke yngre, end de er. Ifølge livsstilsekspert Christine Feldthaus er det i dag almindeligt at lade den mentale alder afgøre livsstilen i stedet for at lade sig hæmme af biologisk alder. Den gennemsnitlige levealder er steget markant, og vi er i bedre fysisk forfatning højere op i alderen. I dag er der en stor gruppe af midaldrende, der ikke er gamle og derfor hverken ønsker at forfalde fysisk eller i deres livsstil. Mange 40-årige føler sig mindst 10 år yngre. Det helt store hit er at få målt sin body-age, for kroppen skulle jo nødig være ældre end éns biologiske alder. Vi har fået en anden opfattelse af alder end tidligere.

– Tidligere var man bundet af nogle helt andre forestillinger om, hvad tilværelsen skulle rumme. Man fik sit verdensbillede og sin identitet fra slægten, kirken og lokalsamfundet, og deri fandt man sin rolle, som lå nogenlunde fast. I dag er det op til den enkelte at skabe sin egen identitet. Vi er siden år 1900

blevet 10 gange mere velhavende, og vi har tid og overskud til at modulere vores identitet. Vi har fået de økonomiske muskler, så vi kan tillade os at efterspørge evig ungdom, både i fysiske produkter og i serviceydelser, der kan forhale alderstegnene, siger Christine Feldthaus.

PLASTIKKIRURGI OG FORYNGELSESKURE

Plastikkirurgien slog for alvor igennem i USA i 1960'erne, men da vi også begyndte at lægge os under kniven i Danmark i 1980'erne, var det forbeholdt de færreste. I dag er antallet af danske kvinder, der får plastikkirurgi, eksploderet. I takt med at vi bliver rigere, efterspørger vi i høj grad også foryngelseskure.

Vi accepterer ikke bare, at brysterne hænger, ej heller rynker i pande og øjenomgivelser, eller at hudtonerne "fader ud", eller at vi får leverpletter, i takt med at vi ældes.

– Tilbuddene om fysiske foryngelseskure vil ingen ende tage. Apotekerforeningen melder om en stigning på 20 procent fra 2009 til 2010 i brugen af de →

” Vi hviler bedre i os selv, når vi accepterer det uomgængelige, nemlig at det er en del af livet at ældes ”

Vibeke Dyhrchrone

← såkaldte Botulinum toxin A-præparater. Privathospitalet Hamlet anslår, at antallet af Botox-behandlinger hvert år er cirka 20.000. Hertil skal lægges alle de andre behandlinger, vi underlægger os: Ansigtsløft, Restylane og andre filler-produkter samt fedtsugninger og laserbehandlinger, siger Christine Feldthaus.

VI PÅVIRKES AF MEDIERNE

Jagten på evig ungdom er sket i en glidende bevægelse, i takt med at kvinderne er kommet ud af hjemmene og i højere grad kan forsørge sig selv, mener Christine Feldthaus.

– Når vores relationer og parforhold er blevet følelsesmæssige konstellationer og ikke fornufts- og pligtforhold som tidligere, er det klart, at vi skal holde os attraktive i længere tid. At jagten på evig ungdom er accelereret gennem de seneste mange år, skyldes især, at vi påvirkes stærkt af medierne og reklameindustrien, der stort set udelukkende satses på de unge. De fleste medier, inklusive damebladene, henvender sig til de 18-35-årige, så man ser sjældent portrætter af folk over den alder i medierne. Og det er en skævvridning, da en meget stor del af befolkningen er over 50 år, siger Christine Feldthaus. Hun mener, at medierne har påvirket os til at tro, at det er de unge, der står for fornyelse, og at man er under afvikling, når man er fyldt 50.

– Det undrer mig, at man i medie- og reklameverdenen lukker øjnene for den demografiske udvikling i Danmark, for over en tredjedel af husstandene er fyldt 60 år, og mere end 1,8 millioner danskere er fyldt 50 år. De glemmer, at vi er meget mere omstillingsparate i en høj alder, end man var bare på vores bedsteforældres tid. Og vi er mange, der keder os bravt med reality-TV og artikler med portrætter af mennesker, der endnu ikke har gjort sig ret meget livserfaring.

SAMFUND I HASTIG FORANDRING

Cand.phil. og psykoterapeut Vibeke Dyhrchrone mener, at den accelererende ungdomsfiksering også hænger sammen med, at vi befinder os i en globaliseret tid under hastig forandring.

– Når økonomiske vilkår, arbejdsvilkår og så videre ændrer sig hele tiden, er vi nødt til at være toptunede, og derfor dyrker vi mere end nogensinde ungdommens værdier, der går ud på at være stærke, udholdende og kunne tilpasse os. På den ene side har vi større frihed, fordi vi har flere muligheder, på den anden side er vi mere bundne, fordi vi er nødt til at holde tempoet og tilpasse os for ikke at blive hægtet af, siger hun.

Christine Feldthaus mener også, at den moderne kommunikationsteknologi spiller en stor rolle.

– I dag kan vi alle sammen komme til orde. Sådan var det ikke før. Dengang var det kun dem, der virkelig havde noget at byde ind med, der kom til orde. Vores respekt for mennesker, der har erfaring og visdom, eroderer, for nu kan vi alle sammen udtale os om alt muligt. Det er de unge, der er bedst til at tage ny teknologi til sig, og derfor kommer de også til at fylde mere og mere, siger Christine Feldthaus.

EFFEKTIVE TIL SIDSTE ÅNDEDRÆT

At vi ikke bryder os om at blive opfattet som ældre, hænger sammen med, at vi ikke opfatter det som noget godt at blive gammel. Når vi frygter rynker og deller, er det dybest set, fordi vi frygter at blive hægtet af fællesskabet – og så frygter vi døden. At blive gammel er i vores kulturkreds synonymt med sygdom, uddød seksualitet, ensomhed og meningsløshed, mener Vibeke Dyhrchrone.

– Vi måler meget hinanden på effektivitet – vi skal helst være aktive, være på og kunne præstere. Vi kan ikke se nogen værdi i det langsomme, og fordybelse er ikke på mode. Vi bliver stressede, når vi ikke er online. Vi forbinder det at blive gammel med at miste effektivitet, og når vi mister effektivitet, mister vi værdi. Derfor vægrer vi os ved at blive ældre. Mange af os finder det ligefrem skamfuldt, siger Vibeke Dyhrchrone og peger på, at vi er i færd med at miste retten til at blive gamle – til at blive langsommere, at blive plejet, passet og taget hensyn til, når vi kræver af os selv og hinanden, at vi skal være effektive til sidste åndedræt.

ALDERDOM OG LIVSKVALITET

Vibeke Dyhrchrone mener, at vi gør livet mere alsidigt og rigere ved at tilkæmpe os retten til at blive gamle og ineffektive. I stedet for at være så optagede af at holde os på dupperne og evigt unge kunne der være tilfredshed og værdighed at hente i den modenhed, vi opnår med alderen.

– Det er, som om vi ensidigt forbinder alderdom med at gå i stå. Men at blive langsommere og dvæle lidt ved tingene er faktisk ikke det samme som at gå i stå – det er i højere grad at være. Vi trænger til at få nuanceret vores antagelser om, hvad det indebærer at blive gammel. Med alderen får vi måske chancen for at lytte mere indad. Vi gør os måske klart, hvad der virkelig betyder noget for os, og har dermed lettere ved at sortere i vore værdier. Vi har ikke længere små børn at tage os af, og hvis ellers vi er ved godt helbred, kan det give overskud til at udfolde vores kreativitet og vægte nogle af de ting, vi i mange år har måttet skubbe til side, fordi der var bud efter os. Et eksempel kunne være det ældre par, som sælger huset og tager ud at rejse, men det kunne såmænd også være enkeltheden i at nyde forårssolen, børnebørn eller avisen uforstyrret og i helt eget tempo, siger Vibeke Dyhrchrone.

Mange ældre kvinder føler, at den usikkerhed, de følte som yngre, erstattes af en langt større selvtilid, som skyldes, at de nu har masser af livserfaring.

– Hvis ellers vi tillader os selv at undergå aldringsprocessen, opdager vi måske, vi ikke længere går så meget op i, hvad omgivelserne forventer og mener om os, og slapper mere af. Vi hviler bedre i os selv, når vi accepterer det uomgængelige, nemlig at det er en del af livet at ældes og i sidste ende at dø, siger Vibeke Dyhrchrone.

Læs mere om Vibeke Dyhrchrone, eksamineret psykoterapeut MPF og cand.phil., på eft-instituttet.dk og dyhrchrone.dk, og om livsstilseksperter Christine Feldthaus på christinefeldthaus.dk

Lotte Freddie

77 år, journalist og tidligere model. Har blandt andet været moderedaktør på Børsen; arbejder nu freelance. Er single, har en søn på 39 år, en datter på 37 år og fire børnebørn.

Underligt, at alder er så interessant

Lotte Freddie har tænkt sig at blive ved med at skrive om mode og holde foredrag. Hun synes, det er trist, danskerne går mere op i alder end i viden.

Hvordan har du det med at blive ældre?

– Jeg synes, det er underligt, at danskerne går så meget op i, hvor gammel man er, for jeg har hele tiden været den samme indeni. Jeg bryder mig ikke om at blive bedømt på et tal, for der bliver sat spørgsmålstejn ved, om man stadig er noget værd. Jeg synes, det ligger i ordet gammel, at man er færdig og ikke kan mere. Det er blevet et skældsord. Jeg er ikke gammel mentalt set, selv om jeg er 77 år. Modebranchen er en ung branche, hvor man er nødt til at følge med, og jeg har altid fulgt med i alt, hvad der har med kunst og kultur at gøre.

Gør du noget for at skjule din alder?

– Nej. Jeg har været vant til at leve af mit udseende som model og har det ikke godt med at få rynker og miste min figur, men sådan er livet. Jeg har i masses af år fået striber i mit hår, og det vil jeg blive ved med. For mange år siden fik jeg fjernet poser under øjnene, og det har jeg været glad for, jeg så nemlig træet ud.

Føler du, folk ændrer syn på dig, efterhånden som du bliver ældre?

– Nej, jeg er altid blevet behandlet med respekt. Dog har jeg oplevet at miste en arbejdsopgave på grund af min alder. Jeg har dog stadig masses af lave, fordi folk er klar over, at jeg ved en masse om mit fag.

Synes du, vores samfund er blevet mere ungdomsfikseret?

– Ja, jeg er forarget over, at man i Danmark går så meget op i alder og for eksempel i mediebranchen fyrrer folk, der er over 50 år, som det skete med TV-værterne Line Baun Danielsen og Ole Stephensen, der begge er dygtige journalister. Og jeg husker et læserbrev, hvor en kvinde var vred over, at Ghita Nørby ikke snart stoppede som skuespiller og lod de unge komme til – så usigeligt dumt. Kreative mennesker – forfattere, malere, skuespillere, instruktører og så videre – mister ikke deres talent. Jeg synes, vi i Danmark mangler respekt for dygtige folks kunnen. Præsidenter i udlandet er langt oppe i 70'erne og 80'erne. Selv

”Selv om man bliver ældre, bliver man jo ikke automatisk udygtig”



om man bliver ældre, bliver man jo ikke automatisk udygtig. Jeg synes også, det er noget pjat, at mange raske danskere er gået på efterløn, bare fordi de er fyldt 60 år. Vi har ikke råd til det, og vi har et langt bedre helbred end vores forældre.

Hvad ser du af fordele og ulemper ved at blive ældre?

– Jeg orker ikke længere gå til parties tre aftener i træk eller komme sent fra job og have 12 gæster til middag. Med alderen er jeg blevet mere tolerant og bedre til at se egne fejl. Jeg har fået vidunderlige børnebørn, men jeg har rejst meget med mit job, så jeg har ikke kunnet passe dem, som man jo forventer af en bedstemor. Men det har jeg mulighed for nu, hvor jeg ikke længere er fast tilknyttet Børsen med deadlines hver uge. Jeg har arbejdet hele mit liv og vil blive ved, så længe jeg kan. Jeg har så meget viden, at det er åndssvagt ikke at bruge den. Jo mere man interesserer sig for alting omkring sig, jo sjovere er det – også når man bliver ældre.



Vibeke Windeløv

61 år, filmproducent, har produceret de fleste af Lars von Triers film. Startede i 2011 to firmaer. Har kæreste, to sønner på 32 og 28 år, og to steddøtre på 44 og 48 år, og tre børnebørn.

"Jeg går meget lidt op i alder og lægger mere mærke til, om jeg kan lide folk, og om de er interessante og dygtige"

Det er vigtigt at kunne følge med

Vibeke Windeløv glæder sig over at arbejde i filmbranchen, hvor man kan blive ved, så længe man kan klare det. Hun føler, hun har fået mere pondus med alderen.

Hvordan har du det med at blive ældre?

– Det kommer helt an på situationen. Det er spildte kræfter at stritte imod det at blive ældre, men det er alligevel mærkeligt, at jeg nu tilhører den gruppe, der betegnes som ældre. Som barn opfattede jeg folk i 60'erne som tæt på at dø. Men jeg ser slet ikke mig selv sådan, mit liv er på ingen måde passé.

Gør du noget for at skjule din alder?

– Nej, jeg kunne ikke drømme om at få ansigtskirurgi eller Botox for at se yngre ud, men jeg vil gerne se godt ud for min alder. Jeg er så heldig, at jeg ikke har så mange grå hår – min mor blev først gråhåret, da hun var sidst i 60'erne. Jeg har altid fået lysnet mit hår, og det vil jeg blive ved med, så længe min frisør synes, det er en god idé.

Føler du, folk ændrer syn på dig, efterhånden som du bliver ældre?

– Jeg føler ikke, jeg bliver diskrimineret, fordi jeg er ældre. Hvis man er i fuld gang og er så privilegeret at kunne være aktiv,

bliver man ikke diskrimineret. I det øjeblik man står af samfundet eller ikke har kræfter til at følge med, tror jeg, det er sværere. Med alderen kommer et ansvar, og pludselig er jeg den ældre, så jeg må tage mig sammen og tage initiativet til samtaler og så videre, når jeg møder nye folk – også selv om jeg slet ikke føler mig på højde med situationen. Selvfølgelig ændrer folk da syn på én, for der er kæmpe forskel på den 18-årige danske student, der lige er ankommet til Princeton, og en bedstemor med 43 års erhvervs- og rejseerfaring. Men begge er mig.

Synes du, vores samfund er blevet mere ungdomsfikseret?

– Nej, jeg synes derimod, at det er fantastisk at leve i en tid, hvor man kan samles på tværs af alder. Jeg har lige startet et produktionsselskab med 28-årige Stinna Lassen, som netop er færdig med Filmskolen. Vores etiopiske bogholder Serkalem er også 28 år, og de fleste, jeg arbejder sammen med, er i alderen 30-40 år. Jeg går meget lidt op i alder og lægger

mere mærke til, om jeg kan lide folk, og om de er interessante og dygtige.

Hvad ser du af fordele og ulemper ved at blive ældre?

– Der er ingen fordele – det skulle da lige være, at man ikke længere er så meget i sine hormoners vold. Jeg tænker meget lidt på min alder, altså undtagen når jeg står foran spejlet og pludselig opdager, at jeg ligner min mor, da hun var i 60'erne. Så bliver jeg ked af at se træt og hængemulet ud. Jeg vil gerne blive ved med at være aktiv – ikke blot arbejde, men også lave alt det andet, jeg finder sjovt. Jeg besøgte for nylig 84-årige Henning Carlsen, som lige har lavet en film i Mexico, hvor han skulle lede et hold på 90 mennesker med 16 timer lange arbejdsdage. Han syntes, det havde været helt fantastisk. Hans film handler om en 90-årig, meget flamboyant herre, der på et tidspunkt bliver spurgt om sin alder, hvortil han svarer: "Alder måles ikke på, hvor længe man har levet, men på, hvor længe man har tænkt sig at fortsætte." Jeg har det ligesådan – jeg fortsætter!

Jeg vil gerne fortsætte med at pleje mit udseende

Emilia van Hauen

45 år, sociolog, trend-rådgiver, foredragsholder og forfatter. Gift og mor til to drenge på ni og 11 år samt ekstramor for Victor på 16 år.

Emilia van Hauen vil helst ikke se ældre ud end sine 45 år. Et godt udseende giver hende energi og handlekraft. Derfor har hun heller ikke noget imod at få rettet alderstegn.

Hvordan har du det med at blive ældre?

– Godt – for selv om jeg ikke synes, det er fedt at blive slappere i hud og muskler, og det tager længere tid for mig at træne min dårlige ryg end tidligere, så kan jeg bedre lide min krop nu end tidligere. Jeg kender den bedre på alle måder. Jeg ejer min krop på en helt anden måde i forhold til, hvad jeg vil bruge den til. Rent følelsesmæssigt og intellektuelt er det genialt at blive ældre.

Gør du noget for at skjule din alder?

– Jeg skjuler ikke min alder, jeg træner for at holde mig stærk og sund, for jeg vil gerne fortsætte med at føle mig frisk, også i forhold til mit arbejde. Udseendet betyder meget for mig – jeg har erfaret, at jeg kan få energi og handlekraft ved at dyrke den side af mig også. Jeg får derfor lavet termage, som forynger huden – ikke fordi jeg vil være yngre, jeg vil bare ikke se ældre ud. Jeg har fået Botox for at fjerne en rynke mellem øjnene, som fik mig til at se sur ud, men som kommer af koncentration, når jeg læser. Det hjalp ikke kun på mit udseende. Derfor retter jeg gerne op på det, som kommer med alderen og irriterer mig. Men jeg har ingen illusioner om at ligne én på 25 år resten af mit liv! Jeg kan gode lide mine smilerynker.

Føler du, folk ændrer syn på dig, efterhånden som du bliver ældre?

– Nej. Jeg tænker, det kommer an på, hvordan man har det med dig selv, og hvilken respekt man giver sig selv. Nogle bliver beundret som ældre, fordi de er i udvikling, virker mere helstøbte og har overskud til andre. Andre mærker en mangel på respekt, fordi de ikke respekterer sig selv og har opgivet at følge med. Så det handler helt om én selv.

Synes du, vores samfund er blevet mere ungdomsfikseret?

– På mange områder er vi mere ungdomsfikserede, fordi vi får flere muligheder for at gøre noget ved vores udseende. Vi har også en helt anden fleksibilitet omkring arbejde og kærlighed, som ikke er set før. Vi behøver ikke at have den samme uddannelse hele livet, og vi kan skifte partner. Vi knytter fleksibilitet til ungdommen, men i dag sker for eksempel den største stigning i indgåede ægteskaber for 60-årige. Så ungdommens værdier om fleksibilitet og åbenhed over for nyt tager vi med os i langt længere tid end tidligere. Ungdommens dyder går helt ind i alderdommen som en mental tilstand. Men samtidig dyrker vi også det at blive voksen – voksen-cool,

som jeg kalder det – og det er positivt nyt. Generelt synes jeg, vi er blevet langt mere mangfoldigt indstillet på alder, end vi har været længe.

Hvad ser du af fordele og ulemper ved at blive ældre?

– Vi har alle sammen et grundlæggende behov for at bidrage med noget. Jeg tror, det er vigtigt at sørge for hele tiden at have en eksistensberettigelse ved at have noget at lave, for eksempel ved at være verdens bedste mormor eller arbejde frivilligt. Det er en ulempe at blive ældre, hvis man ikke har noget at gå op i. Mange dør, kort tid efter at de er blevet pensioneret, fordi de ikke bidrager med noget. Mit håb er at dø aktiv. Jeg vil gerne fortsætte med at arbejde, så længe jeg kan. ■



”Rent følelsesmæssigt og intellektuelt er det genialt at blive ældre”