

Optimistisk om aldring

Denne boken er et viktig skritt mot å se aldring og eldre personer i et mer positivt lys.

PUBLISERT 5. april 2013



Linn-Heidi Lunde | **Alder ingen hindring Vekst og utvikling hele livet**, Gyldendal Akademisk, 2012. 200 sider

Boken er skrevet av Linn-Heidi Lunde, spesialist i klinisk aldringspsykologi (gerontopsykologi) og førsteamanuensis ved Universitet i Bergen. Den tar for seg kognitive, biologiske og sosiale aspekter ved aldring. Som forfatteren påpeker, utgjør de eldre en svært heterogen gruppe. I boken gjennomgår hun myter og stereotypier om eldre, og tar et oppgjør med de vanligste oppfatningene om eldre og aldring. Eksempelvis bruker hun sitatet «du kan ikke lære gamle hunder nye triks» som illustrerende for en type oppfatning som er utbredt, nemlig at aldring er ensbetydende med glemsel og manglende læringsevne. Forfatteren viser til forskning som slår i hjel myter om at eldre ikke kan lære seg noe nytt. Hun oppfordrer de eldre til å jobbe med egen utvikling og gi seg selv mentale og fysiske utfordringer i hverdagen.

«Hun oppfordrer de eldre til å jobbe med egen utvikling og gi

seg selv mentale og fysiske utfordringer i hverdagen»

Viser til forskning

I boken henvises det til flere norske forskere innenfor ulike områder av psykologien, deriblant Sol Seim, Pål Johan Karlsen, Svein Olav Daatland og Inger Hilde Nordhus. Boken gir også råd om mestring, og forfatteren gir en kort introduksjon i mindfulness og kognitiv terapi. Mindfulness trekkes frem som viktig for å fremme evnen til å akseptere og å leve i øyeblikket. Mot slutten av boken gis seks bud for en utviklende alderdom.

Lunde skriver at hun har observert lærebøkernes ensidige og sterke fokus på de negative sidene ved aldringen. Undertegnede har også gjort liknende erfaringer. Derfor synes jeg det er gledelig at forfatteren kommer med en bok som gir et mer nyansert og positivt bilde av aldring og eldre mennesker. Bokens tittel antyder at vekst og utvikling kan foregå hele livet. Dette er et sentralt budskap i boken. Jeg synes forfatteren får godt frem at aldring er langt mer enn bare tapsopplevelser, og at alderdommen gir gode muligheter for selvutvikling og høy livskvalitet.

Fremstillingen har en optimistisk undertone, men forfatteren kommer med sine synspunkter og råd på en nøktern og realistisk måte. Boken er fri for urealistiske lovnader og mirakelkurer. Videre er det imponerende at forfatteren klarer å formidle psykologisk kunnskap på en så forståelig måte. Lunde kommer med tydelige budskap, eksempelvis «lær deg alternative mestringsmåter» og «øv deg på å utfordre negative stereotyper om aldring». For mange eldre lesere tror jeg slike tydelige budskap er nyttige og meningsfulle.

Kropp og sinn

Jeg skulle kanskje ønske at forfatteren hadde lagt enda større vekt på sammenhengen mellom kropp og sinn, altså gått litt mer i dybden på hvordan optimisme, stressmestring, osv. kan påvirke den fysiske helsen. I tillegg kunne demens (eksempelvis nyere forskning som ser på forebyggende faktorer) vært omtalt i noe store grad siden demens er en aldersrelatert sykdom som mange eldre frykter. Det er imidlertid viktig å presisere at aldringspsykologien er et svært bredt felt, som omfatter mange deler av psykologien. Da er det heller ikke rimelig å forvente at forfatteren kan gå i dybden på alle områder.

Jeg oppfatter boken som en selvhjelpsbok skrevet for personer fra 60 år og oppover. Den er skrevet i et populærpsykologisk format. Lunde kommer med dokumenterbare påstander, noe som gjør det sannsynlig at mange av leserne oppfatter boken som seriøs og troverdig. Jeg tror også den er relevant for mange psykologer, og spesielt er den aktuell for de psykologene som jobber med eldre pasienter. Som kliniker og forsker innenfor aldringspsykologien kommer jeg til å anbefale denne boken. Alt i alt er dette en meget god bok om aldring som mange eldre sannsynligvis kommer til å ha glede av å

lese. Det bør tas et oppgjør med alle mytene og de negative holdningene samfunnet har til aldring. Denne boken er et viktig skritt mot å se aldring og eldre personer i et mer positivt lys.

Anmeldt av Martin Bystad, stipendiat ved Institutt for psykologi, Universitetet i Tromsø og psykolog ved Alderspsykiatrisk Avdeling, Universitetssykehuset i Nord-Norge.

Teksten sto på trykk første gang i Tidsskrift for Norsk psykologforening, Vol 50, nummer 4, 2013, side