

# Ingen risiko å bli gammel uten barn

PSY  
KOL  
OGI

Det er godt dokumentert at barn ikke øker lykkefølelsen blant yng voksne. Selv om barn gir mange gleder, så har ansvaret en rekke kostnader - for ekteskapet, karriere og fritid. Men hva med eldre å barn en investering i fremtidig livskvalitet?

TEKST

Thomas Hansen

PUBLISERT 4. april 2012

EMNER

Gammel uten barn

Barnløshet



**LYKKELIG ALENE:** Barnebarn er visstnok livets dessert, men mange klarer seg også godt uten de søte små. Illustrasjon: YAY Micro

Det er en utbredt oppfatning at barnløse personer lever mindre meningsfulle og berikende liv enn de som er foreldre, og at mange barnløse – spesielt i eldre år – er ensomme og deprimerte (Hansen, 2011). Det er gode grunner til å anta slike sammenhenger. For det første fordi barnløshet før 1960-årene oftest var ufrivillig (Hagestad & Call, 2007), og representerte et brudd med den forventede og ønskede livskursen. Ufrivillig barnløse kan derfor oppleve en følelse av tap, sorg eller mislykkethet. Videre kan det være belastende å bryte med sosiale forventninger. Stigmaet knyttet til barnløshet er riktignok svekket, men eksisterer fortsatt, og spesielt i eldre generasjoner (Connidis, 2001).

Barnløse blir dessuten ikke besteforeldre – en rolle som de fleste setter høyt og opplever som meningsfylt og berikende (Clarke & Roberts, 2004). Videre argumenterer Eriksons (1963) utviklingsteori for at foreldre er i en gunstigere posisjon for å utvikle såkalt generativitet. Generativitet dreier seg om å ta ansvar og vise omsorg for nye generasjoner, å være et eksempel for de som er yngre, og å bringe kulturen videre. Dette så Erikson på som sentralt for modning og velvære i midtlivet og eldre år.

Til slutt: forskning viser gjennomgående at barnløshet er forbundet med mindre tilgang til sosialt selskap og støtte i eldre år, spesielt blant etterlatte og eldre med dårlig helse (Hansen, 2011).

### **Barnløsheten øker**

Aldringen av befolkningen har gitt Eldres velferd større oppmerksomhet både i politikk og forskning. Et tema man har vært spesielt interessert i, er konsekvensene av den økende barnløsheten blant morgendagens eldre. Det er estimert at andelen barnløse blant kvinner født etter 1970 vil ligge mellom 15 og 25 prosent i industrialiserte land (Sobotka, 2004). I Norge er barnløsheten spesielt økende blant menn. Omtrent hver femte mann og hver åttende kvinne i 45-års-alderen er i dag barnløse i Norge. Sammenlignet med foreldre har barnløse større risiko for å bli avhengige av offentlige tjenester når de blir skrøpelige, fordi de ikke har barn som kan dele på omsorgsansvaret. Det er en viss bekymring for at flere barnløse vil resultere i flere isolerte og ensomme, og i flere eldre med psykiske vansker, noe som igjen kan øke behovet for offentlige tjenester.

### **Definisjoner på livskvalitet**

Livskvalitet er et mangfoldig begrep som blir definert og målt på ulike måter. Siri Næss (2001) definerer livskvalitet som psykisk velvære, dvs. å ha gode følelser og positive vurderinger om eget liv. Denne definisjonen har blitt stadig mer utbredt blant teoretikere og forskere, og er også den som anvendes her. Ifølge definisjonen har livskvalitet en *vurderingsmessig* dimensjon («kognitiv livskvalitet»), som gjerne måles ved tilfredshet med eget liv, og en *følelsesmessig* side («affektiv livskvalitet»), som gjerne måles ved ulike samlemål på positive og negative følelser. Å skille mellom ulike former for livskvalitet er viktig, men gjøres sjelden i forskning på livskvalitet.

De fleste studier definerer «foreldre» som personer med (levende) biologiske og/eller adopterte barn. Det følgende er en gjennomgang av funn fra forskning som kontrollerer for partnerstatus, for å isolere effekten av å ha barn fra den å ha en partner. Oversikten inkluderer bare studier av personer over 40 år.

### **Studier av norske barnløse**

I en fersk studie undersøkte undertegnede, sammen med Britt Slagsvold og Torbjørn Moum, betydningen av å ha barn sett i forhold til en rekke mål på livskvalitet hos et representativt utvalg på 5500 personer i alderen 40 til 80 år (Hansen et al., 2009). Data var fra Den norske studien av livsløp, aldring og generasjon (NorLAG).

Vi fant at å ha barn eller ikke gjorde ingen forskjell for den *affektive* livskvaliteten (målt ved positiv og negativ affekt, samt depresjon og ensomhet), verken for menn eller kvinner. Å ha barn synes altså ikke å øke den emosjonelle kvaliteten av livet, slik det ofte antas. Når det gjelder den *kognitive* livskvaliteten, var resultatene forskjellige for menn og kvinner. Blant kvinner var det å ha barn forbundet med noe høyere selvaktelse og tilfredshet med livet, mens det blant menn ikke var noen slik sammenheng.

En kunne forvente at fraværet av barn skulle oppleves verst for personer uten partner, men undersøkelsen fant ingen støtte for det. Videre er det en vanlig antakelse at barnløshet får større negative konsekvenser i eldre år når behovet for hjelp og støtte øker, spesielt hvis man er enslig. Derfor er det overraskende at undersøkelsen ikke fant noen indikasjoner på at eldre barnløse menn eller kvinner, med eller uten partner, er spesielt utsatt for ensomhet eller depresjon.

Resultatene gir en viss støtte til tradisjonelle ideer om kjønnsforskjeller ved at foreldreskapet syntes å være noe viktigere for kvinner enn for menn. Forklaringen kan være tosidig: For det første at kvinner gjerne har et sterkere ønske om å få barn, og at samfunnet kan ha andre forventninger til kvinner enn til menn om å få barn. For det andre – det kan være noe i selve erfaringene med å være forelder (hjelp og stelle for andre, føle seg til nytte) som gir mer positiv selvevaluering blant kvinner.

### **Funn fra utlandet**

Jeg har i en fersk artikkel gjennomgått forskningsresultater fra ulike deler av verden på hvilken betydning det å ha barn har for livskvaliteten (Hansen, 2011). Generelt er det i vestlige land få eller ingen effekter av å ha barn i midtlivet og i eldre år. Spesielt er dette godt dokumentert i USA, England og Australia. Disse studiene har sett på tilfredshet med livet, lykke, depresjon og ensomhet.

Et interessant funn er at eldre barnløse kommer dårlig ut i land hvor eldre er avhengige av familien for hjelp og støtte i eldre år. Barnløse eldre rapporterer lavere lykke og er oftere ensomme og deprimerte i sørøsteuropeiske land og – spesielt – i tidligere østblokkland. Størrelsen på disse effektene varierer noe mellom studier og mål på velvære. I Kina, for eksempel – hvor barn er den viktigste kilden til sosial, økonomisk og emosjonell støtte for gamle foreldre – er barnløshet klart relatert til depresjon og

ensomhet blant eldre (Chou & Chi, 2004). Men effekten på livstilfredshet er bare svakt negativ ( $p < 0,10$ ). Utvalget i den kinesiske studien var på over 13 000 eldre over 65 år (Zhang & Liu, 2007).

## **Barnløse er ikke ulykkelige**

De utenlandske studiene viser at konsekvensene av barnløshet i eldre år må studeres i sammenheng med sivilstatus. Funnene er sprikende, men noen studier finner at tidligere gifte, spesielt menn, oftere er sosialt isolerte og opplever psykiske problemer. I NorLAG finner vi ikke dette. Vi finner gjennomgående ingen sammenheng mellom det å ha barn og depresjon og ensomhet, verken for gifte, skilte, enslige eller enker/enkemenn.

Internasjonal forskning viser at barnløse eldre kan være sårbare i svake velferdsstater, spesielt dersom de lever alene og har dårlig helse og førlighet. I de norske dataene ser imidlertid ikke barn ut til å være noen «aldersforsikring» for livskvalitet. Dette kan nok til dels skyldes at den nordiske velferdsmodellen sikrer gode pensjoner, omsorg og sosiale ordninger, som gjør eldre mindre avhengige av familien. Ensomhet og depressive symptomer øker i eldre år på grunn av svekket helse og tap av nære relasjoner, men denne prosessen ser altså ikke ut til å påvirkes av om man har barn eller ikke.

Det må understrekes at vi vet lite om betydningen av barn for de skrøpeligste og eldste eldre. Studier har vist at barnløshet i særlig høy alder er forbundet med risiko for å mangle sosial støtte og ikke å motta offentlig hjelp. Det er derfor mulig at barnløshet svekker livskvaliteten blant de aller eldste.

Myter og realiteter Mange ufrivillig barnløse går nok igjennom en tung fase når de forsøker å forsones seg med at de ikke får barn. Men det er lite som tilsier at følelsen av savn, skuffelse og mislykkethet er vedvarende. Tvert imot indikerer denne og tidligere undersøkelser at de fleste tilpasser seg og finner andre kilder til selvrealisering, tilhørighet, støtte og mening. Barnløse kan for eksempel opparbeide seg større nettverk av venner og familie som «kompenserer» for den sosiale kontakten og støtten fra barn.

I tillegg kan det være fordeler ved ikke å ha barn. Barnløse unngår mange bekymringer, forpliktelser og utgifter som foreldre har. Det må imidlertid understrekes at det er forskjeller blant barnløse. For noen kan savnet føles tungt i lengre tid, kanskje livet ut. Men det vil også være foreldre som sliter, ikke til tross for, men på grunn av, at de har barn. I gjennomsnitt påvirkes ikke lykken av om man har barn eller ikke. Myten om barnløses ulykkelighet stemmer ikke.

At forestillinger om barnløse ikke stemmer, avkrefter ikke nødvendigvis mytene om foreldreskapets velsignelser. Barn og barnebarn gir nok mange både glede og lykke. De fleste har tross alt høyt velvære – foreldre så vel som barnløse.

Lykken påvirkes av mange faktorer, som medfødt temperament, personlighet og mestringsstil, og objektive levekår. Mye av det som påvirker livskvaliteten, har vi lite eller ingen kontroll over. Det er faktorene man selv og samfunnet kan påvirke, det bør

fokuseres på. Av slike faktorer er det å ha en partner og noe meningsfullt å engasjere seg i viktig. Langt viktigere enn det å ha barn.

#### FAKTA: BARNLØSHET

- Vestlige studier viser gjennomgående at barnløse er minst like lykkelige og tilfredse som foreldre (Hansen, 2011), også i eldre år
- Man har ikke kunnet påvise en sammenheng mellom det å ha barn og forekomst av depresjon og ensomhet, verken for gifte, skilte, enslige eller enker/enkemenn
- Det synes å være noe viktigere for kvinner å ha barn enn det er for menn
- I land hvor eldre er avhengige av familien for hjelp og støtte i eldre år, er barnløse eldre mindre lykkelige og oftere ensomme og deprimerte
- Det å ha en partner og noe meningsfullt å engasjere seg i er i vestlige land langt viktigere faktorer for lykke enn

*Teksten sto på trykk første gang i Tidsskrift for Norsk psykologforening, Vol 49, nummer 4, 2012, side 405-407*

#### TEKST

**Thomas Hansen**, NOVA, Høgskolen i Oslo og Akershus

KONTAKT: [britt.slagsvold@nova.hioa.no](mailto:britt.slagsvold@nova.hioa.no)

+ [Vis referanser](#)

#### Referanser

- Chou, K. L. & Chi, I. (2004). Childlessness and psychological well-being in Chinese older adults. *Journal of Aging and Health*, 16(5), 449-457.
- Clarke, L. & Roberts, C. (2004). The meaning of grandparenthood, and its contribution to the quality of life of older people. I A. Walker & C. Hennessey (red.), *Grandparenthood: A life course perspective* (s. 188-208): Open University Press.
- Connidis, I. A. (2001). *Childless in America*. Thousand Oaks, CA: Sage Publications.
- Erikson, E. H. (1963). *Childhood and Society*. New York: Norton.
- Hagestad, G. O. & Call, V. R. A. (2007). Pathways to childlessness - A life course perspective. *Journal of Aging and Health*, 19(10), 1338-1361.
- Hansen, T. (2011). Parenthood and happiness: A review of folk theories versus empirical evidence. *Journal of Aging and Health*, 23(12), 1653-1665.
- Hansen, T., Slagsvold, B. & Moum, T. (2009). Childlessness and psychological well-being in midlife and old age: An examination of parental status effects across a range of outcomes. *Journal of Aging and Health*, 21(3), 343-362.
- Næss, S. (2001). Livskvalitet som psykisk velvære. *Journal of Aging and Health*, 13(1), 10-20.
- Sobotka, T. (2004). Childless societies? Trends and projections of childlessness in Europe and the United States. I T. Sobotka (red.), *Childlessness in Europe: A life course perspective* (s. 123-

154). Amsterdam: Dutch University Press.

Zhang, W. & Liu, G. (2007). Childlessness, psychological well-being, and life satisfaction among the elderly in China. (2), 185-203.