

---

# Aldring, så uendelig mye mer enn dette!

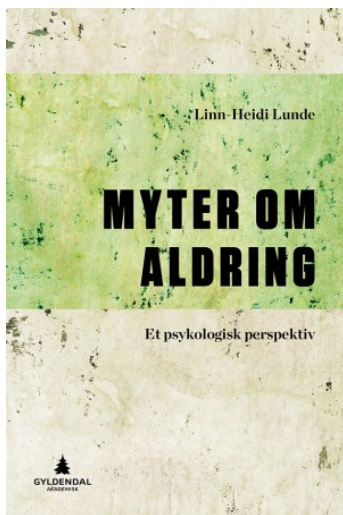
---

## ANMELDELSER

HEGE IHLE-HANSEN

Overlege i geriatri, Geriatrisk avdeling  
Oslo universitetssykehus, Ullevål

---



---

Linn-Heidi Lunde

Myter om aldring - Et psykologisk perspektiv

151 s. Oslo: Gyldendal Akademisk, 2017. Pris NOK 329

ISBN: 978-82-05-49836-5

---

Intensjonen er å avlive myter og bedre kunnskapen om aldring hos mennesker som jobber i helsevesenet eller forvalter helsekroner. Forfatteren ønsker mer oppmerksomhet rundt vekst og utvikling fremfor forfall og svekkelse. Hun viser at eldre mennesker har betydelige ressurser i kraft av erfaring, oppsamlet kunnskap og stabilitet - og at det fremdeles er mange fordommer bak aldersgrenser i arbeidslivet.

Forfatteren introduserer begrepet "alderisme", som omfatter oppfatninger, følelser og atferd som reaksjon på kronologisk alder. Hun gir mange eksempler på hvordan vi som samfunn og enkeltindivider ofte bruker dette med negativt fortegn. Hun referer til forskning som viser at følelseslivet blir mer stabilt gjennom livsløpet, at forekomsten av ensomhet er lav i eldrebefolkningen og at kreativiteten hos eldre kan være like stor som hos yngre. Historien om Mr. Singh, som løp maraton i en alder av 100 år, gledet meg. Han er mitt ideal med sine råd «keep running, keep smiling and stay away from negative people», i tillegg til å spise små porsjoner mat og sove nok.

Forfatteren veksler mellom å dele egne betraktninger og erfaringer, ramse opp fakta, referere til forskning og gjengi utklipp fra aviser og internett. Dermed er *Myter om aldring* preget av gjentakelser, manglende struktur, vage antagelser og feilslutninger. Det gis for mye plass til ensartede og negative beskrivelser av eldre som selvopptatte, egoistiske livsnytere, stivbente, humørløse og langsomme - det bidrar til å holde mytene levende. Utsagn som «Forventninger om hukommelsessvikt ved økende alder kan bli en selvoppfyllende profeti» og «Den relative dødeligheten går altså ned når man er passert 100» øker heller ikke leserens kunnskaper. Undertittelen *Et psykologisk perspektiv* burde erstattes av «personlig synsing».

Ideen er god. Det er riktig at aldring må ses på som en del av et langt liv, der tidligere valg, hendelser og levekår er med å forme alderdommen. Og det er riktig at samfunnsmessige endringer gir nye forventninger til alderdommen. Vi som arbeider med aldring er vant til å jobbe tverrfaglig, og denne utgivelsen kunne vært bedre dersom flere mennesker med kunnskap og erfaring hadde vært invitert til samarbeid. Inntil det må vi fortsette å reflektere over hvordan vi som individer og samfunn kan bidra til god helse og inkludering gjennom hele livet.

---

Publisert: 26. juni 2017. Tidsskr Nor Legeforen. DOI: 10.4045/tidsskr.17.0348  
Opphavsrett: © Tidsskriftet 2026 Lastet ned fra tidsskriftet.no 14. juni 2026.