

Aldersdis- kriminatio n gennemsyrer det danske samfund

af Aske Juul Lassen, ph.d.,
lektor og indehaver af
Den 3. akt

Ældre Sagens distriktstræf
2024

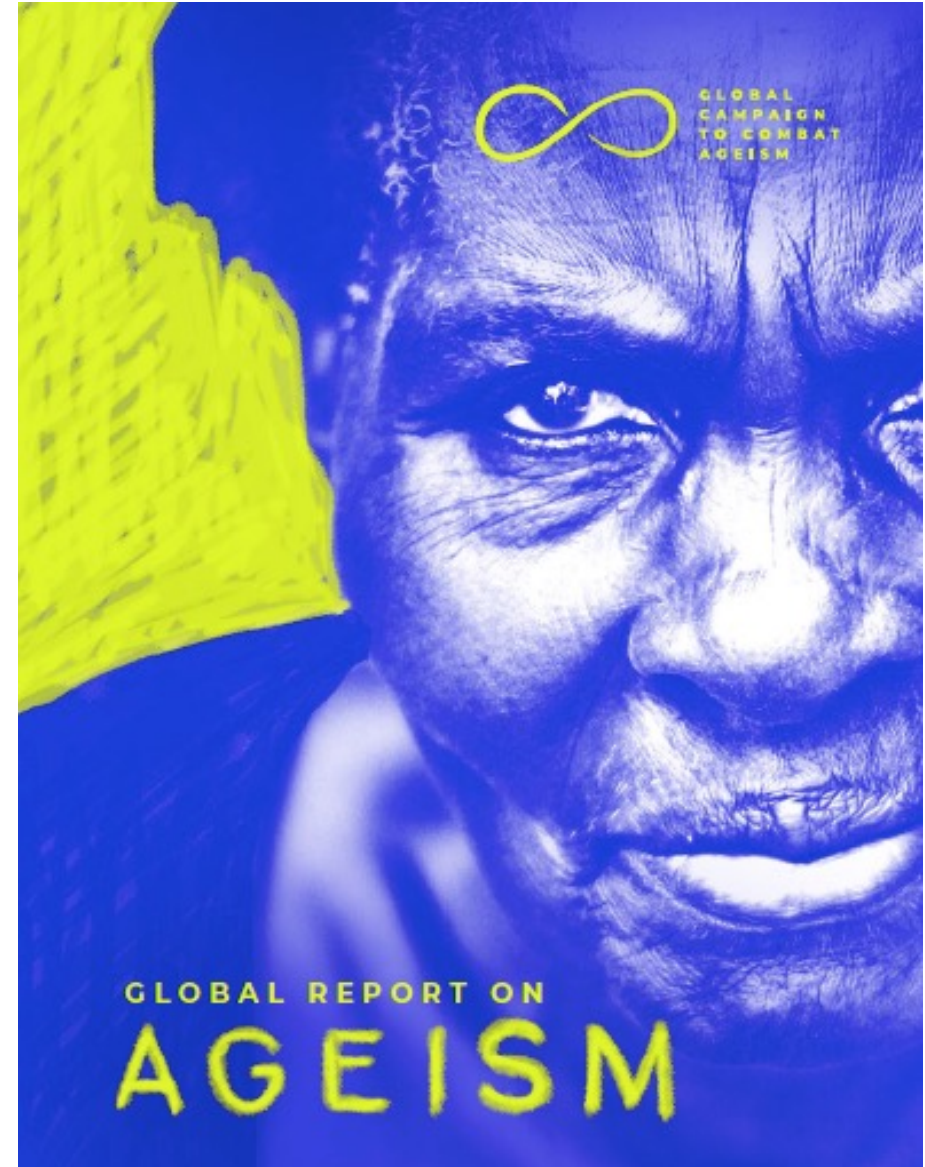




Når seniorer skal finde nyt job

Rapport skrevet af Aske Juul Lassen, 2022

Udviklet i forbindelse med projektet 'Kom godt videre som senior på arbejdsmarkedet' i samarbejde med Ældre Sagen





Alderisme i aktuelle debatter og tendenser



Hvorfor er alderisme et problem?

- Alderisme er associeret med social isolation, ensomhed, dårligt mentalt og fysisk helbred samt kortere levetid (WHO, 2021).
- Opfattet alderisme fører til indkomstulighed (Vauclair et al. 2015)
- Alderisme internaliseres af ældre mennesker, så de får dårligt selvværd (McGonagle et al. 2015)
- Alderisme er selvbekræftende, så man bliver langsommere, kognitivt svækket, etc. (Levy, 2001)
- Folk med et positivt syn på alder, lever 7½ år længere (Levy et al. 2002)

Et komplekst fænomen

- Ikke en privilegeret gruppe der undertrykker en mindre privilegeret gruppe
- Går ud over ens fremtidige selv
- Ældre ligges ikke åbenlyst for had
- 'Post-ageist ageism' (Marshall & Katz, 2012) - ældre mennesker hyldes for at have ungdommelige kvaliteter (Holstein & Minkler 2003)
- Alderisme vendes indad: internaliseret alderisme, selv-alderisme, embodied ageism

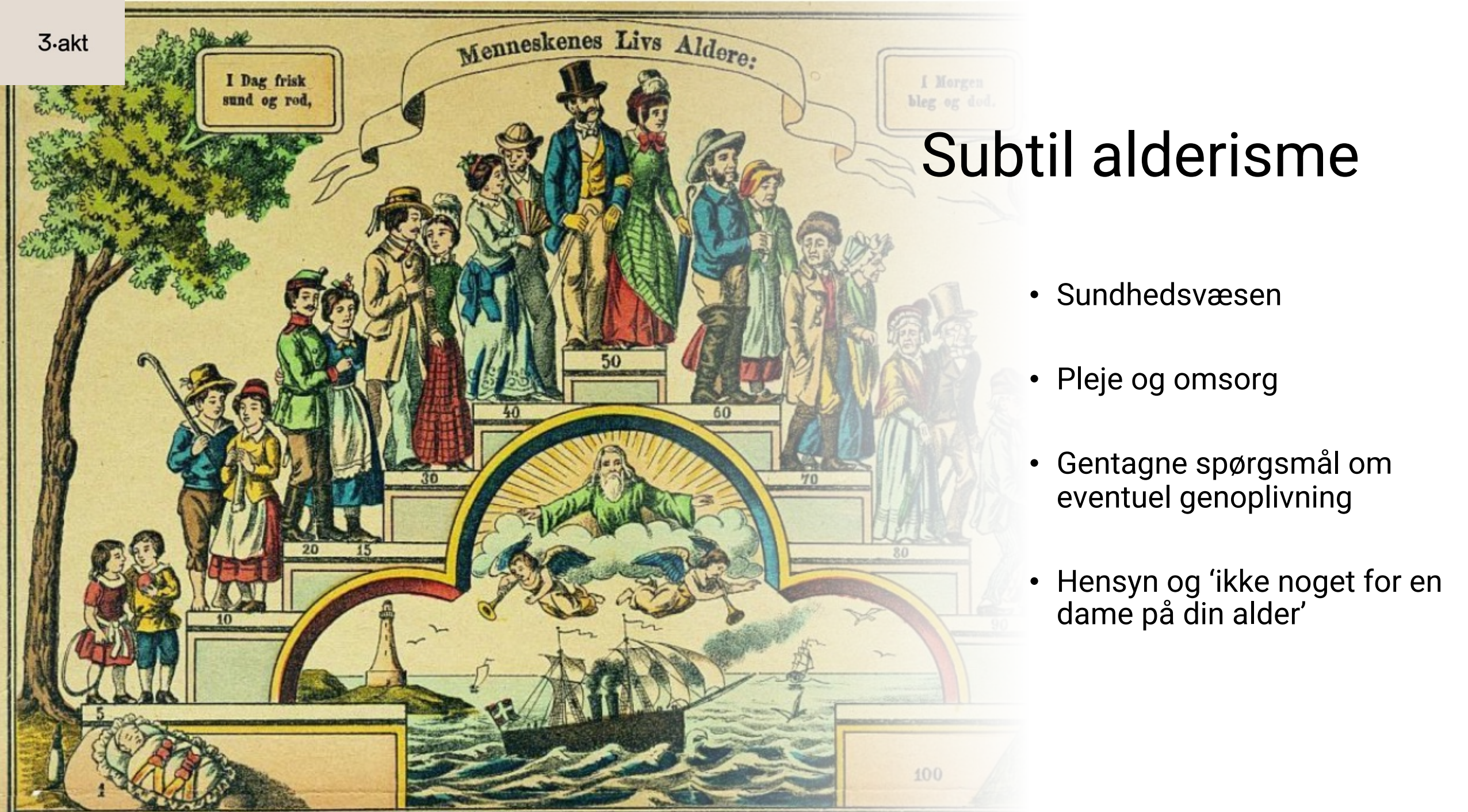
Den oplevede alderisme

- Line, 59 år, Sydjylland
- Hjemmegående indtil børnene var store, derefter deltidsuddannelse inden for handel
- Hverken erfaring eller potentiale
- Fyret med en ubehagelig mistanke
- Jobsøgende med en ubehagelig mistanke
- Fra usikkerhed til internalisering

Internaliseret alderisme

- De unge rejser sig op i bussen for 70-årige Dorthe
- Accept, men med ambivalente følelser
- Minder hende om hendes skrøbelighed og exit fra jobmarkedet
- Omverdenen ser mig som pensionist, men er jeg også sådan en?
- Et menneskes værdi fastsættes på arbejdsmarkedet, og uden den bliver man usynlig og mister troen på egne evner





Subtil alderisme

- Sundhedsvæsen
- Pleje og omsorg
- Gentagne spørgsmål om eventuel genoplivning
- Hensyn og 'ikke noget for en dame på din alder'

Konkret alderisme

- Banklån
- Arbejdsmarked
- Digitalisering
- Seksualitet
- Sprog



Summeøvelse
- snak med din
sidemakker i 3
minutter

- Hvor oplever du alderisme?



SUNDHEDSSTYRELSEN

Kom godt i gang med seniorlivet

10 gode råd



Forbered dig – ikke kun økonomisk

En af de vigtigste faktorer for en god overgang til seniorlivet er, at man får

Markér overgangen

Pensionen er en af livets store overgange, men der er ikke noget etableret ritual omkring den. Mange vælger derfor selv at rejse, tage et sabbatår eller holde en fest. Det vigtige er ikke lige præcis, hvad du gør, men at du markerer det på en måde, der passer dig.



5. SKAB EN NY MENING



Livskvalitet i den tredje alder

Når man har et fuldtidsarbejde, så er livet ligesom et træ. Her er arbejdet skelettet i træet, og de aktiviteter, man i øvrigt har, er grene ud fra det. Og nu er det, som om livet er en busk, fordi alle aktiviteter stikker i forskellige retninger, men ud fra det samme centrum. Så hvordan går man fra træ til busk, og hvordan får man den der busk til at hænge sammen og samlet give mening?

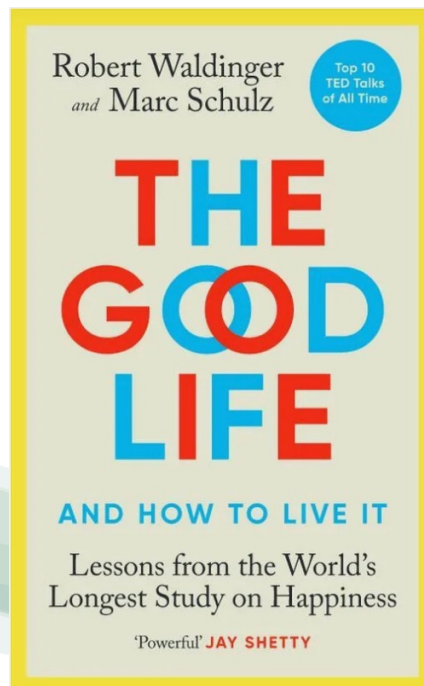
6. ACCEPTER FORFALDET



8. ENGAGER DIG



Hvad er den vigtigste faktor for et godt og langt liv?



- 724 deltagere spurgt hver andet år over 85 år (siden 1938). Hver femte år indsamles lægejournaler. Hvert 15. år interviewes de
- Relationer er den vigtigste faktor for glæde igennem livet og i alderdommen
- Relationer skal næres og gives opmærksomhed. De skal dyrkes aktivt
- Dem der var gladest for deres relationer som 50-årige klarede sig bedst mentalt og fysisk som 80-årige
- Effekten var endnu større hvis relationerne var intergenerationelle

Summeøvelse
- snak med din
sidemakker i 3
minutter

- Kan du genkende, at relationer på tværs af generationer, er godt for livskvaliteten?
- Hvad kan du gøre, for at knytte bånd til yngre generationer?

10. LÆR AT SLAPPE AF OG NYDE FRIHEDEN



ELDERLEARN

Når svækkede ældre mennesker bliver frivillige

Gensidighed i
det frivillige
arbejde



Tak!

Bogen 'Livets tredje akt' om pensionsovergangen er udkommet på EgoLibris og indeholder bl.a. beskrivelse af de 10 gode råd. De er også udkommet som podcast med titlen 'Pensionens 10 bud'.

Hør desuden afsnittet af Supertanker om de lange liv med titlen: 'hvad vil du være, når du bliver gammel?'

Artikel om alderisme udgivet i Kulturstudier
<http://tidsskriftetkulturstudier.dk>

Ny rapport om støtte i den offentlige digitalisering
<https://core.ku.dk>



Velliv
Foreningen

Ældre @ Sagen



aske@3akt.dk

<https://www.3akt.dk>