

Ett hälsosamt aktivt liv som ideal

Samhällets förväntningar på en hälsofrämjande livsstil påverkar hur äldre beskriver sitt eget liv. Att lösa korsord beskrivs hellre i termer av nytta än som nöje; ”det håller hjärnan i trim”. De som Åsa Alftberg intervjuat talar också hellre om att de är för lata än att de är för gamla för att orka med en viss aktivitet.

Tycker du om att promenera? Dansa? Lösa korsord? Är du pensionär är det sannolikt att du motiverar dina aktiviteter med att de är hälsofrämjande och nyttiga. Få trettioåringar påpekar att de gillar sudoku för att hålla hjärnan i trim, men det är ett ganska vanligt resonemang bland sjuttioåringar. Det handlar om kulturella föreställningar som påverkar hur vi ser på åldrande och gruppen ”äldre”. Dagens föreställningar om att bli äldre är nära förknippade med en hälsosam aktiv livsstil. Det vill säga, äldre människor förväntas att bli gamla på rätt sätt genom att leva hälsofrämjande.

Etnologen **Owe Ronström** talar redan i sin bok *Pigga pensionärer och populärkultur* från 1998 om en nyttomoral, vilket innebär att en hälsosam aktiv livsstil präglar synen på vad pensionärer har eller bör ha för sig. Därmed måste nöje och njutning kunna legitimeras som ”nyttiga” aktiviteter. Det emotionella och sinnliga, kort sagt aktiviteter som är till för sin egen skull och utgör sina egna mål, måste kamoufleras och omgärdas med rationella och instrumentella förklaringar med hänvisning till hälsa, skriver Ronström. Det är som om estetiska och sinnliga aktiviteter inte vore nyttiga nog.

Det hälsosamma åldrandet uppfattas också gärna som ett naturligt åldrande. Det naturliga, äkta åldrandet betraktas som en kroppslig och själslig nedbrytning som drabbar individen förr eller senare, beroende på det genetiska arvet. Denna process ses som omöjlig att påverka och innebär bland annat att rörlighet, ork, hörsel och syn försämras. Det onaturliga åldrandet handlar däremot om en felaktig livsstil. Fel slags livsföring anses innebära ohälsa och ett för tidigt åldrande. På så sätt framställs åldrandet som ett val för den enskilda individen angående när och hur man ska åldras. Det är naturligtvis inte så enkelt. Val av livsstil beror mer på strukturella orsaker än individuella, som till exempel inkomstnivå. Utbildning och arbete i yngre år har likaså samband med hälsotillståndet under pensionsåldern.

Hur påverkar då samhällets förväntningar på ett hälsosamt leverne de som åldras idag? I samband med en undersökning av kulturella föreställningar om åldrande intervjuade jag flera äldre personer (*Vad är det att åldras?* från 2012). En kvinna i 80-årsåldern funderade över vad hon gör om dagarna och berättade för mig: ”Jag tycker man håller på med både det ena och det andra så ibland funderar man ju, hur hann jag arbeta? Det är väl det att det tar lite längre tid nu, man är inte så kvick och får snabbt undan utan man tar lite god tid på sig.” Att *ta sig tid*, som kvinnan säger att hon gör, är något annat än att *ha tid*. *Ta sig tid* framstår som en aktiv

Vad man däremot inte anger som orsak till att man avstår från aktiviteter är hög ålder, det vill säga att man blivit (för) gammal, även om omgivningen möjligen skulle tycka att en sådan förklaring var berättigad.

handling och anspelar på att livet är fullt av en mängd andra sysselsättningar som man tar tiden ifrån. Och ett aktivt liv uppfattas ju som hälsofrämjande.

Pensionärlivets fritid består alltså inte bara av ledig tid. Dagliga rutiner framställs ofta som ett slags arbete. Ronström menar att tiden som pensionär snarare blir fri tid, det vill säga den tid som tidigare fylldes med arbete. Har man arbetat mellan åtta och fem blir denna tid *fri tid*,

medan resten av veckan som förut är *fritid*. Vid pensioneringen fortsätter fritiden att fyllas med sina vanor och rutiner medan den fria tiden lättare kan fyllas med helt nytt innehåll.

Kontentan är således att äldre människors sysselsättning måste kunna legitimeras som nyttiga aktiviteter, ett slags hälsoarbete med målet att hålla åldrandet stången, hålla sig relativt frisk och inte ligga samhället till last. Förväntningar på en aktiv livsstil gäller förvisso alla åldrar men blir desto viktigare i relation till hög ålder, eftersom ålderdomen uppfattas som en tid av reducerad förmåga till aktivitet.

Det hälsofrämjande aktiva livet är en föreställning som är en tydlig del av äldre människors berättelser om sina liv. Även om äldre personer frivilligt deltar i olika aktiviteter är de medvetna om relationen mellan aktivitet och övergripande förväntningar som handlar om självdisciplin och nytta. Detta leder också till att vissa verksamheter eller sysselsättningar ändrar sin betydelse. Att lösa korsord kan förändras från ett lättsamt nöje till en aktivitet. En nittioårig kvinna beskriver sin tid som uppbokad då hon löser mycket korsord varje dag och hon tycker inte att hon har tid med mycket annat. Det handlar inte om att korsord uppfattas som en

skillnad på att gå på krogen och gå på yoga. Här finns kopplingar till klassstillhörighet, men framför allt är de aktiviteter som förknippas och förväntas av gruppen "äldre" ofta stereotypa och bygger på föreställningar om äldre människor som likadana med samma (omoderna) intressen. Detta hänger samman med hur äldre människor förknippas med en tidsepok som inte är nu, utan med det förflutna. Gamla människor förväntas vara annorlunda just för att de bedöms tillhöra en annan tid, en annan generation.

Vad händer med dem som inte kan eller vill vara aktiva, trots synen på aktiviteter som hälsofrämjande? Här förekommer det ofta att äldre personer beskriver sig som lata och förklarar att man blivit bekväm. Vad man däremot inte anger som orsak till att man avstår från aktiviteter är hög ålder, det vill säga att man blivit (för) gammal, även om omgivningen möjligen skulle tycka att en sådan förklaring var berättigad. Gruppen "äldre" förknippas med minskad förmåga till aktivitet, men en sådan föreställning utnyttjas sällan. Handlar det om att hellre se sig som lat än att bli kategoriserad som "äldre"? Eller är förväntningarna på ett aktivt liv så starkt att all avvikelse från detta ses som lättja, oavsett andra tänkbara orsaker?



nöjes- eller fritidssysselsättning. Tvärtom påpekar kvinnan att hon tror att det är nyttigt med den mentala aktivitet som korsorden innebär. Även vardagliga rutiner, som till exempel att laga mat, diska och städa, kan framhåvas som aktivitet eller arbete. Det vardagliga hushållsarbetet och andra göromål blir på så sätt en form av "nyttiga aktiviteter".

Det är förstas inte alla typer av aktiviteter som betraktas som nyttiga och som äldre personer förväntas utöva. Det är



Åsa Alftberg

Skribenten är etnolog verksam vid Lunds universitet och Malmö högskola.