

Helga S. Ragnarsdóttir
Félagsráðgjafi á Öldrunarsviði
LSH – Landakoti

Öldrunarinnisæi

– Ný kenning í öldrunarfræðum

Þessari grein er ætlað að kynna kenningu sem sænskur prófessor í öldrunarfræðum, Lars Tornstam hefur nýlega sett fram. Gerð er grein fyrir kenningunni í bók Tornstams Gerotranscendence sem er núna aðgengileg á bókasafni LSH á Landakoti. Efni greinarinnar er allt úr þeirri bók nema annars sé sérstaklega getið. Þetta er ekki vísindaleg umfjöllun, heldur einungis til þess gerð að vekja áhuga á kenningunni og þeim möguleikum sem hún opnar til nýs skilnings á hegðun og viðhorfum aldraðra. Þess vegna er saga hugmyndanna ekki rakin, ekki farið yfir rannsóknirnar sem kenningin byggir á og ekki heldur farið í tengingar við aðrar kenningar í öldrunarfræðum eða að hvaða leyti þessi nýja kenning er frábrugðin þeim. Um þetta allt vísast til bókarinnar. Vonandi munu sem flestir fá áhuga á að skoða efni hennar nánar.

Öldrunarinnisæi

Samkvæmt kenningu Tornstams þróast stundum ný sýn á lífið og tilveruna hjá einstaklingum með hækkandi aldri. Tornstam telur að viðhorf miðaldra og yngra fólks séu mótuð af kröfum sem í vestrænni menningu snúist öðru fremur um þátttöku og virkni. Þessi nýja sýn sé í meginatriðum frábrugðin þeim viðhorfum og hafi í för með sér allt annars konar gildismat hjá þeim sem hana öðlast.

Samkvæmt kenningunni eru breytingarnar aðallega fölgna í eftirfarandi:

Viðhorf til tíma og tilvistar

Tilfinning fyrir tíma breytist. Í stað þess að lífinu sé skýrt og línulega skipt í fortíð, nútíð og framtíð kemur tilfinning um samhengi. Afleiðing þess er að skil milli fortíðar og nútíðar verða stundum óskýrari. Bernskan færast gjarna nær og upplifanir hennar eru iðulega skilgreindar upp á nýtt. Tilfinning af að vera hluti af stærri heild kemur fram í því að fólk upplifir sig sem hlekk í keðju kynslóða og að sú keðja skipti meira máli en einstaklingurinn sem slíkur. Líf og dauði eru ekki lengur skilgreind sem andstæður heldur fremur sem tvær hliðar á sama teningi. Þessu fylgir viðurkenning á að ekki sé endilega unnt að skilja og skýra öll fyrirbæri út frá efnisheiminum. Ótti við dauðann minnkar eða hverfur.

Viðhorf til eigin persónu

Hjá einstaklingum sem öðlast hafa öldrunarinnisæi er eigin persóna ekki lengur í forgrunni. Áhersla á eigin útlit og aðra líkamlega þætti verður minni. Fólk upp-götvar stundum nýjar hliðar á eigin persónu (bæði góðar og slæmar) og endurmetur sjálf sig þannig að þeir sem hafa haft lélegt sjálfsmat ná því oft að meta sjálfan sig raunhæft og eðlilega. Óeigingirni verður iðulega áberandi þáttur í fari fólks með nýrri sýn á lífið og tilgang þess. Fólk tileinkar sér oft þann skilning að atburðir lífsins séu eins og brot sem falli saman í heila mynd.

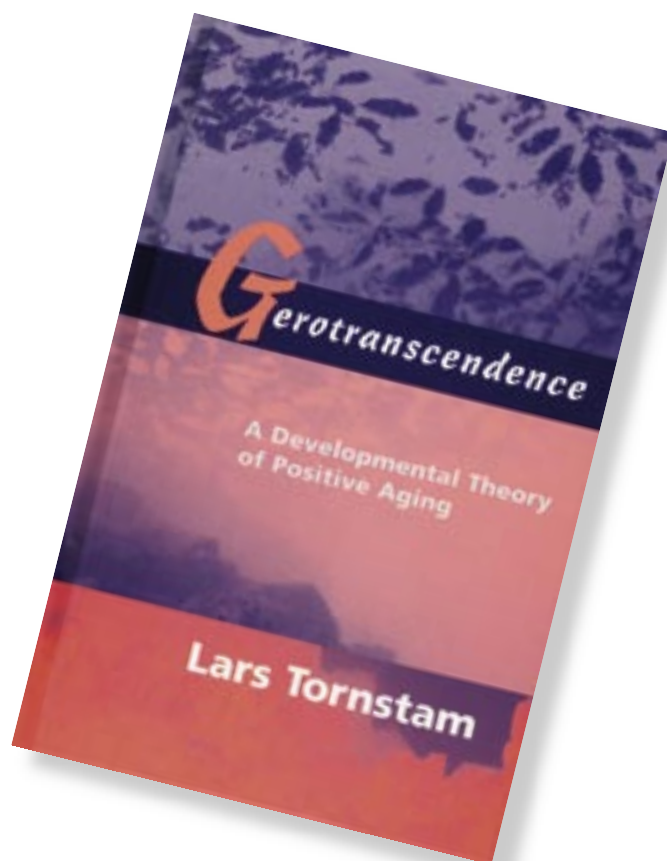
Viðhorf til samskipta, einveru og efnislegra hluta

Í samskiptum við aðra breytist skilningur á því hvað sé mikilvægt. Valið er úr samskiptum, hvað skiptir máli og hvað ekki og tími gjarnan tekinn frá til einveru. Nýr skilningur verður til á mismun milli eigin sjálfs og hlutverka (role). Stundum verður tilhneiging til að hætta að leika hlutverk en einnig eykst oft skilningur á nauðsyn ákveðinna hlutverka í lífinu. Kjarkur til að láta ekki viðtekna venjur stjórna sér og hefta verður oft meiri. Oft öðlast fólk nýjan skilning á hlutverki eigna, að þær séu stundum ónauðsynlegar og jafnvel til trafala. Tilhneiging verður til að láta ekki veraldlega hluti standa sér fyrir þrifum.

Síðan fylgir iðulega í kjölfarið meiri viðsýni og umburðarlyndi. Fólk öðlast aukinn skilning á að skipting í rétt og rangt sé ekki alltaf eins einföld og ætla mætti og áður var talið.

Hér á eftir fylgja (í lauslegri þýðingu greinarhöfundar) nokkrar tilvitnanir í eigindlega rannsókn sem Tornstam gerði og varpa betra ljósi á þá þætti sem hér hafa verið taldir upp (bls. 50 – 53) :

- „ Mér finnst ekki að fólk eigi að óska eftir erfiðleikum en ég held að við lærum af þeim erfiðleikum sem okkur eru færðir“.
- „ ... áður hafði ég tilfinningu af að fljóta stjórnlaust með straumi. ... Nú finnst mér að ég sé hluti af straumnum, ráði hvað ég dvel við og hvað ekki“.
- „ Áður þurfti alltaf eitthvað að vera að gerast. Núna hef ég ánægju bara af að sitja og vera til, horfa á fuglana eða tína netlur í súpu“.
- „ Núna – vil heldur sitja hjá gamalli konu sem ég þekki en fara í veislu með mörgu fólki“
- „ Ég var sjálfhverf, var von að dást að sjálfri mér. Það hefur breyst, ég hef ekki áhyggjur af hrukkum, maga, bólum og þess háttar. Það er búið“.
- „ Ég er orðin nógu vitur til að þora að haga mér heimskulega“.
- „ ... eitt gengur mér betur – að gefa ekki öðrum ráð“.
- „ Þetta er ódauðleiki. Að vera hlekkur í kynslóðakeðjunni“.
- „ Dauðinn er eðlilegur hluti lífsins“.
- „ Sumir trúá náttúruvísindi en aðrir leita í trúna. Sama hvort er, sumum spurningum er ósvarað“.



- „ Man sérstaklega eftir einu kvöldi. Sá tunglið út um gluggann og datt allt í einu í hug að þetta væri sama tunglið og grísku spekingarnir horfðu á – og fékk þessa tilfinningu – eins og af skyldleika“.

Þróun öldrunarinnisæis

Það skal skýrt tekið fram, að samkvæmt rannsóknnum Tornstams er öldrunarinnisæi ekki eitthvað sem fylgir sjálfkrafa því að verða gamall og allir öðlast ef þeir ná háum aldri. Það er alls ekki svo að þau viðhorf sem hér hefur verið lýst séu ríkjandi meðal aldraðra og aldur er ekki eina breytan sem máli skiptir. Enda þótt öldrunarinnisæi sé almennt hægt að skilgreina sem þróun með aldri hafa bæði félagslegir þættir eins og kyn og staða í lífinu áhrif og einnig einstakir atburðir á lífsleiðinni svo sem veikindi og önnur áföll. Ákveðin félagsleg mismun kemur fram á þann hátt að þeir sem hafa haft meiri áhrif á eigin líf öðlast fremur öldrunarinnisæi en hinir sem ekki hafa haft mikið um kjör sín að segja en veikindi og áföll virðast auka öldrunarinnisæi hjá þeim sem fyrir verða. Konur ná frekar öldrunarinnisæi en karlar en munurinn er þó hverfandi milli karla annars vegar og hins vegar kvenna sem ekki hafa verið í hjónabandi eða eignast börn.

Eitt atriði í rannsókn Tornstams ætti að vera þeim sem vinna með öldruðum á hjúkrunarheimilum og öðrum stofnunum sérstakt umhugsunarefni: Það kom fram að þörf fyrir einveru vex ekki einungis með aldri

heldur stendur einnig í réttu hlutfalli við fjölda sjúkdóma sem fólk þjáist af. Því fleiri sjúkdómar, þeim mun ríkari þörf fyrir einveru kom fram í rannsóknum hans. Það vekur spurningu um hvernig samfélagið er í stakk búið til að veita þeim sem eru bundnir á stofnunum vegna sjúkdóma sinna þá einveru sem þeir myndu kjósa sér ef þeir fengju ráðið.

Áhrif öldrunarinnisæis

Út frá af kenningu Tornstams hafa verið gerðar leiðbeiningar fyrir starfsfólk í umönnun aldraðra. Þær eru gerðar af Wadensten og Carlsson og er að finna í bók Tornstams (bls. 181 – 184):

Gera meira af þessu:

- *Lítið á merki öldrunarinnisæis sem eðlilegan þátt í öldrunarferli.*
- *Hvetjið til samræðna um annað en heilsufar.*
- *Viðurkennið að mörkin milli nútímans og líðins tíma geti verið óljós.*
- *Hvetjið einstaklinga til að ræða upplifun „ævintýri“ á lífsleiðinni.*
- *Viðurkennið, ýtið undir og takið þátt í tali um dauðann ef vilja til slíks verður vart.*
- *Ræðið og leyfið öðrum að ræða, ef einhver hefur látist.*
- *Spyrjið að morgni um drauma frekar en líðan. Ræðið draumana.*
- *Hvetjið til umræðu um líðinn tíma, barnæsku og hvernig líf fólks hafi þróast.*
- *Leyfið eldra fólk að ráða hvort það kys einveru umfram þátttöku í skipulögðum athöfnum.*
- *Ræðið ferli öldrunar og hvað það innifelur. Kynnið hugmyndir um öldrunarinnisæi fyrir eldra fólk.*
- *Vinnið endurminningavinnu með eldra fólk. Hægt að nota mismunandi aðferðir s.s. að skrifa niður lífs sögu eða ræða í hóp.*
- *Kynnið og hvetjið til hugleiðslu.*
- *Sjáið fyrir tækifærum til einveru og leyfið eldra fólk að dvelja einu í eigin herbergi ef þess er óskað.*
- *Sjáið til þess að eldra fólk geti matast eitt í sínu herbergi ef þess er óskað.*

Ekki þetta:

- *Ekki líta á merki um öldrunarinnisæi sem óæskileg og óeðlileg.*
- *Ekki leiðrétta fólk eða reyna að breyta hegðun þegar það sýnir merki um öldrunarinnisæi.*
- *Ekki spyrja sjálfvirkt um líðan fólks.*
- *Ekki leiðrétta án umhugsunar (routinely) fólk sem blandar saman nútíð og þátíð.*

- *Ekki reyna án umhugsunar að draga inn í nútímann einstakling sem virðist vera staddur annars staðar, t.d. í líðnum tíma.*
- *Ekki leiða samræður frá dauðanum.*
- *Ekki ganga út frá því að þátttaka í skipulögðum athöfnum sé alltaf og undantekningarlaust af því góða.*
- *Ekki tuða í fólk sem ekki vill taka þátt í skipulögðum athöfnum.*
- *Ekki líta sjálfkrafa á það sem vandamál ef einhver sækist eftir að vera einn.*
- *Ekki leggja dagstofur undir athafnir. Ekki hafa útvarp og sjónvarp stöðugt í gangi.*

Það er meðal annars yfirlýstur tilgangur með framsetningu kenningarinnar að víkka þann kenningaheim sem þeir sem vinna með öldruðum hafa yfir að ráða til að skilja líðan og hegðun eldra fólks. Í bók Tornstams segir frá rannsókn sem gerð var meðal starfsfólks í öldrunarþjónustu þar sem fram kom að þær kenningar sem virtust hafa mest áhrif á viðhorf starfsfólks voru annars vegar athafna- eða virkni kenningin (activity theory) og hins vegar það viðhorf að hegðun aldraðra markaðist af hrörnun og sjúkdómum (pathological perspective). Þannig var það oftast sjálfkrafa túlkað neikvætt ef aldradír vildu ekki taka þátt í afþreyingu og öðru því sem boðið var upp á. Þessu vildi Tornstam breyta.

Það hefur einnig sýnt sig í rannsókn að þar sem reynt hefur verið að nýta kenninguna um öldrunarinnisæi sem grunn fyrir umræður um öldrun í hópastarfi hefur þátttakendum þótt það afar góð upplifun að fá einu sinni til tilbreytingar jákvæða umfjöllun um ellina og ferli öldrunar (Wadensten, 2005). Ef til vill getur innleiðing slíkrar umfjöllunar verið nægileg ástæða ein og sér til að taka kenningu Tornstams fagnandi.

Það er þó ljóst að tilkoma kenningarinnar um öldrunarinnisæi muni ekki einfalda málin fyrir þá sem starfa með öldruðum.

Áfram mun starfsfólk þurfa að vera á varðbergi gagnvart hugsanlegu þunglyndi hjá þeim sem sækjast eftir að vera út af fyrir sig. Aldradír munu áfram hafa gott af þjálfun og þátttöku í afþreyingu og hópastarfi og þess vegna verður hvatning áfram nauðsynleg og af því góða þar sem hún á við. Hitt er svo annað að vonandi verður tilkoma þessarar kenningar og aukin almenn þekking á henni til þess að öldrun verði viðurkennd sem sjálfstætt tilverustig með eigin viðhorfum og einkennum sem eigi skilið meira tillit og virðingu en stundum hefur verið raunin fram að þessu.

Heimildir:

- Tornstam, L. (2005). *Gerotranscendence. A Developmental Theory of Positive Aging*. New York: Springer.
- Wadensten, B. (2005). Introducing older people to the theory of gerotranscendence. *Journal of Advanced Nursing*. 52 (4), 381-388.