

23 saker som jag vill
att ni påminner mig om
när jag blir äldre

Hanne Kjöllér

Fri Tanke

Innehåll

- Förord 7
- Vi blir allt äldre – men varför får vi aldrig bli gamla? 9
- Livets efterrätt eller dödens väntrum? 14
- Åldrandet – så funkar det! 17
1. Se värdet av vanor –
och risken med att hålla för hårt i dem 23
 2. Vårda dina relationer. Och skaffa –
om möjligt – nya 31
 3. Håll knoppen i trim –
men bli ingen seminarieherre 41
 4. Håll kroppen i trim 49
 5. Passa på vikten –
men fortsätt att glädjas åt god mat 57
 6. Sunka inte till dig 63
 7. Köp ett knallrött läppstift 69
 8. Ligg så länge du kan 75
 9. Tveka inte att betala för att bli tagen på 81

10. Skaffa hund – eller bli dagmatte 85
11. Klipp körkortet 89
12. Kolla hörseln och sluta konstra om
hörapparat 91
13. Putsa glasögonen 93
14. Akta dig för stjälpmedel 95
15. Kom ihåg att det finns viktigare saker i livet
än sömn och avföring 99
16. Undvik att gå till vårdcentralen –
och akta dig ännu mer för sjukhus 105
17. Var inte rädd för förändring
eller för att flytta 111
18. Acceptera åldrandet och
allt som hör till det 115
19. Lämna aldrig hemmet utan brillor, kniv
och spritpenna 123
20. Håll i slantarna –
men bara så hårt du behöver 127
21. Döstda 135
22. Planera din begravning 139
23. Ta risker – du ska ju ändå dö 143
- Författarens tack 146
- Referenser 147

Vi blir allt äldre – men varför får vi aldrig bli gamla?

VARFÖR VALDE JAG titeln »23 saker som jag vill att ni påminner mig om när jag blir äldre«? Varför inte »... när jag blir gammal«? Svaret är till en del skrockfullt, till en del praktiskt. Tänk så ironiskt om jag skulle falla död ned innan jag – i mina ögon – ens hunnit bli gammal.

Det där med »i mina ögon« blottar det praktiska problemet med det till synes oskyldiga adjektivet. I åtskilliga ungdomars ögon är jag säkerligen redan gammal. Och då blir en formulering som »när jag blir gammal« närmast löjeväckande. För att vara gammal må i en ungdomskultur betraktas som ett slags lyte. Men att dessutom ha mage att inbilla sig att man inte är det – nej, hörni, där går faktiskt gränsen.

När jag började botanisera i språkrabatten blev jag snabbt varse att ordet »gammal« snudd på utrotats. »Äldre« har kommit att användas som ett skonsamt alternativ. Ungefär på samma sätt som

»funktionsvariationer« har ersatt »handikapp«.

Fast inte heller begreppet äldre är entydigt. När min tonårsdotter drömskt lägger ut texten om äldre killar är det definitivt med en annan klang i rösten än när termen dyker upp i en debatt om åldringsvården.

Men den språkliga oredan med »äldre« tycks ändå föredras framför no-no-ordet »gamla«. Jag slås av hur ordet systematiskt undviks i flera skrifter som handlar om just gamla. Ett begrepp som används i stället är »yngre äldre«. Det ska inte misstolkas som en kategorisering av osedvanligt pigga gamlingar. Det är i stället en term för personer mellan 65 och 79 år.

Inte ens därefter tillåts människan bli gammal. De som fyllt 80 år är fram till sin död »äldre äldre«. (*Att åldras i Östergötland*, utgiven av Folkhälsovetenskapligt centrum vid Landstinget i Östergötland, där ordet »gamla« förekommer en gång och då som en del i ett namn på en stadsdel: Gamla Stan.)

Liberalerna hävdar att både »äldre« och »gamla« har en negativ klang. Och partiet har därför uppfunnit ett eget ord: »årsrika«. (Används i flera dokument. Se till exempel Motion 2016/17:1064: *Politik för årsrika människor*.) Det kontrasteras inte mot

»unga« utan mot »årsfattiga«. Konsekvent, visst. Men hur lyckat är det?

Eftersom de flesta av oss hellre är rika än fattiga, men alltjämt hellre unga än gamla, blir det språkliga försöket att vända på värderingarna mest fånigt. Och inte blir det bättre när den politiska anrättningen kryddas med ännu ett hittepå-ord: ålderism. Vilket enligt Liberalerna är »ålder som grund för fördomar och nedvärdering av äldre med diskriminering som följd«. (Om detta ens existerar, och vad det i så fall betyder, kan man fundera över. Frågan är om man inte laddar hagelgeväret med kärnvapen om man jämställer en biluthyrare som av »ålderism« inte vill hyra ut ett fordon till en 85-åring med en rasist som inte vill hyra ut till en mörkhyad?)

Annars brukar politiker, särskilt kristdemokrater, tala om de verkliga gamlingarna i termer av »våra äldsta«. Att åldringar försetts med ett possessivt pronomen är knappast någon slump. Ägandeformen indikerar ett gemensamt ansvar, ungefär som när man i USA talar om »våra soldater«. Eller när SD-företrädare pratar om invandrare som våldtar »våra döttrar« (vilket underförstått är mycket värre än om någon våldtar »andras« döttrar). Men ingen, mer än möjligen den enskilda arbetsgivaren, skulle komma

på tanken att tala om »våra rörmokare« eller »våra copywriters«.

Vid sidan av ansvar rymmer ordet »våra« en anmodan/vilja till omhändertagande och ett slags skörhet. Att vi bör ta hand om skröpliga gamlingar är tydligen inte lika givet som att vi tar hand om »*våra* äldsta«. Precis som vi tar hand om »våra minsta«.

»Minsta« har när ordet kombineras med »våra« ingenting med storlek att göra. Det är inte småväxta som avses, utan de yngsta. I den politiska debatten kompareras adjektivet »ung« således numera: *ung, yngre, minst*.

Adjektivet »gammal« rymmer också en ny komparationslogik. Av den ursprungliga formen – *gam-mal, äldre, äldst* – så borde ju egentligen »gamla« vara yngre än »äldre«. Men så är det alltså inte. Kanske för att »gammal« i vår ungdomskultur laddats med så många negativa associationer.

I ordböcker staplas synonymer som »förlegad«, »uttjänt« eller något »som i förfluten tid fyllde funktionen (som framgår av sammanhanget)«, som det så brutalt formuleras i *Svensk Ordbok*. En funktionslös föredetting alltså.

Några plusvärden går dock att spåra. Antikviteter

får gärna vara lastgamla. Vänskap tycks också bli bättre ju längre tillbaka i tiden den sträcker sig. Men överlag är alltså detta med »gammal« en tämligen eländig historia. Associationerna till ordet »äldre« är mer splittrade. Mer om det i nästa avsnitt.