
Evig ungdom – en kamp vi er dømt til å tape?

GJESTESKRIBENT

KARI ØSTERUD

KO@seniorpolitikk.no

Direktør

Senter for seniorpolitikk

Mange mener å ha belegg for påstanden om at menneskets aldringsprosess er en sykdom. Og sykdommer må som kjent bekjempes og overvinnes.



Det brukes mye penger og ressurser på å løse «aldringsproblemet» i dagens samfunn, og det er visstnok bare et tidsspørsmål før vi kan ønske den evige ungdom velkommen. Frykten for døden og angsten for alderdommen er ikke noe nytt fenomen, men vår kulturs måte å håndtere dette på er ikke uten problemer.

Jeg vil påstå at vår tids generelle avstandtaking fra det å bli gammel, og vår intense higen etter evig ungdom, kan bidra til et negativt syn på gamle mennesker og til mer alderisme og aldersdiskriminering i samfunnet.

Drømmen om evig ungdom har skapt grobunn for mange merkvverdige nye tjenester og produkter. Ett av de sprøeste tilbudene på markedet er det kanskje Alcor Life Extension Foundation i USA som tilbyr. Her fryses man ned umiddelbart etter sin død og oppbevares på store frysetermoser inntil kuren for evig liv er oppdaget. Den sterkt voksende «skjønnhetsbransjen» lever også godt

på vår kulturs frykt for og avstandtaking fra alderdommen. Vi loves et ungdommelig utseende og en ung kropp. Det er mulig å få gjennomført kosmetisk kirurgi som skal kunne utslette alle tegn på at vi er blitt eldre. Lykken er å bli gammel uten at det synes. Da får det ikke hjelpe at man etter hvert ligner mer på et ubestemmelig dyr enn et menneske. Jeg mener at denne industrien på sitt aller verste bare bidrar til økt alderisme i samfunnet. I sitt innerste vesen næres «skjønnhetsbransjen» nettopp av en slags forakt for aldringsprosessen og for eldre mennesker. Vi liker ikke tanken på å bli gamle, og vi gjør alt vi kan for å unngå å bli minnet om vår egen alder. Mange bruker utrolig mye tid og penger på å holde seg ung. Det betyr dessverre bare at jo mer vi strever etter å holde oss unge, desto verre blir det å bli gammel. Det er en kamp man uansett er dømt til å tape. Det eneste alternativet til å bli gammel, som jeg kjenner til, er å dø tidlig.

Det er fint at både forskningen og legestanden forsøker å finne ut av hvordan vi kan være aktive og friske så lenge som mulig, men jeg aksepterer rett og slett ikke premisset om at selve aldringsprosessen er en sykdom. Vi trenger definitivt mer kunnskap og viten om hva som kan bidra til en god aldring og en friskere alderdom for mange. Vi trenger denne kunnskapen fordi vi skal bli gamle, og ikke fordi vi skal holde oss evig unge. Risikoen for å få en hel rekke sykdommer øker med alderen, men det er noe helt annet å påstå at aldringsprosessen i seg selv er en sykdom. Å si at alle gamle mennesker egentlig er syke er en kraftig nedvurdering av livet som gammel. Veldig mange gamle mennesker lever gode liv og er tilfredse med tilværelsen. Dette til tross for at noen ting kan gå litt saktere når man blir eldre, og at kroppen ikke er like sterk og sprek som før. Det at man kanskje blir litt tregere med årene, betyr ikke at man er syk. Innerst inne vet vi vel at såkalte antialdringsbehandlinger egentlig bare er noe tull. Vi kan ikke løpe fra vår egen alder. Aldring er ingen sykdom som kan bekjempes med kremer, injeksjoner eller kirurgi, men en helt naturlig livsprosess som består av både reduksjon og vekst. Vi eldes sakte, men sikkert – rett og slett fordi vi hvert år blir ett år eldre.

Jeg lurer på hvorfor det er så vanskelig å akseptere at aldring er en naturlig del av livet? Kan det dypest sett handle om våre egne holdninger til vår egen aldringsprosess? Kanskje er det vår egen aldringsfrykt som er en av grunnene til at for eksempel det å jobbe innenfor eldreomsorgen har forholdsvis lav status blant leger og sykepleiere? Hvis du ser deg selv i speilet og ser en gammel, grå og rynkete person, er det et meget godt tegn! Det betyr nemlig at du fortsatt er i live. Levealdersstatistikkene tilsier at mange av oss bør ta høyde for å bli eldgamle. En god start på aldringsprosessen kan jo være å akseptere seg selv som et aldrende menneske.

Publisert: 16. oktober 2017. Tidsskr Nor Legeforen. DOI: 10.4045/tidsskr.17.0807

© Tidsskrift for Den norske legeforening 2026. Lastet ned fra tidsskriftet.no 5. juli 2026.