

Att åldras på gott och ont

Marianne Winqvist

Följande framställning syftar till att belysa de äldres livsvillkor genom att presentera några teorier som behandlar åldrandets innebörd. För att kunna uppnå förståelse för de äldres situation och för att i enskilda fall lyckas med interventioner av olika slag, poängteras värdet av ett livshistorieperspektiv samt teoretisk anknytning. Artikeln avslutas med en diskussion om för- och nackdelar med risktagande.

Marianne Winqvist är leg psykolog och anställd som forskningsassistent vid Sociologiska institutionen, Uppsala universitet.

Inledning

Syftet med den här artikeln är främst att lyfta fram och diskutera de äldre och åldrandet. Jag kommer i detta sammanhang att tillåta mig att vara både ofullständig, osystematisk och kanske till och med en smula provokativ. Teman som jag skall behandla är hur ålderdomen kan beskrivas, vad det kan innebära att åldras; teoretiskt sett, men också mer konkret ur de äldres perspektiv samt avslutningsvis några ord om åldrande och risktagande.

Bilden av ålderdomen

När ålderdomen i olika sammanhang skall beskrivas, tenderar omdömena antingen att vara negativa eller positiva. Eländighetsmyten florerar om ohälsa, ensamhet, nedsatta kognitiva förmågor m m, samtidigt som en annan beskrivning av verkligheten finns, vilken innebär att ålderdomen är en fas i livet som främst karakteriseras av att människan växer, mognar och har möjligheter att ägna sig åt sådant som verkligen intresserar. Ett typiskt exempel på den första beskrivningen, den negativa finner vi i följande dikt av Åke Nordenram (ur Eriksson, 1993):

Att bli gammal är förbannat
man kan inte säga annat,
det är rent helvetiskt,
osympatiskt, oestetiskt.
Allting hänger, torrt är skinnet,
trist är sinnet, svagt är minnet.
Munnen full av köpta tänder,
bruna fläckar uppå händer.
Det är fel på hjärnkontoret,
fast man inte själv vill tro det.
Själens gråter, tanken sinar,
hjärnans celler bortförtvinar.
Kroppen värker, allting klickar,
ingen längre på en slickar.
Det är slut på erotiken,
ingen liten vän i viken.
Rakt och stripigt hänger håret,
reumatismen pinar låret.
Ögonlocken som gardiner,
ådrorna som serpentiner.
Huden nu en hop av rynkor,
här och där ses stora skrynklor.
Tvi den lede, man vill kräkas,
ingenting numer vill läkas.
Jag vill inte säga annat:
allting är ju rent förbannat.

Från en teoretisk gerontologisk synvinkel definieras åldrandet generellt i ett processperspektiv som innefattar biologiska, psykologiska och sociala förändringar. Definitionerna säger inte vilken riktning dessa förändringar tar utan enbart att de för att kunna karakteriseras som primärt åldrande skall uppfylla krav på oundviklighet, irreversibilitet och kumulativitet (Tornstam, 1992). I diskussioner om äldre och skador är det kanske därför på sin plats att konstatera att skador hos äldre inte är en del av det primära åldrandet, då de inte drabbar alla. Det är alltså inte åldrandet i sig vi talar om när det gäller skador hos äldre utan om något som kanske

Skador hos äldre är inte en del av det primära åldrandet

Det första problemet för medelåldern är att man ska ta ställning till värdet av livserfarenhet och visdom i jämförelse med värdet av fysisk förmåga

är vanligt förekommande bland äldre, men som inte är oundvikligt och som inte utesluter förekomst i andra åldersgrupper. Denna markering är gjord i syftet att vi i det här sammanhanget inte skall bli hemmablinda och bedöma skadorna hos äldre som genuint åldrande.

Att åldras på gott och ont

Den goda ålderdomen i Peck's terminologi

Vad innebär det då att åldras på gott och ont? Låt oss studera några teorier och anknyta dem till den pessimistiska dikt jag nyss presenterade. När man läser den går tankarna automatiskt till en amerikansk forskare som heter Peck. Han har med utgångspunkt från Erik Eriksons teori om människans åtta utvecklingsfaser, diskuterat vad som krävs för att ålderdomen skall vara eller bli god. Peck menar (enligt Tornstam, 1992) att det är viktigt att redan under medelåldern ta ställning till fyra problemområden för att kunna möta ålderdomen positivt och under ålderdomen är det ytterligare tre problemställningar som bör hanteras på ett för åldrandet fruktbart sätt.

I mycket kortfattade ordalag innebär den första av medelålderns problem att man skall ta ställning till värdet av livserfarenhet och visdom i jämförelse med värdet av fysisk förmåga. Kroppen kommer oundvikligen att genomgå förändringar och det gäller att inte haka sig fast vid dem utan att istället betona de erfarenheter som man under åren har skaffat sig. Huvudpersonen i dikten har inte löst detta problem då han/hon i hög utsträckning fixerar sig vid sitt förändrade utseende; rynkor och skrynklor, fläckiga händer, köpta tänder, ådror som serpentiner etc.

Den andra frågan under medelåldern som Peck tar upp är att det gäller att ompröva sina värderingar när det gäller förhållandet till det andra könet. Tyngdpunkten bör ligga på en individuellt/personligt orienterad relation där de sexuella aspekterna tonas ner i betydelse. Vår vän i dikten konstaterar beklagande att det är slut på erotiken och har tydligen inte i Pecks terminologi lyckats ersätta den typen av relation med någon annan. Parentetiskt skall i detta sammanhang påpekas

att de värderingar som Peck ger uttryck för naturligtvis är diskuterbara.

Den tredje problemställningen berör förmågan att anpassa sig till förluster av olika slag. Under medelåldern har man ofta stora möjligheter att etablera emotionella kontakter och det gäller i tid att vara emotionellt flexibel och kunna bli känslomässigt engagerad i nya personer för att inte som motsats vara rigid i detta avseende och enbart hänga fast vid samma individer för att så småningom kanske hamna i en ohållbar situation då dessa försvinner. Personen i dikten har möjligen inte varit förutseende på den här punkten. Förlusten av vännen i viken hade kunnat underlättas om personen i fråga varit tillräckligt emotionellt flexibel och investerat i andra emotionella relationer.

Slutligen gäller det under medelåldern att förebygga mental rigiditet genom att vara medveten om vikten av att kunna tänka i nya banor och vara mentalt flexibel. Kanske är det detta personen i dikten inte heller har lyckats med när han säger att det är fel på hjärnkontoret. Dessutom tyder fasthållandet vid enbart de negativa aspekterna av tillvaron på någon form av rigiditet eller oförmåga att möta verkligheten på nya eller nyanserade sätt.

När medelåldern är förbi gäller det sedan enligt Peck att ta sig an de bekymmer som speciellt berör ålderdomen och som också skall behandlas under denna livsfas. Ett ställningstagande att göra är i vilken utsträckning identiteten skall sammankopplas med den tidigare yrkesrollen. Det gäller att jaget är differentierat och inte enbart knutet till det tidigare arbetet. Lyckas man ej med detta är risken stor som för vännen i dikten att själen gråter och tanken sinar.

Som en fortsättning på medelålderns mödor gäller det att under ålderdomen ytterligare bearbeta de kroppsliga förändringar som eventuellt inträffar. Kroppens funktioner, ohälsa och sjukdomar får inte uppta för stor del av individens intresse eller engagemang. Det gäller enligt Peck att vara kroppstrascendent och kunna se att andra aspekter av livet; relationer, aktiviteter, intellektuell stimulans etc kanske kan uppväga nackdelarna av vissa krämpor eller åtminstone utgöra belöningskällor i lika hög grad som en väl fungerande

Det gäller att jaget är differentierat och inte enbart knutet till det tidigare arbetet

kropp. Vår diktvän kämpar förtvivlat med reumatismen, kroppsvärken och den dåliga läkningsförmågan och nämner inte andra intresseområden (med undantag för förlorade relationer).

Slutligen gäller det enligt Peck att under ålderdomen uppnå något som han kallar jagtranscendens till skillnad från jagcentrering. Detta som förberedelse inför döden då man skall ha insett att i det stora hela är det inte jag, min person, som är det viktigaste i tillvaron. Även om jag försvinner har jag efterlämnat "spår" i form av relationer, barn, tankar etc som kommer att finnas kvar långt efter det att jag som individ är borta. Detta stadium har vår diktvän ej kommit till då alla tankar endast kretsar kring den egna individen och speciellt är inriktad på kroppen. Personen i dikten säger att det är helvetiskt och förbannat att åldras och utifrån Pecks teoribildning kan vi klart se vad som fattas mannen.

Teorin om gerotranscendens

Flera av Pecks problemställningar innefattade begreppet transcendens. Det gäller att se bortom det egna jaget och den egna kroppen. Samma begrepp återkommer också i en helt ny teoribildning där Tornstam (1993) söker svaret på frågan om vad som karakteriserar åldrandet och ålderdomen. De forskningsresultat som föreligger gällande eventuella samband mellan välbefinnande under ålderdomen och grad av aktivitet respektive disengagemang, har fungerat som inspirationskälla till teoribildandet. Forskningsresultaten har långt ifrån varit entydiga och har inte heller kunnat förklaras teoretiskt. Orsaken till detta är enligt Tornstam att vi i våra undersökningar har utgått från den verklighet som berör unga och medelålders personer, men som i själva verket inte har så mycket att göra med den åldrande individen. Som en naturlig del av åldrandeprocessen lämnar vi materiella och rationella värderingar bakom oss och orienterar oss i stället mot det som Tornstam kallar gerotranscendens. Gerotranscendens betraktas som det slutliga steget i en naturlig process som strävar mot mognad och vishet. Processen betraktas som kontinuerlig, men kan både accelereras och bromsas. Personen som uppnått gerotranscendens omdefinierar tiden, livet, döden och sig själv i förhållande till omvärlden. Som ett resultat av detta kan en ökande känsla av samhörighet med världsalltet samt med tidigare och kommande generationer uppstå. Intresset för ytliga sociala relationer och materiella ting minskar liksom själv-

Personen som uppnått gerotranscendens omdefinierar tiden, livet, döden och sig själv i förhållande till omvärlden

centreringen. Detta behöver inte betyda ett socialt undandragande, men man väljer nu sina sociala relationer utifrån andra kriterier än tidigare. Mer tid kanske också ägnas åt exempelvis meditation. I studiet av gerotranscendensen har vi lämnat ett positivistiskt gerontologiskt paradigm och utgår istället från den innebörd de gamla själva ger åldrandet. Orsaken till att vår diktarvän hade ett helvete under ålderdomen skulle i dessa termer kunna förklaras av att han inte lyckats uppnå gerotranscendens utan fortfarande sitter kvar i den tidigare delen av livets sätt att förhålla sig till livet och döden.

Välbefinnande i ett livshistoriskt perspektiv

Att utgå från vad de äldre själva har att berätta om sin situation, utgjorde också en utgångspunkt i ett samnordiskt forskningsprojekt som syftade till att genom studier av individernas hela livshistoria kunna framlägga förklaringar till eller förståelse för pensionärernas nuvarande livssituation. Intervjuer, som bestod av fria livsberättelser samt semistrukturerade teman, genomfördes med pensionärer som var födda under åren 1905-15 och som var bosatta i de nordiska huvudstäderna.

Utifrån de fria livsberättelserna analyserades sedan särskilda livsloppsformer fram. Som exempel på dessa livsloppsformer kan nämnas de finska. De är sex till antalet och innefattar dels de två polerna "Det bittra livet" och "Det ljuva livet" vilka lite förenklat kan sägas bestå av idel elände respektive idel lycka och välgång. Precis som i fallet med livsloppsformen "Livet som elände" inkluderar "Livet som fallgropar" en negativ ålderdom. I den senare livsloppsformen har under livets gång problemen ständigt avlöst varandra och kontrollen har gått förlorad. I "Livet som hinderlopp" har istället svårigheterna kunnat övervinnas och istället för att se sig som en förlorare blir självbilden en kämpes. "Det dämpade uppförande livet" är typiskt för en del kvinnor som ständigt levt för att hjälpa andra. Ålderdomen ses som ljus och en tid av frihet från detta omsorgsansvar. Slutligen i livsloppsformen "Livet som yrkeskarriär" återfinns de personer som utformar sin livsberättelse som en lång redovisning av yrke-

När det gäller studiet av nutiden kan slutsatsen dras att det inte gick att finna något allmängiltigt svar på vad som skiljer den goda ålderdomen från den dåliga

serfarenheter och karriär. Även dessa personer är nöjda som pensionärer och möter framtiden med positiva förväntningar (Öberg, 1993).

I den svenska analysen utgjorde den nuvarande livssituationen utgångspunkten (Winqvist, 1993). Utifrån pensionärernas egna uppgifter delades de 46 personerna upp i två grupper, de som hade det bra vid intervju-tillfället, en god ålderdom, respektive de som beskrev sin tillvaro i mer negativa termer, den dåliga ålderdomen. Dessa båda grupper studerades sedan noggrant, både med avseende på nutida livsvillkor som på tidigare erfarenheter. När det gäller studiet av nutiden kan slutsatsen dras att det inte gick att finna något allmängiltigt svar på vad som skiljer den goda ålderdomen från den dåliga. Det är inte så enkelt som att den som tex är rik och frisk alltid är mer tillfreds med sin situation eller lyckligare än den som kanske är fattig och sjuk. Tillfredsställelse med ekonomisk situation kan inte alltid mätas i kronor på samma sätt som att tillfredsställelse med hälsan inte behöver vara avhängigt hur många eller hur allvarliga sjukdomar man drabbats av. Ensamhetsupplevelser är inte helt och hållet beroende av antal roller eller de kontakttillfällen man har med andra människor och vad som bedöms som meningsfullt och viktigt i tillvaron, varierar starkt mellan olika människor. Det blir med andra ord omöjligt för en utomstående att enbart utifrån objektiva mått av nutida livsvillkor avgöra eller göra bedömningen av den enskilda individens livskvalitet. Ytterligare information behövs och delar av denna finns att hämta i individernas tidigare levnadshistoria.

Intressant att konstatera var att då de enskilda intervjupersonernas liv summerades i olika teman återfanns skillnader mellan dem som idag ansåg att de har det bra och dem som inte ansåg det. Det mönster som framträdde då berättelserna från dem med en positiv ålderdom analyserades, är att tre teman visade sig vara centrala. Dessa teman är "Arbete", uppdelat i karriär och aktivitet-engagemang, "Ett gott liv trots allt" samt "Positiva relationer". I gruppen "Arbete" återfinns de som ägnat huvuddelen av sin livshistoria till att tala

om yrkeskarriären, men också de som koncentrerat sitt liv på arbeten eller aktiviteter som inte innefatta det som vi traditionellt menar med karriär med belöningar i form av hög lön eller hög status, utan istället betonat engagemang och intressen. De som hamnat i gruppen "Ett gott liv trots allt" har levt liv som inte saknat svåra upplevelser och erfarenheter, men där intervjupersonen klarat av bekymren och kanske till och med gått stärkt ur vissa kriser. Slutligen den tredje gruppen som består av personer vars livsberättelser huvudsakligen kretsar kring relationer med andra människor och då oftast relationer till personer som betytt mycket och stått nära. Kärleken är en drivkraft i dessa berättelser.

Av dem som idag har en dålig ålderdom återfinns en grupp vars livsberättelser kretsar kring relationer till andra människor, men till skillnad från dem som upplever sin nutid som positiv, har kontakten med dessa människor inte givit några positiva konsekvenser för de intervjuade. Det kan ha börjat redan tidigt med dåliga relationer till föräldrarna eller förluster av dessa. Äktenskapen har varit problematiska och det är också vanligt med konflikter med barn och barnbarn.

För den andra gruppen som inte har det bra idag, kretsar berättelserna kring besvikelser och meningslöshet. Dessa besvikelser är inte knutna enbart till andra människor utan handlar om motgångar av annat slag som sjukdomar, arbetslöshet och dylikt.

Kunskap som kan hämtas från de senast nämnda projekten och som kan vara applicerbar på ämnesområdet äldre och skador, är att upplevelserna av samma sorts erfarenheter varierar starkt mellan olika individer. Det som av en person bedöms som en katastrof kan av en annan människa ses som en smärre motgång eller till och med som en utmaning. Hur man hanterar och handskas med den uppkomna situationen är avhängigt vilken roll den spelar i livssituationen och för att få förståelse för hur enskilda individer reagerar på olika händelser i livet är det av vikt att inkludera hela livshistorien i bedömningen. En händelse kan vara enskild i den meningen att en individ aldrig tidigare har råkat ut för just detta, men den är inte enskild i den meningen att den hos individen bearbetas fristående. Tvärtom info-

Hur man hanterar och handskas med den uppkomna situationen är avhängigt vilken roll den spelar i livssituationen

gas den i ett nät av erfarenheter. Vilka konsekvenser som denna händelse får, t ex i upplevelserna av en skada, beror på de kvalitéer som "erfarenhetsnätet" har. Uttrycket "det är inte hur man har det, utan hur man tar det" skulle kunna sägas beskriva något av fenomenet och förklaringar till och förståelse för varför man tar det som man gör, kan hämtas i studier av tidigare livserfarenheter och i teoretiska ansatser som t ex Tornstams gerotranscendens eller Pecks problemställningar.

Om risktagande

Avslutningsvis några ord om värdet av att ta risker. I litteratur om åldrandets psykologi får vi lära oss att äldre personer i mindre utsträckning än yngre, är beredda att ta risker av olika slag samt att man kompenserar eventuellt nedsatta funktionsförmågor genom att istället vara mer försiktig och på så sätt undvika skador (Botwinick, 1973). Det är gott och väl om det är på det sättet att ett långt livs erfarenheter lär oss hantera farliga situationer på ett konstruktivt sätt, men jag vill ändå ta tillfället i akt att även plädera för risktagandets positiva effekter och på faran att alltför mycket beskära människor från möjligheterna att själva göra sina riskbedömningar. Jag menar inte att vi skall låta människor komma till skada om vi på ett smidigt sätt kan förhindra det, men vi måste vara medvetna om att även förebyggande av skador har sina risker och nackdelar.

Att undvika risker

Inom den socialgerontologiska sektorn vid Äldrecentrum i Stockholm pågår för närvarande, under docent Lars Anderssons ledning, en undersökning som syftar till att kartlägga de allra äldstas livsvillkor. Frågor som behandlar bostad, ekonomi, hälsa, behov av hjälp, existentiella villkor m m ställdes i strukturerade intervjuer till 300 norrtäljepensionärer. Pensionärerna var uppdelade i tre åldersgrupper (75-79 år, 80-84 år och 85+ år) och varje grupp utgjordes av 100 individer. Det bör alltså observeras att vi bland samtliga 300 intervjupersoner har en överrepresentation av de allra äldsta. Bland de frågor som ställdes med syfte att ge en uppfattning om dimensionen "trygghet-otrygghet", åter-

finns en delfråga som lyder: "Antag att Ni skulle vilja ta en promenad eller besöka någon bekant. Händer det då att Ni låter bli att gå ut p g a att Ni är rädd för att ramla och halka och göra er illa". Svarsalternativen på den här frågan är "Ja", "Ja, men bara på kvällen när det är mörkt" samt "Nej". Av de 292 personer som har besvarat frågan är det 30% som svarat enbart "Ja" och ytterligare 15% som uppger att det händer att de låter bli att gå ut på kvällarna av rädsla för att ramla och göra sig illa. En positiv tolkning av de här siffrorna ur ett skadeförebyggande perspektiv är att se det glädjande i att hela 45% av de tillfrågade aktivt försöker minimera riskerna för t ex benbrott. Men fullt så enkelt kan inte slutsatserna dras. Riskerna för benbrott är förmodligen inte mindre i de egna hemmen. Om dessutom alternativet till att gå ut är att sitta stilla i fåtöljen framför TV:n, så missas också ett tillfälle till ett för benstommen viktigt motionspass. Risk för social utarmning och understimulans kan också föreligga. Det är med andra ord inte helt självklart vilket som i det här exemplet är det mest fruktbara förhållningssättet.

För ytterligare upplysningar kan också nämnas att av de allra äldsta, dvs de som var 85 år och äldre var det hela 62% som svarade att det händer att de låter bli att hälsa på bekanta p g a rädsla för att ramla och göra sig illa. Man kan fråga sig om denna siffra står i rimlig proportion till riskerna de äldre tar då de går ut. När problem uppmärksammas och information sprids om faror, finns det risk för att verksamheten överdrivs, vilket i sin tur kan ha negativa konsekvenser. Motsvarande siffra för de yngsta (75-79 år) är 31% ($p < 0,0005$).

Skillnaderna är också stora mellan män och kvinnor (vilket innebär att andelen kvinnor över 85 år som ibland låter bli att gå ut på grund av rädsla för att ramla överstiger 62%). Av samtliga tillfrågade män är det 26% som besvarar frågan jakande medan motsvarande andel bland kvinnorna är 58%. Kan t ex de siffror som jag nu presenterat tolkas som att kvinnorna är medvetna om sina, i jämförelse med männen, större risker för benbrott på grund av benskörhet, eller står siffrorna endast för en högre grad av allmän försiktighet bland

När problem uppmärksammas och information sprids om faror, finns det risk för att verksamheten överdrivs, vilket i sin tur kan ha negativa konsekvenser

kvinnorna? Eller finns det någon annan mer trolig förklaring?

"Dignity of risk"

Jag presenterade tidigare några teorier som beskriver vad som kan vara viktigt under ålderdomen och vad som karakteriserar denna fas av livet. Ytterligare ett sätt att beskriva åldrandet på och som också anknyter till den nu förda diskussionen om eventuella vinster och risker med att förebygga skador är att beskriva ålderdomen som en andra barndom. Denna stereotypi har enligt Covey (1992-93) förekommit sedan antiken och ända fram till våra dagar, även om tankarna inte är lika vanligt förekommande efter det att den moderna medicinen och gerontologin har vuxit fram. Innebörden i att betrakta ålderdomen på detta sätt har varierat mellan skilda epoker och kulturer, men exempel på förekommande teman är den äldres likhet med barnet med avseende på hjälpbehov och beroende, funktionsförmåga och uttryckssätt. Det förekommer också att livscykelns ses som fullbordad då den sista delen av livet kopplas samman med den första. Även om detta betraktelsesätt inte på något sätt är genomgående idag, påpekar Covey ändå att tankarna fortfarande förekommer och naturligt är att i detta sammanhang också uppmärksamma riskerna med detta synsätt som bland annat kan ta sig uttryck i överbeskyddande, låg status och minskad makt för de äldre. En motsvarighet till den andra barndomen återfinns inom handikappsforskningen där ett vedertaget begrepp för att beskriva en del handikappades liv är "Den eviga barndomen".

Som avslutning på det här temat och på min artikel vill jag åter presentera en dikt. Jag tycker att den väl beskriver det som jag i mitt sista tema velat framföra, nämligen det som Robert Perske (1972) omnämnt som "dignity of risk". Tyvärr vet jag inte vem som författat dikten. Jag fick den i min hand av en student som i sin tur sett den i någon tidskrift, även där citerad utan angiven upphovsman.

Mina barn kommer idag

Mina barn kommer idag. De menar så väl men de oroar sig ständigt.
De tycker jag borde ha ett räcke i hallen. En telefon i köket. De vill att någon skall finnas till hands när jag badar. De gillar inte att jag bor ensam.
Hjälp mig att vara tacksam för deras omsorg. Och hjälp dem att förstå att jag måste få göra det jag kan så länge jag kan.

De har så rätt när de säger att det finns risker. Jag kan ramla i trappan. Jag kan glömma att stänga av en platta på spisen. Men det finns inget ansvar, ingen möjlighet till seger, inget verkligt liv utan risker. När de var små och klättrade i träd och lärde sig cykla och åkte ut i skogen och campade var jag dödsförskräckt. Men jag lät dem hållas. Ty att hindra dem hade varit att skada dem.
Nu är rollerna ombytta. Hjälp dem att förstå det.
Lär mig att inte bli förtretad eller halsstarrig mot dem. Men låt mig inte låta dem förkväva mig.

REFERENSER

- Botwinick J (1973): Aging and behaviour a comprehensive integration of research findings. Springer publishing company. new York.
- Covey H C (1992-93): A return to infancy: old age and the second childhood in history. International Journal of Aging and Human Development, Vol 36(2):81-90.
- Eriksson I-L (1993): Gärna omsorg och vård, men först Rejäl Pension, Om 80-åringars sätt att skapa sig en trygghet. Zenon, Floda.
- Perske R (1972): Dignity of risk, ur Wolfensberger W ed Normalization The principle of normalization in human services. National institute on mental retardation, York university, Toronto.
- Tornstam L (1992): Åldrandets socialpsykologi., Raben & Sjögren, Stockholm.
- Tornstam L (1993): Gerotranscendence - A Theoretical and Empirical Exploration, in Thomas L E, Eisenhandler S A eds: Aging and the religious dimension. Greenwood Publishing Group, Westport, in press.
- Winqvist M (1993). Välbefinnandet under ålderdomen i ett livs historiskt perspektiv, ur Waerness K, Ruth J-E, Tornstam L red: Livslop blant gamle i Norden. Norsk gerontologisk institutt, rapport 2, Oslo.
- Öberg P (1993): Livsloppsformer och åldrande i Finland, ur Waerness K, Ruth J-E, Tornstam L red: Livslop blant gamle i Norden. Norsk gerontologisk institutt, rapport 2, Oslo.