



# Snabbguide för att undvika ålderism i din kommunikation

CASE | LUNDS UNIVERSITET



” Språk och bilder förmedlar budskap som bidrar till antaganden och bedömningar om olika åldersgrupper. Dessa kan vara stereotypt positiva eller negativa och leda till ålderism. ”

Författare: Oskar Jonsson, Maria Löfstedt, Lill Eriksson och Susanne Iwarsson (2023)

Foto titelsida: Ann-Christine Pålson och Christina Heller. Från fotoprojektet "Åldras hemma?" – ett samarbete mellan forskare vid CASE och äldre personer.

# Snabbguide för att undvika ålderism i din kommunikation

---

Denna guide är framtagen av CASE (Centre for Ageing and Supportive Environments). Inspiration har hämtats från Världshälsoorganisationens (WHO, 2021) snabbguide framtagen som en del av den globala kampanjen för att motverka ålderism.

**Målgruppen** är främst personer som arbetar med populärvetenskaplig text och/eller bilder. Det kan vara skribenter, kommunikatörer, journalister, fotografer, forskare, redaktörer, bildsättare, content writers, copywriters, översättare, osv.

**Ålderism** avser hur vi tänker (stereotyper), känner (fördomar) och agerar (diskriminering) mot andra eller oss själva baserat på ålder.

**Ett konstruktivt sätt** att ta itu med ålderism är att engagera människor i alla åldrar i generationsöverskridande aktiviteter med syfte att förbättra kommunikationen.

## Ålderism är skadligt och kostsamt\*

Ålderism har långtgående effekter på alla aspekter av människors hälsa – fysisk och mental samt socialt välbefinnande.

Ålderism korsar och växelverkar med andra områden där det finns stereotyper, fördomar och diskriminering (t ex kön, ras, funktionsnedsättning) vilket ofta förvärrar effekterna av ålderism på människors hälsa och välmående (s.k. intersektionalitet).

Ålderism innebär en tung ekonomisk börda för individer och samhället.

\*Enligt Världshälsoorganisationens (WHO, 2021) rapport om global ålderism

## UNDVIK GENERALISERINGAR

Att människor har samma ålder betyder inte att alla i en åldersgrupp är likadana. Vi blir faktiskt alltmer olika när vi åldras. Trots detta framställs ofta människor i olika åldersgrupper som antingen sköra, sårbara, ensamma, ömkansvärda och beroende eller som framåtblickande, oövervinnerliga, nyfikna, kreativa och aktiva.

Givetvis finns det samband mellan ålder och livserfarenheter och inneboende kapacitet. Men antaganden om att alla personer i en viss ålder är likadana riskerar att snedvrider människors uppfattning om, och förståelse av, omvärlden. Det är således centralt att kommunikation återspeglar olikheter i erfarenheter, kapacitet, situationer och verkligheter inom olika åldersgrupper.

Både äldre och yngre deltar i många olika vardagssituationer. Trots detta får exempelvis äldre ofta bara medialt utrymme när det handlar om ålder och åldrande. Det är viktigt att olika åldersgrupper synliggörs oavsett situation och ämne (t ex politik, kultur, industri, ekonomi, natur) och i olika roller (t ex experter, innovatörer, förövare, brottsoffer, resenär, allmänhet) utan markering av personernas ålder.

## UNDVIK ATT BESKRIVA ÄLDRE OCH ÅLDRANDE SOM PROBLEM

Hur samhällsutmaningar formuleras spelar roll. Ständiga varningar om att det växande antalet äldre kommer att utgöra enorma problem för samhället, genom att kräva omfattande stöd och utmana samhällsekonomin, framkallar bilder av en negativ och okontrollerbar situation.

Undvik/Överväg	Prova
<p>Uttryck som framkallar rädsla och skildrar den åldrande befolkningen som en katastrof, kris, äldrechock, köttberg, äldre- eller kostnadsbomb, osv.</p>	<p>Redogör för den åldrande befolkningen på ett neutralt sätt. Ge en balanserad skildring av både möjligheter och utmaningar i samband med det demografiska skiftet. Tänk på den kompetens och kraft som finns samlad hos äldre personer. Använd gärna resonemang som visar att äldre i framtiden är personer som just nu tillhör andra ålderskategorier. Det förmedlar en förståelse av att vi alla blir äldre.</p>

## UNDVIK FÖRMINSKANDE OMSKRIVNINGAR

förminskande, stereotypa, nedlåtande, passiviserande eller förvrängda. Använd ett objektivt språk som inte bara fokuserar på ålder, funktionsnedsättning eller andra stereotypa föreställningar som kan förknippas med olika åldersgrupper.

Undvik/Överväg	Prova
<p>Uttryck som en senil gammal kvinna, dementperson, fysiskt utmanad, orkeslös gubbe, farmoderligt, osv.</p> <p>Framställningar som antyder en överordnad part och en underordnad behövande åldersgrupp i behov av beskydd (s.k. paternalism).</p>	<p>Uttryck som en äldre kvinna med funktionsnedsättning, en person som lever med kognitiv svikt, demenssjukdom osv.</p> <p>Skildra att olika åldersgrupper kan bidra till och inte bara är i behov av stöd från andra individer och samhället.</p>

## ANVÄND ETT NEUTRALT SPRÅK

Undvik termer som kan uppfattas som utpekande, som används i nedsättande betydelse eller förknippas med lägre kompetens. Adverb som "fortfarande" och "redan" är inte neutrala, då de kan antyda att något är anmärkningsvärt vid en viss ålder. Reflektera över relevansen av ålder. Ålder kan vara en förklaring, men se upp med att använda ålder som förklaring slentrianmässigt.

Undvik/Överväg	Prova
<p>Ord och termer som gamling, stofil, åldringar, åldringsbrott, föredetting, gammal gubbe, kärring, fruntimmer, flicksnärta, pojkspoling, grabb osv.</p> <p>När ålder inte är relevant – fundera över om det är nödvändigt att ange ålder eller att antyda att personer har energi trots deras ålder, fortfarande arbetar, osv.</p>	<p>Termer för generella beskrivningar som äldre kvinna, äldre person, äldre vuxna, yngre människor, yngre personer, osv. Var gärna specifik med termer som yngre medarbetare, äldre idrottare osv.</p> <p>När det är relevant att vara åldersspecifik skriv personer som är 20 år och äldre, 60 år och äldre, 65+, personer som har gått i pension, osv.</p>

## UNDVIK ATT HÄNVISA TILL "DE ANDRA"

Att hänvisa åldersgrupper i samhället till *de andra* är inte konstruktivt och för med sig risken att göra samhället och oss själva en otjänst. Det skapar en klyfta mellan åldersgrupper och en gräns mellan vårt nuvarande och framtida jag, vilket minskar känslan av att både yngre och äldre människor förtjänar att fullt ut inkluderas i samhället.

Undvik/Överväg	Prova
Pronomen som skildrar yngre och äldre människor som om de vore separata grupper och inte delar av vårt samhälle. Exempelvis <i>de äldre, våra äldre, våra ungdomar, osv.</i>	Inkluderande språk. Ersätt <i>de/dem/dom</i> med <i>vi/oss</i> . Prova uttryck som <i>när vi åldras, vad vi behöver när vi är yngre, när vi närmar oss en ålder av åttio år, osv.</i>

## VÄLJ BILDER MED OMSORG

Vid kommunikation används ofta bilder som framställer äldre människor som ledsna, ensamma och svaga. Även om detta kan spegla en del av verkligheten representerar sådana bilder absolut inte alla äldre människors verklighet. Likaså speglar inte bilder som framställer yngre människor som glada, friska, teknikdrivna och bara fokuserade på sociala medier den mångfald som finns i yngre åldrar. Detta lika lite som bilder av äldre personer böjda över rollatorer speglar teknikanvändningen i högre åldrar.

Prioritera realistiska och trovärdiga bilder och beskrivningar som bättre kan illustrera mångfalden av olika verkligheter i såväl den äldre som den yngre befolkningen. Var uppmärksam när du använder bilder från bildbanker – ofta bidrar de bilderna till de stereotypa föreställningarna som förknippas med olika åldersgrupper. En ensidigt positiv bild osynliggör de bekymmer och risker som åldrandet för med sig.

Undvik/Överväg	Prova
<p>Överdrivet positiva och idealiserande bilder.</p> <p>Bilder av unga/åldrade kroppsdelar eller av äldre/yngre människor utan samband med situationen. Exempelvis att barnhänder och rynkiga händer får illustrera möten mellan generationer, rynkiga händer får illustrera åldrandet eller fattigdom, etc.</p> <p>Orealistiska skildringar. Exempelvis bilder på friska äldre som bor i äldreboende, då de som bor där numera oftast är mycket sjuka och vårdbehövande, eller äldre som hoppar fallskärm och andra exceptionella aktiviteter.</p>	<p>Fokusera på bilder av vardagsaktiviteter av olika karaktär.</p> <p>Spegla hela människan. Ersätt exempelvis rynkiga kroppslösa händer med kroppar och ansikten som har något med situationen att göra.</p> <p>Utgå ifrån och se skillnader mellan olika sammanhang. Äldre som bor i äldreboende är sjuka och kan inte klara sig själv. Samtidigt finns det många äldre som är aktiva i politik, arbetsliv, föreningsliv, osv.</p>

En snabbguide som denna kräver kontinuerlig utveckling. Hör gärna av dig med synpunkter till [www.case.lu.se/om-case/guider-och-verktyg](http://www.case.lu.se/om-case/guider-och-verktyg).



# CASE

CENTRE FOR AGEING AND  
SUPPORTIVE ENVIRONMENTS

[www.case.lu.se](http://www.case.lu.se)

Oktober 2023

LUNDS UNIVERSITET

CASE  
Box 117  
221 00 Lund