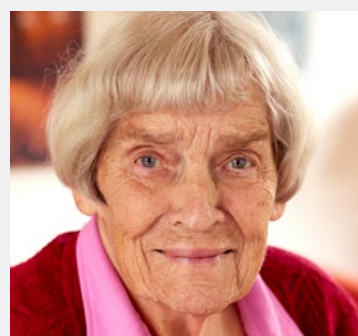
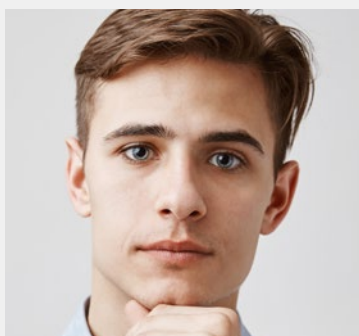
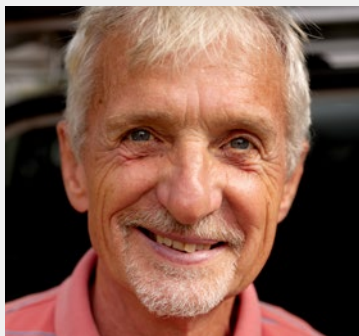


Et samfund for alle aldre?

En undersøgelse af alderismen i Danmark



Indhold

Forord:	3
Et opgør med alderismen	3
1. Indledning	4
2. Metode	5
3. Hvad er alderisme?	7
4. Resultater og fortolkning	9
4.1 Danskernes kendskab til alderismebegrebet	9
4.2 Danskernes oplevelse af alderisme	13
4.3 Alderisme mod ældre	22
4.4 Intergenerationel kontakt	25
4.5 Sammenhænge	28
Alderisme mod ældre og oplevet alderisme	28
Oplevet alderisme og selvvurderet helbred	30
Alderisme mod ældre og Intergenerationel kontakt	32
5. Afslutning	34
6. Litteratur	35

Et samfund for alle aldre?
En undersøgelse af alderismen i Danmark
Rapport

Forfattere til rapporten:
Anette Tybjerg Jeppesen, atj@alderisme.dk

Layout: GrafikDesign: Ole Leif og Ida Magdalene

Tryk: Ældre Sagen

Forord:

Et opgør med alderismen

”Man bliver set på som noget, man ikke regner med.”

Sådan siger en af de ældre, som modigt har fortalt sin historie i forbindelse med denne rapport om alderisme i Danmark.

Det citat rammer meget godt ind i det faktum, at mange ældre oplever diskrimination på grund af deres alder. De bliver overset, udsættes for forskelsbehandling, møder fordomme og føler sig mindre værd.

Det er på tide at få gjort op med de stereotypede opfattelser af den ældre del af befolkningen. Der er næsten 1,3 millioner danskere over 65 år, og det er både fattigt og forkert at sætte alle i samme bås.

Alderisme er et relativt ukendt begreb. Denne rapport viser, at kun 16 procent ved, hvad alderisme er, så første skridt må være, at vi tager hul på samtalen om det – og vi taler nu engang mest konstruktivt på baggrund af fakta.

Derfor samarbejder Ældre Sagen med alderismeforsker Anette Tybjerg-Jeppesen om den første repræsentative undersøgelse af alderisme i Danmark. Resultatet er denne rapport, hvis ambition er at levere viden og kvalificere debatten, men også danne grundlag for det fremtidige arbejde med at reducere omfanget af alderisme.

Med undersøgelsen yder Anette Tybjerg-Jeppesen et vigtigt bidrag til hele alderisme-området. Det skal hun have en stor tak for. Også tak til Ældre Sagens egen underdirektør Maria Luisa Højbjerg, som har været central i vores arbejde med denne dagsorden.

Ældre Sagen arbejder for et godt liv – hele livet, så det er helt naturligt for os at involvere os i et opgør med alderismen. Vi mener, at ingen skal bortdømmes på grund af deres alder – heller ikke de unge, som ifølge rapporten også oplever alderisme. En del af løsningen findes faktisk i mødet mellem netop unge og ældre, for jo mere kontakt vi har på tværs af generationer, des mere effektivt får vi punkteret vores fordomme.

Vi skal have pudset de fordomsfulde linser, som vi ser verden igennem, og ændre vores opfattelse af det at være ældre og vores måde at tale om ældre på. Både for samfundets og for den enkeltes skyld, for som afsenderen af det indledende citat siger:

”Det er ret ubehageligt, og man bliver ked af det.”

God læselyst.

Bjarne Hastrup
adm. direktør i Ældre Sagen

1. Indledning

På trods af et øget fokus på ligestilling og inklusion generelt er alder fortsat en ofte overset faktor i arbejdet med diskrimination. I Danmark peger flere undersøgelser på, at alderisme – forstået som stereotyper, fordomme og diskrimination baseret på alder – er et reelt samfundsproblem.

Alderisme kommer blandt andet til udtryk på arbejdsmarkedet, hvor mange personer over 50 år oplever, at deres alder begrænser deres muligheder for beskæftigelse samt deres indflydelse og position. Det gælder både for personer, der er i arbejde, og for ledige, som kan møde barrierer i jobsøgningen, der ikke nødvendigvis afspejler deres kvalifikationer og erfaring (Andersen et al., 2021; Qvist & Larsen, 2025).

Samtidig rækker alderisme langt ud over arbejdslivet. Fænomenet er forankret i bredere kulturelle forestillinger og viser sig i flere dele af samfundet. I sundhedsvæsenet kan ældre patienter eksempelvis blive mødt med lavere forventninger, hvilket kan påvirke kvaliteten af den behandling, de modtager. I sociale sammenhænge og i medierne ses det, at ældre mennesker ofte marginaliseres eller fremstilles gennem stereotype billeder.

Selvom der i de senere år er kommet øget opmærksomhed på alderisme, har der dog manglet en samlet og repræsentativ kortlægning af, hvor udbredt fænomenet er i

Danmark. Tidligere undersøgelser har bidraget med vigtig viden om danskernes oplevelser og om de sammenhænge, hvori alderisme ses (se fx Lassen, 2025). En undersøgelse som både belyser alderisme rettet mod ældre mennesker og danskernes oplevelser af forskellige former for alderisme (jf. næste afsnit), baseret på et repræsentativt udsnit af den voksne befolkning, har dog manglet.

Denne undersøgelse har til formål at bidrage til at udfylde dette videnshul. Den belyser både omfanget og karakteren af alderisme i Danmark og giver indsigt i, hvordan alderisme opleves på tværs af aldersgrupper, samt hvilke former der fylder mest for danskerne. Ved at sammenholde data fra en spørgeskemaundersøgelse med personlige beretninger om oplevet alderisme – indsamlet via Ældre Sagens hjemmeside – bidrager rapporten både med overblik og med konkrete indsigter i, hvordan alderisme opleves i hverdagen.

Spørgeskemaundersøgelsen giver et øjebliksbillede af alderismen i Danmark, og resultaterne skal derfor ses i lyset af den tid og kontekst, de er indsamlet i. Forhåbningen er, at rapporten kan danne grundlag for videre undersøgelser og være med til at styrke både den offentlige og den faglige samtale om alderisme – og dermed bidrage til at nedbryde de barrierer, der står i vejen for et mere aldersinkluderende samfund.

2. Metode

Undersøgelsen består af en spørgeskemaundersøgelse med 5025 deltagere i alderen 18 år og opefter. Deltagerne er repræsentative for den voksne danske befolkning ift. køn, alder, uddannelse og region. Data er indsamlet online af Epinion i sommeren 2025.

I undersøgelsen er der indsamlet data inden for fem fokusområder: danskernes kendskab til alderisme, danskernes oplevelse af alderisme, den alderisme danskerne selv retter mod ældre, danskernes kontakt mellem generationer og danskernes selvvaluerede helbred. I analyserne af data for hvert fokusområde er der tjekket for påvirkningen af baggrundsfaktorer (køn, alder, uddannelse, region). Der rapporteres kun de baggrundsfaktorer, som viste sig relevante for resultaterne.

Til at måle alderisme er der benyttet Verdenssundhedsorganisationens (WHO)'s netop udgivne (testede og validerede) spørgeskemaer om alderisme. Indtil for nyligt har der ikke været et måleinstrument, der tog højde for alle alderismens elementer (både stereotyper, fordomme og diskrimination samt de tre former for alderisme).

Ved at bruge de nye spørgeskemaer giver data en dybere forståelse af ikke blot danskernes oplevelse af alderisme men også den alderisme, som danskerne retter mod ældre mennesker.

De to skemaer til at måle dels oplevelsen af alderisme og dels den alderisme, der rettes mod ældre mennesker, indeholder en række udsagn, der vurderes og scores på en



skala fra 1-5. Højere scores er et udtryk for henholdsvis højere oplevelse af alderisme og større tendens til alderistiske holdninger mod ældre.

Til at måle danskernes selvvaluerede helbred er første spørgsmål i skemaet SF-12 benyttet (Hvordan synes du, at dit helbred er alt i alt?). Kendskabet til alderismebegrebet samt danskernes kontakt mellem generationer er afdækket via udvalgte spørgsmål.

I undersøgelsen er der foretaget en række sammenhængsanalyser. Når man foretager sammenhængsanalyser på data fra en undersøgelse som denne, er det vigtigt at være varsom med, hvordan man rapporterer resultaterne. De fleste undersøgelser som denne består af en enkelt dataindsamling på et givent tidspunkt, og undersøger fænomener, som er påvirket af mange forskellige faktorer. Havde det været muligt at foretage to ens undersøgelser indenfor en given periode i et "testmiljø", hvor man havde indflydelse på, hvilke faktorer, der kunne påvirke

resultaterne, ville man med større sikkerhed kunne sige, at de fundne sammenhænge var valide.

Når sammenhængsanalyserne alligevel er beskrevet i rapporten her, er det dels fordi, at der er foretaget diverse kontrollerende analyser, og dels at lignende sammenhænge er set i andre studier. Dette giver en indikation om, at sammenhængene ikke er tilfældige. Desuden kan de mulige sammenhænge være vigtige at være opmærksom på, når man planlægger interventioner indenfor alderismeområdet.

For at nuancere og uddybe billedet af alderismen i Danmark er der desuden, via Ældre Sagens hjemmeside, indsamlet historier om danskernes konkrete oplevelser med alderisme i hverdagen. Historierne er ikke en del af rapportens resultater og tolkninger, men rapporten her rummer et udvalg af de historier, som allerede er kommet ind.

” Jeg har i allerhøjeste grad oplevet alderisme. Over alt. Man bliver set på, som noget man ikke regner med. Både hos lægen, i svømmehallen, i butikker, i det offentlige, og hos de unge. Det er ret ubehageligt, og man bliver ked af det. Som ung blev jeg set på, som noget der var værd at have med at gøre, og jeg blev talt til på en anden måde.”

Kvinde, 70-79

3. Hvad er alderisme?

Alderisme betegner de stereotyper (**tanker**), **fordomme (følelser)** og **diskrimination (adfærd)**, som rettes mod mennesker udelukkende på baggrund af deres alder (WHO, 2021). I den offentlige debat om alderisme sættes der ofte lighedstegn mellem alderisme og diskrimination, hvilket er delvist korrekt. Det er dog vigtigt også at være opmærksom på de bagvedliggende fordomme og stereotyper, som leder til den diskriminerende adfærd.

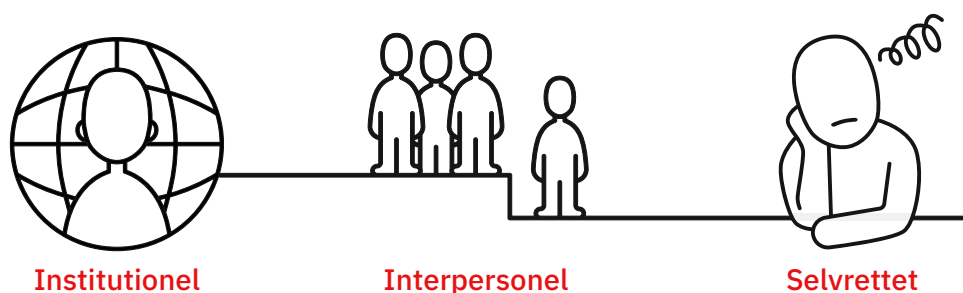
Alderisme kan i udgangspunktet ramme alle aldersgrupper, og er dermed ikke blot et fænomen, som man først mærker, når man når til en bestemt alder. Alderisme rettet mod yngre mennesker kaldes også for "youthism" eller "youngism" (de la Fuente-Núñez et al., 2021; Francioli & North, 2021) og henviser specifikt til de stereotyper og fordomme, som findes omkring yngre mennesker samt den diskrimination, som yngre mennesker oplever baseret på deres alder.

Denne undersøgelse og rapport fokuserer dog primært på dén type af alderisme, der er rettet mod ældre mennesker og aldring. Selvom denne type af alderisme opleves forskelligt alt efter, hvor man er i livet, så er de fleste mennesker påvirket af alderisme rettet mod ældre mennesker i langt større

grad og langt tidligere, end de er klar over (Levy, 2009). Yngre mennesker påvirkes også af samfundets aldersnormer ift. aldring og ældre mennesker - ikke nødvendigvis som direkte diskrimination, men gennem en internalisering af forestillinger om, hvad der er muligt eller acceptabelt på bestemte tidspunkter i livet.

Dette kan forstås, når man ser nærmere på de tre typer af alderisme:

- **Institutionel alderisme:** Når aldersbaseret forskelsbehandling er indlejret i samfundets strukturer, politikker eller praksis – fx i ansættelsesprocedurer, sundhedstilbud eller mediedækning.
- **Interpersonel alderisme:** Når mennesker oplever aldersbaserede stereotyper og fordomme i mødet med andre – fx gennem nedladende kommentarer, lavere forventninger eller usynliggørelse i sociale eller professionelle sammenhænge.
- **Selvrettet alderisme:** Når individer internaliserer samfundets negative syn på aldring og begynder at begrænse sig selv – fx ved at undlade at søge nye muligheder eller undervurdere deres egne evner på baggrund af deres alder.



Disse former for alderisme hænger sammen og forstærker hinanden. Den institutionelle alderisme skaber og opretholder kulturelle normer og forventninger, som viderefremmes i interpersonelle relationer, og som kan blive internaliseret som en del af individets selvforståelse og komme til udtryk som selvrettet alderisme. Fordi alderismen ofte er indlejret i både samfundsstrukturer og i kulturen, kan den være mere eller mindre bevidst.

Virningen af negative stereotyper om ældre mennesker er derfor ikke kun begrænset til ældre voksne. Tværtimod starter internaliseringen allerede i barndommen og påvirker mennesker gennem hele livet. Forskning viser eksempelvis, at yngre voksne (18-49 år), som har internaliseret negative aldersstereotyper, har øget risiko for at udvikle hjerte-kar-sygdomme senere i livet (Levy et al., 2009). Omvendt er det forbundet med

længere levetid og højere livskvalitet, når man har en positiv indstilling til sin egen aldring (Levy et al., 2002).

At betragte sig selv gennem en linse af internaliserede, negative stereotyper om ældre mennesker kan således føre til selvrettet alderisme, hvilket kan have en række skadelige konsekvenser. At have et negativt syn på egen aldring er forbundet med både nedsat fysisk og mental sundhed samt forringede sociale relationer. I arbejdslivet kan disse negative opfattelser også sænke ældre arbejdstagers motivation for kompetence- og karriereudvikling og kan påvirke beslutninger om pensionering – ofte med tidlig tilbagetrækning som resultat. At være eksponeret for kulturelt indgroede, negative aldersstereotyper har derfor konsekvenser ikke kun for det enkelte individ, men også for et samfund, der bl.a. har behov for, at flere forlænger deres arbejdsliv.

4. Resultater og fortolkning

4.1 Danskernes kendskab til alderismebegrebet

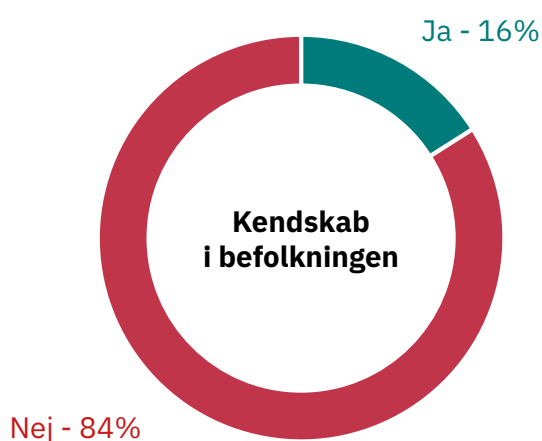
I Danmark ses en udbredt debat omkring aldersdiskrimination på arbejdsmarkedet, og i dén forbindelse bliver alderisme-begrebet i stigende grad brugt. Det er dog stadig de færreste, der ved, hvad ordet alderisme egentlig betyder. De fleste er klar over, hvad aldersdiskrimination er, og mange har haft en oplevelse med denne form for diskrimination på for eksempel arbejdsmarkedet, i sundhedsvæsenet eller i sociale sammenhænge. Som beskrevet, så omfatter alderisme dog ikke blot den diskriminerende adfærd men også de stereotyper og fordomme, som knytter sig til ældre mennesker. Det er derfor væsentligt at vide, at alderismebegrebet ikke kun handler om diskrimination.

At være opmærksom på samt at kende til både de tre elementer af alderismen - stereotyper, fordomme og diskrimination - og de tre typer af alderisme (den institutionelle, interpersonelle og selvrettede alderisme)

er bl.a. vigtigt, når man skal afgøre, hvilken intervention der skal igangsættes for at nedbringe graden af alderisme. Nogle interventioner er eksempelvis effektive i forhold til stereotyper, men har ikke stor effekt på fordomme og diskrimination/adfærd (Burnes et al., 2019).

Det er samtidig vigtigt for den enkelte person at vide, hvad alderisme er og at forstå, at det også handler om stereotyper og fordomme, da det netop ofte er denne del af alderismen, som går under radaren i hverdagen. Jo mere man ved om alderisme, jo lettere er det at genkende alderismen, når man møder den enten i samfundets strukturer, hos hinanden eller hos én selv. At få et indblik, i hvor udbredt kendskabet til alderisme er i Danmark, er derfor vigtigt, da det kan give en indikation om, hvor der er mest brug for at sætte ind med oplysning.

Resultaterne peger først og fremmest på, at kendskabet til begrebet alderisme er lavt i den danske befolkning. At kun 16 % af danskerne angiver, at de ved, hvad alderisme er,

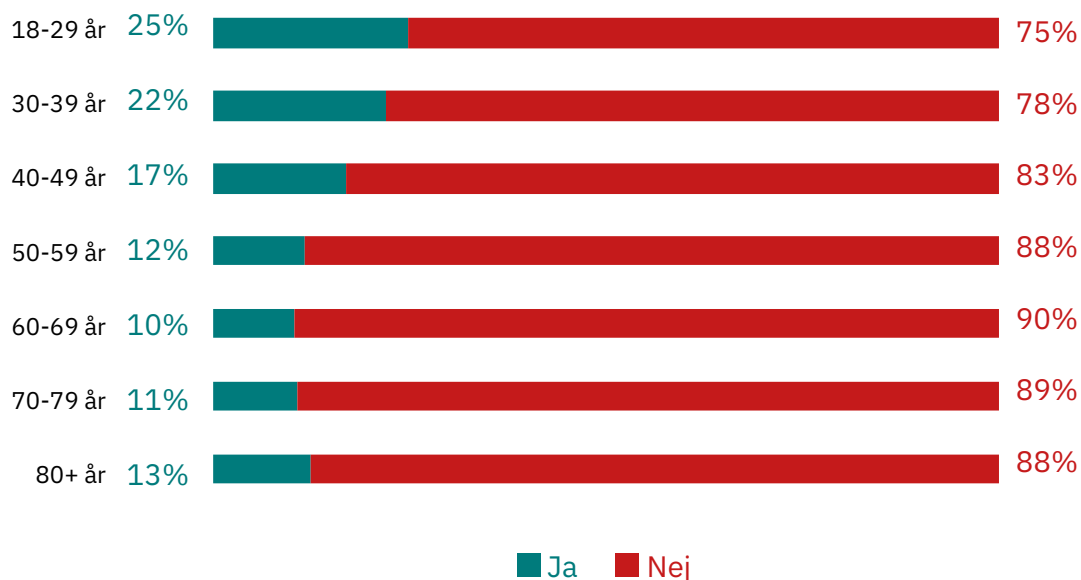


indikerer, at begrebet endnu ikke er bredt forankret i den offentlige bevidsthed. Dette kan have den konsekvens, at alderisme som fænomen i mindre grad identificeres og italesættes både på individuelt og samfundsmæssigt niveau. Manglende kendskab kan derfor udgøre en barriere for at bekæmpe alderismen.

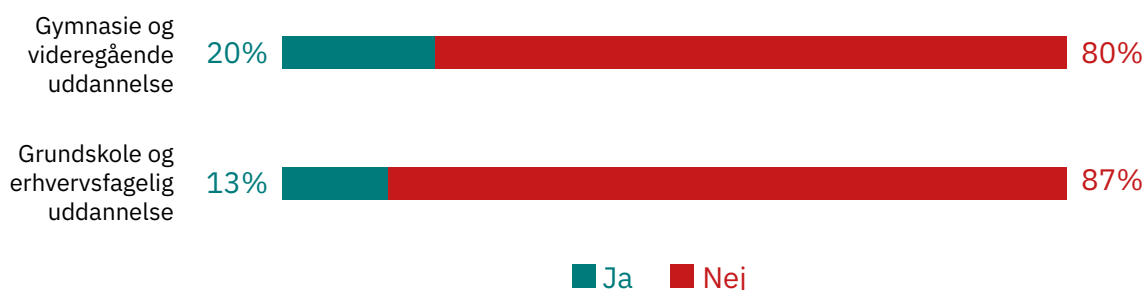
Samtidig viser resultaterne, at kendskabet er relativt ens på tværs af køn, hvilket peger i retning af, at udbredelsen af viden om alderisme ikke i nævneværdig grad er kønsspecifik. Dette kan betyde, at oplysningsindsatser i højere grad kan fokusere på andre skel.

Derimod ses der forskelle på tværs af alder og uddannelsesniveau. At flere i de yngre aldersgrupper kender begrebet, kan tyde på, at alderisme i højere grad indgår i nyere uddannelsesforløb, offentlig debat eller digitale medier, som yngre generationer i større grad eksponeres for. Omvendt kan det pege på, at ældre aldersgrupper i mindre grad har været i kontakt med begrebet, hvilket er interessant, da det netop er disse grupper, der ofte er mål for alderisme.

Kendskab ved alder



Kendskab ved uddannelsesniveau

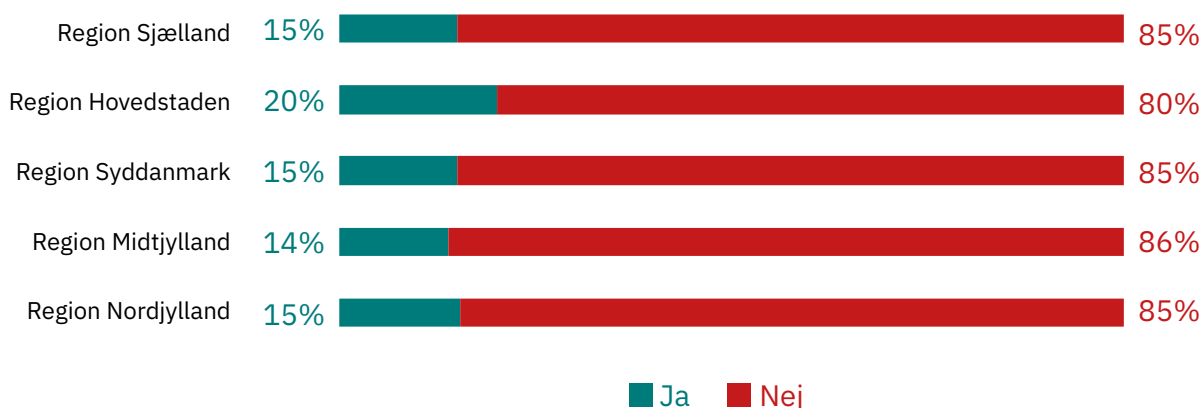


Forskellen mellem uddannelsesniveauer, hvor personer med gymnasial eller videregående uddannelse i højere grad kender begrebet end andre med grundskole og erhvervsfaglig uddannelse, kan indikere, at kendskab til alderisme hænger sammen med, i hvilke sammenhænge man møder og arbejder med sådanne begreber. Resultatet peger på, at adgangen til sprog og forståelsesrammer for at identificere og sætte ord på alderismen kan være ulige fordelt. Dette

understreger et behov for bredere formidling, så flere får mulighed for at genkende og forholde sig til alderisme i hverdagen.

Analysen viser mindre regionale forskelle i kendskabet til alderisme på tværs af landets fem regioner. Overordnet set er niveauet relativt ens, men borgere i Region Hovedstaden har i lidt højere grad kendskab til begrebet end borgere i de øvrige regioner.

Kendskab i regionerne



Samlet set peger resultaterne på, at der er brug for mere viden og opmærksomhed om alderisme i befolkningen. Især blandt ældre personer og personer med kortere uddannelse ser kendskabet ud til at være lavere, og her kan det være relevant at sætte mere ind. Resultaterne kan derfor bruges som et godt udgangspunkt for at målrette information, undervisning og initiativer, der kan øge forståelsen for og mindske alderisme i samfundet.

Opsummering:

- Kun 16 % af danskerne svarer, at de ved, hvad alderisme er. Langt størstedelen af danskerne (84 %) kender således endnu ikke begrebet.
- Kendskabet til alderismebegrebet er nogenlunde lige stort for mænd og kvinder.
- Flere danskere i de yngste aldersgrupper svarer, at de kender alderismebegrebet end i de ældre aldersgrupper.
- 20 % af danskere med gymnasie og videregående uddannelse ved, hvad alderisme er. For danskere med grundskole eller erhvervsfaglig uddannelse gælder det 13 %.
- Lidt flere danskere i Region Hovedstaden har hørt om begrebet, men for de fire andre regioner er tallene stort set ens.

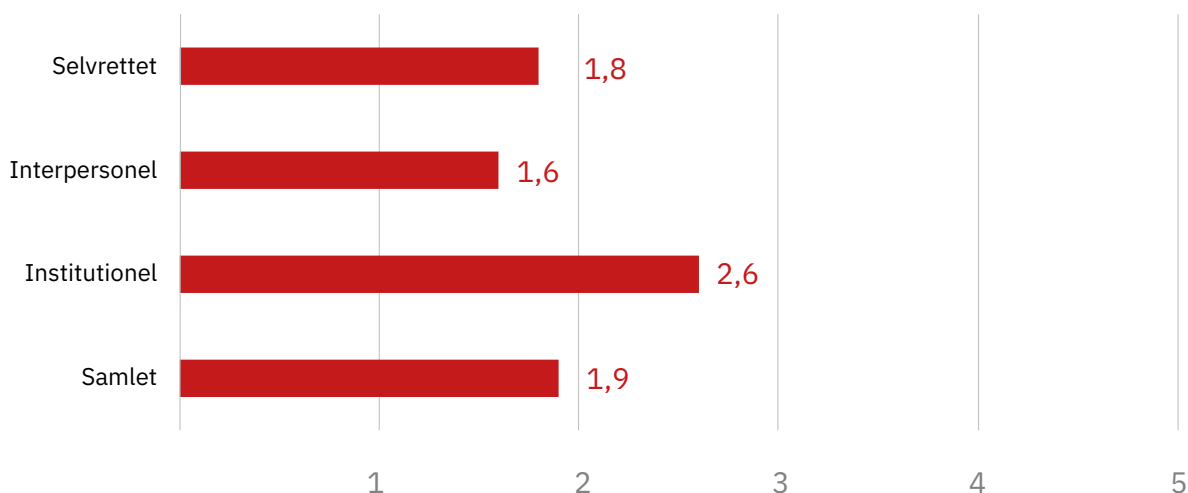
4.2 Danskernes oplevelse af alderisme

Som nævnt i afsnittet om alderisme kommer alderismen i tre forskellige former; Den institutionelle, Den interpersonelle og Den selvrettede alderisme. Undersøgelsen giver indsigt i, hvordan danskerne oplever disse forskellige typer af alderisme. Det er dog vigtigt at understrege, at resultaterne ikke skal tolkes som en egentlig diagnose af alderismens tilstand i Danmark. Undersøgelsen skal i stedet ses som et øjebliksbillede af danskernes oplevelser i den konkrete tid og kontekst, som undersøgelsen fandt sted i. Tolkningen af resultaterne bliver derfor både mere relevant og brugbar end de enkelte scores. Tolkningen af resultaterne giver et indblik i, hvor udfordringerne er størst, og denne viden er derfor et godt redskab til at kvalificere fremtidige interventioner mod alderisme.

Når man beskæftiger sig med konsekvenserne af alderisme, er fokus ofte rettet mod den synlige og konkrete diskriminerende adfærd, som fx forskelsbehandling i arbejdslivet eller i mødet med offentlige institutioner. Forskning peger imidlertid på, at den mere subjektive oplevelse af at være udsat for alderisme også har væsentlige konsekvenser, herunder negative effekter på både fysisk og mental sundhed samt betydning for trivsel, selvpfattelse og deltagelse på arbejdsmarkedet (Chang et al., 2020).

For at forstå konsekvenserne mere nuanceret er det vigtigt at skelne mellem de forskellige typer af alderisme, herunder institutionel, interpersonel og selvrettet alderisme. Disse typer af alderisme repræsenterer forskellige måder, hvorpå alderisme kommer til udtryk – fra strukturer og praksisser i samfundet til konkrete sociale interaktioner og individets egne internaliserede forestillinger.

Oplevet alderisme, gennemsnitscore



Et dybere kendskab til, hvordan de forskellige typer af alderisme opleves, er derfor essentielt for at kunne forstå alderismens kompleksitet og for at kunne udvikle indsatser, der adresserer både de strukturelle rammer, de sociale relationer og individets egen oplevelse.

Undersøgelsen viser, at den gennemsnitlige score for den generelle oplevelse af alderisme i Danmark ligger på 1,9 ud af 5. Denne score kan tolkes på forskellige måder. Dels stemmer det overens med tidligere undersøgelser af opfattelsen af aldersdiskrimination i EU (2015). Her har man set, at danskerne vurderer, at diskrimination i Danmark af folk på 55+ år er mindre udbredt, og at Danmark, på tværs af 25 EU lande, ligger lavest i denne vurdering (Rychtaříková, 2019). Derudover kan det ses som et udtryk for, at danskerne (på tidspunktet for undersøgelsen) ikke oplever alderisme som et udbredt eller dominerende problem i dagligdagen.

En del af forklaringen på dette kan hænge sammen med, at vi i Danmark har en velfærdsstat, som er baseret på universelle rettigheder, hvor f.eks. adgang til sundhedsvæsenet, ret til hjemmehjælp, pleje og pension er lovfæstet. Institutionelle strukturer beskytter desuden mod åben diskrimination på fx arbejdsmarkedet, hvor vi dels har et formelt forbud mod aldersdiskrimination i ansættelse og afskedigelse og dels har et arbejdsmarkedet, som i stigende grad forsøger at tilpasse rammerne for det sene arbejdsliv. Den danske lighedskultur og flade hierarkier kan desuden dæmpe åbenlys alderisme. Ældre og yngre tiltales ens (ved fornavn og i uformel tone), hvilket understøtter en mere ligeværdig relation på tværs af aldersgrupper.

Resultatet af danskernes oplevelser af alderisme kan dog også tolkes som et udtryk for, at der fortsat er en mindre opmærksomhed på eller bevidsthed om alderisme som fænomen. Dette ligger godt i tråd med undersøgelsens resultater for kendskab til alderisme, hvor 84% svarer, at de ikke kender til alderismebegrebet. Når kendskabet er lavt, har man færre begreber og narrativer til at genkende og italesætte oplevelserne.

” I 2017 stod jeg som 60 årig uden arbejde. Selvom jeg havde været på arbejdsmarkedet, siden jeg var 16 år og med en 3 årig-uddannelse samt ekstrakurser i rygsækken, mærkede jeg, at jeg blev valgt fra – grundet min alder. Det besluttede jeg mig at gøre noget ved og tog et studenterkursus samt en bachelor som socialrådgiver. Dette i håb om at jeg så kunne være længere på arbejdsmarked end til folkepensionsalderen på 67 år.

I januar 2023 blev jeg færdiguddannet men efter 4 måneders intens jobsøgning og møder på kommunens arbejdsformidling, stod det klart for mig, at ingen har brug for en nyuddannet socialrådgiver, der er over 50 år. Alle mine unge medstuderende fik job, mens jeg og en 50-årig medstuderende var de eneste, der ikke lykkedes med at finde et job indenfor branchen.

Det lykkedes mig at finde et deltidsjob på 20 timer indenfor hotel og restaurationsbranchen, som jeg knugede mig til, indtil jeg blev 67 år. Derefter var det en befrielse at gå på folkepension.”

Kvinde, 60-69

Samtidig kunne resultaterne pege i retning af en kultur, hvor alderismen er mere subtil eller socialt maskeret, og hvor de kulturelle normer lægger en dæmper på en eksplicit nedvurdering af mennesker på grund af alder. I Danmark er direkte, åbenlyse negative stereotyper om bl.a. ældre ofte socialt uacceptable eller direkte ulovlige.

På arbejdsmarkedet er det f.eks. officielt ulovligt at diskriminere på baggrund af alder, men nyere dansk forskning viser, at jo ældre en ansøger er, desto mindre tilbøjelig er arbejdsgivere til at ansætte vedkommende (Qvist & Larsen, 2023).

Desuden er der et stigende antal danskere på og udenfor arbejdsmarkedet, der oplever, at de bliver udsat for aldersdiskrimination på arbejdsmarkedet (Andersen et al., 2023). Disse tal understøttes af både historier i

den offentlige debat og fra de indsamlede historier fra Ældre Sagen om oplevelser med alderisme på arbejdsmarkedet.

Der er derfor noget, der tyder på, at alderisme finder sted, men at det kan være svært at dokumentere, da mange aldersbaserede stereotyper er blevet normaliserede og dermed ofte bliver overset. F.eks. accepteres nedladende humor omkring alder i forbindelse med fødselsdage ofte uden at opleves som alderisme (Lassen, 2024). Til fastelavn kan børn købe kostumer og klæde sig ud som "gammel mand" eller "gammel dame" med stok og en hånd i ryggen for at indikere, at kroppen er slidt, og fysisk aktivitet er svær. Fordi alderismen er en så indgroet del af vores kultur, tolker vi ikke bestemte handlinger som diskrimination, men som naturlige eller ligefrem rimelige.

Oplevet alderisme på tværs af alder

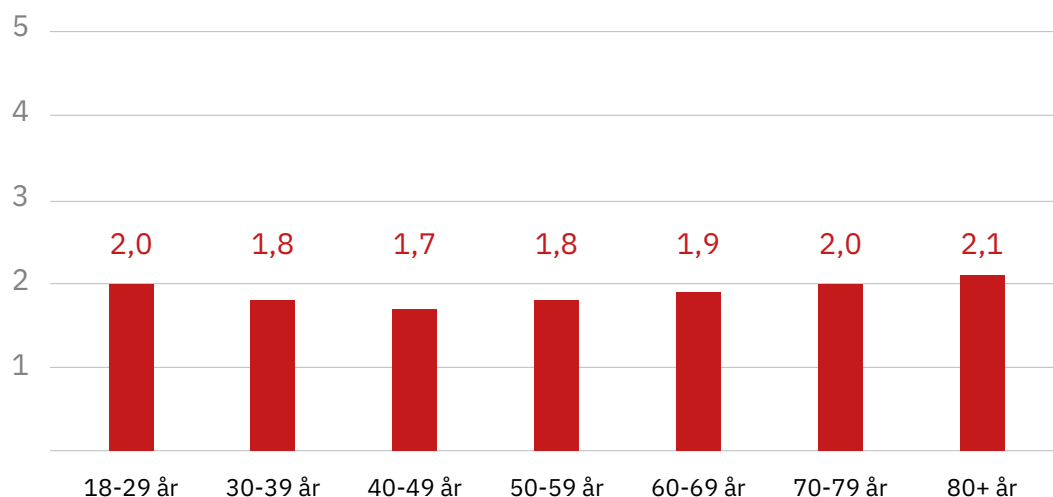
Som tidligere nævnt kan alderisme opleves uanset hvilken alder man har, og resultaterne af undersøgelsen giver netop indblik i oplevelsen af alderisme på tværs af aldersgrupper. Når man kigger på den samlede score for oplevelsen af alderisme hos de forskellige aldersgrupper ses det, at oplevelsen er højest hos de yngste (18 – 29 år) og de ældste aldersgrupper (70+ år). Dette stemmer overens med tidligere undersøgelser af oplevelsen af aldersdiskrimination på tværs af europæiske lande, der viser et tilsvarende billede for de yngste og de ældste aldersgrupper (Abrams et al., 2011).

Én forklaring på, hvorfor det ser sådan ud, kan findes i de negative aldersstereotyper, som typisk retter sig mod dels de yngre og dels de ældre aldersgrupper. Antallet af stereotyper om ældre mennesker er mange og omhandler fortællinger om, at de bl.a. i en

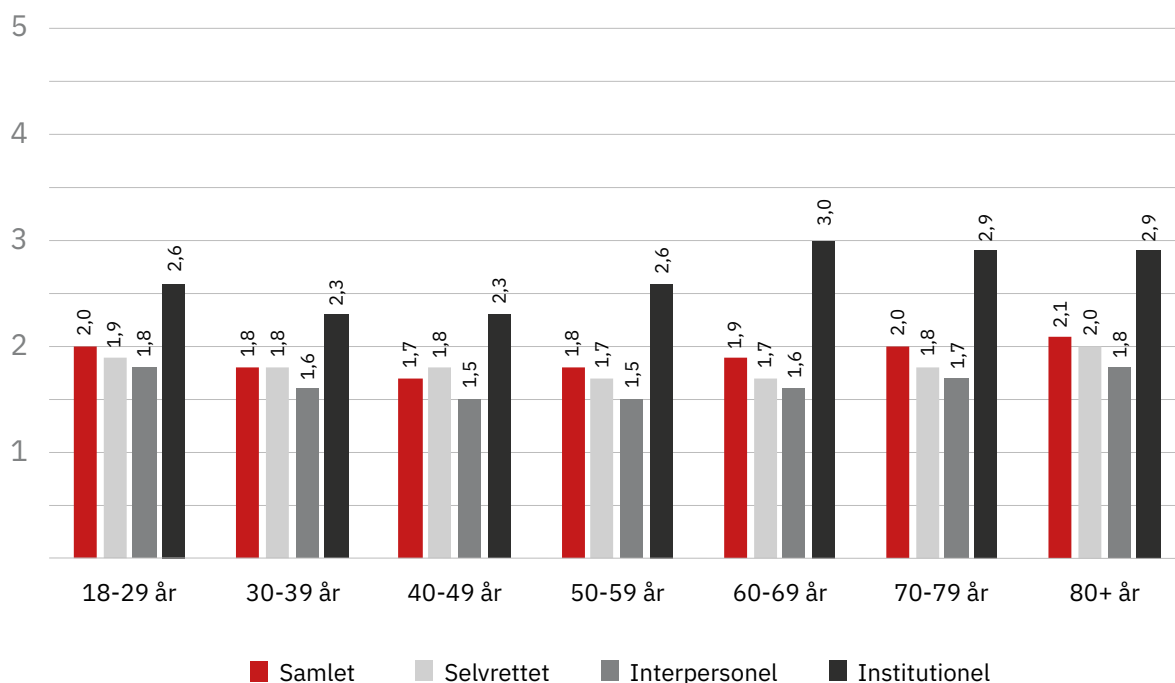
arbejds kontekst mangler it-kompetencer, har modstand mod forandring, og at de har svært ved at lære nye ting. På samme måde ses stereotyper om yngre mennesker som uerfarne, dovne og illoyale overfor arbejdspladsen (ift. jobskifte) (se fx WHO, 2021). Aldersgrupperne 'midt i livet' mærker givetvis alderismen i mindre grad, fordi de passer bedre med samfundets idealer om produktivitet, selvstændighed og deltagelse. Dette kan forklare, hvorfor oplevet alderisme er lavest i denne periode.

Undersøgelsen viser, at der også er forskelle i de forskellige aldersgruppers oplevelse af de tre typer af alderisme (den institutionelle, den interpersonelle og den selvrettede). Tendensen til, at det er de yngste og de ældste aldersgrupper, der oplever alderismen mest, ses også for hver af de tre typer af alderisme. Selvom forskellene er små, så er det dog de 80+ årige, der samlet set oplever den højeste grad af alderisme på tværs af de forskellige typer af alderisme.

Oplevelse af alderisme, samlet



Oplevet alderisme fordelt på alderisme-typer



Institutionel alderisme

For alle aldersgrupper gælder, at oplevelsen af den institutionelle alderisme er højst sammenlignet med de andre former for alderisme. Den institutionelle alderisme er den alderisme, man oplever, når man for eksempel bliver diskrimineret på baggrund af alder på arbejdsmarkedet, i sundhedsvæsenet og i bank- og forsikringsverdenen. De laveste niveauer ses hos de 30 – 49 årige. For de 18 – 29 årige og de 50 – 59 årige er niveauet ens, hvorefter det stiger igen for de ældste aldersgrupper. At der ses en stigning i oplevelsen af institutionel alderisme hos de 50+ årige (i forhold til de 30 – 49 årige) kan forstås i lyset af den stigende opmærksomhed omkring alderisme på arbejdsmarkedet for netop de 50+ årige, hvor mange historier

” Nogle måneder efter jeg var fyldt 75 år, modtog jeg besked fra min forsikring om, at nu ville de ikke længere udbetale fra min ulykkesforsikring, for når jeg var så gammel, måtte det betragtes som slid. Så gik jeg til lægen med min arm, da jeg havde ondt, og der var kommet en bule på overarmen. Lægen dansede nærmest rundt om mig, da jeg spurgte, om jeg ikke kunne blive opereret og få musklen på plads igen. Nej, var svaret, det var jeg da for gammel til. Samme besked fra fyssen; Der var ikke noget at gøre, jeg skulle bare træne. Ja jeg blev noget nedslået. Jeg var bare for gammel.”

Kvinde, 70-79

om oplevelsen af alderisme flourer i den offentlige debat. For de ældste aldersgrupper handler det givetvis i højere grad om mødet med alderisme i sundhedsvæsenet og i bank- og forsikringsverdenen, hvor mange oplever at blive behandlet baseret på deres alder. Adskillige eksempler på denne type af alderisme er kommet frem i de historier om alderisme, som er blevet indsamlet hos Ældre Sagen.

Interpersonel alderisme

For oplevelsen af den interpersonelle alderisme ses det, at niveauet er højst for de yngste (18-29 år) og for de ældste (80+).

Desuden er oplevelsen af interpersonel alderisme lavest for de midterste aldersgrupper, det vil sige de 40 – 59 årige. Som beskrevet kan en central forklaring på det lave niveau være, at man på dette tidspunkt i livet befinder sig inden for det, man kunne kalde for samfundets mest accepterede alder. Man bliver sjældnere opfattet som enten for ung eller for gammel, hvilket betyder, at alder i mindre grad gøres til et tema i sociale interaktioner. Dermed reduceres også risikoen for at blive mødt med stereotype forestillinger eller nedladende behandling på baggrund af alder. Mange er på dette tidspunkt i livet etablerede på arbejdsmarkedet, har opbygget erfaring og indgår i stabile sociale relationer, hvilket kan bidrage til øget autoritet og legitimitet i mødet med andre. Hvor yngre og ældre aldersgrupper oftere mødes med generaliserede antagelser om henholdsvis manglende erfaring eller svækkede kompetencer, er man i 'midten af livet' i mindre grad ramt af denne form for stereotyper.

Endelig har man som midaldrende ofte en bred kontaktflade på tværs af aldersgrupper, både i arbejdslivet og i privatlivet. På arbejdspladsen samarbejder man typisk med både yngre og ældre kolleger, og i familien har man ofte relationer til både børn og ældre forældre. Denne intergenerationelle kontakt betyder, at relationer i højere grad bygger på konkrete erfaringer frem for stereotyper. Det gør ikke kun, at midaldrende muligvis selv tillægger alder mindre betydning, men også at andre aldersgrupper højst sandsynligt i mindre grad udøver alderisme over for dem.

” Jeg oplever ofte at mine omgivelser udviser hjælpende og omsorgsagtig adfærd, hvor det overhovedet ikke er nødvendigt, ligesom jeg alt for ofte ses som en person med kognitive mangler/problemer. Jeg er 81 men absolut uden kognitive problemer. Jeg har fysik som en 81 årig. Det sårer mig dybt hver gang. Jeg er meget aktiv som IT-hjælper for mine jævnaldrende. Jeg har beskæftiget mig intensivt med IT siden 1989 og gør det stadig.”

Mand, 80 – 89

Selvrettet alderisme

Selvom det fortsat er den yngste og den ældste aldersgruppe, der oplever den højeste grad af selvrettet alderisme, så er forløbet hen over aldersgrupper dog en smule anderledes end ved de andre former for alderisme. Oplevelsen af selvrettet alderisme for de 30 – 49 årige er lidt højere end for danskere i alderen 50 – 69 år. Oplevelsen er lavest for denne aldersgruppe (50 – 69 år) og stiger så igen en smule fra 70+. Hvor vi så en stigning i den institutionelle alderisme fra 50+ år, så gør det modsatte sig altså gældende for den selvrettede alderisme.

Der findes endnu ikke studier, der specifikt undersøger udviklingen i selvrettet alderisme hen over livsforløbet, men eksempler fra undersøgelser af aldersstereotyper kan muligvis forklare tendensen. I sådanne undersøgelser dukker fortællinger op om, at der kan opstå en begyndende opmærksomhed på, at man ikke længere tilhører kategorien af 'unge', efterhånden som man bliver ældre. Man begynder at se på sig selv udefra og overvejer, hvordan andre opfatter én aldermæssigt. Flere fortæller om at begrænse sig selv ved for eksempel sociale arrangementer på arbejdspladsen af frygt for at blive stemplet som 'for gammel' (Tybjerg-Jepesen, 2024). At den selvrettede alderisme er lidt højere for de 30 – 49 årige kan muligvis være et udtryk for, at man i denne periode i stigende grad bliver opmærksom på, at man har bevæget sig fra én alderskategori til en anden.

Som nævnt indledningsvist er der meget forskning, der peger på, at det har en lang række negative konsekvenser for individets sundhed og sociale relationer, når den selvrettede alderisme får lov at fylde (Chang et al., 2020; Levy, 2009). Samtidig kan den selvrettede alderisme betyde, at man enten ikke opdager, når man udsættes for den institutionelle og den interpersonelle alderisme, eller at man bebrejder sig selv i stedet for omgivelserne. Når man internaliserer samfundet negative forestillinger om at være ældre, kommer man til at tro på idéen om, at man er 'for gammel', og det gør det sværere at ændre på billedet.

Opsummering:

- Gennemsnitsscoren for den generelle oplevelse af alderisme i Danmark ligger på 1,9 ud af 5.
- Den generelle oplevelse af alderisme er højest hos de yngste (18 – 29 år) og de ældste aldersgrupper (70+ år).
- Samme tendens gør sig gældende for de forskellige niveauer af alderisme (Institutionel, Interpersonel og Selvrettet alderisme).
- De 80+ årige oplever samlet set den højeste grad af alderisme.
- Oplevelsen af institutionel alderisme er højst på tværs af aldersgrupper sammenlignet med de andre typer af alderisme.

” Jeg har erfaring med at blive talt til som en mindreårig. Utålmodige beskeder etc., en lav forventning hos samtalepart om at høre, forstå og handle. Oftest bliver ting taget ud af hænderne på én, da der ikke er forventning om, at noget som helst kan klares. Kort sagt, man behandles ikke som voksen, og det giver en underlegenhedsfølelse, som bevirker, at man let trækker sig tilbage og ikke som tidligere deltager på lige fod i samfundsforhold m.v.

Alt dette vides selvfølgelig i forvejen, men jeg ville alligevel være med til at understrege alderskriminaliceringen, som jo bevirker følelsen af, at man ikke rigtigt hører med i samfundet mere (livet), og som indebærer en følelse af tristhed og isolation.”

Kvinde, 90+

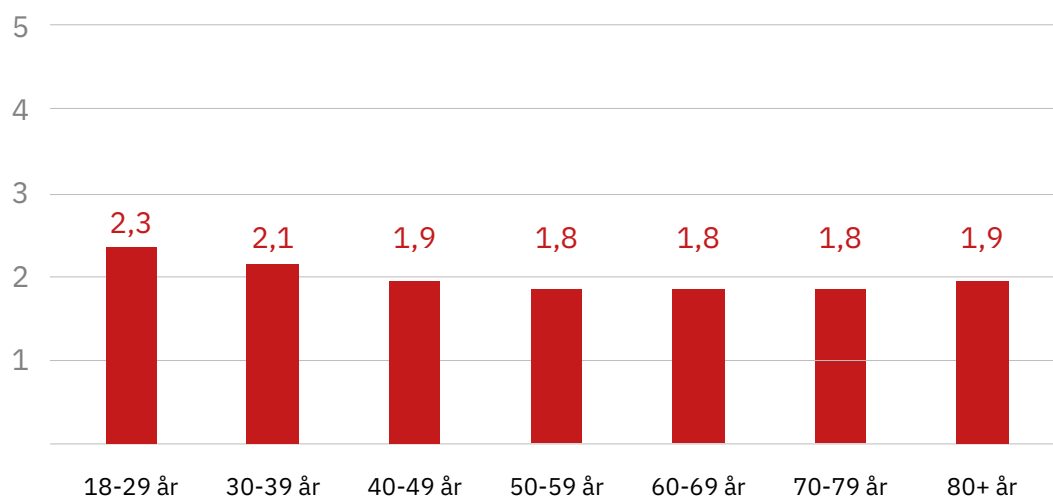
4.3 Alderisme mod ældre

Udover et indblik i danskernes egen oplevelse af alderisme giver undersøgelsen også indblik i den alderisme, danskerne selv udøver overfor ældre mennesker. Igen skal resultaterne tolkes i den danske kontekst på dét tidspunkt, hvor data er indsamlet.

Analyserne viser, at den samlede gennemsnitsscore for alderisme rettet mod ældre mennesker ligger på 2 ud af 5. Resultatet ligner den samlede gennemsnitsscore for den oplevede alderisme (i foregående afsnit), og kan tolkes som et udtryk for, at alderisme mod ældre generelt ikke er særlig udbredt eller stærkt udtalt i Danmark. Beskrivelsen i det forrige afsnit af det danske samfunds velfærdssystem og de sociale normer kan også give en forklaring på niveauet af alderisme rettet mod ældre.

Som beskrevet i det foregående afsnit er det dog også vigtigt at være opmærksom på, at fordomme og stereotyper om ældre mennesker ofte opererer i mere skjulte og ofte ubevidste former. I spørgeskemaundersøgelser generelt er der derudover en risiko for såkaldt *social desirability bias* (Zaal et al., 2026). Det vil sige en risiko for, at folk ikke nødvendigvis svarer helt ærligt eller præcist om deres egne holdninger og handlinger men i stedet svarer ud fra, hvad der er socialt acceptabelt. Den gennemsnitlige score på omkring 2 kan derfor være en undervurdering af det reelle niveau af alderisme, da nogle deltagere sandsynligvis ikke rapporterer deres faktiske holdninger fuldt ud. Det kan være med til at forklare, hvorfor gennemsnitsscoren ser ud, som den gør, på trods af at der i praksis og i mediebilledet findes omfattende eksempler på aldersdiskrimination.

Alderisme mod ældre



” Sidste år søgte jeg midler fra en forskningspulje på min arbejdsplads, der er en stor offentlig institution indenfor sundhedsvæsenet. En af begrundelserne i afslaget var en hentydning til min alder, og at der jo ikke var et "karriereperspektiv". I det daglige oplever jeg, at min alder og erfaring er en kæmpe fordel i mit arbejde, der giver anerkendelse fra kollegaer og tilfredse patienter. Så den begrundelse kom virkelig bag på mig. Jeg var målløs, og følte mig virkelig ramt af "alders-bashing.”

Kvinde, 60-69

I tolkningen af resultaterne bliver det igen interessant at se nærmere på, hvordan alderismen fordeler sig på aldersgrupper. De højeste gennemsnitlige niveauer af alderisme findes således blandt den yngste aldersgruppe (18 - 29 år), mens de laveste niveauer findes blandt de 50 til 79 årige, inden niveauet igen stiger lidt for den ældste aldersgruppe (80+ år).

At de yngste deltagere udviser de højeste niveauer af alderisme rettet mod ældre, kan forstås på forskellige måder. Oplevet uretfærdighed spiller en rolle her, og flere nyhedsmedier og rapporter peger på en voksende konflikt mellem generationerne. Især boligmarkedet fremhæves som et område, hvor unge har vanskeligere vilkår end tidligere generationer (Andersen & Skaksen, 2025). Mange unge oplever, at ældre generationer har haft bedre muligheder for ek-

sempel i forhold til bolig og pension, samtidig med at de selv står over for udfordringer som klimakrise og økonomisk usikkerhed. Samtidig bidrager den demografiske udvikling med et stigende antal ældre til en debat om pres på velfærdsstaten. Dette kan skabe en oplevelse blandt unge af uretfærdighed og konkurrence mellem generationer.

Disse skel mellem generationerne kan samtidig forstås ud fra socialpsykologiske teorier (Tajfel & Turner, 1979), som peger på menneskers tendens til at opdele sig selv og andre i sociale grupper, i dette tilfælde "unge" og "ældre". Ifølge teorien er der en tendens til, at man favoriserer sin egen gruppe (ingroup) og opfatter andre grupper (outgroup) mere negativt. Når unge oplever uretfærdighed, eksempelvis på boligmarkedet, kan det forstærke en opdeling, hvor ældre ses som en privilegeret gruppe. Det kan føre til generaliseringer og negative holdninger til ældre som helhed, selvom forskellene i virkeligheden er mere nuancerede.

Sidst men ikke mindst så kan én af årsagerne til alderismen mellem generationer findes i måden, vi har indrettet vores samfund på. I Danmark, og mange andre lignende lande, opdeles man i aldersgrupper meget tidligt i livet, og disse aldersinddelinger fortsætter gennem livet. Det betyder, at nære relationer til folk i andre aldersgrupper – udenfor den nærmeste familie – kan være svære at opdyrke. Netop kontakt mellem aldersgrupper har vist sig at være sammenhængende med niveauet af alderisme (Hagestad & Uhlenberg, 2005; Lagacé et al., 2022).

I de tidligste definitioner er alderisme blevet beskrevet som de fordomme én aldersgruppe har om en anden aldersgruppe (Butler, 1969). Fokus var på det tidspunkt på, hvordan unge og midaldrende mennesker udøvede alderisme overfor den ældre del af befolkningen, og hvordan midaldrende var den gruppe, der udøvede alderisme mod både unge og ældre mennesker.

Gennem årene har forskningen dog vist, at alderisme også findes og udøves indenfor samme aldersgruppe, og at man, når man er "midt i livet", også kan være udsat for alderisme (Bratt et al., 2018; Chasteen et al., 2020). I denne undersøgelse ses det som sagt, at de 80+ årige udviser samme niveau af alderisme som de 40 – 49 årige og dermed har en lidt højere score på alderisme end de 50 – 79 årige. Resultaterne understreger, at ældre mennesker ikke kun

er udsat for alderisme fra folk i yngre aldersgrupper, men også selv har tendens til at udøve alderisme overfor andre ældre mennesker (Ayalon, 2025; Giles & Reid, 2005). Billedet af, hvem der har størst tilbøjelighed til alderistiske tendenser, er derfor ikke helt entydigt.

Opsummering:

- Den samlede gennemsnitsscore for alderisme rettet mod ældre mennesker ligger på 2 ud af 5.
- De yngste danskere (18 – 29 år) scorer højest på alderisme rettet mod ældre.
- De laveste niveauer findes blandt danskere mellem 50 og 79 år, inden niveauet igen stiger lidt for de ældste danskere (80+).

” Min "historie" tror jeg gælder for mange ældre, som ikke er særlig kyndige i det engelske sprog. Jeg oplever ofte i radio og TV, at der bruges engelske ord eller sætninger, uden at der gives en kort oversættelse eller forklaring af, hvad der bliver sagt på engelsk. Det betyder, at jeg ikke kan "følge med" og derfor ikke får det fulde udbytte af udsendelsen. Det sker også i de trykte medier, men her har jeg dog mulighed for at slå engelske ord op og derved kunne forstå teksten.”

Mand, 80-89

4.4 Intergenerationel kontakt

Adskillige undersøgelser har vist, at kontakt på tværs af generationer har en positiv indvirkning på niveauet af alderisme (WHO, 2021). Flere undersøgelser peger desuden på, at positiv kontakt mellem generationer kan have en positiv effekt på individets opfattelse af aldringsprocessen og dermed også den selvrettede alderisme (se fx Tybjerg-Jepesen et al., 2023). Denne undersøgelse indeholder derfor også viden om og giver indblik i danskernes kontakt mellem generationer. Resultaterne giver indblik i, hvor ofte danskerne har kontakt på tværs af generationerne, om kontakten er udenfor eller indenfor nærmeste familie, og om kontakten vurderes som nær.

Størstedelen af de adspurgte har jævnlig kontakt på tværs af generationer. 62 % angiver, at de har kontakt med personer fra en anden generation uden for familien én eller flere gange om ugen. Tilsvarende svarer 67 %, at de én eller flere gange ugentligt har kontakt med familiemedlemmer (uden for husstanden), som tilhører en anden generation. Samlet set peger resultaterne på, at intergenerationel kontakt er en udbredt del af hverdagen, både inden for og uden for familien, dog med en lidt højere forekomst i familierelationer.

Forskningen i intergenerationel kontakt peger dog på, at ikke al kontakt mellem aldersgrupper har samme effekt på alderisme. Særligt skellet mellem kontakt inden for

familien og kontakt uden for familien har vist sig at være centralt. Selvom kontakt med ældre familiemedlemmer – såsom bedsteforældre – ofte er hyppig og følelsesmæssigt betydningsfuld, er det ikke nødvendigvis sikkert, at kontakten reducerer alderistiske holdninger på et generelt niveau (Harwood et al., 2005; Tam et al., 2006).

Dette kan hænge sammen med en tendens til at opfatte ældre familiemedlemmer som undtagelser fra den bredere kategori "ældre" og dermed ikke se familiemedlemmerne i lyset af de samme negative stereotyper som andre i ældre-kategorien (North & Fiske, 2012). For eksempel kan en ung person opfatte sin bedstemor som aktiv, kompetent og nysgerrig, uden at dette nødvendigvis ændrer vedkommendes generelle stereotyper om ældre personer. Denne manglende generalisering betyder, at familiekontakt kan have begrænset effekt på alderisme generelt.

I modsætning hertil viser forskning, at kontakt med ældre personer uden for familien i højere grad kan reducere alderisme. Det skyldes bl.a., at kontakten her opleves som såkaldt 'outgroup contact' (Cadieux et al., 2019) – altså kontakt med en person, der opfattes som repræsentant for en anden social gruppe. I sådanne tilfælde er det mere sandsynligt, at positive erfaringer generaliseres til gruppen som helhed.



Det er dog vigtigt at understrege, at kvaliteten af kontakten i sidste ende er vigtigere end selve relationstypen. Når det gælder relationernes karakter, fremstår forskellen mellem familie og ikke-familie tydeligere. 56 % af de adspurgte erklærer sig enige eller meget enige i, at de har nære relationer til personer uden for familien fra en anden generation. Til sammenligning gælder dette for hele 82 %, når der er tale om familiemedlemmer. Resultaterne peger på, at intergenerationel kontakt er udbredt både inden for og uden for familien, men at relationerne er væsentligt tættere i familiekonteksten.

Set i lyset af forskningen i alderisme er dette interessant, idet nære familierelationer – som beskrevet – ofte har begrænset effekt på generelle holdninger til ældre som gruppe. Omvendt har kontakt uden for familien større potentiale for at reducere alderisme, fordi den i højere grad generaliseres, men effekten afhænger af relationens kvalitet. De lavere niveauer af oplevet nærhed uden for familien kan derfor indikere, at der er et uudnyttet potentiale for yderligere at reducere alderisme ved at styrke mere meningsfulde og tætte intergenerationelle relationer uden for familien.

Opsummering:

- 62 % har kontakt med personer udenfor familien, som tilhører en anden generation end dem selv én eller flere gange om ugen.
- 67 % har kontakt med familiemedlemmer (udenfor husstanden), som tilhører en anden generation end dem selv én eller flere gange om ugen.

56% er meget enige eller enige i, at de har nære relationer til personer *udenfor* familien, som tilhører en anden generation.

- 82% er meget enige eller enige i, at de har nære relationer til *familiemedlemmer* (udenfor husstanden), som tilhører en anden generation.

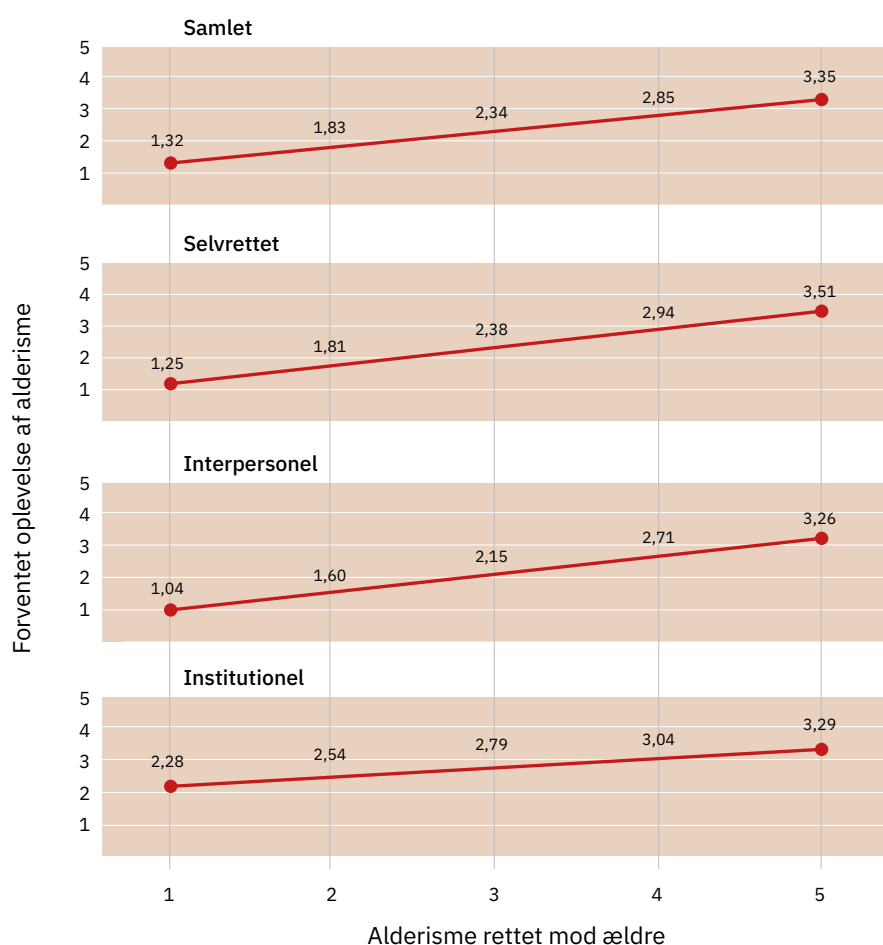
4.5 Sammenhænge

Alderisme mod ældre og oplevet alderisme

Undersøgelsens første sammenhængsanalyse viser en sammenhæng mellem alderisme rettet mod ældre mennesker og individets egen oplevelse af alderisme. Det ser dermed ud til, at personer, der scorer højere på alderistiske holdninger over for ældre, også

har en tendens til i højere grad selv at opleve alderisme. Det er dog væsentligt at understrege, at analysen ikke fastslår en såkaldt kausal retning. Det vil sige, at det både kan være, at det at have alderistiske holdninger øger sandsynligheden for selv at opleve alderisme, og at egne oplevelser med alderisme påvirker ens syn på andre aldersgrupper. Resultatet af analysen indikerer, at alderisme ikke blot er noget, der rettes mod andre, men også hænger sammen med individets egen position og erfaringer i samfundet.

Forventet oplevelse af alderisme ved forskellige niveauer af alderisme rettet mod ældre



Figuren viser den forventede sammenhæng mellem alderisme rettet mod ældre og oplevelsen af alderisme.

Af figurens øverste panel ses, at en typisk dansker med den lavest mulige alderisme rettet mod ældre vil forventes at score 1.32 ud af 5 på oplevelse af alderisme.

En dansker med højest mulig alderisme rettet mod ældre forventes at score 3.35 ud af 5 på den samlede skala for oplevet alderisme.

Analysen viser derudover, at sammenhængen mellem alderisme rettet mod ældre og oplevet alderisme varierer afhængigt af typen af alderisme. Konkret er sammenhængen stærkest i forhold til interpersonel alderisme og selvrettet alderisme, mens sammenhængen med institutionel alderisme er svagere. Dette peger på, at relationen mellem holdninger og oplevelser især gør sig gældende på det nære og individuelle niveau.

Sammenhængen med interpersonel alderisme kan fortolkes i lyset af de før omtalte (afsnittet om alderisme mod ældre) socialpsykologiske teorier (Tajfel & Turner, 1979), som peger på, at mennesker kategoriserer sig selv og andre i sociale grupper, og disse kategoriseringer har betydning for både holdninger og oplevelser. Hvis en person i høj grad tænker i aldersbaserede kategorier (for eksempel 'unge' vs. 'ældre'), kan det både føre til negative stereotyper om andre aldersgrupper og en øget opmærksomhed på egen placering i aldershierarkiet. Dette kan gøre individet mere tilbøjeligt til selv at opleve diskrimination eller forskelsbehandling på baggrund af alder.

Derudover kan sammenhængen med selvrettet alderisme forstås gennem internalisering af sociale normer (Levy, 2009). Hvis man har internaliseret negative forestillinger om ældre, kan disse forestillinger også blive relevante for én selv i takt med, at man identificerer sig med eller nærmer sig den ældre aldersgruppe. Dette kan skabe en form for 'forventet diskrimination', hvor man i højere grad tolker situationer som alderistiske.

At sammenhængen er svagere i forhold til institutionel alderisme kan skyldes, at denne form for alderisme er mindre direkte og ofte mere strukturel. Institutionel alderisme knytter sig til regler, praksisser og systemer frem for konkrete interaktioner, og den kan derfor være sværere at koble til egne holdninger.

Resultaterne indikerer, at sammenhængen mellem alderisme som holdning og som oplevelse er stærkest på de niveauer, hvor individet selv er direkte involveret – enten i mødet med andre eller i forståelsen af sig selv. Den svagere, men stadig signifikante, sammenhæng med institutionel alderisme understreger samtidig, at alderisme også eksisterer på et bredere samfundsniveau, som ikke i samme grad er afhængigt af individuelle holdninger, men som stadig kan påvirke individers oplevelser.

Samlet set peger resultaterne på, at alderisme bør forstås som et komplekst og relationelt fænomen, hvor individets egne holdninger og oplevelser er tæt forbundne.

Opsummering:

- Det ser ud til, at personer, der scorer højere på alderisme over for ældre, også har en tendens til i højere grad selv at opleve alderisme.
- Sammenhængen er stærkest i forhold til interpersonel alderisme og selvrettet alderisme.

Oplevet alderisme og selvvurderet helbred

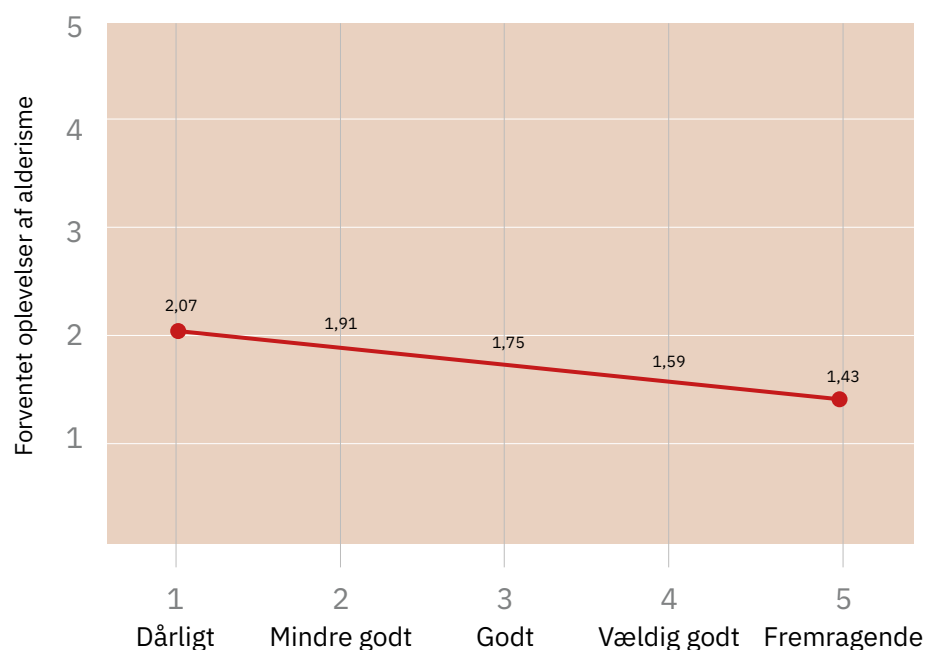
Resultaterne af denne sammenhængsanalyse viser en sammenhæng mellem selvvurderet helbred og oplevet alderisme. Personer, der vurderer deres eget helbred som godt, rapporterer i gennemsnit lavere niveauer af oplevet alderisme end personer med et dårligere selvvurderet helbred. Det er dog vigtigt igen at understrege, at sammenhængens retning ikke kan fastslås entydigt: Det er også muligt, at oplevet alderisme påvirker, hvordan man vurderer sit eget helbred, især når der er tale om subjektive vurderinger.

Yderligere analyser viser, at sammenhængen varierer mellem forskellige aldersgrupper, og at sammenhængen er stærkest blandt perso-

ner i alderen 50–59 år. En mulig forklaring på denne stærkere sammenhæng skal måske findes i den position i livet, man kan befinde sig i på dette tidspunkt af livet. Her begynder alder i højere grad at få social betydning, samtidig med at de fleste endnu ikke opfatter sig selv som “ældre” (Tybjerg-Jeppesen, 2024). Denne position mellem to livsfaser kan gøre, at man er mere opmærksom på alder som kategori og dermed også mere følsom over for situationer, hvor alder tillægges betydning – herunder i relation til helbred.

I 50–59-årsalderen er man typisk fortsat på arbejdsmarkedet, men kan samtidig begynde at opleve øget usikkerhed i forhold til fastholdelse, kompetencevurdering og rekruttering. Her får helbred en særlig betydning, fordi det både påvirker arbejdsevne og oplevelsen af at

Forventet oplevelse af alderisme ved forskellige niveauer af selvvurderet helbred



Figuren viser den forventede sammenhæng mellem oplevet alderisme og selvvurderet helbred. I figuren ses, at en gennemsnitlig dansker med dårligt selvvurderet helbred i gennemsnit forventes at score 2,07 ud af 5 på oplevet alderisme. En dansker med fremragende selvvurderet helbred forventes derimod at score 1,43 på oplevet alderisme.

kunne leve op til kravene. Hvis man samtidig oplever at blive mødt med aldersrelaterede forventninger eller barrierer, kan det forstærke koblingen mellem eget helbred og oplevelsen af alderisme (Pedersen et al., 2025; Qvist & Larsen, 2023).

Samlet set kan man sige, at 50–59-årige befinder sig i et krydsfelt, hvor både helbred og alder får øget betydning i hverdagslivet. Det kan være med til at forklare, hvorfor sammenhængen mellem selv vurderet helbred og oplevet alderisme fremstår stærkere netop hos denne aldersgruppe.

Derudover viser resultaterne, at sammenhængen mellem selv vurderet helbred og oplevelsen af alderisme er stærkest for selvrettet alderisme. En forklaring på dette kan være, at selvrettet alderisme mere direkte påvirker de psykologiske mekanismer, der former selv vurderet helbred, end de øvrige former for alderisme gør. Selvrettet alderisme er en konsekvens af, at man har internaliseret samfundets ofte negative forestillinger om alder og aldring – for eksempel idéer om, at det er “naturligt” at blive svagere, mindre værd eller mindre handlekraftig med alderen. Sådanne internaliserede aldersstereotyper kan påvirke både trivsel, adfærd og fysisk sundhed over tid. Når negative forestillinger om aldring bliver en del af ens selvforståelse, kan de derfor få betydning for, hvordan man oplever og vurderer sit eget helbred.

Selvrettet alderisme kan også påvirke den måde, man fortolker kropslige signaler på. Mindre gener eller almindelige aldersforandringer kan i højere grad blive opfattet som tegn på “forfald”, hvis man allerede har internaliseret negative forventninger til aldring. Det kan trække den samlede selv vurdering af helbred ned. Desuden hænger selvrettet alderisme sammen med motivation og adfærd. Studier viser, at personer med mere negative aldersopfattelser i mindre grad engagerer sig i sundhedsfremmende aktiviteter som motion, forebyggelse og social deltagelse. Det kan både påvirke det faktiske helbred og oplevelsen af det.

Den selvrettede alderisme er altså tættere koblet til individets egen selvforståelse, fortolkninger og adfærd, og derfor fremstår sammenhængen med selv vurderet helbred muligvis stærkere end for andre former for alderisme.

Opsummering:

- Personer, der vurderer eget helbred som godt, rapporterer i gennemsnit lavere niveauer af oplevet alderisme.
- Sammenhængen er stærkest blandt personer i alderen 50–59 år.
- Sammenhængen er stærkest for selvrettet alderisme.

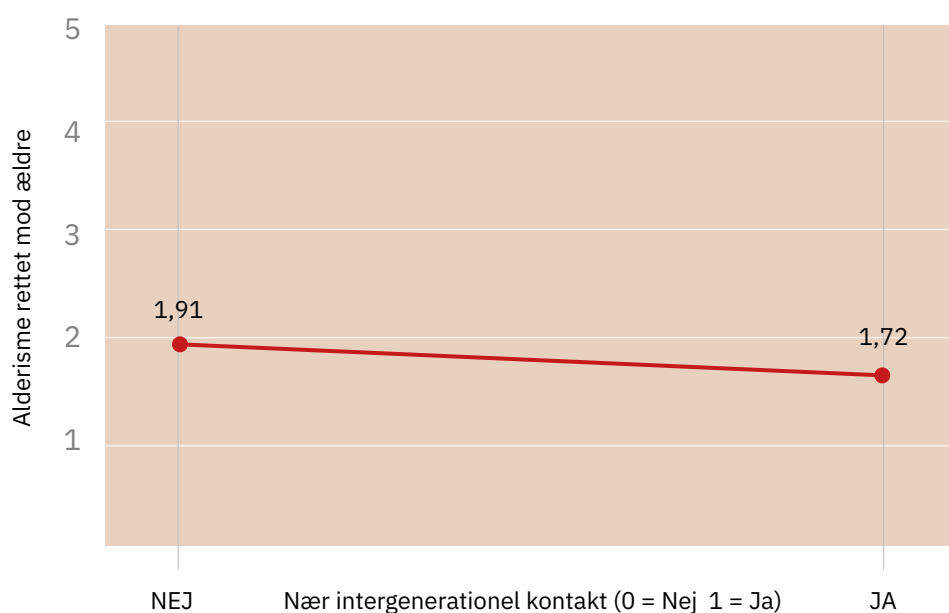
Alderisme mod ældre og Intergenerationel kontakt

Undersøgelsens resultater peger desuden på en sammenhæng mellem graden af kontakt til ældre mennesker og niveauet af alderisme rettet mod ældre. Konkret ses det, at personer uden nær kontakt til ældre scorer højere på alderisme rettet mod ældre end personer, der har en tæt relation til et ældre menneske. Som beskrevet tidligere har forskningen vist, at direkte og positiv kontakt mellem forskellige grupper ofte bidrager til at reducere fordomme og stereotype opfattelser generelt og specifikt kan have positiv indvirkning på niveauet af alderisme (Burnes et al., 2019; WHO, 2021).

En mulig forklaring er, at manglende kontakt mellem generationer medfører, at individets opfattelser i højere grad baseres på generaliserede forestillinger frem for konkrete erfaringer. Uden personlige relationer til ældre mennesker kan stereotype forestillinger om ældre få større gennemslagskraft. Omvendt kan tæt kontakt med ældre bidrage til at nuancere disse forestillinger og give indsigt i de ressourcer, erfaringer og individuelle forskelligheder, der findes hos ældre mennesker.

Resultatet kan desuden pege på en bredere samfundsmæssig problematik, hvor begrænset intergenerationel kontakt kan være med til at opretholde eller forstærke alderisme. Hvis generationer i stigende grad lever

Forventet alderisme mod ældre efter den vurderede kvalitet af intergenerationel kontakt



Figuren viser at for en typisk dansker, der ikke har nære relationer til ældre mennesker, forventes en alderisme på 1,91. Omvendt forventes en alderisme mod ældre på 1,72, hvis personen har nære relationer til ældre mennesker.

adskilt – eksempelvis i forskellige sociale miljøer eller boligformer – kan det reducere mulighederne for kontakt og dermed øge risikoen for fordomsbaserede opfattelser (Hagestad & Uhlenberg, 2005, 2006).

Det er dog væsentligt at understrege, at der er tale om en sammenhæng og ikke nødvendigvis en entydig årsagssammenhæng. Det kan ikke udelukkes, at personer med lavere grad af alderisme i højere grad op søger kontakt med ældre, eller at personer, der scorer højere på alderisme mod ældre i mindre grad indgår i sådanne relationer. Sammenhængen kan således være gensidig.

Samlet set indikerer resultaterne, at intergenerationel kontakt kan spille en væsentlig rolle i udviklingen og reduktionen af alderisme, og at øget kontakt mellem yngre og ældre potentielt kan fungere som et vigtigt redskab i arbejdet med at mindske aldersrelaterede fordomme.

Opsummering:

- Personer uden nær kontakt til ældre scorer højere på alderisme rettet mod ældre end personer, der har en tæt relation til ældre mennesker.

” For nylig stod jeg i kø i 7-11. To friske unge kunder blev betjent, hvorpå ekspedienten tog en kasse og gik ud bag ved og blev væk et stykke tid. Han havde tydeligvis ikke set mig, selv om jeg jo også fylder i landskabet. Da han kom tilbage, fik han øje på mig. Jeg informerede ham om, at jeg havde stået der hele tiden og spurgte meget spidst, om jeg er usynlig pga. alder. Han svarede ikke.”

Kvinde, 60-69

5. Afslutning

Denne undersøgelse har tegnet et overordnet billede af alderismen i Danmark. De målte niveauer – både i forhold til den alderisme, danskerne selv oplever, og den de retter mod ældre – ligger på omkring 2 ud af 5. Man kan argumentere for, at det er positivt, at niveauet ikke er højere, og at alderisme dermed ikke fremstår som et udbredt eller gennemgribende problem i den danske befolkning.

Samtidig viser rapporten, at disse tal ikke bør tolkes som et udtryk for, at alderisme slet ikke findes. Tværtimod peger analysen på, at selv relativt lave gennemsnit kan dække over nuancer og mønstre, som er vigtige at forstå. De tendenser, der er identificeret, giver et væsentligt fingerpeg om, hvor det er mest relevant at sætte ind, hvis man ønsker at reducere alderismen på tværs af aldersgrupper.

Selvom der er forskelle mellem aldersgruppernes oplevelser, er disse forskelle relativt små. Ingen aldersgruppe angiver, at de slet ikke oplever alderisme, men heller ingen oplever det i ekstrem grad. Det tyder på, at alderisme er et fænomen, som berører alle

generationer – om end på forskellige måder. På den baggrund bliver det tydeligt, at ansvaret for at modvirke alderisme ikke kan placeres ét sted. Det er en fælles opgave at arbejde for et samfund med færre aldersstereotyper, både generelt og særligt i forhold til det at blive ældre.

Undersøgelsen understreger dermed også, at alderisme ikke kun er relevant i livets senere faser. Måden, vi som samfund taler om og forstår aldring på, former vores forventninger til os selv gennem hele livet. Alderisme er derfor ikke blot et problem, der opstår i alderdommen, men et kulturelt og psykologisk fænomen, som påvirker alle aldersgrupper.

På den baggrund peger rapporten mod en vigtig erkendelse: Bekæmpelsen af alderisme bør ses som en langsigtet, fælles indsats på tværs af generationer. Ved at styrke kendskabet til begrebet, fremme positiv intergenerationel kontakt og nuancere vores forestillinger om aldring, kan vi bidrage til et samfund, hvor alder i mindre grad begrænser muligheder – og i højere grad ses som en naturlig og værdifuld del af livet.

6. Litteratur

- Abrams, D., Russell, P. S., Vauclair, M., & Swift, H. (2011). Ageism in Europe: Findings from the European Social Survey.
- Andersen, L. L., Meng, A., & Albertsen, K. (2021). SeniorArbejdsLiv – Muligheder og barrierer.
- Andersen, L. L., Sørensen, O. H., Meng, A., & Sundstrup, E. (2023). Motiver, muligheder og barrierer for et længere arbejdsliv i Danmark.
https://www.seniorarbejdsliv.dk/wp-content/uploads/Lars-L-Andersen_2023_SAL-rapport_Tidsudvikling-2018-2022.pdf
- Andersen, T. M., & Skaksen, J. R. (2025). Danmark går i gråt? .
https://rockwoolfonden.s3.eu-central-1.amazonaws.com/wp-content/uploads/2025/03/Danmark-gar-i-grat_Andersen-og-Skaksen.pdf?download=true
- Ayalon, L. (2025). Toward an intragroup approach to alleviate ageism in the second half of life. *The Gerontologist*, 65(10).
<https://doi.org/10.1093/GERONT/GNAF169>
- Bratt, C., Abrams, D., Swift, H. J., Vauclair, C. M., & Marques, S. (2018). Perceived age discrimination across age in Europe: From an ageing society to a society for all ages. *Developmental Psychology*, 54(1), 167–180.
<https://doi.org/10.1037/DEV0000398>
- Burnes, D., Sheppard, C., Henderson, C. R., Wassel, M., Cope, R., Barber, C., & Pillemer, K. (2019). Interventions to Reduce Ageism Against Older Adults: A Systematic Review and Meta-Analysis. *American Journal of Public Health*, 109(8), e1.
<https://doi.org/10.2105/AJPH.2019.305123>
- Butler, R. N. (1969). Age-Isms: Another Form of Bigotry. *The Gerontologist*, 9(4), 243–246. https://academic.oup.com/gerontologist/article/9/4_Part_1/243/569551
- Cadieux, J., Chasteen, A. L., & Packer, D. J. (2019). Intergenerational Contact Predicts Attitudes Toward Older Adults Through Inclusion of the Outgroup in the Self. *The Journals of Gerontology. Series B, Psychological Sciences and Social Sciences*, 74(4), 575–584.
<https://doi.org/10.1093/GERONB/GBX176>
- Chang, E. S., Kanno, S., Levy, S., Wang, S. Y., Lee, J. E., & Levy, B. R. (2020). Global reach of ageism on older persons' health: A systematic review. *PLoS ONE*, 15(1), 1–24.
<https://doi.org/10.1371/journal.pone.0220857>

- Chasteen, A. L., Horhota, M., & Crumley-Branyon, J. J. (2020). Overlooked and underestimated: Experiences of ageism in young, middle-aged, and older adults. *The Journals of Gerontology. Series B, Psychological Sciences and Social Sciences*.
<https://doi.org/10.1093/geronb/gbaa043>
- de la Fuente-Núñez, V., Cohn-Schwartz, E., Roy, S., & Ayalon, L. (2021). Scoping review on ageism against younger populations. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(8), 3988.
<https://doi.org/10.3390/IJERPH18083988/S1>
- Francioli, S. P., & North, M. S. (2021). Youngism: The Content, Causes, and Consequences of Prejudices Toward Younger Adults. *Journal of Experimental Psychology: General*, 150(12), 2591–2612.
<https://doi.org/10.1037/XGE0001064>
- Giles, H., & Reid, S. A. (2005). Ageism across the lifespan: Towards a self-categorization model of ageing. *Journal of Social Issues*, 61(2), 389–404.
<https://doi.org/10.1111/J.1540-4560.2005.00412.X>
- Hagestad, G. O., & Uhlenberg, P. (2005). The social separation of old and young: A root of ageism. *Journal of Social Issues*, 61(2), 343–360.
<https://doi.org/10.1111/j.1540-4560.2005.00409.x>
- Hagestad, G. O., & Uhlenberg, P. (2006). Should We Be Concerned About Age Segregation? Some Theoretical and Empirical Explorations. *Research on Aging*, 28(6), 638–653.
<https://doi.org/10.1177/0164027506291872>
- Harwood, J., Hewstone, M., Paolini, S., & Voci, A. (2005). Grandparent-grandchild contact and attitudes toward older adults: moderator and mediator effects. *Personality & Social Psychology Bulletin*, 31(3), 393–406.
<https://doi.org/10.1177/0146167204271577>
- Lagacé, M., Donizzetti, A. R., Van de Beeck, L., Bergeron, C. D., Rodrigues-Rouleau, P., & St-Amour, A. (2022). Testing the Shielding Effect of Intergenerational Contact against Ageism in the Workplace: A Canadian Study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(8).
<https://doi.org/10.3390/IJERPH19084866>

- Lassen, A. J. (2024). Alderisme og alderskult - Når alderen bliver et problem. Fonden Ensomme Gamles Værn. www.egv.dk
- Lassen, A. J. (2025). Alderisme i Danmark-Et overblik over hvor alderisme kommer til udtryk. <https://fagligsenior.dk/wp-content/uploads/2025/08/aske-juul.a4-rapport-alderisme-i-danmark-enkeltsider-lille.pdf>
- Levy, B. (2009). Stereotype Embodiment - A Psychosocial Approach to Aging. *Current Directions in Psychological Science*, 18(6), 332–336. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8721.2009.01662.x>
- Levy, B., Slade, M. D., Kunkel, S. R., & Kasl, S. V. (2002). Longevity increased by positive self-perceptions of aging. *Journal of Personality and Social Psychology*, 83(2), 261–270. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.83.2.261>
- Levy, B., Zonderman, A. B., Slade, M. D., & Ferrucci, L. (2009). Age Stereotypes Held Earlier in Life Predict Cardiovascular Events in Later Life. *Psychological Science*, 20(3), 296–298.
- North, M. S., & Fiske, S. T. (2012). An inconvenienced youth? Ageism and its potential intergenerational roots. *Psychological Bulletin*, 138(5), 982–997. <https://doi.org/10.1037/a0027843>
- Pedersen, R. T., Skytte, R., & Hansen, P. (2025). Arbejdsgiveres syn på ældre ansøgere - Et spørgeskemaeksperiment. <https://www.vive.dk/media/pure/lxmp2e5x/28390405>
- Qvist, J. Y., & Larsen, C. A. (2023). Labour market discrimination: Relative, additive, and multiplicative effects. Working Paper/Preprint. <https://vbn.aau.dk/da/publications/labour-market-discrimination-relative-additive-and-multiplicative>
- Qvist, J. Y., & Larsen, C. A. (2025). Age discrimination in hiring: Relative importance and additive and multiplicative effects. *Social Science Research*, 126(3), 103135. <https://doi.org/10.1016/j.ssresearch.2024.103135>
- Rychtaříková, J. (2019). Perception of population ageing and age discrimination across EU countries. *Population and Economics* 3(4): 1-29, 3(4), 1–29. <https://doi.org/10.3897/POPECON.3.E49760>

- Tajfel, H., & Turner, J. (1979). An Integrative Theory of Intergroup Conflict. In W. G. Austin & S. Worchel (Eds.), *The social psychology of intergroup relations*. Brooks/Cole.
- Tam, T., Hewstone, M., Harwood, J., Voci, A., & Kenworthy, J. (2006). Intergroup contact and grandparent-grandchild communication: The effects of self-disclosure on implicit and explicit biases against older people. *Group Processes and Intergroup Relations*, 9(3), 413–429.
<https://doi.org/10.1177/1368430206064642;PAGE:STRING:ARTICLE/CHAPTER>
- Tybjerg-Jeppesen, A. (2024). Aldersbaserede stereotyper på arbejdspladsen.
www.aeldresagen.dk/forskningssamarbejde
- Tybjerg-Jeppesen, A., Conway, P. M., Ladegaard, Y., & Jensen, C. G. (2023). Is a Positive Intergenerational Workplace Climate Associated with Better Self-Perceived Aging and Workplace Outcomes? A Cross-Sectional Study of a Representative Sample of the Danish Working Population. *Journal of Applied Gerontology*, 42(6), 1212–1222.
<https://doi.org/10.1177/07334648231162616>
- WHO. (2021). Global report on Ageism. In *Global Campaign to Combat Ageism*.
http://www.who.int/about/licensing/copyright_form/index.html%0A
<http://www.who.int/about/licensing/>
- Zaal, E., Ongena, Y., van der Velden, N., Loughnan, D., & Hoeks, J. (2026). Unraveling honest responding: a systematic review on the effectiveness of social desirability bias reduction methods in survey research. *Quality & Quantity* 2026, 1–33.
<https://doi.org/10.1007/S11135-026-02664-7>

Ældre  Sagen

Snorresgade 17-19 · 2300 København S · Tlf. 33 96 86 86 · www.aeldresagen.dk

2026.05.150.33.1