

JOHAN SCHMIDT LARSEN



Tredje halvleg



et friere liv i et andet tempo

JOHAN SCHMIDT LARSEN

Tredje halvleg

et friere liv i et andet tempo

Indhold

7	Indledning
11	Forbered dig, før du når frem
19	Om at vælge til og vælge fra
23	Skabt til fællesskab
27	Stå ikke op til en blank dag
33	Prioriter tid sammen med Gud
37	Vi kan planlægge meget, men ikke alt
45	Lev sundt – lev længe
61	Kærlighed og sex
67	Børn og børnebørn
71	Kunsten at blive ældre
91	Når døden banker på
103	Vær taknemmelig over for Gud og gavmild mod dig selv
108	KILDER OG INSPIRATION
109	OM FORFATTEREN

Indledning

Hvorfor i alverden tale om en ”tredje halvleg”? Har en fodboldkamp da ikke bare to halvlege? Jo, sandt nok, men enhver kamp har også en tredje halvleg! Det er her, vi fryder os over sejrene eller slikker sårene efter nederlagene. Det er i tredje halvleg, vi igen får pusten, kommer ned i tempo og får et lavere pulsslag. Tredje halvleg er fasen, hvor vi er i stand til at reflektere og gøre status.

Også livet har en tredje halvleg. Det er tidspunktet, hvor vi overvejer, hvordan vi kan slutte godt af efter et langt liv med udfordringer, hårde kampe, flotte sejre og mange glæder. Vi kalder det også for den tredje alder. Men den tredje alder skal overvejes, forberedes og planlægges, hvis livet skal have en god afslutning.

Mennesker i den tredje alder er meget forskellige, og begrebet alder er en mærkelig ting. Jeg har en god nabo, som næste gang fylder 96 år. Han følger levende med i kirke- og samfundsdebatten. Han er aktiv i KFUM's Soldatermission. Han er den første, der rydder fortovet for sne, og han tager gerne det halve af vejen med også. Og hvis det kniber for naboen, rydder han også hendes fortov. Han tager

sig af sin demente hustru, køber ind, laver mad, gør rent og passer haven. Som en grel kontrast til min aktive nabo har jeg mødt mennesker i 60'erne, som tilsyneladende er gået i stå, har opgivet håbet, mistet livsgnisten og derfor virker både gamle og udslidte.

Ikke alle ser lige positivt på den tredje alder. Selv om fødselsdatoen helt åbenbart afslører, at man nu tilhører seniorgruppen, vil nogle yngre seniorer forsøge at ryste realiteterne af sig og lægge denne bogs tema til side – også selv om deres alder fortæller dem, at de tilhører målgruppen. Men det har du ikke gjort, modige læser. – Tillykke med det! Mit håb er, at du vil bruge bogen som et spejl for dine livsvilkår og ved læsningen forhåbentlig stå lidt bedre rustet til seniortilværelsen.

Seniorgruppen er som sagt ikke én stor, grå masse. Der er for eksempel meget stor forskel på en senior, der stadig er på arbejdsmarkedet eller måske først lige er gået på pension og så et gammelt invalideret menneske, som kræver intensiv pleje. Vilkårene er uhyre forskellige, alt efter hvor vi befinder os aldersmæssigt, fysisk, økonomisk og mentalt. Men det handler ikke bare om vores alder og fysik, men i lige så høj grad om vores selvbillede, og hvordan vi ser på vores alder og livssituation.

Uden på noget tidspunkt at skelne skarpt, inddeler jeg seniorerne i fire grupper:

1. Seniorer, som fremdeles er på arbejdsmarkedet.
2. Aktive seniorer, som er gået på pension og måske har været det nogle år.
3. Sårbare ældre seniorer, som klarer sig selv,

men har brug for lidt støtte og hjælp.

4. Seniorer med forskellige invaliderende skavanker, som kræver pleje og tilsyn.

Bogen er i hovedtræk opbygget på den måde, at vi begynder med de yngste seniorers udfordringer og slutter med de ældstes.

Lad mig tilføje, at dette ikke er en fagbog skrevet af en ekspert. Jeg er en glad amatør, som gerne citerer folk, der er visere og klogere end mig. Jeg har forsøgt at skive en kort, populær og letlæst bog, hvor min force er, at jeg selv er senior – jeg har selv skoene på og har holdt en del foredrag om emnet.

Bogens primære målgruppe er naturligvis seniorer, og særligt den gruppe af dem, som tillige betegner sig som kristne og kirkeligt aktive. Føler du dig ikke helt hjemme i den bås, kan du sagtens læse med alligevel. Meget af det, jeg skriver, handler nemlig om universelle udfordringer for alle seniorer – troende såvel som ikke-troende.

For læsbarhedens skyld har jeg valgt ikke at have noter i teksten, som refererer til diverse bøger og undersøgelser, men man kan orientere sig i litteraturlisten bag i bogen.

Forbered dig, før du når frem

Seniortilværelsen er noget, man skal forberede sig på. Overgangen mellem et fuldtidsjob på arbejdsmarkedet og tilværelsen som pensionist eller efterløkker er ikke så enkel og ukompliceret, som mange arbejdsaktive indimellem vil gøre det til. Faktisk kan det for nogle være en brat opvågning, hvis man tror, at seniortilværelsen bare er en ren svir med masser af frihed, lange ferierejser til fjerne destinationer og afslappende timer i hængekøjen. Det kan det naturligvis også være, men det er meget mere end det!

Svend Erik Henningsen fortæller i sin bog ”Overgange – fra arbejdsliv til pension” om en pensioneret overlæge, der i sit arbejdsliv havde været respekteret for sine kvalifikationer og havde stået centralt i alle vigtige beslutningsprocesser, men nu føler sig sat ud på et sidespor, hvor livet er gået i stå:

Jeg har været en fagidiot, og det hævner sig! For så har man ikke andre interesser, når faget holder op. Og det er jo nok det, der har været mit problem. Det hele er meget stille. Det eneste, jeg foretager mig, er at gætte krydsogtværser.

Overlægens liv er begrænset til at læse to aviser, afgive sin stemme, når der er valg, følge nyhederne i tv og en sjælden gang imellem at læse højt for sin kone.

Når overgangen fra arbejdsliv til pensionisttilværelse blev så svær for overlægen, skyldes det formentlig, at han ikke havde forberedt sig på sin nye tilværelse. Han faldt derved ned i et tomrum, hvor han mistede relationerne til kollegerne. Han mistede den faglige respekt og status, som var forbundet med jobbet. Desuden havde han ikke fået skabt en ny identitet og en meningsfuld hverdag til at afløse den gamle.

Når vi går på pension eller efterløn, begynder et helt nyt livsafsnit, hvor vi mister noget af den identitet, som er forbundet med job og titel. Mange af os er ikke fuldt ud bevidste om, hvor meget af identiteten og selvværdsfølelsen, der ligger gemt i jobbet, men det fylder væsentlig mere, end vi sådan lige går og regner med. Også fællesskabet og samarbejdet med kollegaerne på arbejdspladsen spiller en vital rolle for vores følelse af velvære og for oplevelsen af et aktivt tilhørsforhold til samfundets pulserende liv.