

Indhold

Del 1: Gammel, ældre, ældst	7
Indledning – Gammel – ældre – ældst <i>af Beate Højlund</i>	9
Ensomhed <i>af Henning Gelardi Mikkelsen</i>	19
At leve med begrænsninger <i>af Oda Christensen</i>	27
At leve Gud nær er min lykke ... <i>af Villy Sørensen</i>	37
Hvordan lære at dø? <i>af Villy Sørensen</i>	43
Hvordan bygger man bro mellem generationerne? <i>af Daniel Kjær</i>	51
Hvordan kan vi være forbilleder? <i>af Tove og Svend Erik Rasmussen</i>	59
Hvordan forholder vi os til pengene? <i>af Henning Hansen</i>	69
Omstillingen fra et aktivt arbejdsliv til en pensionisttilværelse <i>af Christian Mejdahl</i>	81
Del 2: Nye muligheder	91
Indledning – Nye muligheder i senioralderen <i>af Hans Jørgen Wengel</i>	93
Hold kroppen og hjernen i gang <i>af Lissie og Hans Jørgen Wengel</i>	97
Bønnens glæde – en rigdom i den tredje alder <i>af Lise og Jørgen Skydstofte</i>	107
Besøgstjeneste <i>af Herdis Jakobsen</i>	117
Medarbejder i genbrugsbutik <i>af Gudrun Linde</i>	129
Seniorvolontører i Ydre Mission <i>af Ulla og Henning Kiilerich</i>	139
Oplevelser med flygtninge <i>af Oda Mølgaard Hansen</i>	149
Hvordan hjælper vi nye ind i menigheden? <i>af Elna T. Olesen</i>	157
Perler på en snor – at være bedsteforældre og reservebedsteforældre <i>af Karen Schmidt</i>	167

Del 3: Ægteskabet	173
Indledning – Ægteskabet i senioralderen – nogle særpræg?	
<i>af Kirsten og Poul Hoffmann</i>	175
Forholdet til svigerbørnene – hvordan ser det ud fra svigerdatters og svigermors synsvinkel?	
<i>af Annette Fibiger Hansen</i>	183
Når de kære går en anden vej <i>af Ruth Tidemand Nielsen</i>	191
Den forkerte rækkefølge <i>af Lisbeth Bust Villadsen</i>	199
At tage afsked når vi eller vore kære skal dø <i>af Alex Palmkvist</i>	211
Når min ægtefælle bliver syg og plejkrævende <i>af Hans Olav Okkels</i>	219
Gift igen efter at have mistet den første ægtefælle	
<i>af Krista Lejbølle Eskesen</i>	231
Tabet af ægtefællen og livet derefter <i>af Pia Vestergaard</i>	239

Indledning

Gammel – ældre – ældst

Tanken med denne bog er at åbne de mange muligheders dør ind til pensionistalderen. Netop den del af livet betragtes af mange som en dør, der langsomt glider i.

Jeg synes, det er interessant at blive gammel, lidt spændende faktisk. Et ukendt land, der undertiden kan være skræmmende, måske fordi grunden føles knap så solid. Fast grund under fødderne er en god ting.

Jeg er ikke den sprudlende idé-udvikler – det tager andre sig af i denne bog. Jeg hører heller ikke til de nybagte pensionister, der er guld værd for Danmark i al almindelighed og for menighederne i særdeleshed. Jeg har 17 års erfaring som pensionist, så jeg ejer, om ikke guld, så erfaring! Et ord min mor tit brugte – ofte til min store irritation – så jeg skal anvende det med måde.

Jeg vil ganske enkelt skrive lidt om det at blive gammel, med alt hvad det indebærer på godt og ondt. Der tales og skrives meget om det. Der foretages undersøgelser og laves statistikker. Der bruges penge på det, penge, der sikkert kommer til nytte, men meget forbliver usagt.

*Beate Højlund
på stranden
i Hirtshals.*



Det er en proces at blive gammel. En udvikling med mange fællestræk, men også lige så forskellig som de mange ældre, der gennemlever den. En udvikling, der sjovt nok har meget af teenageren i sig, bare med modsat fortegn. Mange vil måske snarere tale om afvikling end udvikling, men i virkeligheden står vi jo altid foran en ny begyndelse, eftersom hver dag er ny.

Men tilbage til de første grå hår, til erkendelsen af at være kommet op i næste generation. Jeg husker mit lille indre gisp, da jeg så mig selv på et foto sammen med nogle af mine børn. Var den hvidhårede (ikke lyshårede, men hvidhårede) dame mig?

At blive gammel er altså en lang proces. Vi bliver ikke hvidhårede på en nat. Det hører i hvert fald til sjældenhederne. Processen foregår i et langsommere tempo. Nogle holder sig bedre end andre. Helbredet er forskelligt. Vore behov er lige så forskellige. Med andre ord: Aldrende mennesker er du

og jeg og han og hun og alle de andre. Ingen af os er kopier, men hver af os er udsprunget af Guds tanke og præget af et langt liv. Men som enkeltmennesker møder vi alligevel noget, der er fælles for os alle – den tredje alder, som det hedder på moderne dansk.

De færreste sætter sig ned og filosoferer over det. De lader det bare ske, og det er også i orden. Men undervejs kan der komme overraskelser, også af ubehagelig art, ting, der kan gøre os kede af det, og andet, der kan føles ydmygende, og derfor taler vi helst ikke om dem, men gemmer dem væk. Lader som om og smiler venligt, hvis vi hører til den rare slags, bliver bitre og indelukkede eller krævende og ubehagelige, hvis vi er af den mere aggressive type.

Faldgruber undervejs

I gammel tid gravede jægere dyregrave, et dybt hul i jorden, som de kamuflerede med granris og kviste, hvorefter den intetanende bjørn, ræv eller ulv uhjælpeligt gik i fælden.

Djævelen er en mester i at lave menneskefælder, forhindringer på vejen, grene med forgiftede torne, kun med den hensigt at fange os og forhindre os i at komme videre.

Vi vil kigge lidt på de »grangrene«, der skjuler dyregravene på alderdommens vej. De ser så tilforladelige ud, for de hænger normalt sammen med det, der uvilkårligt møder os, når vi når til dette afsnit af tilværelsen. Jesus siger et sted, at »sandheden skal frigøre jer.« Dette ord kan godt bruges i denne forbindelse, for her, som altid, er det nødvendigt og befriende at se sandt på sig selv, ærligt at se virkeligheden i øjnene, så vi kan handle derefter. Det er nemmest at feje problemerne ind under gulvtæppet, men det er langt klogere og sundere at tage dem i nakkeskindet og kigge dem ind i øjnene. Ikke fordi de derved forsvinder, men de afsløres og taber deres magt.

Jeg brugte for lidt siden ordet teenager som sammenligning med den ældre, og faktisk er der mange paralleller: usikkerhed, tab af identitet, behov for at blive set og elsket – vi vil se lidt på, hvad det drejer sig om, og gå lidt tættere på:

Nu står vi ikke længere i forreste række. Børnene er blevet gift og har stiftet familie. Ægtefælle og børn er blevet det vigtigste for dem, og det skal de også være. De har fået en vennekreds, som vi ikke er involveret i. Vi er ikke mere deres rådgiver og fortrolige og skal heller ikke være det! Nu står de selv med ansvar for deres liv og skal også gøre det. Vi har ikke mistet dem, men har fået et nyt forhold til dem, et mere ligeværdigt forhold, og jo mere vi bliver klar over det og erkender, at sådan skal det være, desto bedre bliver forholdet til næste generation. Præcis det samme gælder naturligvis forholdet til vore ugifte børn.

Hvilket usynligt hul har den Onde gravet her? Hvilket fangstredskab anvender han i denne forbindelse? »Du betyder ikke mere så meget for dine børn.« Og i kølvandet følger: »De elsker andre højere end dig.«

Kan vi se usikkerheden snige sig ind? Og hvad bliver følgerne? At vi begynder at angle efter deres kærlighed, gøre os ekstra nyttige, snakker dem efter munden for ikke at gøre os uvenner med dem, søger at være populære og tier, hvor vi måske skulle tale. Dette kunne pindes ud med mange eksempler, men jeg kan allerede se mange nikke genkendende. Ikke så få er snublet i en sådan fordybning. Heldigvis er det aldrig for sent at trækkes op af fælden. Det kan Gud, når han fortæller os, at vi er dyrebare for ham.

Usikkerhed, behov for at blive set – det, der med et moderne ord kaldes identitetskrise – er bestemt virkeligt nok.

Hvor de fleste i min generation havde deres identitet i hjem og børn, har mennesker i dag deres identitet i deres arbejde. Den, der har investeret tid og kræfter i familiens trivsel, føler sig pludselig overset. Men også den,

der har lagt alle kræfter i sit arbejde og nu er blevet 67, vil opleve, at ens navn nu er gået i glemmebogen.

Jeg husker en lille besk/munter historie, som Christian Bartholdy en gang fortalte. Efter nogle få år som pensionist kom han en dag på posthuset for at hente en pakke. Den rare unge postdame måtte bede ham gentage sit navn. Den tidligere landskendtes navn sagde hende ingenting. Små ubehagelige huller på vejen: Jeg er glemt, betyder ikke længere noget!

Så er der de mange »stille i landet«, der aldrig stak deres næse frem og havde det godt med det. De ville helst være usynlige og overlod med glæde i parket til andre. Går de ram forbi?

Bitterhed er en lumsk afgrund, for den ser så rimelig og retfærdig ud. »Jeg har mange års erfaring i, hvordan vi klarede os for en tiendedel af det, de unge har, men de drømmer ikke om at spørge mig til råds. Tværtimod smiler de og ryster på hovedet over fortiden og glemmer, at uden vore afsavn havde de ikke det liv, de har i dag.« Og bitterhedens giftige slyngplanter fanger dem ind.

Dette var dog en forfærdelig negativ omgang. Det er jeg godt klar over, og I må gerne melde hus forbi, men stands alligevel et øjeblik og se, om ikke der er dryp af sandhed i det. Dryp for nogle, hele regnbyger for andre.

Vi vender bladet

Jeg har glædet mig til at vende bladet og se, hvad de aldrende år også kan indebære. Ikke ved at finde så mange lyspunkter frem, at de opvejer mørket, men ved at tænde et enkelt lys, der fortrænger mørket.

Og lyset er Jesus. Hans navn betyder ikke, at – vupti – så er alle problemer væk. Det er de ikke, men han fører os igennem dem. »Når vi vandrer gennem dødsskyggens dal ...«, ingen benægtelse af, at den findes, men »du dækker bord for mig.« Ingen fornægtelse af fornemmelsen af at blive over-

set, ingen bagatellisering af min usikkerhed og behov for kærlighed, men opmuntring til at snakke åbent med Jesus om det. Han siger jo: »Kom til mig, alle I, der har byrder at bære, og jeg vil give jer hvile.«

Det første og afgørende, han siger, er, at vi ikke er glemt. Tværtimod. Vi er tegnet i Guds hånd. Vi er elsket. Så er det op til os, om vi vil tage ham på ordet, tro ham eller lade være. Gør vi det sidste, er der ikke mere at sige. Så har vi slukket lyset. Tager vi derimod hans ord for pålydende, kommer vi – om ikke ud i et lyshav – så dog i rigeligt lys til dagen og vejen. Hvad betyder det ikke på en halvmørk dag, hvor luften er sur af ensomhed og kroppen fyldt med småplager som dårlig hørelse, gangbesvær og anden dårlighed, så at møde ordet om, at alle ting samvirker til gode for den, der elsker Gud!

Provokerende, ja, men en dør åbnes på klem, og Jesus slipper ind. Dette ord har en mærkelig virkning uanset problemernes antal og størrelse. Nu trækkes de frem i lyset. Låget på den kiste, der har rummet gammelt nag, godt bevaret af kamfer og naftalin, bliver brudt op, for Jesus vil tale med os om det – gårsdagens telefonsamtale, der gjorde mig ked af det, bevidstheden om ikke at kunne deltage i alt det, der tidligere satte kolorit på tilværelsen – frem med det, og tal med Jesus om det. Han har noget at sige til det alt sammen. Dette hører mest den rigtig høje alder til, men mange befinder sig der, rigtig mange, de 80-90-årige, der er næsten usynlige i landskabet. Artiklerne i denne bog omhandler dog primært de stadig aktive, dem, der endnu har duften af arbejdsmarkedet hængende i tøjet. Med gode ideer og et skub bagi har de stadigvæk en indholdsrig tilværelse til gode, men med min erfaring på det nye felt findes der en stor gruppe, der sidder med en følelse af bare at være her, i værste fald af bare at blive opbevaret.

Deres livsrum er blevet stærkt indskrænket, og anderledes kan det ikke være. En rollator har sin begrænsning. Men daglig kommer en hjem-

mehjælper på besøg, måske også en sygeplejerske. Naboen kigger ind, i ny og næ også nogle børnebørn.

Der ligger en bibel på bordet. Aha, det er jo ikke så almindeligt. Hvad er det så for et menneske, de møder? Er hun sur og gnaven eller imødekomende og taknemmelig? Mon ikke det bliver bemærket? Er hun mon klar over, at hun her har en ordløs chance for at vidne? En dag kan der måske også følge et ord med.

Familiesammenkomster og runde fødselsdage er der også nogle af. Tør man bidrage med en uventet indvending, upopulær efter dagens tankegang. Tør vi vedgå vor arv og Guds bud? Tør vi, når ordet abort nævnes, eller tør vi åbne munden? Vandrer vi i de gerninger, Gud har beredt for os?

Gud sender os aldrig på pension

»Hver dag er en gave,« sagde min 100-årige næsten-nabo, og vi kan godt føje to bogstaver til og sige: »Hver dag er en opgave.« Gud regner ikke med talstørrelser, men med lydighed og lydhørhed. Det sidste har som bekendt ikke noget med hørelsen at gøre! Det er godt at blive mindet om det i en tid, der imponeres af store og iøjnefaldende tal. Mennesker betragtes som mere eller mindre værdifulde (se bare på indvandrerloven!). Rigtig gamle mennesker tilfører ikke landet ressourcer, tværtimod. Vi har ikke mere noget at byde på og siger lidt undskyldende: »Men jeg kan jo bede« – som om forbønnens tjeneste var det ubetydeligste af alt! Som om den tjeneste skulle være den sidste og det mest beskedne stykke arbejde, som selv jeg kan udføre! Jeg tror, vi vil få vort evige livs overraskelse den dag, Gud viser os resultatet af møjsommelig og udholdende forbøn.

Paulus gentager gang på gang sit »Bed for os.« Ja, selv Jesus bad sine disciple om forbøn. Og vi taler om forbønnens tjeneste som det sidste, svage, næsten passive stykke arbejde og overser, at det netop kaldes en tjeneste.

Altså et stykke arbejde. Jeg indrømmer blankt, at jeg synes, det er lidt af et job!

Om at modtage

De sidste alderdommens år kan se monotone ud. Også de år er ulige fordelt, hvad kræfter, helbred, venner og dagligdagens goder angår. Men fælles for os alle er, at Gud forærer os dagene, også de svære. Gud ønsker, at vi skal modtage dagen, som han sender os.

»O, at jeg tør favne dig, skære dag,« synger Jakob Knudsen. Så poetiske behøver vi ikke at være, men Jakob Knudsen stod jo også og nød solopgangen ved Limfjorden, da han skrev det.

At tage imod dagen af Jesu hånd er løsningen. Det kan jeg sagtens sidde her i min lune stue og skrive. Jeg ved det godt, men jeg vover det alligevel, vover at gøre som Job og modtage både det onde og det gode af Guds hånd, for han vidste, og vi ved, at »om han tager om han giver, samme Fader han dog bliver ...«

Dette er ikke skrivebordssnak, men kristenlivets betingelse i alle aldre. Visheden om dette ændrer hverdagens møje og besvær og trummerum til en gave fra Gud, som bringer os endnu en gave, der hedder taknemmelighed. Som en hemmelig dør, der springer op, så lyset kan strømme ind. I dette lys vil vi se tingene i deres rette perspektiv. Det uoverskuelige bliver overkommeligt, og det uanselige bliver dyrebart. Nattens spøgelses forsvinder, for jeg kan kaste mine bekymringer på Jesus.

Vi gamle befinder os i et skrøbeligt hylster og synes, det er ubehageligt at afklædes, som Paulus siger. Trapperne er tunge for stive knæ, og tilværelsen kan være hård for stolte sind, men dagligt, mange gange dagligt, hører vi indbydelsen: »Kom til mig.« Og når Djævelen holder vort regnskab op for

os og peger på, at vort liv ikke er nogen succes, kan vi svare: »Nej, du har ret, men det var derfor, Jesus kom til min redning.«

Ung, gammel, ældre, ældst: Kampen er spændende og udfordrende til det sidste.

Jeg har vundet, for Jesus vandt.

Beate Højlund, Hirtshals