

pov.

POINT OF VIEW INTERNATIONAL



## Anmeldelse: En bog til dem, der er mere end 60 år

Udgivet 02/04/2017 — af Monica Krog-Meyer

”Ja der er den!”

Det er min første tanke om bogen til alle, der er fyldt 60 og gør sig tanker om, hvad det egentlig er for et liv, de er i gang med, og hvad de kan se frem til, i dagens Danmark. Camilla Lindemann sender [bogen "60 med mere"](#) af sted 4. april 2017, med undertitlen 'Livskvalitet har ingen alder'.

Og tillad mig at blive personlig: Jeg har været i det land Camilla Lindemann omtaler i 6-7 år nu. Da jeg forlod fuldtidsarbejdet som radiovært for et par år siden, ændrede jeg stillingsbetegnelse til freelancer, arbejdede kun to dage om ugen og kaldte mig 'deltidspensionist'. Jeg tog dermed gradvist hul på mit efter-professionelle liv. Jeg gjorde mig mange tanker om alt, hvad der kunne komme ind i billedet, bl. a. mit virke som blogger her i pov.international.

Jeg havde gode forudsætninger for at forstå min egen situation, fordi jeg i 2010 skrev bogen om 'Plus-alderen', hvor jeg som en af de første herhjemme talte højt om, at bare fordi man har været voksen i mange år, så bliver man ikke gammel i betydningen 'stok, plejehjem og mad fra kommunen'.

Der er kommet et nyt afsnit ind i vores liv, som jeg døbte Plus-alderen. En alder for aktive voksne, hvor vi bare bliver ved og hvor vi ikke bliver ældre, sådan som vores forældre blev det.

“

Selvom jeg havde gjort mig alle mulige tanker om det efter-professionelle liv var jeg usikker og tvivlende. Skulle jeg gå gradvist eller skulle det være clean cut? Eller skulle jeg blive og bæres ud, som jeg altid havde forestillet mig? Jeg brugte ufattelig meget tid og mange overvejelser på det skift, for hvornår var det helt rigtige tidspunkt?

Men nu var det pludselig alvor for mig selv! Selvom jeg havde gjort mig alle mulige tanker om det efter-professionelle liv var jeg usikker og tvivlende. Skulle jeg gå gradvist eller skulle det være

clean cut? Eller skulle jeg blive og bæres ud, som jeg altid havde forestillet mig? Jeg brugte ufattelig meget tid og mange overvejelser på det skift, for hvornår var det helt rigtige tidspunkt? Heldigvis tog jeg det helt rigtige valg.

En skolelærer fortalte mig, at han ikke ville blive respekteret, hvis han gik på deltid, for så ville han blive lukket ude, fordi hans kolleger 'ikke kunne regne med ham', som han sagde. For mig var *det* den helt rigtige løsning. Der er mange muligheder og ligeså mange hensyn at tage. Hver person sidder i sin egen suppedas.

Jeg blev hele tiden konfronteret med jævnaldrende, der var i tvivl om de samme ting. For sandheden er jo, at vi, de store årgange født efter krigen, er den første generation, der ikke oplever automatisk pensionering. Vi skal selv tage beslutningen om, hvornår og hvordan. Og helst inden arbejdspladsen eller kunderne. Det er ikke nogen nem beslutning. Den er stort set lige så vanskelig som dengang, vi skulle vælge vores vej *ind* på arbejdsmarkedet. Hvilken uddannelse og hvilket arbejde? Hvordan kunne man vælge, når man ikke vidste noget som helst om at være på arbejdsmarkedet. I dag kan vi sige det samme: Hvordan skal vi vælge, når nu vi ikke ved ret meget om at være udenfor?

Beslutningen om at forlade arbejdsmarkedet er faktisk den sværeste, for den er så definitiv. De færreste kan fortryde og et par måneder efter komme tilbage til arbejdspladsen og sige: jeg valgte forkert, jeg vil gerne tilbage igen! Det er en beslutning, der ikke kan gøres om, så den skal tænkes godt igennem. Man skal mærke efter og være ærlig over for sig selv.

---

“

**J**eg blev hele tiden konfronteret med jævnaldrende, der var i tvivl om de samme ting. For sandheden er jo, at vi, de store årgange født efter krigen, er den første generation, der ikke oplever automatisk pensionering. Vi skal selv tage beslutningen om, hvornår og hvordan. Og helst inden arbejdspladsen eller kunderne.

---

I lang tid tænkte jeg på at skrive bogen "Hvornår skal jeg gå? Og hvordan?" Jeg ville kontakte forskellige faggrupper og høre, hvilke tanker, de gjorde sig, om de havde valgt rigtigt, hvilke konsekvenser deres valg havde haft og om det kunne være gjort bedre. Altså tilbyde andres erfaringer til glæde for andre. Mange sagde: God ide, bare kom i gang. Den bog mangler.



60 MED MERE.  
CAMILLA LINDEMANN  
FOTO: SUSTE BONNÉN

Det er så bare endnu en af de der ideer, der ikke er blevet til noget.

Men nu har Camilla Lindemann jo skrevet den bog, og fået endnu mere med. Hun har sørget for, at 60+ kan få inspiration og låne erfaringer fra andre, så det ikke ser helt så uoverskueligt ud, som det kan virke.

Læs om den jævnaldrende terapeut, der fortæller om en af sine klienter, en kvinde, der lod sig pensionere samtidig med manden. Det skulle være så hyggeligt for de to ikke længere at skulle være på arbejde, men bruge al tiden sammen. Bagefter ærgrede kvinden sig, fordi hun ikke *selv* var færdig med arbejdsmarkedet. Hun havde faktisk været ulykkelig og haft søvnproblemer i 10 år og skulle måske have forladt arbejdet gradvist i stedet.

"Pensionering er en af de store overgangskriser, hvor man går fra én fase i livet til en anden". Der er stor forskel på, hvor stor en rolle arbejdet har betydet for ens identitet og hvordan man forestiller sig livet bagefter, siger terapeuten. Det er i orden at græde, også over ungdommen, der er forsvundet.

Med udsigt til måske 30 år som pensionist, er der god grund til at tage processen alvorligt, "åbne sig for tomheden og acceptere det sted i livet, man er", som der står.

Camilla Lindemann er fuld af gode spørgsmål og finder kloge, relevante personer til at svare på dem. De fleste er selv i den aldersgruppe, de taler af erfaring, deres egen og den professionelle. Jeg har været klistret til bogen og læste den meget hurtigt, så interessant var det.

Hvad skal der til for at få et godt og langt liv? Det svarer gerontologen Henning Kirk på. Den mand er altid en fornøjelse at lytte til.

Hvordan er det, når man har været i fysisk topform og endda berømt? Preben Elkjær fortæller.

Hvordan er man par efter arbejdslivet? Uffe Ellemann Jensen og Alice Vestergaard kan svare på det.

Skal man lade plastikkirugien udskyde alderstegnene? Denne plastikkirurg har fortrudt dét, hun selv fik lavet. Hun har svært ved at genkende sig selv i spejlet og savner sine rynker!!!

Skal man begræde, at sexlivet ændrer sig?

Skal man som mand sige ja til at blive far i en sen alder?

Kostråd og motion. Hukommelse og knogleskørhed, "...skøre knogler kommer ikke med alderen. Det får man, hvis man ikke bevæger sig, og hvis man ryger og drikker for meget kaffe. Eller har fået binyrebarkhormon. Hvis man har en sund livsstil, har man stærke knogler". Henning Kirk igen.

Tanker om det tøj man går i. Angsten for pludselig at blive syg. Og hvad med døden? Både den, man ved venter for enden af det hele og den, der pludselig kan dukke op, når man er gået ud og handle. Og inden da, skal man flytte? Hvordan vil ældre bo? Hvad skal man bruge sin tid på? Skal man hoppe ud i et helt nyt liv, som arkitekten, der er blevet kvægavler? Bruge sin tid som besøgsven eller til frivillighed? Skal man komme springende, når der er brug for pasning af børnebørnene? (Nej, der skal laves aftaler med børnene!)



DER ER ET LIV EFTER 60 😊

Camilla Lindemann drager rundt i landet, besøger åbenhjertige mennesker med livserfaring fra top til tå og sætter sig ved køkkenbordet. Over en kop kaffe bliver de her overvejelser vendt og drejet i kompetent selskab.

Camillas egne erfaringer og konklusioner føjes til, så jeg som læser oplever ikke bare en nysgerrig og effektiv journalist med relevante spørgsmål, men også et helt menneske. Jeg får præsenteret en lang række erfaringer lige til at låne, lade sig inspirere af eller tage afstand fra.

Bogen er gennemsyret af ærlighed, det føles rart, når man er 60 med mere.

"60 med mere – livskvalitet har ingen alder" udkommer på forlaget Turbine.

*Topfoto: Camilla Lindemann fotograferet af Suste Bonnén.*

*Camilla Lindemann: 60 med mere – Livskvalitet har ingen alder, 256 sider, forlaget Turbine, 249,95 kr., udkommer 4. april 2017.*

**Som skribent på POV får jeg kun den betaling, som læserne har lyst til at bidrage med. Jeg bliver glad for store og små beløb på Mobile pay på 2424 6242**

Kan du lide POV formatet, så skulle du tage at [klikke her og like vores Facebook-side](#). Her får du også alle links til vores nye artikler. Del os gerne med andre. Du kan også tegne et abonnement til 20 kr. om måneden via PayPal under 'Hold POV.International i live' eller via din netbank. Vores kontonummer er: 3409 12107307. Du kan også donere til hele POV.International via MobilePay på 40 12 19 68. Vi udkommer uden annoncer og modtager ikke mediestøtte.



**Monica Krog-Meyer**

**M**onica Krog-Meyer, tidl. radiovært, nu skribent, pensionist og mormor.

Jeg har været inde i radioen siden ruder konger var knægt. Født 1950, i mesterlære i DR som speaker, freelancer, programmedarbejder og studievært. Har taget turen fra P3, via P4 og til P5. Undervejs har der været afstikkere til Radio 2, DR 2, Langelandsfestivalen, Guld FM - og klummeskrivning i Det fri Aktuelt, Ekstra Bladet og Vores Villa.

Jeg skrev i 2002 debatbog om pornificeringen af vores liv: "Patter, Pik og Penge", og i 2010 "Plus-alderen - vi bliver jo bare ved!", der medfører mange muntre foredrag rundt i Danmark. Jeg har aldrig sluppet det franske, der blev til et hovedfag.

FACEBOOK

TWITTER

GOOGLE

PINTEREST

TAGS:

60+

ÆLDRE

BØGER

CAMILLA LINDEMANN

LIVSKVALITET

PENSIONERING

## ANBEFALET TIL DIG

**Respekt for alle  
Japans små  
mænd med flag**

**De knap så gamle  
passer de  
allerældste i  
Japan**

**1-0 til DOKKI**

F Ø L G O S

Synes godt om

Del

42 tusind personer synes godt om dette. Opret en profil for at se, hvad dine venner synes godt om.

Follow @pointofviewint

H O L D P O V I N T E R N A T I O N A L I L I V E

Vi har valgt ikke at modtage mediestøtte eller overlæsse siden her med forstyrrende reklamer. Vi gemmer os heller ikke bag en betalingsmur. I disse tider er der mere end nogensinde brug for kritik, debat og oplysning. Det vil vi gerne levere til alle POV's læsere - også dem, der ikke har råd til at betale.

Hvis du nyder at læse os, kan du støtte ved at blive medlem, støtte os med et enkelt beløb, når du har lyst, eller støtte den enkelte skribent via deres infobokse.

**Sådan kan du støtte os:**

**MobilePay**

40 12 19 68

**Bankoverførsel**

Reg. nr. 3409 Kontonr. 12107307

**PayPal**

Herunder kan du melde dig ind hos os via Paypal, så dit månedlige støttebeløb bliver trukket automatisk. Det kan vi endnu ikke med MobilePay.

Donations-niveau