



**Glem alt om den 3. alder  
Du har 10 liv.**

**Knud Ramian, Foråret 2022**

## **Tanker kan være længe om at modnes**

For nogle år siden prøvede jeg at gøre op, hvad jeg havde lært om min aldring i løbet af de mange år - siden jeg var med til at starte FUAM i 1979. Jeg har samlet mange lærestykker sammen, men først nu ser min læring ud til at have fundet en form. Jeg kalder læringen "Min alderdom nytænkt", fordi det er et forsøg på et opgør med mange af mine egne forestillinger om det lange liv. Jeg tror ikke mine tanker er færdige, men nu tør de møde verden og lade sig belære af den. De første lærestykker kommer her.

---

### **Langlivetheden:**

#### ***Gentænk din levealder***

Vi går alle rundt med indre billeder af, hvor gamle vi bliver. Jeg har selv gået rundt med et indre billede af, hvor gammel jeg kunne blive. Det var måske omkring de 90.

Det må nytænkes:

Den forventede gennemsnitsalder stiger med 6 minutter om dagen! Stigningen i levealder er desværre et gennemsnit, og stigningen er størst for de yngste og mindst for de ældste, men i min alder er restlevetiden ikke steget så meget i de sidste mange år, men jeg har levet et privilegeret liv.

På internettet kan jeg finde nogle pejlemærker. På de bedste steder på nettet antydes det, at jeg bliver omkring de 100. Når jeg lever længere, får det mange konsekvenser. Jeg skal indstille mig på, at jeg skal leve med mine børn, til de er kommet op i pensionsalderen. Jeg skal leve uden mine gamle venner. Mange sygdomme er mange år om at udvikle sig og bliver først alvorlige, hvis jeg lever længe nok. Derfor må jeg regne med, at et længere liv også betyder perioder med uventede sygdomme.

---

### **Forskelligheden:**

#### **Din alder bliver mere og mere betydningsløs.**

Jo længere liv vi lever, jo mere forskellige bliver vi. At mennesker bliver mere og mere forskellige med alderen gælder på næsten alle områder. De lange liv forstærker denne tendens. Der er døende på 65 år og folk, der løber Marselisborgløbet på 95.

Det må nytænkes:

Den stigende forskellighed betyder, at min alder bliver dårligere og dårligere til at sige noget om, hvem jeg er. Med den stigende alder kan jeg få flere forskellige sygdomme, der skal behandles samtidig. Hvis jeg skal behandles for sygdomme både i hjertet og i nyrer bliver det kompliceret, for den medicin, der hjælper på hjertet, kan blive en belastning for nyrerne og omvendt. Får jeg gangbesvær bliver det endnu mere kompliceret. Der er ingen lægelige specialer, der handler om min helt særlige måde at blive gammel på. Jeg må blive specialist på mig selv. Den slags hedder 'multisygdom' og har vist sig at stille helt særlige krav til sundhedsvæsenet. Krav om tværfagligt samarbejde i et sundhedsvæsen, der bliver mere og mere specialiseret. Det har sundhedsvæsenet rigtig svært ved. Jeg må altså blive bedre til at manøvrere selv eller få nogen til at hjælpe mig. Både sundhedsvæsen og kommuner må blive bedre til at arbejde på tværs af specialerne. Samfundet må holde op med at bruge min alder som kriterium, selvom det er bekvemt.

---

## **“Bare-jeg-har-det-godtheden “ Dit liv er dit liv og ikke din krop**

Når jeg tænker på min alder, kommer jeg umiddelbart til at tænke på min krop, der ældes. Jeg dyrker KRAM: spiser sundt, motionerer, drikker moderat og smører creme i rynkerne og den slappe hud. Jeg måler de daglige skridt, blodtryk og kolesterol. Jeg læser artikler om, hvad der kan holde min krop levende. Det kan der være gode grunde til, men måske er jeg blevet for kropsfixeret.

Det må nytænkes:

Aldring handler ligeså meget om liv og som om krop. De fleste 85 - årige synes, at de har et godt helbred. Det har jeg også som 78- årig, men det er ikke fordi, jeg ikke fejler noget. Jeg har mindst 15 kroniske sygdomme, men de forhindrer mig stort set ikke i at leve det liv, jeg sætter pris på. Når jeg synes, at jeg har et godt helbred, handler det ikke om 'kroppen', men om at jeg har indrettet mit liv med tilstrækkelig mange glæder til, at mine sygdomme bliver til 'skavanker', der ikke generer mig for meget. Når man spørger mennesker i en høj alder, hvad der skaber glæde i deres liv, er det deres liv, der glæder. Det er samværet med andre mennesker, det er morgenkaffen og gåturen. Livsglæden findes i livet og ikke i kroppen. Jeg skal fokusere lige så meget på mit liv som på min krop. Den samme undersøgelse viste, at hvis man i fjorten dage skrev de tre ting ned som havde givet en mest glæde den pågældende dag, så steg livskvaliteten målbart. Mennesker, der sætter pris på noget i deres hverdag lever længere end andre. Måske skal jeg måle lidt på mit liv. Jeg kan godt blive bedre til at føre en lille dagbog over dagens glæder. Det vil kunne gøre mig gladere for dagene og hjælpe mig

til at glædes over 'de gamle' dage - dem i sidste uge, der ellers forsvinder i glemslen, hvis jeg ikke gør noget for at huske dem.

Som sagt kan der med et langt liv komme perioder med sygdomme. Vi er blevet bedre til at skelne mellem alder og sygdom. Det har været almindeligt at skulle affinde sig med sygdomme, når man blev gammel.

Det må nytænkes:

Sunde gamle mennesker kan sagtens klare operationer, selv i en høj alder. Hvis jeg har en sygdom, der kan behandles, så skal den det. Jeg skal heller ikke tro, at min alder i sig selv kan være årsag til sygdomme. Hvordan kan jeg tro, at et tal kan være årsag til noget. Det er altid noget andet, der er på spil - og måske er det bare rust, for lidt brug - måske slid, for meget brugt - og måske sygdom, der kan behandles. Der er mange sygdomme i mit lange liv. Det kan jeg jo bare konstatere. Jeg må lære, at en ny sygdom ikke skyldes min alder. Den har måske bare været lang tid om at udvikle sig. Jeg skal altså ikke affinde mig med sygdomme, bare fordi jeg er gammel, - hvis de altså kan behandles.

---

## **Paradokset:**

### **Jo tættere på døden og jo stærkere er livet**

Vi taler ofte om positiv aldring, aktiv aldring, sund aldring. Jeg gør, hvad jeg kan for at koble alderdommen til noget positivt. Jeg holder meget af udsagnet: Den positive holdning er som kølen på et skib. Den holder det oprejst. En gang om året, får vi talt om vores begravelse, men tænker ellers ikke meget på de sidste kapitler af mit liv. Jeg har det som dronning Magrethe: Jeg føler mig ikke gammel.

Det må nytænkes:

Paradokset handler om at holde fast i både alt det positive OG i, at jeg i det lange liv svækkes og dør. Jo længere jeg lever, jo kortere bliver min restlevetid. Jo tættere kommer jeg på det uafvendelige.

Jeg føler mig ikke gammel, men i årevis er min balanceevne, muskelstyrke og gribereflekser langsomt blevet ringere. Reservekapaciteten er skrumpet. Det mærkes ikke i hverdagen, men er fatalt, hvis stigen skrider, og jeg ikke får benet op over min cykel.

Jeg må blive bedre til at se også de sidste kapitler i øjnene. At leve tæt på døden kan blive en 'spidskompetence'. Det kan intensivere oplevelsen af at være levende. Jeg må leve med at jeg pludselig kan blive hårdt ramt af handicap og sygdom, og at det kan blive svært at finde frem til glæderne og ønsket om at leve længere.

---

## **Afhængigheden:**

### ***Det er samfundets vitaminer, der betyder mest.***

Der er stor forskel på, hvor gamle vi bliver. For kun 20 år siden var forskellen i levealder mellem forskellige sociale grupper minimale. Nu er forskellen næsten 10 år. De med de længste uddannelser og største indtægter lever i gennemsnit 10 år længere end dem med de korteste uddannelser og mindste indtægter. Er det rimeligt? De privilegerede klarer sig bedre overalt. Er vi ved at vænne os til den sociale ulighed? Når vi svækkes og bliver syge i det lange løb bliver vi også mere og mere afhængige af de vilkår, som samfundet byder os, og ulighederne står i kø. I Schweiz sender man gamle senile mennesker på plejehjem i Thailand. Det må nytænkes:

Jeg er nødt til at bekæmpe ulighederne - også i alderdommen. Det lange liv nødvendiggør, at jeg må holde mig politisk aktiv. Hvis jeg vil have en god hjemmepleje og et godt plejehjem til mine sidste år, må jeg arbejde for det.

---

## **Foranderligheden:**

### **Jeg har mange liv, og aldrig er noget forskelligt hvert liv.**

Når alderen er en dårlig beskrivelse af os, må vi også slippe de gamle aldersbegreber. Vi har i årevis talt om den tredje og fjerde alder.

Det er en meget primitiv opdeling af det lange liv, og den er baseret på alder. De to begreber er ubrugelige i et langt liv. Hvert organ i vores krop har sin egen aldringsproces. Lungerne ældes på en måde. Hjertet på en anden osv. Sådan er det også med vores liv.

*Det må nytænkes:*

Aldring kan ses, som et fælles menneskeligt vilkår. Vi ældes fra det øjeblik, vi bliver født. Der er mange kapitler i det unge liv, og det sene liv har mange flere kapitler end en 3. og 4. alder. og de handler som allerede beskrevet ikke om vores alder. Det handler om vores liv. Jeg må tænke, at jeg i virkeligheden har mange liv: et familieliv, et venneliv, et boligliv, et fritidsliv, et hverdagsliv osv. Kroppen er bare en lille del. Hvert liv har sin aldring. Der er et liv med små

børnebørn og et liv med de store. Det er to kapitler af det lange liv med meget forskellige muligheder. Et liv med en rask ægtefælle er noget helt andet end livet med en svækket. Og sådan kunne jeg blive ved.

Hvert af de mange liv synes at rumme opgaver, som jeg ikke har skulle løse før.

# De mange Liv

Først blev de kaldt gamle, så blev de til ældre, så blev de til seniorer, så blev de til .... Den 3. alder var endnu et forsøg på at fortrænge 'alderdommen'. Desværre lurede den slemme 4. alder i skyggen. Findes der en femte og sjette alder? Hvorfor ikke en syvende?

Sagen er vel, at vi alle er aldrende. Det opdagede jeg faktisk allerede midtvejs i livet, men jeg prøvede vist at lade som ingenting. Nu hvor jeg nærmer mig de 80, konstaterer jeg, at det siden har været et liv med mange flere forandringer, end jeg havde forestillet mig. Dem er jeg blevet klogere af. Jeg indser også, at de næste afsnit af mit liv bliver præget af mange forandringer. De stiller mig nye opgaver, som jeg aldrig har løst før.

Jeg kalder dem for livsopgaver, fordi løsningen af dem spiller en rolle for, hvordan, hvor godt og hvor længe jeg lever. Jeg har interesseret mig for, hvordan man bedst klarer dem. Jeg ser mit liv som sammensat af forskellige livsløb. På samme måde som hjertet har sin egen aldring, der adskiller sig fra lungernes og musklernes aldring osv., så har hvert af mine livsløb deres specielle forløb. Jeg kan få øje på 10 forskellige livsløb.

1. Samlivet
2. Forældrelivet
3. Boliglivet
4. Det sociale liv
5. Interesselivet
6. Arbejdslivet
7. Det psykiske liv
8. Det somatiske liv
9. Samfundslivet
10. Hverdagslivet

I alle disse liv er der sket ændringer gennem mit liv. Alle mine liv ender et sted - når jeg dør. Døden kommer selv, men dens tiltagende nærhed er betydningsfuld og kan stille mig nye opgaver.

Som du måske aner, kan jeg ikke få øje på den 3. alder. Derimod kan jeg få øje på mine mange liv og forandringerne i dem. Måske kan jeg også blive klogere på dem. Det er jeg så begyndt på.

---

## 1. Samlivet

med og kærligheden til en ægtefælle eller andre helt nære mennesker har betydning for livskvaliteten, måske specielt i de sene år, og forandringer kan derfor være voldsomme. Starten på det arbejdsfrie liv kan påvirke samlivet, hvor det er en opgave at tilpasse rollerne og finde nye balancer i hverdagen. Et langt liv burde have lært mig, at man ikke kan lave om på den anden, men hvem så? Er der knas i samlivet koster det år. Når skavankerne dukker op, skal vi lære at være en god pårørende, måske i lang tid. Man dør sjældent samtidig, og den længst levende af os skal klare at blive den overlevende med et nyt liv.

---

## 2. Forældrelivet er betydningsfuldt.

Mine voksne børn bliver ældre, og deres liv forandrer sig på godt og ondt. Ændringer i deres liv kan blive til ændringer i mit liv, hvor jeg må udvikle nye og realistiske forventninger til dem, samtidig med, at jeg måske stadig skal være lappegrejet i deres liv. Kan jeg nå at opleve dem som pensionister eller miste dem undervejs? Det er en opgave, at acceptere, at jeg stadig er den, der går foran. Det betyder stadig noget for mine børn, hvordan jeg forvalter mit liv - også de sidste afsnit. Det liv som venter dem. Før i tiden kunne jeg have mange faste meninger. Livet har lært mig, at meget kan ændre sig hurtigt. Det nytter ikke længere at have så faste meninger, men kan jeg tage det som en opgave at blive mere åben og nysgerrig?

**Børnebørn** er livseleksir. Man lever faktisk længere, når man spiller en aktiv rolle i pasningen af sine små børnebørn. Det bliver en opgave, når de bliver til unge børnebørn, og jeg skal finde nye veje for at finde en plads i deres liv. Det giver en ny opgave, når de også etablerer familier. Det bliver en opgave, hvis jeg bliver 'olde' eller 'tip-'. Jeg ser det som en opgave, at blive en 'bedste' med håb for deres fremtid. Jeg må turde tro på en bedre verden også for dem.

---

## 3. Boliglivet bliver med alderen en større og større del af ens liv.

En bolig giver glæder, men også den ældes med tiden og stiller nye krav. Umærkeligt kan boligen blive en byrde. Ulykkestillene viser at boligen er det farligste sted at opholde sig. En sidste opgave kan blive flytningen til plejehjemmet. Kan den udskydes, hvis jeg gør nok ved boligen eller flytter i



tide? Det bliver vigtigt at turde handle i tide. Det bliver nemlig umærkeligt for sent, og pludselig har man ikke mange valg.

---

#### **4. Det sociale liv med omgangskreds og venskaber holder mit liv på plads**

Fælleskaber, men også venner ældes og skaber nye betingelser for samværet. Jeg må måske lære at gensidigheden ændrer sig; jeg må lære at anerkende og værdsætte venners præstationer, når de skal klare sig igennem skavanker og genvordigheder. Lever jeg længe, vil de gamle venner desværre dø. Hver gang bliver jeg lidt mere alensom. Det bliver en opgave at finde glæde sammen med nye mennesker, når de gamle falder fra. Lykkes det ikke, kan jeg ende som meget ensom. Gode venner er tilskud til livskvaliteten, og de kan betyde mere for levealderen end et godt ægteskab.

---

#### **5. Interesselivet skaber kvalitet i min frie tid**

Også det ændrer sig over årene. Da jeg blev 'arbejdsfri', kunne jeg få mere tid til interesserne, og frivilligt arbejde har i en lang periode gjort livet både meningsfuldt og sjovere. Forskningen fortæller mig at livet også bliver længere af det. Keder man sig, lever man kortere end dem, der ikke keder sig. Men der kommer en tid, hvor de gamle interesser ikke glæder længere. Det er en opgave at kunne slippe dem i tide og finde nye. Hvad kunne det være? Der kan komme en fase, hvor jeg skal bekæmpe træthed og udvikle min virkelyst. Hvordan gør jeg det?

---

#### **6. Arbejdslivet opretholder et selvstændigt liv og mit foretrukne livsmønster.**

Hvor længe kan det opretholdes? I mange år har lønarbejdet fyldt mit liv, og mine arbejdsvilkår har spillet en rolle for, hvor godt jeg er kommet igennem årene, inden jeg som 70-årig trak mig fra lønarbejdet. Ikke alle har været så privilegerede. Aldringen i arbejdslivet starter umærkeligt længe før pensionsalderen omkring de 50 år+/- . De sidste år på arbejdsmarkedet er nemlig sårbare år. Hvis jeg var røget ud af jobbet, ved jeg i dag, at det ville have været svært at komme ind igen, men det tænkte jeg ikke over dengang. Det er betydningsfuldt, hvordan man kommer ud af arbejdsmarkedet. Det tænkte jeg ikke meget over den gang. Fasen med overgangen til det arbejdsfrie liv klarede jeg,

som de fleste gør, godt. Der var mange veje at vælge imellem. Jeg møder desværre mennesker, som det ikke lykkedes så godt for, og de må slås med bitterhed og vrede. Det er en dårlig start på de næste faser. Jeg møder også dem, der bare bliver ved med at arbejde. Jeg forsøgte selv, men det var for bøvlet. Jeg vil dog stadig have det 'arbejde', der er forbundet med at opretholde vores uafhængighed og livsform. Der kan komme en fase, hvor det arbejde bliver stadig sværere at overkomme. Jeg kan se, at 'klare sig selv' er meningsfuldt - også selvom man betaler sig fra opgaverne. Bare man bevarer magten.

---

## **7. Det psykiske liv handler om selvværd og livsglæderne til det sidste**

Jeg må bevare selvværdet ved at bekæmpe virkningen af de ofte skjulte fordomme, jeg møder: "Hvor klarer du dig godt!" (mellem linjerne: "det havde jeg ikke forventet!") og ikke mindst bekæmpe mine egne fordomme: "Det kan du da ikke tillade dig i din alder!" eller "Det er du nok blevet for gammel til". Jeg må leve værdigt, med mine skavanker og fx. min glemsomhed. Jeg ved, jeg lever tættere og tættere på døden. Det forhold kan faktisk styrke min oplevelse af at være levende. Jeg har fået meget fortid, som det er en glæde at fordybe sig i. Tænk at have fået så mange år! Jeg glæder mig over, at jeg er blevet så gammel, som jeg er. Jeg har lært at nyde glæden ved at holde op og give slip - samtidig med at jeg stadig har ting, jeg vil nå. Jeg får stadig øje på nyt at glædes over. De første vintergækker vover sig frem i januar. Atter et forår er på vej.

---

## **8. Det somatiske liv er kroppens tilstand**

Selvom jeg ved, at det ender galt, kan jeg vinde både flere glæder, muligheder og leveår ved at holde kroppen i gang. KRAMS\* kan fylde meget i den daglige kalender, hvis jeg vil bekæmpe det kropslige forfald med andet end botox, cremer og piller. Mine færdigheder og sanser vil svækkes, men det bliver en opgave at få øje på nye muligheder, når sanser og kroppen svækkes, så man kan holde livslysten intakt. Det er lykkedes for andre. Jeg undgår ikke perioder med sygdom, men alderen kan ikke forklare dem. De kommer med tiden. De skal behandles. Jeg er kommet mig efter slemme sygdomme. Det gik fremad, men alt for langsomt - som det gør i min alder. Jeg skal udvikle min tålmodighed. Ikke mindst skal jeg lære mig at bruge og omgås mit sundhedsvæsen

effektivt. For mig bliver det en særlig opgave at tage imod den hjælp, der findes. Det bliver en livsopgave at leve med skæbnen vel vidende, at selvom jeg har gjort meget af det rigtige, kan det hele ramle i morgen.

---

## 9. Samfundslivet skaber rammer om og vilkår for min tilværelse.

Når jeg er blevet så gammel som jeg er, er det jo ikke fordi menneskeheden har ændret gener. Jeg er stadig den samme race, som blev 55 år i stenalderen eller for 100 år siden. Det er mine vilkår, der er blevet bedre. Jeg kan bruge kræfter på at holde mig i form, spise sundt og holde måde med den daglige rødvin. Nogen har gjort verden bedre at blive gammel i gennem snart 200 år. Nu er verden ved at blive gammel. Vi aner ikke, hvad det kommer til at betyde. Det er en opgave at fortsætte den gode udvikling, jeg kan ikke holde politisk fri, slet ikke når man snart hører til de fleste.

---

## 10. Hverdagslivet er livets gang, og hverdage er der flest af.

De er resultatet af, hvad der sker, og hvordan jeg forvalter opgaverne i hvert af de andre livsløb. Jeg har lært at bygge hverdage, der har et indhold og en rytme, der så vidt muligt er i overensstemmelse med mine værdier. I en lang fase har mine hverdage lignet tidlige tiders arbejdsdage, men dagene vil ændre sig, og nye muligheder skal udnyttes. Mange af livsløbets begivenheder vil føre til ændringer i hverdagene. Hver gang giver det valgmuligheder. Hvordan skal det denne gang lykkes at forny hverdagene med oplevelsen af samvær, mening, velvære og livslyst?

**Døden.** Oplevelsen af min dødelighed har fulgt mig livet igennem, men intensiveres med årene. Jeg kan blive grebet af en angst ved tanken om ikke at være her mere. Den forsvinder hurtigt igen, men forstærker min oplevelse af at være i live. Nogen når at blive trætte af at leve, kommer jeg dertil? Måske dør jeg bare, men der kan komme en tid, hvor jeg ikke kan skubbe dødens nærhed fra mig. Jeg ved ikke, hvordan jeg vil reagere, men også tæt på døden vil der ofte være muligheder. Atul Gawande skriver i sin bog "At være dødelig" om fire vigtige opgaver som jeg håber, jeg kan klare: 1. Se realiteterne i øjnene, 2. Finde ud af, hvad jeg gerne vil nå, 3. Finde ud af, hvad jeg frygter mest, 4. Beslutte hvilke kompromisser jeg er villig til at indgå. Er det mon den værdige død?

## Hvor blev den 3. alder af?

Der er store forandringer og små forandringer i de mange livsløb, men ingen steder afslører der sig en særlig 3. alder. Skitserne af de 10 livsløb er af ganske almindelige liv. Måske hjælper min interesse for mine 10 liv mig til få øje på, 1) at der er mange forandringer i mit sene liv, 2) at hver forandring er en anledning til at lære noget nyt, 3) at der hver gang er nye muligheder at forholde sig til. Man kan prøve at gøre noget ved sin alder med den daglige D-vitamin pille, den alt for store kalkpille og måske en gåtur. Fjerner det opmærksomheden fra, at det er mit liv, der er udfordret? De udfordringer er ikke alle lige behagelige, men det har ingen lovet mig, at livet skal være. Den amerikanske skuespiller Bette Davis udtalte i sin tid: "Det gamle liv er ikke for tøsedrenge". Jeg kan stadig lære af livet. Jeg må lære - også af andre - at få øje på mulighederne. Lærebogen er ikke skrevet. Jeg har rigeligt med opgaver og udviklingsmuligheder i resten af mit liv.

\*KRAMS står for kost, rygning, alkohol, motion og søvn.