

1 Den tredje alder – mere end bare ferie

2 Friheden kalder, når man har passeret grænsen til pensionistlivet, og livet er
3 lysegrønt – eller er det? Poul-Erik Tindbæk har skrevet en bog om, hvad man
4 stiller op med sig selv og sin tredje alder.



5
6 Af Helle Holm, heho@stiften.dk Søndag den 13. april 2014

7 Om ganske kort tid stopper Poul-Erik Tindbæks ansættelse i Aarhus Kommune. Han er
8 fyldt 68 år, og pensionistlivet kalder, men Poul-Erik giver sig ikke tid til sofaliggeri og
9 dagdrømmeri. Lige så snart han stopper på sit arbejde, træder han ind i sit private firma og
10 fortsætter med det, han er bedst til: At rådgive og holde workshops for mennesker, der
11 befinder sig i et vadested og skal have et skub videre i livet, især dem i hans egen
12 aldersgruppe: Dem, der er på vej ud af arbejdsmarkedet og på vej ind i pensionistlivet, og
13 som har det svært med det.

14 Du vil nok tænke: Ahr, men hvad brokker de sig over? De har frihed, offentlig forsørgelse
15 uden dårlig samvittighed, penge på kistebunden, et hus med friværddi og et helbred, der
16 stadig er så nogenlunde i top. De skulle skamme sig, de der 60-65-årige, der ikke ved,
17 hvad de skal få tiden til at gå med.

18 Og faktisk er det ikke noget, man snakker ret meget om, hvis man går rundt derhjemme og
19 ikke aner, hvad man skal stille op med sig selv. Man lægger låg på og lader, som om alt er
20 superduper og helt pingeling. Men det er det ikke. For rigtig mange nybagte pensionister
21 er livet blevet så forandret, at de ikke længere kan finde sig selv i det.

22 »Så mister man det hele«

23 »De fleste tænker i starten, at det er en lang ferie, de tager hul på, men når det første
24 halve år er gået, og de har gjort alt det, de har planlagt, ved de ikke, hvordan de kommer
25 videre. Så føles det pludselig ikke længere som en ferie, men som et tomrum,« siger Poul-
26 Erik, der også har skrevet bogen »En tredje karriere – find din egen vej i den nye

1 livsfase«. Her fortæller han om de udfordringer, der venter, når man forlader sin
2 arbejdsplads for sidste gang.

3 »Når man er i job, beskæftiger man sig med noget, man er god til, man er sammen med
4 sine kolleger på venskabelig vis, og man har en identitet igennem sin stilling. Når man
5 forlader jobbet, mister man det hele, og man får brug for at finde et nyt formål med sit liv,«
6 forklarer Poul-Erik.

7 Han opdeler livet i fire faser: De første tyve år arbejder man på at blive voksen og
8 uddannet. De næste 20 år arbejder man på at blive etableret, og de følgende 20 år
9 rodfæster man sig med job, familie, forpligtelser og sender børnene ud i livet. De sidste 20
10 år er man... ingenting. Med mindre man selv formår at fylde indhold i årene. I gamle dage
11 var det så nemt, for da døde man, inden man nåede frem til den fjerde 20-års periode,
12 men nu om dage lever man ikke bare videre, men lever som regel godt. Helbredet er
13 stadig tilforladeligt, økonomien er stabil, erfaringen stor og energien til stede.

14

15 **»Det er ikke en privatsag«**

16 Poul-Erik taler for, at man genopfinder sit formål, kaster sig ud i nye opgaver, skaber et
17 indhold, der ikke bare giver lyst til, men også stiller krav om, at man står op om morgenen.
18 Først derved kan man sikre sig selv en glad og meningsfuld tredje alder. Og han kunne
19 ønske sig, at alle i slut-50'erne blev tilbudt et kursus til at mildne overgangen fra aktiv
20 spiller på arbejdsmarkedet til ledig pensionist. På den måde ville man kunne mindske
21 risikoen for depression og sygdom, som stiger, når folk bliver pensionerede.

22 »Det er vigtigt, at folk har mere realistiske forventninger til deres pensionstilværelse end,
23 at det bare skal være en ferie. Og det er også vigtigt, at vi som samfund ikke bare mener,
24 at det er en privatsag, men at vi faktisk er parate med vejledning. Det vil være i
25 samfundets interesse, at vi ikke ser så ensidigt og unuanceret på arbejdsliv og
26 pensionistliv. Aldringsforløbet er forskelligt fra person til person, og det burde vi som
27 samfund kunne indrette os efter.« mener han.

28 Han efterlyser fleksibilitet på arbejdsmarkedet og et nyt syn på, hvornår man er gammel.

29 **»Der er brug for os«**

30 »Efter de 60 år befinder vi os alle i den såkaldte tredje alder, men vi burde også operere
31 med en fjerde alder. De, der er 60 år, er friske, mens de, der er 90 år, ofte skal have hjælp
32 fra rollatorer og plejepersonale. Alligevel bliver vi alle slået sammen i én gruppe, selvom
33 der er tale om vidt forskellige livsfaser,« siger Poul-Erik. Og så synes han i øvrigt, at vi
34 som samfund skal blive bedre til at udnytte alle aldersgrupper.

35 »Nogle af os bør have mulighed for at blive på arbejdsmarkedet i meget længere tid, end
36 vi har i dag. Og andre af os kan varetage de velfærdsopgaver, som vi ikke får varetaget i
37 øjeblikket, fordi samfundet ikke har råd. Der er brug for frivilligt arbejde, og ældre med
38 erfaring kan for eksempel være uvurderlige mentorer for unge, der har været udsat for
39 benspænd på deres vej ind på arbejdsmarkedet, eller de kan hjælpe med lektier og
40 varetage andre opgaver, som der lige nu ikke er folk til. På den måde sikrer vi også, at de
41 ældre holder sig sunde og raske længst muligt, og at deres ressourcer og viden ikke går
42 tabt,« foreslår Poul-Erik.

43