

Tina har taget hul på sin mission om at ændre forholdene for fremtidens ældre, og der er mange punkter på hendes dagsorden.

Seniorlivet  
til debat

Vi har brug for en  
ældre-revolution!



Er du i 60'erne og fanget i spændet mellem kroppens forfald, kravet om at være længe på arbejdsmarkedet og forventningerne fra plejekrævende forældre? Så er du bestemt ikke alene – vi taler bare ikke om det, mener Tina Theilgaard, der gerne vil starte en debat om det seniorliv, der ikke altid er drysset med gråt guldglitter.

Af DORTE MOSBÆK  
dorte.mosbaek@aller.com  
Foto: JACQUELINE FLURI

**T**ina Theilgaard var i midten af 50'erne og havde gennemtrawlet Matas-hylderne for præparater, der kunne hjælpe hende gennem overgangsalderen. Hun var søvnløs og kæmpede sig gennem hverdagen i zombietilstand med kun få timers søvn nat efter nat.

Efter mislykkede forsøg med hormoner og flere besøg hos gynækologer kom meldingen: "Vi ser altså flere, der er i overgangsalderen resten af livet".

– Det var et nanosekund, der blev livsforandrende. Så sad jeg nede i bilen og græd, for jeg kunne slet ikke rumme det. Det var ikke en dødsdom, men det var lidt: "skal jeg så aldrig nogensinde være udhvilet mere"? fortæller Tina.

I dag har hun været i overgangsalderen i omkring 14 år, er åben om det, men har ikke fundet fred med det.

– Det er som et brækket ben, der ikke er groet sammen igen. Jeg synes, at man skal tale om det. Ingen ved, at overgangsalderen kan tage længere tid end et par år, og ingen har interesse i at forske i det – gamle kvinder med gener, glem det! siger Tina.

Tag ikke fejl, Tina Theilgaard er bestemt ikke noget offer. Hun er 65 år, arbejder som selvstændig konsulent, bor skiftevis i sit lille hyggelige rækkehus i Vanløse og sit sommerhus i Kulhuse. Og så har hun i foråret udgivet debatbogen "Tresårig Tristesse" om kvindelivet i den aldersgruppe, der stadig skal performe både på arbejdsmarkedet og i privatlivet trods flere kropslige skavanker og en måske voksende tristhed.

– Det går sindssygt godt for rigtig mange, og det er jo herligt, men der mangler en stemme om, at alderdommen er mangefa-

cetteret. Vi er stadig en flig af den generation, der finder os i meget, og det kommer til at berøre rigtig mange mennesker, der bliver endnu ældre end os. Der kommer et ældreboom, som jeg ikke synes, vi forholder os til, siger hun og fortsætter.

– Der er et stort skift fra at være 50 til at være 60 år. Det er i 60'erne, skavankerne sætter ind, hos alle. Jeg kender ikke en eneste, der styrter rundt i lycra og har det herligt – men vi taler ikke om det. Vi prøver at klø på, for "jeg er jo ikke anderledes, end da jeg var 50", og så kan vi næsten det hele – men bagefter er der en pris at betale, og det har vi jo ikke prøvet før.

### Passe gammel mor

Tina beskriver sig selv som én, der blev født, før aborten blev fri, og hun oplever her sent i livet indimellem traumer fra barndommen, hvor hun følte sig uelsket. Først i en sen alder begyndte hun at forstå, hvorfor mange – selv ►



### Tina helt kort

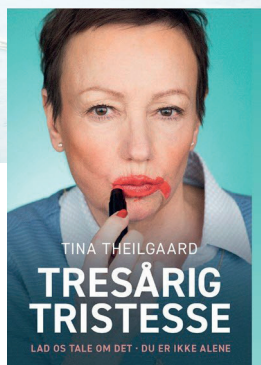
- 65 år
- Selvstændig konsulent i knap 40 år
- Har en master i NLP (Neuro-Lingvistisk Programmering)
- Single, tre børn og tre børnebørn
- Har i foråret udgivet bogen "Tresårig Tristesse"



65-årige Tina Theilgaard har et aktivt liv, men hun minder om, at alderdommen er mangefacetteret. For det er her, skavankerne sætter ind.

## Antallet af ældre stiger

I 2030 forventes befolkningsgruppen over 80 år at udgøre 59 procent flere end i dag – det svarer til yderligere 160.000 personer over 80 år. Det skyldes især, at de store fødselsårsgange fra tiden lige efter 2. verdenskrig i 2030 vil være fyldt 80. Dermed vil de 80+-årige i 2030 udgøre mere end syv procent af befolkningen. I dag udgør de 4,7 procent.  
(Kilde: Danmarks Statistik)



Tina Theilgaard har skrevet bogen "Tresårig Tristesse" (TT Tryk) med den sigende undertitel "Lad os tale om det – du er ikke alene."

i en meget moden alder – bliver hårdt ramt, når deres forældre dør.

– Der sker noget uigenkaldeligt, for nu får man aldrig det, man ikke fik. Man får aldrig en forløsende samtale, man får ikke svarene på *whatever*. Det er jo skönt, hvis man har forældre, man elsker højt, som man kan komme og pleje, men det er drænende, hvis man har et skidt forhold til en gammel mor, som man så alligevel skal passe, fordi plejehjemmet ringer hele tiden.

Et af de emner, Tina er blevet optaget af, er, hvor og hvordan

vi skal bo, når vi bliver ældre og måske plejkrævende. Særligt forholdene i ældreplejen fik Tina erfaring med i årene op til, at hendes mor døde i 2018 efter et kritisabelt forløb.

Tinas mor var alene i mange år og hutlede sig frem med Tina i pendulfart på sidelinjen med indkøb og tøjvask.

– Hun begyndte at falde og kunne ikke gå udenfor, så hun blev visiteret til hjemmehjælp.

Der kom skiftende personer hele tiden. Det gik ned ad bakke, hun faldt oftere, blev indlagt, kom hjem, faldt igen, og det stod på et par år. Så kom hun på aflastning, som var under al kritik. Til sidst kom hun på plejehjem, fortæller Tina.

På plejehjemmet blev hendes mor langsomt svagere, men ville ikke tage sine piller, fordi hun fik det dårligere af dem, og i samråd med lægen besluttede Tina at tage medicinen fra hende, da hun var terminal. Det var i november. Først i juni døde hun.

### Aldersracisme

Tina synes, at det er på tide at gentænke idéen om "længst muligt i eget hjem."

– Forhen var der en større livskvalitet, selv om man levede kortere tid, fordi man kom på plejehjem tidligere. Hvis konen døde, kom manden på plejehjem, så kunne han sidde og spille kort og hygge sig. Nu kan du ikke komme på plejehjem, før du er nærmest døende, siger Tina, der drømmer om at være en del af en tænketank, der skal se på visioner for den næste kæmpe ældregeneration.

### Men hvad skal der til?

– Der er ikke nok varme hænder, så vi skal tale med de unge – og fortælle dem, at der er visdom i de gamle. Det er en ære, som er forsvundet – at passe de gamle og være hos dem. At kigge dem i øjnene og æde dem på kinderne.

Tina tøver ikke med at kalde arbejdsmarkedet og visse samfundsstrukturer for aldersracistiske.

– Det nytter ikke noget, at vi skal arbejde, til vi er midt i 70'erne, hvis vi ikke kan få job. Det er så selvmodsigende. Vi har erfaringen og kompetencerne, og ældre er en rigtig god arbejdskraft, for vi skal ikke føde børn, siger Tina.

– Vi lyver for os selv, når vi siger, at 60'erne er de nye 40'ere. Det er ikke alle, der synes, det er herligt at være 60. Vi kan ikke gå i banken og låne én million kroner til en god iværksætteridé.

– I dag er gennemsnitsalderen i Folketinget 46 år. Så hvem er det egentlig, der taler vores sag? Ingen. Derfor vil jeg gerne sætte livet i 60'erne på dagsordenen. ■

”

*Ingen ved, at overgangsalderen kan tage længere tid end et par år, og ingen har interesse i at forske i det – gamle kvinder med gener, glem det!*