

Else Borch – Forfatter og foredragsholder

Livskvalitet for seniorer i den 3. alder

Hvad er den 3. alder?

Den 3. alder er en del af livet, hvor vi har overvældende mange muligheder foran os. Vi er ikke længere nødt til at have et lønarbejde, og hvis vi har børn, er de blevet voksne og uafhængige af os. Samtidig har vi stadig kræfter i behold, så vi har erfaring og frihed til at leve det liv, vi ønsker os.

Begrebet "den 3. alder" er beskrevet af professor Peter Laslett, som udgav bogen "A fresh map of life" i 1989. I bogen skelner han mellem den 3. alder og så den 4. alder, hvor man er svækket og afhængig af andre. Det er vigtigt at skelne mellem den 3. og 4. alder, så vi er opmærksomme på det store potentiale og de mange ressourcer i den 3. alder, som kan gavne den enkelte senior og samfundet.

Som voksne (i den 2. alder) har vi typisk travlt med at leve op til vores ansvar. Vi har måske børn, der har brug for os. Vi har job med aftaler og tidsplaner og masser af arbejdsopgaver, der skal udføres. Her er udfordringen ofte at klare en stresset hverdag, med store krav både på arbejde og hjemme.

I den 3. alder er udfordringen typisk en anden. Her er der tid til at stille sig spørgsmålet: "Hvad vil jeg egentlig bruge mig selv og min tid til?".

Overgangen fra lønarbejde til efterløn eller pension kan være svær for nogle seniorer. Jeg har set store forskelle i, hvordan det er gået for venner og kolleger. Nogle forbereder sig og glæder sig over den nye frihed, – andre får depression, bliver skilt eller fysisk syge kort tid efter, at de har forladt arbejdsmarkedet.

I min bog beskriver jeg de overvældende mange muligheder den 3. alder giver, men også eksempler på håndtering af de udfordringer, der kan opleves.