

[NYHETER](#) [LITTERATUR](#) [KULTUR & UNDERHOLDNING](#)

Laget håndbok om hvordan man får ei fin pensjonstid



HÅNDBOK: Susanne Sønderbo er ute med boken «Livets bonusår – om den tredje alders utfordringer og muligheter». Foto: Jo E. Brenden

Av [Jo E. Brenden](#)

Publisert: 16.04.20 14:41 [v](#)

Del

Susanne Sønderbo har skrevet en inspirasjonsbok om hvordan man får mest ut av «livets bonusår».

– Noen tror at når man blir pensjonist, så er alt over. Men det finnes så mange muligheter, og de aller fleste er verken utslitte eller i dårlig fysisk form. Dette er en bok som skal inspirere de som skal bli pensjonister eller er blitt pensjonister, erklærer Susanne Sønderbo.

- Se fram og tilbake

I tre år holdt hun kurs om temaene hun berører i boken på Frislivssentralen, med strålende tilbakemeldinger. Nå er hennes tanker og erfaringer skrevet ned og publisert i boka som har fått tittelen «Livets bonusår – om den tredje alders utfordringer og muligheter»:

– Alle som er over 60 år bør lese boka, for det krever litt planlegging å møte hverdagen når yrkeslivet er slutt.

– Folk må innse hva slags nydelig tilværelse som kan vente dem.

Hun er blitt 67 år og har selv nylig trådt inn i pensjonistenes rekke.

- Hva tenker du om denne fasen du går inn i?

ANNONSE



Ads by Google

Stop seeing this ad

Why this ad? ▶

– Boken min forsøker å formidle livsglede. Jeg gleder meg til alt det som ligger foran meg.

- Ikke skremt av at alderen begynner å bli høy?

– Nei, faktisk så er det utgitt så mye spennende litteratur rundt det å bli eldre i dag, som viser at de gamle fortsatt er en ressurs. Hva skulle Norge gjøre uten pensjonistene? De bidrar med milliarder hvert år i frivillig arbeid, i tillegg til det som gjøres uten at det går inn i noen regnskaper av alt fra pass av barnebarn, leie av nære slektninger til hjelp og tjenester.

– Og 85-åringene er jo som 70-åringene i dag. Det har skjedd en positiv forskyvning i folks helse.

Sønderbos beste tips til de som blir eldre er både å se tilbake og se framover:

– Se nå din livshistorie. Søren Kierkegaard sier at vi lever framover men forstår baklengs. Nå når du

– De på alle menneskene. Så er det å regne ut hvor mye tid du har igjen. Så har du endelig fått mer tid, hva var det du ikke fikk gjort da du jobbet i så mange år? Hva kunne du tenke deg å gjøre nå? Hva har du aller mest lyst på å bruke tiden din på?

– Det er ikke nok å si at man vil foreta en reise som man alltid har drømt om. For reisen kan bli gjennomført allerede i de første par månedene. Så kommer hverdagen. Og hva skal den fylles med? Her er det mange som begynner å støte på problemer, sier Sønderbo.

– Du skal finne en livsrytme som kan fungere framover, og den skal være innrettet så den blir sunn og bra, for både kroppen og sinnet. Og den skal sørge for at den tredje alder kan vare lengst mulig.

Prest og klovn

Sønderbo er utdannet psykolog og prest fra Københavns Universitet. Hun har vært sorgterapeut, mindfulnessinstruktør og forfatter.

I 2000 kom hun flyttende til Hamar og jobbet som sykehusprest, sykehusklovn, psykolog og underviser.

Gjennom arbeidet som seniorrådgiver og konsulent i Hamar kommune møtte hun mange eldre.

– Hva slags tanker har du møtt blant de eldre i Hamar rundt det å eldes?

– Det er mye engstelse rundt alder. Mange gruer seg og tenker: «Hva nå?». Man må møte seg selv i døren og se hva slags endringer man kan gjøre for å få det bedre.

– Og prøv å innse at du har det egentlig veldig bra sammenlignet med eldre i andre land.

Hun er ikke uerfaren som forfatter. Hun har gitt ut ti bøker, tre av dem med hennes frue, tidligere biskop Rosemarie Köhn.

– Jeg er veldig fornøyd med denne siste boka. Føler det er blitt mitt «testamente» etter at jeg trådte ut av yrkeslivet.

Boken er utgitt sammen med Utviklingssenteret for sykehjem og hjemmetjenester i Hamar kommune, og er tilgjengelig hos Gravidahl bokhandel.

Fem angrepunkter fra døende

Hentet fra palliativ sykepleier Bronnie Eares bok med samtaler rundt angrep med døende.

- 1) Jeg ville ønske at jeg hadde hatt motet til å uttrykke mine følelser.
- 2) Jeg ville ønske at jeg ikke hadde jobbet så mye.
- 3) Jeg ville ønske at jeg hadde hatt motet til å leve et liv, hvor jeg var mer tro mot meg selv.
- 4) Jeg ville ønske at jeg hadde holdt kontakt med mine venner.
- 5) Jeg ville ønske at jeg hadde tillatt meg meg å være mer lykkelig.