

**Tips!**  
Slik får du råd  
til det du  
drømmer om!  
s 54

ukens tema / reportasjer / samliv / selvtutvikling



TEMA: NY START

## Aldri for sent!

Lar du være å følge en drøm fordi du tror du er blitt for gammel?

Om jobben du EGENTLIG ville ha? Eller bobbyen du alltid har villet drive med?

Bla om og møt noen av de mest inspirerende menneskene vi har møtt!

57  
ÅR

Jeg har gjort ting andre sier er umulig.

Danser Nina Lill Svendsen

Danser Nina Lill Svendsen kunne ha gått av med pensjon for 15 år siden, men velger fortsatt dansen.

# NEI, det er ikke for sent!

*Når Kristine Bolstad er nyutdannet lærer, er hun 50 år. Å «planlegge alderdommen» handler ikke lenger om hagestell og lange sydenturer, men om å fortsette med det du brenner for.*

TEKST BIRGITTE HOFF LYSHOLM FOTO GEIR DOKKEN

**J**eg trodde studentlivet hørte ungdommen til. Det er i hvert fall ikke noe du bare hiver deg ut i etter at du har fått en familie å forsørge, tenkte jeg. Økonomien, tiden, overskuddet – det er en grunn til at enkelte ting gjøres unna tidlig!

Så dum jeg var. For nå i høst poppet de opp rundt meg, de voksne studentene. Naboen tar videreutdanning, en venninne starter på ny frisk etter at hun ikke lenger er selvstendig næringsdrivende. Om to år feirer hun 40-årsdagen med skolesekk på ryggen.

Kristine Bolstad tar den hakket lenger: Når hun er ferdig på lærerstudiet hun startet i høst, fyller hun 50.

– Jeg tenker som så at jeg har mange år igjen av yrkeslivet mitt, jeg håper å kunne jobbe til jeg er 67. De årene vil jeg gjøre noe meningsfylt, forklarer hun.

Kristine er førstegangsstudent som 46-åring. Med seg i bagasjen har hun et deltidsstudie innen markeds-

føring – og en liten mannsalder fra det private næringsliv.

**– Jeg kom til et punkt der jeg følte at jeg var så voksen at jeg måtte tenke meg om: Hadde jeg en jobb jeg ville fortsette med resten av livet?** Om jeg kunne tenke meg å bytte beite på et tidspunkt, måtte jeg gjøre det nå – før jeg opplevde å bli utdatert.

Hun tenkte seg godt om, dels inspirert av en venninne som også vurderte å gi seg selv en ny start i yrkeslivet. Hun landet på at hun ville bytte jobb, hun ville gjøre noe meningsfylt, utgjøre en forskjell for noen.

Ekte mannen foreslo et år med sparing først. Men så snart Kristine hadde bestemt seg for å søke lærerhøgskolen, hadde hun ingen tid å miste.

– Om jeg hadde ventet et år, hadde jeg vært student til jeg er 51. 50 ble et magisk tall.

Både venner og kolleger synes hun er tøff. Medstudentene, som er på alder med Kristines barn på 18 og 20, er glad

for å ha en med hennes livs- og yrkeserfaring med på gruppeoppgaver. Og selv om studiet har vist seg å være mer arbeidskrevende enn Kristine hadde forestilt seg, opplever hun ikke alderen som et hinder. Det hun leser, sitter. Motivasjonen er på topp, hun VIL virkelig noe med utdanningen.

– Jeg har tenkt en del på det at livet har så lett for å gli forbi, uten at vi stopper opp og tenker over hva vi vil med det. Nå føler jeg at jeg tar tak og ikke lar meg dras med strømmen, for det føler jeg faktisk at jeg har gjort litt.

Det sies at vi angrer mer på det vi ikke har gjort, enn det vi har gjort. Og det er da noe å tenke på.

**– Nå var det min tur, barna er så store at de ikke trenger meg så mye lenger, jeg har ingen å få dårlig samvittighet overfor.** Okei, så får vi ikke betalt avdrag på boliglånet i noen år, og jeg tar sikte på å ta opp studielån. Men penger er ikke alt.

Kristine er eldst i sin klasse på ▶

Kristine Bolstad nyter studentlivet. Hun elsker å lære noe nytt, gleder seg til å jobbe som lærer.

46  
ÅR

*Tankens kraft er stor, føler du deg gammel, kan det bli en selvoppfyllende profeti.*

Linn-Heidi Lunde, førsteamanuensis ved psykologisk fakultet, Universitetet i Bergen.

► Høgskolen i Oslo. Mens de andre studentene går fra hybelen sin i Oslo, kjører hun buss fra eneboligen i Nittedal hver morgen. Men hun er langt fra unik: Tall fra Kunnskapsdepartementet viser at selv om hovedvekten av studentene ved norske høyskoler og universiteter er under 30 år, er over 16 000 studenter i 40-årene. Nesten 5000 er i 50-årsalderen, nærmere 600 er mellom 61 og 70, og 92 studenter er over 70 år. Så hva med ordtakene om at man ikke kan lære en gammel hund å sitte?

– **Det er en av flere seiglivede myter om alder som vi bare må stikke hull på en gang for alle: Alder er ikke lik forfall.** Vekst og utvikling foregår hele livet. Dette vet vi, all forskning er entydig, sier Linn-Heidi Lunde, førsteamanuensis ved psykologisk fakultet ved Universitetet i Bergen. Hun har spesialisert seg på eldre, og har blant annet utgitt boken «Alder ingen hindring. Vekst og utvikling hele livet». Hun påpeker at aldring er en prosess som pågår fra den dagen vi blir født til vi trekker vårt siste åndedrag. Men selve aldringsforløpet varierer veldig.

– Noe avgjøres av genetikk, men livsstilsvalg og mental innstilling er minst like viktig for aldringen. Noen opplever som gamle før de er 40, andre opplever som unge etter at de har rundet 70. Tankens kraft er stor, føler du deg gammel, kan det bli en selvoppfyllende profeti.

– Vil det si at vi kan tenke oss unge?  
– Nei, det ser jeg ingen grunn til. Det er heller på tide å fokusere på fordelene ved aldring, som modning, erfaring, følelsesmessig stabilitet. Målet er ikke å holde seg ung, men så funksjonsfrisk og selvstendig som du kan.

Lunde opplever at eldre som kommer til henne for psykologisk behandling, ofte er mer villig til endring enn yngre pasienter. Igjen: Stikk i strid med myten, altså. Hun tror vi nå ser begynnelsen på slutten for tidlig pensjon. Regjeringen har satt i gang jobben med å fjerne den øvre aldersgrensen i arbeidslivet for friske ansatte, og hun mener det private næringslivet også begynner å se verdien av eldre arbeidstakere.

– Det skjer nok fortsatt at jobbsøkere over 45–50 ikke innkalles til intervju, men jeg ser en sterk endring mot at vi verdsetter erfaring og alder mer nå enn før. Vi begynner å se hvor meningsløst det er å skyve friske, raske mennesker ut av arbeidslivet. Vi som er morgendagens eldre, er født

inn i en annen tid enn våre besteforeldre. Vi har høyere utdanning, vi har kunnskap om hvordan livsstilsvalg påvirker helsen og dermed aldringen. Vi har et av verdens beste helsevesen. Lunde mener vi har all grunn til å planlegge for mange gode år.

– Det beste rådet må vel være å ikke la seg begrense, verken av egen eller andres oppfatning av hva det vil si å bli eldre. **Vi må slutte å bruke alderskortet, slutte å si at «nei, dette er jeg blitt for gammel til».** Vi har gode ting i vente! Selv er jeg rett over 50 og tenker at jeg har mange år igjen i yrkeslivet. Er jeg heldig og holder meg frisk, kan jeg forhåpentligvis jobbe til jeg er 80. Og etter det kan jeg jo fortsatt skrive!

Og likevel er det noen av oss som føler oss gamle omtrent før livet har



*Drivkraften er der fortsatt, jeg håper alltid at neste hopp skal bli bedre enn det forrige.*

*Knut Wester (74)*

kommet ordentlig i gang. Det hender at danser Nina Lill Svendsen (57) får lyst til å riste noen sannhetens ord inn i sine yngre kolleger.

– «Du kan ikke si at du er gammel når du er 23, da orker du ikke mer når du er 30!» kan jeg si i garderoben. Man kan jo ikke tenke sånn, sukker hun. Pensjonsalderen for dansere er 42 år, og det er ikke uten grunn; dansere har kroppen som instrument, og de driver den hardt. Men siden frilansdansere ikke har noen pensjonsordning, er det ikke sånn at de bare kan slutte å jobbe. Mange blir koreografer. Nina Lill gjør også koreografi, men hun danser fortsatt aktivt.

– **Jeg jobber intenst, mange kan nok oppleve meg ganske hyperaktiv i forhold til alderen min.** Jeg har mange baller i lufta samtidig. Dansen er livet mitt! Jeg vet at det er en klisjé, men det er faktisk sånn det er. Jeg har alltid drømt om å spille

hele livet i kunsten min, da jeg var 22 så jeg svenske Birgit Cullberg danse. Hun var 80 år og EIDE scenen, hun overstrålte de yngre danserne. Etter det sa jeg «SÅNN skal jeg bli!» Allerede da ville jeg bli en eldre dansekunstner – om bare kroppen holder.

Egentlig skulle hun ikke blitt danser i det hele tatt. For det første var hun 19 da hun begynte, da er du eldgammel debutant innen dans. For det andre var ikke de fysiske forutsetningene til stede.

– Jeg er født med en feilstilling i beina og ble operert tre ganger som barn. Jeg var gipset fra brystet til tærne i til sammen to og et halvt år. Jeg er kanskje blitt litt grenseløs fordi jeg har gjort ting andre sier er umulig – legene visste ikke om jeg ville lære å gå ordentlig. Og ja, jeg møter begrensninger i kroppen, knærne er stivere enn de var før. Men man kan ikke la det bli en unnskyldning.

Nina Lill danser foran speilet i et av Kunsthøgskolens mange dansestudioer – til ære for fotografen. Dagen startet med tre timers undervisning av studenter ved Operahøgskolen. Snart kommer hennes faste dansepartner gjennom 20 år, Christer Tornell fra Skal vi danse – de jobber med en forestilling de skal reise rundt med det neste året. The show goes on and on and on ...

– **Jeg er nok ikke like ettertraktet som før, men jeg danser så lenge jeg får forespørsler.** Og blir jeg ikke spurt, lager jeg oppsetninger selv. I sommer tok jeg et skuespillerkurs i New York, ikke for å bli skuespiller, men for å lære mer om skuespill i dansen. Det koster litt å holde seg oppdatert, men gud så gøy det er!

Nina Lill har fortsatt ambisjoner, finner fortsatt inspirasjon. I New York traff hun en krokrygget, gammel danser som gikk til dansestudioet hver morgen for å gjøre sine plie – knebøy på ballerinais.

– **Hun var 93, og sa «I have to dance every morning, or I will die». Jeg blir rørt bare jeg forteller om det.**

Hva er egentlig alder, hva sier dette tallet om oss? I tidligere generasjoner økte respekten fra samfunnet i takt med antall lys på bursdagskaka, i dag kan vi få inntrykk av at det er omvendt. Da jeg ser Knut Wester nederst i hoppbakken en dag jeg går tur på Grefsenkollen i Oslo, tar jeg ham for å være vaktmesteren: Han har grått, nesten hvitt skjegg og bar, muskuløs overkropp. Han bærer på et par ski. Det faller meg ikke inn at det er en aktiv skihopper som står foran meg, før jeg ser hoppdrakten som er brettet ned rundt ►



74  
ÅR

64  
ÅR

*Knut Wester (74) og Trond Rune Åsvatne (64) håper fortsatt at det neste hoppet skal bli deres beste.*



May Pettersen (92) og gjengen i Holmestrand Petanqueklubb trener hver uke. Rullator ingen hindring. Bak står Ellen Hansen (72), Magnhild Kristiansen (88), Daniel Hushovd (71), Sigmund Sundet (81 1/2), Karin Kruse (83), Reidun Thorsen (76), Gerd Rostad (77), Signe Haslestad (83) Thor Stang (73) og Hjørdis Antonsen (82). Vesla Rustad (87) sitter.

► livet. Han er en flott mann midt i bestefarsalderen, og han er tusen ganger sprekere enn meg.

– Jeg er en late bloomer, gliser Knut Wester – 74 år og bestefar til seks, pensjonert nevrokirurg og professor emeritus med flere forskningsprosjekter som han fortsatt jobber med.

– **Jeg var 37 da jeg begynte å hoppe på ski.** Sønnen min dreiv med skihopping, og vintrene på midten av 70-tallet var så beinkalde at jeg bestemte meg for at jeg ikke orket å stå der på kulen og fryse som tilskuer lenger, så jeg kjøpte meg hoppski og begynte sammen med ham.

Sønnen sluttet da han ble 20, men Knut fortsatte å oppsøke bakken på egen hånd. Begynte i det små og jobbet seg oppover. Først da han var 59 våget han seg opp i 70-metersbakken.

– Hoppingen gir meg en bekreftelse på at jeg behersker frykt. Den har gitt meg mental trening som har vært svært nyttig i jobben min, og fysisk trening som har vært bra for hele kroppen. Det ser kanskje ut som vi bare sitter der på skiene, men hele kroppen er i sving i skihopping!

Kompisen Trond Rune Åsvatne er ti år yngre, men har til gjengjeld hoppet på ski siden han var guttunge i Hammerfest. Da han flyttet til Oslo, oppsøkte han hoppmiljøet der. Fortsatt jobber han hele dager som herrefrisør i egen salong på Sandaker i Oslo, og hver helg søker han mot hoppbakken.

– **Jeg får stadig spørsmål om når jeg skal gi meg, men hvorfor skal man gi seg med noe som er så artig?** Jeg er



*Noen tenker at de ikke kan være med på noe lenger. Jeg skal prøve å ikke bli sånn.*

Karin Kruse (83)

20 år igjen når jeg står på toppen av bakken. Først når svinger ut på sletta føler jeg hvor gammel jeg er.

Han ler. Kroppen er jo ikke som den engang var. I fjor vinter slo han kollbøtte ut fra hoppet og ble mørbanket.

– Da jeg var 35 sa jeg at jeg skulle gi meg når jeg fyller 70. For en måned siden tenkte jeg «når er nok blitt nok»? Men alder er bare et tall. Drivkraften er der, jeg håper alltid at neste hopp skal bli bedre enn det forrige.

Knut kjenner også på den stadige drømmen om å bli bedre. .

– Jeg er ikke så god, jeg tenker sikkerhet hele veien. Jeg blir ikke mye bedre for hvert år, men jeg blir heller ikke dårligere. Og fortsatt har jeg den lille tanken i begynnelsen av hver sesong; kanskje dette blir året da jeg virkelig lærer å hoppe?

Han smiler.

– Jeg har bestemt meg for at den dagen jeg står på toppen og føler meg for gammel, da er jeg det. Men ikke før.

«Akk, den som var ung!» sier bestemor. Hun angrer på det hun ikke gjorde; hun studerte ikke, lærte seg aldri å spille et instrument. Nå er hun 92, og da er det aller meste for sent. Eller?

– Det er da aldri for sent å begynne! Jeg begynte å veve matter for et par år siden, og det hadde jeg jo aldri gjort før, proklamerer May Pettersen. Hun er like gammel som bestemor, og fant seg en ny idrett for sju år siden. Sykling og skigåing var det blitt smått med de siste årene, så da Holmestrand Petanqueklubb anla en grusbane like bak eldresenteret hun bor på, meldte hun seg med det samme.

– **Jeg er blitt for gammel til å sykle og gå turer over Hardangervidda, så da må man finne på noe annet.**

Petanque kan alle holde på med. Det er så flott å samles på denne måten, det er veldig sosialt.

– Ja, vi er heldige, istemmer Karin Kruse (83).

– Noen setter seg ned og tenker at de ikke kan være med på noe. Jeg skal prøve å ikke bli sånn, jeg vil være med så lenge jeg kan.

Damene i Holmestrand har skjont det: Kulespillet Petanque har ingen alder, her står rullatorene parkert ved banen mens eierne kaster tunge kuler så grusen spretter. Hva så om de ikke kan gå over Hardangervidda lenger, de har da andre ting å fylle tiden med! Her stiller de på lik linje med yngre utøvere – om de da skulle finne på å sammenligne seg med dem. Men hvorfor skal vi egentlig det?

– Jeg tror det er plass til oss alle. Vi må slutte å sammenligne oss med andre, jeg kjenner faktisk ikke på konkurransen fra yngre kolleger, sier danser Nina Lill Svendsen. Hun er så klok at vi avslutter med hennes ord:

– Det er gammeldags å la seg begrense av alder. Det handler ikke om at vi skal holde oss unge på død og liv, men om at vi må velge å holde på.

redaksjonen@kk.no