

Då eg som 70-åring for siste gong gjekk ut frå **NRK** etter 40 år med mikrofonen over land og strand – i landet vårt, var det ikkje det ytre eg var oppteken av, fjeset eller kroppen min – men heile mitt indre ego:

Var eg nå verkeleg for gamal til å gjera nytte for meg – utgått - ja, avlegs i livet?

Eg var jo nett den same jenta **der eg lukka døra bak meg** og hoppa nedetter trappa frå NRK, for siste gong.

Men – plutselig hørde eg meg sjølv nynna på songen til Einar Skjæraasen om lyset og skuggen som syskin på jorda som slutta med:  
*danse mi vise – gråte min song!*

Nå har du to valg, Åshild. Enten å sjå på deg sjølv som *ein tilskuar til alt skapande liv* – eller som ein nyfiken nybegynnar – endeleg ein livets frilansar!

*Mi vise skal dansa!* sa eg til meg sjølv – og kjende på gleda over framleis å få vera med i det levande livet.

I desse 40 åra eg, som reporter - har vandra ut og inn av alderdomen, lærde eg tidleg at det berre er dei andre som blir gamle. Eg er den same guten og jenta!

Ja, sjølv gamle som kjenner ungguten i seg, kan møte sine eigne fordomar. Slik ein 90 åring **møtte ein jamgamal** på byen ein dag - og utbraut:

- Nei, men *kjære*, lever **du** ennå? Sa 90-åringen til 90-åringen.

-----

Og slik var det vel studenten tenkte óg då han møtte Audhild Scheie Bye på 85 på Blindern – og ho hadde fortalt han kor gamal ho var.

- Men du ser jo helt oppegående ut! Sa studenten og såg forundra på henne.

- Ja, takk, – svarte Audhild - jeg stod opp fra graven i dag tidlig! Kvinna som tok sin magistergrad 68 år gamal på normal tid – og møtte sin store og første kjærlighet som 75-åring, Didrik på 82.

Og som vart 100 år gamal - og fekk dei rikaste og finaste åra i livet, etter sine 50 – då ho sa opp sin faste jobb på universitetet – for å få meir ut av livet sitt - og fekk oppleva at det **aldri er for seint!**

Det er som om det er ein løyndom vi ber på – at gutungen og jentungen stadig - er like **levande** i oss.

Men, så er det dette då – som etter kvart melder seg: *Kontrasten mellom vårt stadig levande indre – og vårt meir eller mindre skrøpelege ytre - som ikkje alltid vil det same.*

Sjølv var eg **heldig** som fekk ha foreldra mine til eg var 73 år gamal – og at mor og far fekk styra heimen sin sjølv, i **74** år.  
Så når eg kom heim, så var det naturleg for meg å overta litt.

Då fekk eg høyra at nå er me blitt gamle, Åshild. *Men skal livet ha nokon meining, må me har noko å stå opp til.*

Det hjalp nok at dei var to - og jamgamle, tenkjer eg - som vart tidleg enkje med ein 13 år eldre ektemann. **Ein tilstand eg deler med mange.**

-----

Etter at mor døydde i 2007, og far var blitt 96 år gamal, kjøpte han seg ein hest som kom frå Minnesund tvers over landet til Stord. Far måtte ha noko å stå opp til.

Ein hest som same dagen den kom, hoppa rett på han og volda døden hans etter fire døger. Eg var med han i stallen denne dramatiske dagen.

Men midt i tragedien, er det far sitt lykkelege ansikt – og varme velkomstord til hesten sin, eg alltid vil ha med meg:

- *Å – kor fin du er. Me to skal bli gode vener! Sa han - og klappa hesten varmt på kinnet.*

Far fekk kjenna på LIVET til sitt siste.

Og er det ikkje dette heile livet vårt skulle handla om? Å få vera levande med - og ha eit innhald i dagane våre - så lenge me har lyst, evner og krefter!

Men, korleis skal me **få visa verda** at livet kan **by på meining** i alle aldrar -  
slik eg har fått oppleve den hos så **mange**?

Då heiser me ikkje flagget på **halv stang** slik som den spreke bror min gjorde på 70-års-dagen sin – og var med på å bekrefte samfunnet sitt skræmmande syn på alderdomen, i denne bølga som ligg og lurar.

Nei, då heiser me flagget til topps, **slår oss på brystet** og kallar oss nettopp livets frilansarar på fast løn, endeleg!

-----

Ein av dei første gamle eg møtte, var 101 årige Stense Henriksen i Haugesund, som **fekk meg verkeleg til å heia på livet.**

Og opna augo mine for den gode alderdomen. 101 år gamal, dreiv ho sin eigen butikk.

Då eg spør om det er ho som står bak disken heile dagen, ser ho på meg med sine store blå auge:

*Ja, selvsagt! Sa ho - det er jo **min** butikk!*

Så kom det andre flaue spørsmålet: Korleis føles det å vera 101 år? Det er då eg får dette uventa svaret:

Å jo takk – jeg har det mye bedre i år enn i fjor, for da *var jeg så skranten*, ser De. Og da jeg var ung, så var jeg så nervøs.

Livet har **vært** som et eventyr, det, men Han har æren – og jeg har gavnet! Sa 101-åringen Stense Henriksen - mens augo lyste mot meg.

Eg hadde ikkje fleire spørsmål, men svaret har eg bære med meg – og stadig kome tilbake til - ord for ord.

Eg ser henne så for meg denne vesle kvinna det **kvilde slik uskuld** over - som fekk fram det finaste i livet vårt:

**Eventyret det er: Å få leva!**

I alle dei år eg har sett alderdomen frå innsida. Kan eg ikkje nekta for at eg har fått kjenna på avmakt, lytta til urett og resignasjon – og ikkje minst einsemda og angsten, **som grip taket når veggene tetnar rundt oss.**

Men - framfor alt har eg blitt overvelda over **kreftene som lever i oss** til siste slutt – og som får mange til å oppleva at underet kan skje – når ein minst ventar det.

For nokon: Det finaste i livet.

Ester Langemyr og Knut Tørå var ringforlova ved Moisanden i 1928. Før det gifte seg, skulle Knut fara til Amerika for å tena pengar til ein heim.

Men, så kom dei harde tretti-åra. Det var ikkje arbeid å få. Knut kom seg ikkje heim igjen, og begge gifte seg i kvar sitt land.

68 år går. Ester er blitt enkje. Ho slit med dårleg helse - og er flytta til trygdebolig.

Ein dag kjem dottera til mor si og fortel at ho har høyrte at **gamlekjærasten til mor** er blitt enkjemann – og er ventande til landet vårt.

- Å mor – du skal vel møta han?
- Å, nei! Aldri om han skal få sjå meg med det skrukkete fjeset og den gamle slitne kroppen – **han som berre har sett ei ung fin jente på 18 år. Aldri i livet!** sa ho.

Men, ikkje sikrare var 87-åringen – enn at ho tre månader seinare vandra opp kyrkjegolvvet i Fjære kirke og gav sin 89-årige gamle-kjærast sitt JA.

Eg møtte dei to år etter – i 2. etasje i eit gamal hus i Arendal - utan innlagt bad og toalett – og møtte to strålande ansikt.

Men Ester har vel forandre seg litt etter alle desse 68 åra, sa eg til ektemannen – og tenkte på kva Ester hadde sagt.

Ester har aldri vært vakrere **for meg** enn hun er i dag – og det jeg bærer i **mitt hjerte**, overstiger langt den ungdommelige besettelsen. *Det kjennes finere å ha henne i armene mine som 89-åring enn som nyforlovet 20-åring*, sa Knut – og tok henne i fanget sitt.

*Slik han gjorde kvar kveld og song henne i søvn: Sov min prinsesse – sov inn – sov nu med blomster i kinn – Ja, han er så god!* Sa Ester.

Etter at Knut døde etter fire strålande år, møtte eg Ester igjen og fekk vita at den verste stunda i livet hennar – var **då ho for siste gong** såg bilen med urna som skulle til familien i Amerika, **runda den siste svingen**.

-----

Alder i seg **sjølv** må ikkje vera nokon hindring for vår livsutfoldelse, nå når vi endeleg er blitt frie frå arbeid og slit – og vi er friske og oppegåande – så lenge det varer.

Det er vi som har fått oppleva alderdomen som må visa verda at det er kjekt å leva – sjølv om ikkje **alt** er som det var.

-----

I 2005 laga eg ei bok om vår alders-elite, ti menn og ti kvinner frå 100 til 108 år.

Det året var det 530 som hadde **gått over den magiske 100-års-grensa**, av dei berre 83 menn og altså fem gonger så mange kvinner. Lysta til å leva imponerte meg.

Ja, sjølv 106-åringen Lars Halleland undra seg over at ungguten ikkje var utsliten.

Det var berre dette at kroppen ikkje ville følgja med.

Då eg kom, sat han og puffa på pipa si.

Oj, sa eg- du er den einaste som røykjer av alle dei eldgamle eg har møtt!

- Men du som veit så mykje, trur du det ville hjelpa meg til å leva endå litt lenger – om eg sluttar med pipa mi nå?
- Spurde han – og trøysta meg med at han aldri hadde inn-hallert, berre puffa.

Sånn er det å vera i sin alder, **midt i sitt indre eige liv**.

Då forlaget spurde meg om å skriva ei bok om våre aller eldste, var eg nett blitt pensjonist – og svarte Ja på augeblikket: **Dette var å opna nye dører for meg.**

For sjølv om eg som har snakka med eldre heile mitt førti-årige yrkesliv, var denne alders-eliten stort sett ukjend.

For kven er desse som har fått eit lengre liv enn dei fleste av oss? Har dei berre fått kvila på fedrenes gen?

**Eller** – har dei hatt eit gladare, enklare og sunnare liv, hatt større mot og sterkare vilje?

**Eller** – er desse menn og kvinner utstyrt med ein eigenskap vi ennå ikkje kjenner?

Skulle nokon har svar på **livets gåter**, måtte det vera desse, tenkte eg. Men – i tilfelle: **Har dei evne og krefter til å formidla seg?**

**Det skal eg sei dei hadde – alle eg snakka med! Det vart livshistoriar til ei tjukk bok.** Men dei fleste høyrde dårleg, så eg var glad for at forlaget sa eg kunne ta den tida eg trong.

Det var harde liv å sjå tilbake på – for dei fleste av desse eg møtte. Ida Sofie Hanssen frå Gratangen i Troms, hadde ein ektemann som var fiskar – og på sjøen ofte fleire månader i strekk.

Før han drog, utstyrte kona ektemannen sin med alt han trong:

Grovstrikka sjøvottar, brød og kavring, tørka kjøt og annan mat – alt på plass i ei kiste. I det vesle ekstrarommet i kista som dei kalle leddika, la ho bibelen og salmeboka. **Til havs i open båt måtte du lita på Vår Herre.**

Nå sat Ida Sofie på sjukeheimen, 106 år gamal og tenkte på alt som hadde hendt.

Ja, nokon gonger vart minna så påtrengjande at ho måtte reisa seg og bruka føtene sine – for å **kvitta seg med tankane.**

Men det var òg vanskeleg **ikkje å tenkja** – på arbeidet som rakk frå tidleg morgon til seint på natt. Når ho ikkje orka meir, sette ho seg rett ned og bad borna om å vekka seg – etter 5 minuttar.

Eg har nok hatt ei ro i kroppen min, tenkjer ho. For kveldane vart seine med lapping og syng – ofte til to – halv tre om natta. Om morgonen kunne det vera tungt å få dyna av seg.

- Men å vera 106 år? Spør eg.

Då kjem setninga som går igjen hos både kvinner og menn som har passert den magiske 100-års-grensa: **Å vera 106 år kjennest som å vera 20.**

Det merkast ikkje når du er **heilt frisk og dagane går**, sa Ida Sofie. Og så legg ho til: Det **viktigaste** i livet har vore at eg fekk gje **omsorg og kjærlyghet**.

Er det noko eg har lært, så er det at det finns inga aldersgrense i våre liv. Aldersgrensa kjenner kvar – på seg sjølv.

**Ulvida Slotvik i Brønnøysund** er 105 år og kjenner seg like lett på foten som då ho var 90 år.

-----

Så er det dette då – at det skal **vilje til å leva**, når **kroppen er gamal og sinnet ungt**.

Ja, der sa du noko! sa Jørgen Rustad som eg møtte på Gjøvik 107 år gamal. Mannen som døde som årets eldste i 2011, 110 år gamal. Han undra seg over at broren som **aldri hadde vore sjuk**, berre vart 102 år, mens han sjølv som hadde hatt **trøbbel med magen heile sitt liv, framleis levde**.

Ei brødiskive kunne han tåla utan problem, men middagen gav smerter og kom alltid opp igjen.

Likevel – Jørgen var vel den sprekaste av alle karane eg møtte, som dertil hadde ordna seg med ei dame på 81 som **han kvar dag inviterte med seg til middag på byen**.

**Ho er ikkje kjærasten min, sa han, men eit godt følgje.**

Så tok han seg ein liten flørt med meg. Han var så flott der han stod – i sitt nye tøy.

Viss eg i desse åra har fått tak i ei oppskrift på det lange gode livet, må det vera dette:

- 1: Du må bruka kroppen din.
- 2: Du må ha lyst og vilje til å leva – og ikkje bli hengande ved nederlaga som undervegs møter oss alle.
- 3: Du må halda deg unna røyking.
- 4: Ha di grense for alkoholen.
- 5: Ved kvart måltid, helst eta deg berre  $\frac{3}{4}$  mett.
- 6: Å visa omsorg og tankar for andre

Men – det **viktigaste** i livet – kva har det vore?

Det er utan tvil **KJÆRLEIKEN** hos både kvinner og menn.

Men like mykje som det **gode par-forholdet** vart framheva, var det å få **visa omsorg og vera til nytte** for andre enn seg sjølv – i kjæleikens gjerningar.

Skal livet ha noko meining, må det vera at *eg fekk hjelpa så mange*.

Det er ein setning som har gått igjen.

Dei fleste kjenner til godene ved ikkje å røykja, drikkja for mykje og sporta – men å eta seg  $\frac{3}{4}$  mett – kva er det for noko?

Det var den **daglege oppskrifta til alle 100-åringane** – slik all forskning viser det same hos våre eldste i heile verda.

Men det undra meg òg at så mange i denne alderen – var så opptekne av å halda seg slanke - og i form.

**Storbonden Anders Hammer frå Høylandet** hadde alltid visst at ei skive for lite, er betre enn ei skive for mykje.

Ja, ein treng vel ikkje gå med mage – om ein er 100 år, sa **fangsmannen Julius Bartholdsen frå Alta**.

Kva dag sprang han 20 gonger opp og ned dei to trappene frå daglegstova til hybelen sin på sjukeheimen – med doble trinn.

For 100-åringe **Halvard Vik** var det òg eit mål å halda seg slank. Då buksene ein gong vart for tronge, slutta han å eta i ei heil veke – til han kom inn igjen i buksa si. *Det er lett å eta seg sjuk*, meinte han,



som bakte sitt eige grove brød og tok kvar kveld eit lite glas kvitvin med seg til sengs.

Carl Dølven på 107 år, hadde eit sterkt hjarta – og hadde heller aldri ete for mykje.

**Det hadde gått på elgkjøt og abbor, graut og spekemat, fløyte, smør og mykje honning.** Tran hadde familien tatt i alle år.

Man – så hende det noko. Som 95-åring sprang Dølven så fort på jakt etter elgen at han fekk dobbeltsidig lungepropp. Han måtte gå på blodfortynnande medisin i seks månader – og tenkte at **nå var det gjort!**

Men då han kom til legen neste gong, sa han ***i staden for tablettar, kan du kvar dag til ettermiddags-kaffien, ta deg eit eggeglas med ein ørliten dram.***

Det hadde han og kona gjort resten av livet sitt. Dølven vart 107 år, kona hans 103 ½.

Dette kan eg fortelja sidan eg snakkar til eldre.

----

Det er ingen tvil om at desse gamle hadde ein vilje og ein styrke utover det vanlege.

Med unnatak av to kvinner som hadde vore grovt utnytta, hadde alle mannfolka lyst å leva endå litt lenger – med sine uoppfylte draumar – som **å få sitja på ein fjelltopp, få seg ein flytur – eller berre få sjå korleis livet går vidare -.**

Slik dei av og til får vera med på – i dei **nattlege draumane**, der den spretne ungdomen er tilbake endå ein gong – med liv og forelskelse. Då var det ikkje alltid kjekt å vakna.

-----

Eg kan ikkje sluta foredraget utan å ta med meg det som hende ein sommarmorgon for nokre år sidan. Eg inviterte til eit selskap med menn og kvinner frå 36 til 101 år gamle.

Då middagen var over, reiste ein 88-årig mann seg. Så såg han omkring på alle bordets gjester:

***Dette er alderens mirakel!*** Sa han.

Der sat mi vakne veninne på 101 år – som såg og oppfatta raskare enn mang ein ungdom – og som nett hadde viska til meg kor forelska ho var blitt i 88-åringen som snakka om mirakelet.

Og der sat mi 80-årige veninne på besøk frå sjukeheimen – som etter selskapet ville heim til mamma og pappa'en sin.

**Aldri er me så ulike som i denne siste fasen av livet.** Men noko har eg lært i desse åra bak meg: Kor viktig det er for generasjonane å kjenna kvarandre.

Om me skrantar litt og gløymer – og livet etter kvart kan bli så vanskeleg at me treng hjelp, **så ta ikkje draumen frå oss!**

Ein dag eg var på besøk hos veninna mi på 80 – på avdelinga for dei dårlegaste demente på sjukeheimen i Oslo, spurde styraren meg om eg kunne lesa litt frå boka mi: ***Kjærlighet utan alder.***

Pleiaren hadde samla desse 7-8 som eg ofte såg innom sidan eg hadde veninna mi der. Eg hadde alltid gjort mitt beste for å heva humøret, men hadde sjeldan fått noko svar.

Difor hadde eg ikkje store tankar der eg sette meg til med boka. Men, så hender det utrulege!

Midt i den første historia, reiser ei kvinne seg og ser på meg: ***Du leser så godt. Les mer!***

Deretter ropar ei anna: ***Dette var så fint!***

Alle eg ser, nikkar og smiler.

Til slutt kjem mannen som berre har brukt fingerspråket og aldri sagt eit ord i alle dei år eg har sett han, springande over plassen - og klemmer begge armane rundt meg - og seier: ***Du er jenta mi, du!***

### **Augeblikket kan ikkje beskrivast!**

Utan at eg ante det – hadde eg – med desse små glade forteljingane om kjærleiken, tydeleg fått opna for dette som må liggja i oss alle:

***Draumen om at noko skal koma til å henda – som gir håp og løftar oss over augeblikket.***

Alle lever me, **så lenge det er liv i oss**, midt i vårt eige univers.

Den ytre døra kan vera låst, men ingen må få ta frå oss nøkkelen til døra som opnar til det *inste, kjernen – ja, uskulda i oss*. Som på tvers av alder og diagnosar, gjev oss trua på at me framleis er med i livet.

Til tider kan det skje oss alle – at me treng til livsløgna.

-----

I møte med våre eldste, har det blitt mange vegvisarar gjennom åra. Då Besto mi låg på dødsleiet og nærma seg 100-års-dagen, sat eg og vakte over henne.

Ho fekk berre fukta leppene sine nå – for ho skulle vore død for fire dagar sidan, fekk eg høyra.

Men så, mens eg sit der og held henne i handa, reiser ho seg litt, ser meg i augo – og spør om eg trur ho kjem heim.

Eg var sikker på at Besto meinte til Himmelen nå. Men så la ho seg stille tilbake og **sa som til seg sjølv: Eg kjem vel til å døy!**

Besto tenkte ikkje på Himmelen, men på bygda si – og hundreårs-dagen sin. Som ho hadde så lyst til å få oppleva. For då ville ho samla alle i bygda og takka for seg – med champagne – den finaste drykken, hadde ho fått høyra .

Dagen etter sat tanta mi og heldt henne i handa. Ho fekk det same spørsmålet frå den dødssjuke – som ikkje kjende seg skikkeleg ferdig med livet før ho hadde fått takka for seg.

Eg har ikkje tal på alle dei «eventyra» eg så uventa har fått oppleve – og *som har gjeve meg styrke og inspirasjon* til å møte desse siste nådens år – og òg sjå døden i augo.

Så – når eg i stille nattetimar ligg og tel innhaldet i livet mitt, tenkjer eg at før dansen min tar slutt, må eg sikra meg champagne-flaska – **og laga ein skikkeleg avskils-fest ilag med Besto** – med takk til alle desse som har opna dørene for oss – i dette vesle, store, rare og lange livet me begge har vore så heldige å få vera ein del av.

Lykke til!