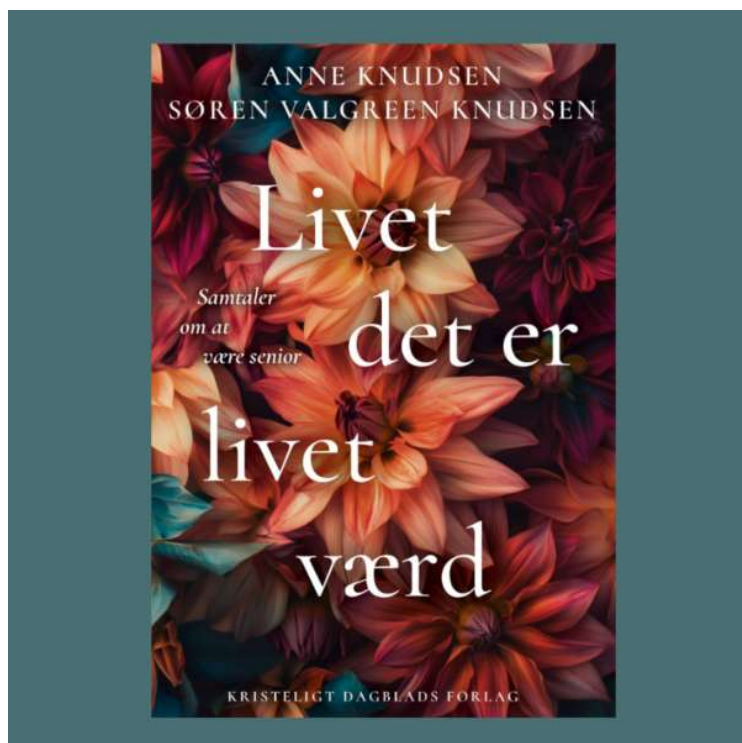


Livet det er livet værd – Samtaler om at være senior

11.04.2025



Anne Knudsen og Søren Valgreen Knudsen
Kristelig Dagblads Forlag 2025
228 sider, 225 kr.

Af Britta Hørdam, sygeplejerske, ph.d., seniorforsker

Bogen tager læseren med på en fascinerende rejse gennem historien om de nye ældres livsvilkår, værdier og eksistentielle overvejelser. Med sin empatiske og pædagogiske tilgang samt en bred faglig indsigt, er den perfekt til at skabe dialoger mellem generationer. Bogen er en must-read for alle, der ønsker at reflektere over livets store spørgsmål og nyde den rige livserfaring, som alderdommen kan tilbyde.

Vi står midt i en tid, hvor alderdommen har fået nye dimensioner. Vi lever længere, med bedre livskvalitet og flere muligheder for at forme en spændende og berigende tredje og fjerde alder. De "nye ældre" er en generation, der omfavner livets muligheder med tilfredshed og nysgerrighed. Denne bog tager fat på de centrale spørgsmål, der følger med denne nye virkelighed, og giver et inspirerende indblik i fremtiden – fra arv og testamente til patientrettigheder.

Bogens ambition er at italesætte disse vigtige emner på en måde, der både informerer og engagerer. Den tager læseren – uanset alder – med på en fascinerende rejse gennem historien om de nye ældres livsvilkår, deres relationer til efterkommere og de ofte følsomme overvejelser omkring behandlinger sent i livet. Et andet vigtigt tema er arv, som kræver planlægning og åben dialog for at sikre, at alles ønsker og dispositioner bliver forstået.

Bogen består af ti kapitler, der berører emner som livet i den tredje alder, værdier som senior, nye traditioner, livet i den fjerde alder, tro og åndelighed, livsfortællinger, eftermæle, sorg og taknemmelighed. Den imponerer med sin empatiske og pædagogiske tilgang samt en sociologisk gennemgang af livsvilkår fra 1940 til i dag. Den præsenterer en bred faglig indsigt i fysiologiske, psykologiske, sociale, økonomiske og eksistentielle perspektiver.

Et særligt træk ved bogen er dens integration af vores fælles sangskat. Kapitelindholdet understøttes af velkendte sange fra kunstnere som Kim Larsen, Anne Linnet, Halfdan Rasmussen og Paul McCartney. Disse tekster fungerer som katalysatorer for dialog mellem ældre og deres efterkommere. Efter hvert kapitel findes refleksionsspørgsmål og referencer, der kan bruges til at skabe dialoger i familier eller studiekredse om livets store spørgsmål.

Bogens gennemgående tema er 'Carpe Diem' – en opfordring til at tage livets samtaler løbende. Den anbefales bredt til brug i både faglige og sociale sammenhænge. Et sigende citat fra Piet Hein understøtter bogens budskab:

'Sygdom er, hvordan man har det. Sundhed er, hvordan man ta'r det.'



Se filmklip om bogens tilblivelse