

## Snart eller nylig blitt pensjonist? Les denne!

Trond-Viggo Torgersen og Kristin Helle-Valle

*Resten av livet*

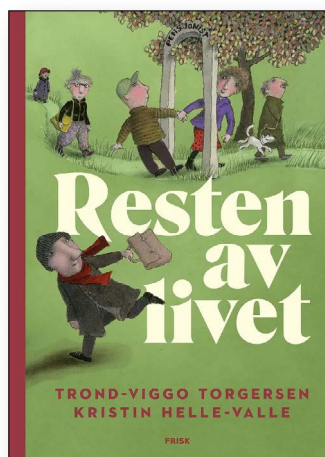
205 s.

Stavanger: Frisk forlag, 2025

ISBN 978-82-8437-243-3

*Michael 2026; 23: 328–329*

*doi: 10.5617/michael.13604*



Ekteparet har skrevet en bok om overgangen fra yrkeslivet til pensjonisttilværelsen. Han er kjent fra TV og en rekke andre sammenhenger. Faktisk er han også kollega, noe det ikke alltid er lett å huske, fordi han har så mange identiteter. Hun er blant annet grunnlegger og mangeårig leder av Litteraturhuset i Bergen. Begge er relativt nybakte pensjonister, hun mer enn han. De befinner seg i en alder og helsetilstand før aldersplager virkelig setter inn. Pensjonistlivet åpner derfor for mange valg og muligheter.

Dette er en overskuddsbok, en blanding av fakta og historier. Han står for faktadelen, mens hun skriver vignetter om valg og skjebner som enkeltpersoner har tatt eller blitt rammet av. Dette skaper en fin balanse mellom fakta og følelser. Eldbjørg Ribes tegninger gir liv til tekstene, og boken er godt utformet og lettlest. Den dekker det meste man bør vite før man blir pensjonist, og gir gode råd for de første årene i pensjonisttilværelsen.

Som anmelder, som befinner seg lenger ut i aldersløypa, savner jeg lite. Kanskje kunne boken ha omtalt syns- og hørselstap mer, siden andre aldersrelaterte plager som depresjon, demens, stivhet og slitasjegikt allerede beskri-

ves. Med én av seks nordmenn over 65 år, er publikummet for en slik bok stort, og mange vil nå en høyere levealder enn den umiddelbare målgruppen.

Bokens styrke ligger i de mange vignettene som skildrer eldre i ulike livssituasjoner. De viser et bredt spekter av skjebner og hvordan personer mestrer alderen på forskjellige måter. Familieperspektiver belyses gjennomgående, og moralen er tydelig: Man har flere valgmuligheter til å påvirke hvordan alderdommen blir, og hvordan man håndterer de hendelsene som ruller inn.

Boken består av korte kapitler med mange perspektiver, inkludert juridiske råd, som viktigheten av å skrive testament og betraktninger om ulike samlivsformer. Flere skiller seg, flere bor alene, halvparten er gift og 18 prosent er samboende. Gjennomgående fremheves betydningen av nettverk.

Boken er lettlest, statistikk er plassert i henvisninger og appendiks, mens gode råd er integrert i teksten. Siden vi lever lenger enn tidligere generasjoner – og lenger enn myndighetene hadde forutsatt – og fordi rollemodeller fra tidligere tider ofte mangler, er det viktig med god egen planlegging for en lang og forhåpentlig aktiv alderdom. Denne boken gir et solid utgangspunkt for slik planlegging, enten man ønsker en «A4-tilværelse» eller sin egen slalåmløype uten ryggemuligheter.

*Arvid Heiberg*  
*arvid.heiberg2@gmail.com*

*Arvid Heiberg er professor emeritus og overlege i medisinsk genetikk ved Oslo universitetssykehus.*