

DOWNSIZING

er for alle aldre

Når vi downsizer, skærer vi alt det overflødige fra for at leve et mere meningsfyldt liv. Her kan du lade dig inspirere af to kvinder, der har gjort det ud fra forskellig motivation. Få også fremtidsforskerens bud på, hvorfor ikke kun de unge børnefamilier, men også de ældre generationer er med på trenden.

Vi har fået tid til socialt samvær

Forfatter og foredragsholder Louise Scheele har valgt at downsize. Sammen med sin svenske mand og deres to børn har hun omlagt sit liv og blandt andet skiftet deres store hus i Skåne ud med et bofællesskab i Humlebæk. Her bor de sammen med 76 bofæller i alle aldre, hvor den ældste er 88 år.

Både 46-årige Louise og hendes mand kommer fra mindre familier, så det at flytte i den form for bofællesskab har betydet, at de nu føler sig som en del af en kæmpestor familie. Og fordi de bor på langt færre kvadratmeter, end de gjorde i Sverige, har de måttet skille sig af med en masse ting.

Vi havde et hus på 300 kvadratmeter fyldt med arvestykker, antikviteter og kunst, så det har været en følelsesmæssig udfordring at skille sig af med det meste af det. Men da det var gjort, var det en god følelse, og jeg savner faktisk ikke de ting, vi har skilt os af med. Vi har kun taget de bedste ting med os, og nu lægger jeg mere mærke til dem og finder større glæde i dem end tidligere, fortæller Louise.

Ting akkumulerer en masse pligter, og jo flere ting man har, desto flere pligter. På den måde sparer vi tid ved at have færre ting.

Til gengæld har kollektivet betydet nye opgaver. Nu deltager

familien i fire årlige arbejdsdage, og selv om flere af parrets venner synes, det lyder af meget, så er det ingenting sammenlignet med, da de boede alene i et stort hus, fortæller Louise.

Et stort pusterum

- Dengang var hver weekend en arbejdsweekend, for det var et gammelt hus, og der var altid noget, der skulle gøres. Så vi har fået et stort pusterum til i stedet at gøre ting, vi har lyst til. Desuden er det hyggeligt at være sammen med de andre og spise en god frokost på de fælles arbejdsdage, fortæller Louise, der kan vælge at deltage i den fælles aftensmad fra mandag til fredag, men selv behøver hun kun at købe stort ind og lave mad til de andre i bofællesskabet hver femte uge.

Louise har i det hele taget fået frigjort en masse tid ved at flytte i bofællesskab.



”

Det har overrasket mig, at de ældre også er meget optagede af at spise vegetarisk

Louise Scheele oplever, at hun har fået mere tid til veninder, sport og sociale aktiviteter, efter at hun sammen med sin familie er flyttet i et stort bofællesskab.

Tid, som hun i stedet bruger på at slappe af og være sammen med sine venner. Hun dyrker også mere motion end tidligere, og hendes mand er begyndt at sejle kajak.

I bofællesskabet lever de deres liv ved siden af hinanden og stiller op for hinanden, når de er syge. De køber ind for hinanden og stikker hovedet ind til de gamle for at sikre sig, at de har det godt.

- Det er et mere bæredygtigt socialt liv. Jeg har set en tv-udsendelse, som handlede om, at hver femte svensker dør alene derhjemme, uden at nogen opdager det. Den udsendelse var en af grundene til, at jeg valgte bofællesskabet, for jeg vil ikke ligge og rådne, når jeg dør en dag.

I bofællesskabet er det nemt at være social. Hvor andre er nødt til at planlægge deres sociale liv i god tid, kan Louise være social alene ved at gå ud ad sin hoveddør. Når hun en gang imellem går og tumler

med et problem og har brug for at få luft fra familien, behøver hun blot at gå ud på vejen, og så er der altid en bofælle, der byder på kaffe og fortæller, at det nok skal løse sig.

Fælles tøj og biler

At flytte i bofællesskab passede som fod i hose til Louises ønske om at leve mere klimavenligt som en del af det at downsize.

- Det er nemmere at leve klimavenligt, når man er 80 mennesker, fremfor når man kun er sin egen lille familie. Vi deler ansvaret og tager fælles initiativer. Vi har blandt andet fået jordvarme, vi spiser økologisk uden for meget kød, og hvis man vil bruge tørretumbleren, overvejer vi at indføre en hjemmelavet miljøafgift, som vi vil bruge på at plante træer. Det har overrasket mig, at de ældre også er meget optagede af at spise vegetarisk.

I bofællesskabet er de desuden gode til at deles om tingene, og de slipper derfor for at have en række husholdnings- og haveredskaber hver især. De deles også om bilerne, og selv tøj deler de med hinanden.

Hver gang Louise ser et par støvler, hun har lyst til at købe, tænker hun på, hvor mange geder man kan få for prisen af de støvler - ikke mindst fordi hun arbejder som frivillig til fordel for kvinder og børn i lande, hvor det at eje en ged handler om overlevelse.

- Jeg spontanshopper ikke længere ting og tøj, som jeg ikke har brug for. I stedet arver jeg tøj fra andre eller køber det brugt. Vi prioriterer at bruge penge på oplevelser, og vores ferier tilbringer vi som regel i sommerhuse rundtomkring i Skandinavien. Herudover rejser vi helst rundt i Europa med toget, og når vi gør det, er det i længere tid ad gangen for at skåne klimaet, siger Louise.

Vi skylder vores efterkommere at downsize

Startskuddet til den helt store oprydning blev, da 64-årige Abelone Glahn en dag ikke havde tid til at luge sin gårdsplads og i stedet kørte plæneklipperen hen over den grusbelagte plads, så gruset sprøjtede op og uheldigvis smadrede to vinduesruder.

– Det fik mig til at tænke: Hvis jeg ikke har tid til at luge i hånden, er det på tide, vi finder et sted, der er nemmere at vedligeholde.

Sammen med sin mand har Abelone i 20 år boet på en nedlagt landsbyskole på Falster. For tre år siden begyndte hun at downsize i deres 600 kvadratmeter store bolig med dertilhørende sidebygninger. Formålet er at flytte i noget mindre og mere praktisk.

– Jeg iværksatte en systematiseret oprydning, hvor jeg gav mig tid til at finde ud af, hvilke ting der er betydningsbærende for mig, som jeg vil beholde, og hvilke ting vores seks børn ønsker at overtage, fortæller Abelone.

Gennemgår fortiden

Hun begyndte i sin lade, hvor fyldte flyttekasser i årenes løb havde hobet sig op. Det tog hende en hel sommer at få sorteret, givet væk og smidt ud.

”Det tager tid, men det er umagen værd at sørge for, at ens ting ender de rigtige steder

– Mange griber en flytning uhyre praktisk an og kommer til at smide noget ud, som de ville have dvælet ved. Mit skrækscenarie er at flytte direkte fra et stort hus til et plejehjem og dermed efterlade det hele til børnene, som så ender med at smide for meget ud. Jeg vil hellere selv styre det.

– Jeg har gemt meget fra mit liv, og det har været sindssygt dejligt at gå min fortid igennem, herunder at beslutte, hvad jeg ikke ønsker, at andre skal finde, når jeg dør. Jeg kan godt blive ked af det, når jeg tager afsked med ting, men det at give mig god tid til det har været forudsætningen for, at processen er gået så godt.

Undervejs i oprydningen er der dukket ting op af historisk værdi. Abelone har blandt andet arvet forklæder med kartoffeltryk fra sin mor og kvitteringer på franskbrød for 15 øre.

– Min mors ting har jeg afleveret på Kvindemuseet. Jeg fandt også to signalhorn, som jeg brugte, da jeg var spejder for 50 år siden, så jeg ringede til den gamle spejdertrup og spurgte, om de ville have dem. Det tager tid, men det er umagen værd at sørge for, at ens ting ender de rigtige steder.

Abelone har også haft succes med at sælge ting på loppemarkeder. De ting, hun ikke fik solgt, hentede Kirkens

Korshær, og det, de ikke ville have, røg på genbrugsstationen.

Selv om det har været svært at skulle sig af med mange af de ting, som har hobet sig op gennem årene, har Abelone lært, at ting dybest set ikke er vigtige, men at det er ens værdier, der betyder noget. Det allersværeste var, da de for nogle måneder siden satte huset til salg. Abelone regner med, det vil tage tid at få det solgt, fordi det er et specielt hus, men det passer hende fint.

– Vi ved endnu ikke, hvad vi flytter til. Det afhænger af, hvornår vi får solgt, hvad vi får for det, hvad der er tilgængeligt til den tid, og om vi er raske eller syge. Vi flytter nok til en lejebolig i en større by, hvor vi har adgang til offentlig transport og kan være sociale uden at være afhængig af en bil, fortæller Abelone, der løbende abonnerer på tilbud om lejeboliger fra forskellige boligportaler.

– Vi får omkring 10 tilbud hver uge. Til min store glæde er der altid et par stykker, hvor jeg tænker, at her kunne jeg have lyst til at bo. Det at kunne undersøge udbuddet skærper vores opmærksomhed på, hvad vi har behov for.

At tage afsked

Der kommer tilbud om huse med en fantastisk udsigt ud over skov og marker. Abelone er fristet, men hun minder sig selv om, at det ikke nytter at bo for isoleret, hvis en af dem bliver dårligt gående eller ikke længere kan køre bil. På grund af sin alder



føler hun sig nødsaget til at gennemspille forskellige scenarier.

At få ryddet op og nedskalere sit hjem er ifølge Abalone ikke kun et spørgsmål om at leve mere enkelt og praktisk.

– Som jeg ser det, er det ikke en øvelse i at skabe plads på sine bordflader og få orden i sit hjem, men et spørgsmål om at tage afsked på en måde, som passer ind i ens eget system, og at nå det i tide. Den proces kan man lige så godt begynde på, selv om man regner med at blive boende i sit hus, for ellers er der jo bare nogle andre, der skal rydde op efter en.

– At downsize kan både være en dejlig og en venlig gerning at foretage i forhold til sine efterkommere. Det er ikke okay, at børnene skal stå med et hus, der ikke er blevet ryddet op i i over 25 år. Vi skylder vores efterkommere at downsize, også selv om vi bliver boende. ►

Abalone Glahn er journalist, og i løbet af året udkommer hun med en bog, som netop handler om at downsize, særligt målrettet til den tredje alder.

følge Liselotte Lyngsø, der er fremtidsforsker i Future Navigator, er downsizing ikke kun noget, den yngre generation er optaget af. I medierne hører vi tit om unge børnefamilier, der forenkler deres livsstil for at frigøre tid til deres børn ved at flytte i en mere beskedne bolig. Men de ældre generationer er altså også med på trenden, påpeger Liselotte Lyngsø.

– At unge og ældre står sammen om at downsize er pudsigt, eftersom de ikke er det samme sted i livet. Men det, der ofte er fælles for dem, er idealisme som for eksempel klimahensyn.

At optimere sig selv

– De ældre generationer har altid været omstillingsparate, og dem, der er seniorer i dag, er den første generation, som er blevet gift og skilt flere gange. De har også været vant til at være mobile i forhold til deres arbejde. Desuden er det at downsize ikke som sådan nyt, men derimod en gammel hippietradition.

For de ældre generationer gælder det, at første halvdel af deres liv har været rig på produkter, mens anden halvdel bliver fyldt med immaterielle værdier, aktiv selvrealisering og bidrag til samfundet. Man foretrækker at omsætte passiver til aktiver. Derfor er begrebet downsizing ifølge Liselotte Lyngsø ikke særlig dækkende.

– Ordet downsizing lyder, som om det går ned ad bakke, men det handler først og fremmest om, at man optimerer sig selv ved at finde ud af, hvad der er vigtigt for

en. Når man har brugt et helt liv på at samle ting sammen, kan det føles som en fantastisk selvrealiseringsproces at finde ud af, hvad der betyder noget for en. Man kan blive helt glad for at køre på genbrugsstationen, når man opdager, at man ikke har brugt noget i

flere år, og ingen andre vil have det. Men vi sidder også på mange ting af værdi, som andre kan have glæde af, så derfor er vi også vilde med loppemarkeder og genbrug.

Udløst af ny livssituation

Når den ældre generation er blevet opmærksom på at downsize, handler det også i høj grad om, at børnene er flyttet

– Ordet downsizing handler først og fremmest om, at man optimerer sig selv ved at finde ud af, hvad der er vigtigt for en, fortæller fremtidsforsker Liselotte Lyngsø.

Vi motiveres af ændrede værdier



hjemmefra, og så ønsker man sig ofte færre kvadratmetre, som samtidig er bedre udnyttede.

– Ældre mennesker er begyndt at flytte i god tid, mens de fortsat har energien og lysten til det, og mens bankerne endnu vil give dem et lån. Hidtil har de fleste tænkt, at de lige ville vente lidt og se tiden an. Det er ofte endt med, at man som gammel bliver boende i noget stort og upraktisk. Men det er ved at ændre sig. De er ved at være mere proaktive.

Det er tit en ny livssituation, der udløser behovet for at downsize, som når børnene flytter hjemmefra, man bliver skilt eller mister sit job. Liselotte Lyngsø mener, at

vi mangler egentlige ritualer i forhold til at downsize. Hun forestiller sig, at vi kunne tage på downsizing-weekend, hvor vi er sammen med andre, der også vil nedskalere, og udveksle erfaringer og idéer.

– Det er forskellige mennesketyper, der downsizer. Der er typisk den klimabevidste, den økonomiske realist og perfektionisten, der hader rod. Men så har vi også den statusbevidste, som godt er klar over, at succes og status er forbundet med at gå fra et stort forbrug til det, man har brug for. Endelig er der den frihedselskende, som skiller sig af med ting og flytter i noget mere simpelt for at opnå større luft i hverdagen.

”
Det at downsize er ikke som sådan nyt, men derimod en gammel hippietradition