

Tidligere radiostjerne byder alderen velkommen med et smil

For forhenværende radiovært **Monica Krog-Meyer** er alder ikke et tabu. Grå stær, rynker omkring øjnene og den til tider svigtende hukommelse er blot livet, der går sin naturlige gang, og det er vi nødt til at omfavne og kunne grine af, understreger hun – også når læsebrillerne for gud ved hvilken gang er pist væk.

AF: Anne Mette Steen-Andersen

FOTO: Sisse Stroyer

I **GODT 40 ÅR** var Monica Krog-Meyers stemme fast inventar i Statsradiofonis æter. Hun debuterede på P3 i midten af 1970'erne og gik på pension fra P5 i sommeren 2016 med programmer som 'Radio Rita', 'Strax', 'Så har vi balladen' og 'Mig og Monica' på repertoiret. I dag bruger Monica sin stemme til at tale om de ting, der fylder i hendes eget liv. Alder – og de fysiske og mentale følger, det har at blive ældre – er et af de temaer,



For Monica er det at blive ældre et stort privilegium, og hun gider ikke bruge tid på at skamme sig over at hive læsebrillerne frem, når hun skal læse avisen eller fordybe sig i en god bog.

der optager plads. Når Monica holder foredrag om at blive ældre, begræder hun ikke de alderstegn, livet har sat på hendes krop og sind. Tværtimod. Hun udtrykker en tilfredshed og en stor glæde over at være et sted i livet, hvor muligheden for at realisere sig selv på ny, bruge timer med børnebørnene og have tid til at skrive for onlinemediet 'Point of View International' er til stede. Monicas positive tilgang har ifølge hende selv gjort det lettere at acceptere livet med rynker, øjenproblemer og gråt hår.

"Jeg oplever det at blive ældre som et privilegium og en force, og jeg gider ikke skamme mig over at hive mine læsebriller frem, når jeg for eksempel skal fordybe mig i en avis eller en bog – hellere få den gode læseoplevelse end at gemme alderdomstegnene væk," fastslår hun.

Den holdning skinner igennem, når Monica til sine foredrag underholder med anskuelser og erfaringer fra sit eget liv. Monica gør meget ud af at sætte sig selv på spil og fortælle om de alderdomstegn, hun mærker på egen krop. Og så griner hun af sig selv. For det er da, som hun siger, komisk, når hun for gud ved hvilken gang har lagt sine læsebriller et sted i huset, hvor de ikke er til at finde.

"Alting bliver lettere at leve med, når vi griner af os selv. Når jeg griner, så griner mine tilhørere oftest også – for mange kan jo genkende det med at smide læsebrillerne væk eller glemme, hvad de skulle hente i stuen. Og pludselig er vi fælles om at blive ældre, og det gør det en hel del nemmere," siger Monica.

Dundrende hovedpine

Et af de alderstegn, der har mindet Monica om, at hun ikke er helt ung længere, er hendes øjenproblemer. Monica så, indtil hun var midt i 40'erne, 'glimrende', men en afslappet weekend med fødderne oppe og øjnene plantet i en bog fra morgen til aften gjorde hende opmærksom

på, at den tid nok var ovre. Mandagen efter læsemaratonet vågnede hun med dundrende hovedpine.

"En veninde sagde til mig, at jeg skulle få tjekket mit syn. Selv om jeg var skeptisk, tog jeg til optiker. Og ganske rigtigt – jeg havde brug for læsebriller. Jeg havde ikke lagt mærke til, at mit syn var nedsat, men da jeg fik glas med den rette styrke ind foran øjnene, kunne jeg tydeligt se forskel. Bogstaverne stod helt skarpt, og jeg behøvede ikke anstrenge mine øjne," fortæller Monica.

Læsebrillerne var en stor støtte, og Monica blev hovedpinen kvit. Efter nogle år mærkede hun imidlertid symptomerne vende retur. Tekst og billeder fremstod slørede, og hun måtte kni-

be øjnene sammen, når hun skulle stille skarpt på manuskriptet eller skærmene i radiostudiet. Hun aflagde atter optikerens et visit. Denne gang blev læsebrillerne erstattet med briller med bifokale glas, som er glas med en afstandsstyrke foroven og et læsefelt forneden. Da de nogle år senere havde aftjent deres værnepligt, opgraderede hun til trifokale

glas, hvilket er flerstyrkeglas med tre styrker, som korrigerer synet på både kort, mellemlang og lang afstand.

"Jeg kan huske, at optikerens sagde til mig, at trifokale glas krævede tilvænning. Han frarådede mig derfor at køre i bil den første dag. Jeg ved ikke, hvad der stak mig, men jeg overhørte hans råd, satte mig ud i min bil med brillerne på og kørte hjem. Det var vidunderligt! Jeg så alting knivskarpt og havde hverken kvalme eller følte mig svimmel. Og så var det så dejligt nemt, at jeg ikke skulle have brillerne af og på hele tiden – de blev aldrig væk eller glemt derhjemme," griner Monica og fortsætter:

"For mig var brillerne et ældningstegn. Jeg skulle lige vænne mig til at se mig selv med dem på, men jeg ville uden tvivl have følt mig

Optikerens var ikke i tvivl: grå stær. Han bad mig opsøge en øjenlæge for at få det undersøgt. Det gjorde jeg, og øjenlægen bekræftede hans antagelse. Jeg havde grå stær på begge øjne, men i det højre var sygdommen mest fremskreden.

ældre, hvis jeg ikke havde fået briller. Så havde der været så mange ting, jeg ville have haft svært ved, og var blevet afskåret fra – og dét gør én gammel. Med brillerne kunne jeg fortsætte mit liv og mit arbejde som radiovært, som om intet var hændt.”

Psykedelisk farvespil

Monicas besøg hos optikeren var ikke ovre. For nogle år tilbage – et års tid efter, at hendes mand var blevet opereret for øjensygdommen grå stær – begyndte Monica igen at være generet af sine øjne. Hendes synsfelt var sløret, som om nogen havde tværet en snotklat rundt på indersiden af brilleglasset, husker hun.

”Optikeren var ikke i tvivl: grå stær. Han bad mig opsøge en øjenlæge for at få det undersøgt. Det gjorde jeg, og øjenlægen bekræftede hans antagelse. Jeg havde grå stær på begge øjne, men i det højre var sygdommen mest fremskredet. Så det var i første omgang kun det højre, der skulle opereres,” fortæller Monica.

Forundersøgelsen på Rigshospitalet i Glostrup førte til den tredje blåstempling af Monicas øjensygdom, og hun fik tid til operation en måned senere. Grå stær gør linsen uklart, hvilket medfører, at billeddannelsen på net-hinden bliver mere eller mindre sløret. Ved et kirurgisk indgreb kan øjenlægerne fjerne den uklare linse og erstatte den med en linse af

plastik og herved genoprette det tabte syn. Monica mindes, at hun var meget nervøs forud for operationen. Tankerne om, at kirurgerne skulle skære i øjet, og risikoen for, at noget skulle gå galt under operationen, fyldte meget i dagene op til.

”Det var spild af tid at bruge krudt på at være nervøs. Indgrebet var smertefrit og forløb, helt som det skulle. Faktisk var det en fascinerende oplevelse. I det øjeblik, linsen blev fjernet, opstod der farvespil af lyserød, blå og hvide nuancer. Det er de mest vidunderlige, psykedeliske farver, jeg har set,” siger Monica og fortsætter:

”Operationen varede 20 minutter, og bagefter kunne jeg rejse mig, pakke mine ting sammen, iføre mig mine solbriller for at skærme øjet for det kraftige sollys og vente på at blive kørt hjem. Dagen derpå var jeg tilbage på afdelingen og fik at vide, at alt så fint ud. Så nemt var det,” smiler Monica.

Halvandet år senere blev Monica opereret for grå stær på venstre øje. En lige så smertefri og vellykket affære, konstaterer hun.

Aldrestyrke – ikke byrde

Efter operationerne har Monica lagt de trifokale briller på hylden. Læsebrillerne benytter hun stadig, når hun skal fordybe sig i en artikel eller en roman. Hvis belysningen i et lokale er mørk, er de også til hjælp. Monica har desuden



PRIVAT FOTO



Mange danskere kender Monicas stemme fra Danmarks Radio. Siden midten af 1970'erne og frem til sommeren 2016 har hun været vært på en lang række radioprogrammer, heriblandt 'Strax' og 'Radio Rita'.



Monica har for nylig investeret i en iPad, så hun kan skalere e-mails og tekster, hun ønsker at læse fra internettet, op i en skriftstørrelse, hun ikke skal anstrenge øjnene for at se.



investeret i en iPad, så hun kan skalere e-mails og tekst fra internettet op i større skriftstørrelse, end det er muligt på mobiltelefonens mindre skærm. Sådan må det være, når alderen siger 68, siger hun.

"Vi bliver bombarderet med ungdom alle vegne. I tv, blade og på reklamesøjlerne. Det er et meget snævert skønhedsideal, som det som ældre kvinde bliver mere og mere vanskeligt at spejle sig i. Jeg håber, at jeg med mine foredrag kan repræsentere et kvindebillede, som den ældre del af befolkningen kan spejle sig i og nikke genkendende til," siger Monica.

Personligt har hun indgået en pagt med sin krop: Så længe hendes krop gør det, hun beder den om, taler hun ikke negativt om sine alders tegn. I stedet kalder hun for eksempel rynkerne omkring sine øjne for årringe, med reference til at de bevidner et levet liv. Nysgerrighed frem for fordømmelse, lyder budskabet.

"Jeg skrev en klumme i 'POV' (Point of View International), hvor jeg beskrev pagten. Den vakte stor interesse, og mange tilkendegav, at de følte sig lettede ved at læse det, jeg skrev. Interessen var så stor, at 'Aftenshowet' på DR1 inviterede mig ind for at tale om emnet. Jeg tror, at jeg var den første gæst, som nægtede at blive sminket. Tv-lys er behårdt, men det nyttede jo ikke noget at sidde og tale om rynker, som var retoucheret væk i sminken," griner Monica.

Ud over at dele egne erfaringer bruger Monica sine foredrag til at uddele hug til blandt andet arbejdspladser, myndigheder og reklamebureauer for at opfatte og omtale mennesker over 60 som en ældrebyrde. Det mærkat hører ingen steder hjemme, mener Monica. Tilhørerne til hendes foredrag er typisk jævnaldrende, og de ligger ikke på den lade side. De passer børnebørn, tager sig af deres forældre, arbejder frivilligt, og flere bestrider stadig et lønnet job. Det er et rigtig godt billede på, at prædikatet 'ældrebyrde' er helt i skoven – vi er en ældrestyrke, konstaterer Monica.

"Da jeg var midt i 50'erne, begyndte mine kollegaer på DR at spørge til, om jeg snart skulle på efterløn. Min chef bragte sågar ordet 'seniorperspektiv' ind i en samtale. Jeg husker, at jeg var forvirret – jeg følte mig jo ikke gammel! Den slags kommentarer bidrager ikke med noget godt. Tværtimod kan de påvirke dygtige og friske ældre til at stemple ud for tidligt. Bare fordi vi går med briller og 'grå hjelme', er vi altså ikke uden nytteværdi," siger hun.

I 2010 udgav Monica bogen 'Plus-alderen', som omhandler mange af de samme temaer, som hun tager op i sine foredrag. 'Plus-alderen' er en betegnelse, der dækker over aldersspændet mellem at være voksen og rigtig gammel. ■