



NYT fra FUAM

Nr. 2 Februar 2021

INDHOLD

Mens vi venter....

2

Drengene fra Afghanistan

3

Yngre med årene- Ungdommens kilde er fundet

5

Månedens musik - De nye sange fra højskolesangbogen.

6

Bliver man nærig med alderen?

7

Om nærighed og alder

8

Nyt og nyttigt

10

Om FUAM

11

Mens vi venter....

Vi venter stadig på regeringens udspil i slutningen af måneden - og vaccinen. Vi har stadig et valg: Vi kan brokke os over nedlukningen eller bryste os af, at have holdt ud så længe. Kniber det, så læs Poul Grosens artikel om Stoicismen fra sidste nummer. Jeg så et oplæg med en kvinde, Lucy Tone, der i årevis havde forsket i menneskets modstandskraft, men blev slået

ud, da hendes datter og bedste veninde blev dræbt ved en meningsløs bilulykke. Hun måtte finde ud af, hvad hendes forskning i modstandskraft kunne bruges til. Hun fortalte om tre erfaringer: 1) Accepter det, du ikke kan gøre noget ved: "Shit happens!", 2) Fokuser på det, du faktisk kan gøre noget ved, 3) Find det gode i dit liv nu og vær god ved dig selv. Spørg dig selv, om 'noget' gør dig godt eller

ej. Det er da tre gode råd til et langt liv. Se den selv (på let engelsk) <https://www.youtube.com/watch?v=NWH8N-BvhAw>

I FUAM's bestyrelse øver vi os i at holde digitale møder. De er kommet for at blive, og vi kan hurtigt blive sendt hjem igen. Så det vil vi gerne have lært af Coronatiden. Vi er ikke helt klar endnu. Det er ikke svært, men kræver lidt udholdenhed at få det i fingrene. En lille gruppe prøver at finde ud, hvad profilplejehjem er for noget.

Så snart vi ved, hvad regeringens udspil betyder for FUAM, skriver vi til dig.

Måske har du ikke betalt kontingentet for 2021

Hører du til de 30% som har betalt, kan du slappe af. Er du mellem de andre, skal du lave dig en reminder om at betale kontingentet for 2021.

Det koster i alt kr. 175-.

Betal beløbet til FUAMs konto 1551-0005726646

Drengene fra Afghanistan

Der er mange muligheder i det lange liv. Som 72-årig blev forfatteren personlig repræsentant for uledsagede flygtningebørn. Erfaringerne kom der en tankevækkende bog ud af. Du får en smagsprøve her.

Af Kurt Wissendorf Møller

Årene 2015 og 2016 var årene, hvor flygtningeskarerne ramte Europa og dermed også Danmark, men driften mod Europa var allerede i gang før det pga. især forholdene i Afghanistan.

Mahdi flygter

I 2014 nåede Mahdi til Danmark efter en rejse fra den østligste del af Afghanistan gennem Pakistan, Iran og Tyrkiet, en sejltur til Grækenland og en busrejse.

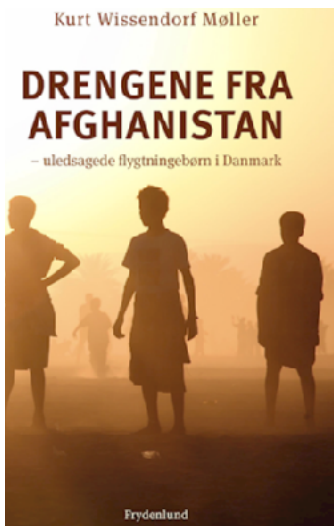
Baggrunden for hans rejse var en uenighed mellem hans far og farbrødre med en anden beboer i landsbyen om nogle kul, der var blevet fundet og klar til udvinding. Naboen havde allieret sig med Taleban og under en forhandling om rettighederne var der udbrudt skyderi, hvor en nabosøn var blevet dræbt.

Mahdis familie havde netop spist middag, da der blev stukket en kalashnikov-riffel ind ad vinduet, og kuglerne ramte de to farbrødre, der sad sammen med deres to-årige niece i rummet. De to farbrødre og den lille pige blev dræbt. Det blev den direkte årsag til, at Mahdi, hans far og mor og endnu en søster var tvunget til at flygte fra landsbyen og indlede en rejse med kurs mod Europa. Ankommet til Danmark endte han i et børnecenter i Thy.

72 årig og personlig repræsentant for uledsagede flygtningebørn

Da der i lokalpressen blev skrevet om mangel på personlige repræsentanter, meldte jeg mig. Jeg var meget spændt på, hvordan reaktionen ville være, da jeg som 72-årig pensionist dukkede op på centret og tilbød min assistance. Jeg blev modtaget med åbne arme, og man bad mig om at hjælpe Mahdi, der havde ventet på at få sin asylsag behandlet i mere end et år.

Efter et par måneder blev vi indkaldt til den første Oplysnings- og Motivationssamtale i Sandholmlejren. Samtalerne blev styret af Udlændingestyrelsen, med undersøgelsen af, hvorfor og hvordan Mahdi var nået frem til



Danmark. Som Mahdis repræsentant var det min opgave at overvære samtalen, sikre Mahdis velbefindende ved at observere samtalens forløb og gribe ind, hvis jeg vurderede, at han havde brug for en pause og i pauserne forholde mig til hans velbefindende.

Efter halvanden måned blev han indkaldt til anden samtale, der forløb på tilsvarende vis. Ud over at repræsentere Mahdi i asylprocessen opfordredes de personlige repræsentanter til at give børnene sociale og kulturelle oplevelser, der dels kunne give dem indblik i dansk kultur, men også give dem almindelige oplevelser af almindeligt medmenneskeligt samvær ved at invitere dem til besøg i deres familier og andre adspredelser. Denne del af 'jobbet' var givende begge veje, hvor man som repræsentant blev en 'forældreerstatning', men også fik lejlighed til at indleve sig i drengenes verden, både hvor de kom fra og ikke mindst, hvordan hverdagen udfoldede sig på centret, deres skolegang og deres fritidsaktiviteter, hvordan de tilberedte deres mad og forvaltede de penge, de fik udleveret til mad og andre daglige fornødenheder.

Repræsentant for Saddam

Sadam. Endnu en forpligtelse lå der i rollen som personlig repræsentant. Børnene er som danske børn omfattet af Servicelovens bestemmelser, og som repræsentant er man forpligtet til at overvåge børnenes fysiske og psykiske tilstand og har som sådan en skærpet indberetningspligt, hvis man observerer mistrosvsel hos det/de børn man har ansvaret for.

I mit tilfælde blev jeg repræsentant for Saddam, der var kommet som uledsaget flygtningebarn som 12-årig. Da jeg mødte ham var han blevet 14 år. For det meste befandt han sig i sin seng og nægtede at deltage i skolens tilbud og de andre tilbud han fik. Natten fik han tiden til at gå med at se tv på nettet. Når han bevægede sig ud mellem de andre, endte det ofte i konfrontationer.

På grund af observationer indberettede jeg ham endnu en gang til opholdskommunen. Denne gang med en vurdering af, at hans adfærd var et resultat af diagnosen Tourettes syndrom, og med et krav om, at han blev undersøgt herfor. En sådan undersøgelse blev aldrig aktuel, da Saddam forsvandt ud af landet, efter at Flygtningenævnet havde afvist asylansøgning.

Efterfølgende forlød det, at han befandt sig i Paris.

I alt nåede jeg at være repræsentant for seks afghanske, uledsagede drenge. En oplevelse, der var berigende på et personligt plan og til hjælp for nogle af drengene.

Læs mere. Kurt Wissendorf Møller: "Drengene fra Afghanistan, Frydenlund, 2020, 110 sider ca. Kr. 175-

Da jeg var ung, skrev jeg digte. Nu siger jeg det, som det er.
Storm P-

Yngre med årene- Ungdommens kilde er fundet

Anmeldt af Ulla Pedersen, FUAM

Professor Bente Klarlund Pedersen påstår, at hun har fundet ungdommens kilde. Det afslører hun i bogen 'Yngre med årene'. Det er en bog med forskningsbaserede livsstilelsråd om, hvordan man får et langt liv med mindre sygdom og mere livsglæde. Den har et budskab: Det er aldrig for sent at ændre vaner, at ændre livsstil og at ændre vaner, der bevisligt kan forynge celler.

Du får at vide, hvad der har indflydelse på dit liv og din aldring. I afsnittene er der fremhævede afsnit og personlige råd fra Bente Klarlund Pedersen. Hun indfører også en særlig periode på vores livslinje, som hun kalder for skrankeårene. Det er årene med alvorlig sygdom, og disse skrankeår varierer mere end livslængden.



Ungdommens kilde

Bente Klarlund Pedersen påstår, at hun har fundet ungdommens kilde, der styrker den fysiske og mentale sundhed, og at eliksiren herfra er forskningsbaseret og ikke koster kassen. Forskere, der modtog Nobelpris, har påvist at ikke bare livsstil, men også livsindstilling påvirker aldringsprocessen helt ned på celleniveau.

Opskriften på livseliksiren udmønter sig i konkrete råd om, hvad der kan være med til at sinke aldringsprocessen. Elixiren består af en KRAM - venlig livsstil (sund kost, ingen rygning, moderat alkohol og meget motion) som er væsentlige ingredienser, men livseliksiren skal også tilsættes kaffe, søvn, sex, børn, optimisme, sociale relationer, frivillighed, pauser og ærefrygt (oplevelsen af noget der er større end en selv). Disse ingredienser med flere, er beskrevet i afsnittene med både personlige eksempler og forskningsbaserede forklaringer.

Bogen er skrevet i overskuelige afsnit, og de enkelte afsnit kan sagtens læses hver for sig. Ønsker man at gå dybere i emnerne, er der henvisning til forskning og artikler. Bogen kan derfor læses som en omfangsrig opslagsbog om vitaminer, vægttab og ensomhedens skadelige virkning og meget mere. Bogen inspirerer også til at se på egne vaner og livsform. Flere af fremhævelserne og rådene er meget konkrete. Eks "Vi mennesker er noget i kraft af hinanden. Meningen i livet findes i fællesskabet med andre og ved at deltage i noget, der er større end en selv. Jeg synes ikke, du skal deltage i frivilligt

arbejde, fordi du gerne vil leve længere, men fordi du har et ønske om at give af dit overskud. Dog, når det er sagt, kommer vi ikke uden om, at frivillighed er en helbreds faktor, der er med til at udsætte det tidspunkt hvor skrantteårene sætter ind.”

God fornøjelse.

Bente Klarlund, Yngre med årene, Gyldendal, Kbh. 2020, 248 sider. Set til omkring kr. 250-, men kan også læses/lyttes på Mofibo

Månedens musik - De nye sange fra højskolesangbogen.

Når man ser sangbøger for de langtlevende, vil de ofte være præget af sange fra deres ungdom. Det er en tid med mange følelser, og derfor kan ungdommens musik være betydningsfuld og rumme mange gode minder, der skaber glæde også i de sene år. Nye generationer af langtlevende kommer til, og mange af sangbøgerne trænger til fornyelse for at løse den opgave. Højskolesangbogen er kommet først.

Den nye højskolesangbog har over 150 nye sange, hvoraf mange vil blive sunget i årene fremover. Nu kan der læres nye sange. De nye sange kan købes eller findes på YoutubeMusic og Spotify, men her er en buket, hvor både tekst og melodi er gratis tilgængelige på YouTube. Genkender du dem, kan de nydes, kender du dem ikke, er der en chance for at lære dem. 100 af de nye kan man høre klaver akkompagnement til her: <https://hojskolesangbogen.lnk.to/100NyeSange>. Hvis du vil have flere links i bladet, må du lade mig det vide.

Stinne Pilgaard & Katrine Muff Enevoldsen: Fortabt er jeg stadig 2020 <https://youtu.be/7aLEDxP9f9w>

Alberte: Lyse nætter 1991 ung

https://youtu.be/B4NXA_69GVo

Anne Linnet: Forårsdag 1970

<https://youtu.be/FyHuc7VgwtY>

Lisbeth Smedegaard Andersen, Melodi: Jens Lysdal:
For vist vil de komme

https://youtu.be/j0qYG_7kl_I

Per Krøis Kjærsgaard Mel. Rasmus Skov Borring: Gi' os lyset tilbage - 2009 <https://www.youtube.com/watch?v=la53wmh896U&feature=youtu.be>



Bliver man nærig med alderen?

Af Knud Ramian

En af mine venner spurgte mig, om man blev nærig med alderen - og fortalte mig om en gammel bekendt, som i øvrigt var et venligt menneske, men nærigheden selv. Det er rigtigt, at nærigheden tit afbildes som en gammel mand. Vi har fået det ind med modernismen eller er det med Joakim von And, der er sindbilledet på den rige gnier. I gamle fagbøger kan man læse, at alderen i sig selv bevirker, at man ændrer personlighed og holdninger. At man bliver konservativ, sparsommelig og nærig som gammel. De fleste af disse påstande har vist sig at være falske.



Det er faktisk svært helt at vide, hvad vi taler om. Der er mange ord for det: Fedtet, karrig, kneben, nærig, nøjeregnende, påholdende, sordid, luset, smålig, grisk, begærlig. Det kunne tyde på, at ordet dækker over mange ting. Nogen kalder det 'udgiftsskyhed'. At være 'udgiftssky' betyder slet og ret, at man er påpasselig med ikke at blive til grin for sine egne penge. En kær ven har givet eksempler på, at man kan være nærig på visse områder, men ikke andre. Man kan være nærig i forhold til andre, men ikke i forhold til sig selv eller omvendt. osv osv. Selvfølgelig findes der gamle rigtige gnier, men alt tyder på, at det ikke har noget med deres alder at gøre. De har været påholdende hele deres liv. Jeg kunne heller ikke finde forskning, som bekræftede en sammenhæng mellem nærighed og alder. Nærighed blev mest omtalt som udtryk for alderisme.

Hvis det ikke har noget med alder at gøre, hvorfor har 'nærighed' så i den grad klistret sig til gamle mennesker?

Det kan være generationsbestemt

Når man læser Tove Holms artikel bliver det tydeligt, hvordan sparsommelighed er en erfaring, som man kan have med sig fra trange tider. Enhver generation af ældre afspejler sin tid. Førhen traf man flere gamle, der var præget af en livsnødvendig sparsommelighed. Alle der er født før og under besættelsen vil være vokset med en indbygget evne til genbrug.

I gamle dage var de gamle fattige

Når gamle opleves som nærige, kan det ganske enkelt skyldes, at de ingen penge har. For hundrede år siden, før 'aldersrenten', var gamle uden formue ilde stedt. Havde man ingen opsparing og ingen familie, var der ikke langt til

fattiggården. Først i 1891 kom gamle, der ikke kunne klare sig selv, ud af fattiglovgivningen. Hvis man ikke havde sparet op til at klare sig selv, så var fattiggårdene, måske det eneste alternativ. Før vi havde sikringsystemer, var det vigtigt at spare op," konstaterede den nu afdøde alderdomspsykolog Pia Fromholt allerede i 1997.

Men har det ændret sig?

Ældresagen fandt i 2018 ud af, at 56% af landets folkepensionister har en lav eller meget lav indkomst at leve for. Det svarer i runde tal til 300.000 pensionister. Og 20% af de yngre generationer vil ikke have nogen opsparing at gøre godt med.

Nærighed kommer altså ikke med alderen, men når nogle gamle voksne opfattes som nærige eller en af varianterne, så skyldes det, at de har gode grunde til det. Myten om den gamle gnier kan desværre leve videre.

Læs mere:

[Om nærighed. – Guldsøstre](#)

[Nærige mænd - sådan tackler du dem - ALT.dk](#)

Jeg har deltaget i utallige Polemikker i min Tid - nu må jeg nøjes med at modsige mig selv.
Storm P-

Om nærighed og alder

Af Tove Holm

Jeg var mellem 10 og 15 år under krigen og voksede op i et middelstandshjem sammen med fem søskende. Der var ingen overflod, men heller ingen mangel.

Min mor var vant til respekten for fødevarer, og hun kunne ikke drømme om at kassere tørt brød, men brugte det til rasp. Hun syede vores tøj, og jeg lærte tidligt at stoppe strømper.

Jeg havde ingen fornemmelse af, at det var anderledes i mine kammeraters hjem. Med rationeringen under besættelsen var sparsommelighed og genbrug endnu vigtigere, og erfaringerne fra min opvækst fulgte mig, da jeg som ung skulle klare mig for en meget lille løn. Min første ansættelse på et kontor blev aflønnet med 125 kr. pr. måned. Det var i 1945, og selvom det ville kunne omsættes til et helt andet beløb i 2021, ville det stadig være meget lidt. I 1947 fik jeg et nyt job som sekretær, og lønnen var 246 kr. Chefen spurgte ved ansættelsen, om jeg kunne klare mig med det, og jeg bekræftede.

Der har været perioder i mit liv, hvor jeg var betydeligt bedre stillet økonomisk, men der har også været perioder, hvor det viste sig nyttigt, at jeg kunne leve på en sten. Men uanset om indtægten var større eller mindre, ændrede jeg ikke

den levevis, jeg lærte af min mor.

Jeg blev gift som 21-årig, fik efter nogle år både 3 børn og et ønskehus, og det var stort for mig, at vi havde en fast, god indtægt. Men selvom det var en god fornemmelse, ændrede det ikke min indstilling til hverdagsøkonomi. Alt blev udnyttet, og jeg syede selv børnenes tøj

Da jeg blev alene med børnene, fik jeg god brug for min sans for at få en relativt lille løn (2200 kr. i 1966) til at slå til. Ligesom jeg selv som barn ikke havde nogen fornemmelse af, at vi manglede noget, gjorde mine børn det vist heller ikke, men det var ikke mærkeligt, at min ældste datter brugte sin børneopsparing til en symaskine.

Jeg forsøgte at lære mine børn, at det var vigtigt at spare så meget op, at der altid var "en lille reserve", men det var tydeligt, at unge mennesker havde langt flere penge mellem hænderne, end jeg i sin tid havde haft. Stort set klarede de sig igennem deres ungdomsår med det, der nu var til rådighed. De vidste, at de altid kunne få hjælp fra mig til vigtige ting, og derfor betragtede de ikke min sparsommelighed som nærighed.

Jeg kan ikke lade være med at takke min mors sparsommelighed og hendes måde at lære den fra sig på for, at jeg er kommet igennem livet både i de økonomisk gode år, og i de perioder, hvor det var småt.

Nu, hvor jeg er gammel, ser de måske med undren og et lille smil på min spartanske levemåde, der aldrig har ændret sig, men de er aldrig i tvivl om, at jeg både kan og vil hjælpe dem, hvis der bliver brug for det. I hvert fald er jeg sikker på, at de ikke betragter mig som nærig.

**De bidende bemærkninger
kommer egentlig først, når
man har mistet tænderne.
Storm P-**

Nyt og nyttigt

Fik du det hele med? Her er nogle links til orientering

Pavens har udnævnt en bedsteforældre-dag

<https://www.vaticannews.va/sv/dansk/news/2021-02/den-forste-verdensdag-for-bedsteforaeldre-og-gamle-fejres-til-ju.html>

Hvad bliver 245 mio.kr. til forbedringer af ældreplejen brugt til?

<https://www.sst.dk/da/Puljer/Pulje-til-at-styrke-omsorg-og-naervaer-i-aeldreplejen>



Astrid Kragh bliver ældreminister

<https://www.regeringen.dk/ministrene/social-og-aeldreminister-astrid-krag/>

26 mio kr. til det gode ældreliv?

<https://danske-aeldreraad.dk/aftale-om-udmoentning-af-midlerne-afsat-til-det-gode-aeldreliv/>

60-90 årige får det bedre efter en ugentlig forundringstur på 15 minutter?

<https://videnskab.dk/krop-sundhed/stress-forsogspersoner-fik-det-bedre-efter-ugentlige-gaature-med-barnlig-forundring?>

Om FUAM

FUAM's Bestyrelse

Tove Holm (sekretær) 8617 9065

Karin Wiedemann (kasserer) 3057 6446

Knud Ramian 8627 4042

Bente Kjeldsen 3069 1475

Poul Grosen Rasmussen 3053 8643

Christian Christensen 4135 3127

Ulla Pedersen 2623 1165

Suppleanter:

Traute Larsen 8615 5917

Børge Helmer 8627 2900

Søren-Peter Pedersen 8613 4788

Redaktør (ansvh):

Knud Ramian, Englodden 6, Storhøj, 8320 Mårslet

Tlf.: 8627 4042 E-mail: knud.ramian@gmail.com

Mød FUAM online her:

Her vores hjemmeside, hvor du finder formalia og Nyt fra FUAM frem til 2020

<http://www.fuam.dk/>

Foreningens officielle side på Facebook, hvor vi annoncerer møder mv.

<https://www.facebook.com/detlangeliv/>

Alderdommens Muligheder og Umuligheder- på Facebook
Her er der fri debat.

<http://bit.ly/3asrHwU>

