



**Foreningen til Udvikling af Alderdommens Muligheder**  
- en forening for de uprøvede ideer og projekter

Er der hemmeligheder bag et langt liv?

Generalforsamlingen

Hjerneøkonomi og god hukommelse

Regeringens Velfærdskommission og  
Den Alternative Velfærdskommission

**1**

26. årgang  
Marts 2006

## Bestyrelse

Knud Ramian	8627 4042
Tove Holm (sekretær)	8617 9065
Søren-Peter Pedersen (kasserer)	8613 4788
Traute Larsen	8615 5917
Klara Juul-Madsen	8625 6049
Kirsten Trollegaard Jørgensen	8636 2511
Irma Magnussen	8625 9804

## Suppleanter:

Birthe Grønhøj	8652 3224
Børge Helmer	8627 2900

## Redaktør

Traute Larsen, Duevej 17, 8210 Århus V  
Tlf.: 8615 5917 E-mail: traute@mobilixnet.dk

Layout og sats:

Børge Helmer, Storhøjvej 16, 8320 Mårslet  
Tlf.: 8627 2900 E-mail: borge-helmer@vip.cybercity.dk

Sidste frist for stof til Nyhedsbrev nr. 2/2006:

1. august 2006

## Læs i dette nummer

Leder: Er der hemmeligheder bag et langt liv? . . . . .	3
Referat af generalforsamlingen den 8. februar . . . . .	4
Rettelser til Nyhedsbrev nr. 3/2005 . . . . .	7
Huskebogen (boganmelse) . . . . .	8
Referat af FUAM-mødet onsdag den 18. januar . . . . .	12
Seniorer uden grænser . . . . .	15
Sygeplejestuderende svigter ældreområdet . . . . .	16
Aldringens psykologiske sider (boganmeldelse) . . . . .	19
Kvindens og mænds aktive alderdom . . . . .	23
Kommende møder . . . . .	27

# Er der hemmeligheder bag et langt liv?

Mennesker på 100 år og derover interesserer os og udfordrer vores nysgerrighed. Findes der nogle hemmeligheder. Et forskerhold har besøgt tre folkeslag, hvor der er tradition for, at nogle bliver meget gamle. Det er gamle på Okinawa (Japan), Sardinien og hos adventister i Californien. Det er National Geographic, der er rejst ud i verden.

I Okinawa er gennemsnitsalderen 82 år. De gamle, som er med i undersøgelsen fortæller, at de mener, at deres høje alder kommer af, at de har noget at leve for. Dyrker sport eller dyrker grøntsager i haven. De lever sammen med familien og ses jævnligt med venner over en kop te. Mange tilhører et organiseret netværk, der yder økonomisk, mental og social støtte livet igennem. De gamle kvinder nyder stor respekt i landsbyerne som en slags åndelige ledere.

I Californien lever adventister 4-10 år længere og har færre sygdomme end deres omgivelser. Adventister lever efter kirkens forskrifter og undgår spiritus, rygning, svinekød, fed mad, koffeinholdige drikke og holder hviledagen hellig. De har et stærkt netværk med andre adventister, fordi det er svært at være venner med andre, der lever med andre spisevaner og normer. Forskerne fandt et stærkt sammenhold med megen humor og stor hjælpsomhed, hvor pensionisterne var optaget af det frivillige arbejde, og hvad de kunne gøre for andre.

I en bjerglandsby i Sardinien, hvor familierne lever tæt sammen, og hvor de gamle stadig deltager i det daglige

arbejde med fåreavl, findes mange gamle. 100 år er ikke ualmindeligt, det gælder både kvinder og mænd. De spiser mange hjemmedyrkede grøntsager og får mejeriprodukter fra egne dyr og drikker rødvin. De arbejder hårdt og er meget udendørs, men ikke stressede.

Alle de besøgte steder levede de gamle som de altid havde gjort, enkelt og nøjsomt. Børnene i Japan og på Sardinien er derimod ramt af fedme. De forskere, der havde talt med mange 100-årige mennesker tre vidt forskellige egne på jorden, havde svært ved at finde nogen egentlig hemmelighed, men skriver, at de fandt ingen gnavpotter blandt de gamle. De fælles træk var: sætte familien øverst, være social, være aktiv hver dag, undgå rygning og spise frugt, grønt og groft.

I bogen *"Aldringens psykologiske sider"*, omtalt side 19, skriver psykologerne, at lidt forenklet kan man sige, at enhver, der opnår høj alder, gør det på sin egen måde. Mangfoldigheden i vejene til høj alder synes at være omfattet af talemåden "at yde sig selv retfærdighed", hvilket vil sige at tage vare på sine forudsætninger og udvikle dem efter evne og i forhold til de muligheder, omgivelserne tilbyder. Her retter man så fokus på personligheden som styremiddel for at opnå et langt og godt liv.

TL

*(Kilde National Geographic, Danmark nr.13, 2005)*

# Generalforsamling i FUAM

Onsdag den 8. februar 2006

Blev afholdt i Dagligstuen på Lokalcenter Møllestien,  
Grønnegade 10, Århus C

## Dagsorden ifølge Vedtægterne

Der var afbud fra Søren-Peter Pedersen, Klara Juul-Madsen, Børge Helmer og Traute Larsen

### 1. Valg af dirigent

Kirsten Esper-Andersen blev valgt og konstaterede generalforsamlingen lovligt indvarslet

### 2. Bestyrelsens beretning

*Birthe Grønhøj om møderne.* Der har i denne sæson været en møderække på syv samt en generalforsamling. Efter møderne er der mulighed for at spise aftensmad i lokalcentrets café, som netop om onsdagen holder åbent til kl. 18:30 samt at få en snak med bestyrelsen.

Emnerne var: Januar: Hvad er et ældrevenligt nærmiljø? Traute Larsen. I marts tog vi fat på forårets tema: Værdier. Tabte værdier på ondt og godt v/Kirsten Trollegaard og Irma Magnussen. April fortsatte Susanne Møller Jensen (Tytter) og Jens Erik Jørgensen med: Nye værdier og nye nødvendigheder. I maj Knud Ramian med et oplæg om: Værdikonflikter og dilemmaer.

I september startede vi med nyt tema: Alderdom og værdier – værdier i alderdom

Vi lagde ud med at se fire film fra dokumentargruppen MOMENTS filmserie om Alderdom.

Derefter var der programsat møde med rådmand Niels Erik Eskildsen om værdier i ældreplejen set fra en politikers synspunkt. Desværre blev rådmanden forhindret, men vi fik i stedet et spændende oplæg v/personalechef i Mag. 3.afd. Knud Østergård og udviklingschef Vibeke Sjøgren. Året sluttede af med, at Børge Helmer i nov. Viste film og fortale om en vandring ad Pilgrimsruten i Spanien : El Camino de Santiago. Til dette møde kom der mange gæster.

Her i år har vi så taget fat på forårets tema om Velfærd med udgangspunkt i Velfærdskommissionens rapport samt Den alternative Velfærdskommission. Alle møder refereres i vores medlemsblad.

I Trautes fravær gjorde Tove Holm rede for Nyhedsbrevene, der også i 2005 fortsætter med kun tre numre årligt. Til gengæld er bladene nu på 28 sider, som vi holder os til på grund af portogrænsen. Vi udsender ca. 85 Nyhedsbreve.

Hjemmesiden: Det aftaltes, at vi vil bede Børge Helmer om at bringe foreningens vedtægter på hjemmesiden.

Tove Holm fortalte om sekretariatets opgaver og om Venskabsforeningen, der har ændret struktur, idet de to kommunalt ansatte (en lærer og en koordinator) er blevet sparet væk. Der må herefter ikke gives direkte undervisning, hvilket har betydet, at

de bistanndsklienter, der tidligere kunne gennemføre aktivering i Venskabsforeningen, nu ikke mere kan gøre dette. Dermed er rekrutteringen til samtalegrupperne blevet vanskelige og Tove Holm har ophørt med sin samtalegruppe, men er stadig med stor glæde medlem af Venskabsforeningen. Har desuden kontakt med mange udlændinge gennem sit frivillige arbejde i Dansk Flygtningehjælps rådgivning.

Knud Ramian: Boligrådgivningen har igen fået ny formand. Der er god økonomi og nye medlemmer. Boligrådgivningen kører med frivillig arbejdskraft. I Odder har de lavet deres egen boligrådgivning med Kirsten Grønborg som rådgiver. Projektet "Mærkning" af ældreegnede boliger, som der hidtil er brugt 2 millioner kroner på, bliver måske ikke gennemført.

### *3. Forelæggelse af det reviderede regnskab for 2005*

Tove Holm forelagde regnskabet, som blev taget til efterretning. På grund af kassererens sygdom og deraf følgende manglende revision må en formel godkendelse udskydes til næste møde. Der er 61 betalende medlemmer.

### *4. Fastlæggelse af kontingent for 2007 samt godkendelse af budget for 2006.*

Kontingentet er fortsat uændret. Det forelagte budget blev godkendt.

### *5. Valg af medlemmer til bestyrelse*

Knud Ramian, genvalgt  
Klara Juul-Madsen, genvalgt

Kirsten Trollegaard Jørgensen, genvalgt  
Irma Magnussen, nyvalgt  
Birthe Grønhøj ønskede ikke genvalg

### *6. Valg af suppleanter til bestyrelsen*

Børge Helmer, genvalgt  
Birthe Grønhøj, nyvalgt

### *7. Valg af to interne revisorer*

Jens-Erik Jørgensen, genvalgt  
Henning Gøtzsche, nyvalgt

### *8. Indkomne forslag*

Ingen

### *9. Eventuelt*

Sidsel Windinge er i forbindelse med sit studie i gang med at lave en dokumentar om sin mormor, Tove Holm, og vil i den forbindelse gerne komme til et FUAM-møde og filme her. Dette blev godkendt.

Filmby Århus har udsendt en meddelelse til foreninger i Århus om, at Dansk Skuespillerkatalog gerne vil have henvendelse fra personer, som kunne tænke sig at medvirke som stater i filmbyens produktioner. Alle er velkomne til at henvende sig – alle aldre kan bruges, og der loves en anderledes og spændende oplevelse. Interesserede kan henvende sig til Tove Holm, der vil være koordinator.

Rådmanden har indkaldt en konkurrence om kommende lokalcentre. Vi har drøftet, om vi kunne give et bud fra FUAM sådan, at det sammenstykkedes af forslag fra tre generationer, de unge studerende, 25-35-årige og



# Regnskab

for perioden 1.1.2005 til 31.12.2005

**Regnskab 2005    Budget 2005    Budget 2006**

## **Indtægter**

Medlemskontingent (61)	7.625	9.375	7.625
Portostøtte	824	824	801
<u>Bankrenter</u>	<u>273</u>	<u>250</u>	<u>250</u>
<b>Total</b>	<b>8.722</b>	<b>10.449</b>	<b>8.676</b>

## **Udgifter**

Trykning af bladet	3.866	4.900	4.000
Porto og gebyrer	1.738	2.500	2.000
Telefongodtgørelse	600	600	600
Kontorartikler	151	600	400
Vingaver	486	600	500
Hjemmeside	218	225	250
Ny FUAM-folder	1.151	300	0
<u>Video-film</u>	<u>275</u>	<u>0</u>	<u>0</u>
<b>Total</b>	<b>8.485</b>	<b>9.725</b>	<b>7.750</b>
<b>Årets resultat</b>	<b>237</b>	<b>724</b>	<b>926</b>

## **Balance**

Aktiver:

Bankindestående 31.12.05	25.920
Giroindestående 31.12.05	6.628
Skyldigt beløb	-750
<u>Kassebeholdning</u>	<u>0</u>
<b>Total</b>	<b>31.798</b>

Passiver:

Aktiver 31.12.04	31.561
<u>Årets resultat</u>	<u>237</u>
<b>Total</b>	<b>31.798</b>

→ deres forældre- og bedsteforældregeration.

Det er efterfølgende oplyst, at Lene og Henrik Juul-Madsen vil være tovholdere for projektet.

TH

# Rettelser til FUAM 2005, nr. 3

Redaktionen må med skam bekende, at der i det sidste Nyhedsbrev, nr. 3/2005 havde indsneget sig nogle mangler i teksterne.

Vi råder bod på det ved at bringe de manglende linier på de næste sider.

Først et genoptryk af slutningen af Klara Juul-Madsens indlæg på side 15.

---

## Genlæsning af

### H.C. Andersen: Skyggen

*Andre forud for mig har jo også gjort sig tanker om at være menneske.* Bl.a. H.C. Andersen har i sine mange eventyr fortalt om mennesker på godt og ondt. Især "Skyggen" vender jeg tilbage til. At lade skyggen bevæge sig ind, hvor kun tanker har adgang, er jo eventyrligt! I H. C. Andersens eventyr var det så poesiens bolig, den fandt. Historien fortæller, at det at være magtfuld baner vejen til velstand. At være magtfuld er betinget af penge – gods og guld. Vejen til velstand går ikke just gennem "det sande, det gode og det skønne". Skyggen opholder sig i poesiens bolig i tre uger. Poesi bliver ofte omtalt som Eremit – eneboer, hvad der fører mine tanker til "tid til refleksion". Skyggen fortæller, at "alting var der", "alt blev set". Men efter de tre uger blev skyggen menneske og skammede sig over sit udseende. Der opstod ønsker om støvler – klæder, ja alt det, der gør et menneske kendeligt. Ved at blive menneske kom også et kendskab til menneskets inderste natur. Det var skræmmende, men åbnede muligheder for at se, at den viden kunne bruges til at fremme egne ønsker. Skyggen brugte sin viden så per-

sonligt, at ved at skabe angst hos mennesker blev mange personlige ønsker opfyldt. Skræddere gav klæder, Møntmesteren slog mønt osv. Her synliggøres det, hvordan magt er undertrykkende.

Gang på gang vender jeg tilbage til det afsnit, hvor kongedatteren siger om Skyggen, "En vis mand er han, det er godt, og dejligt danser han. Men mon han har grundige kundskaber?", "Han må eksamineres". Skyggen kan ikke selv svare på det spurgte, men henviser til sin skygge. Kongedatteren taler med den om sol og måne, om mennesker udenpå og indeni, og svarene var kloge og gode. "Hvad er det for en mand, der har så viis en skygge", tænkte hun.

Hvor jeg førhen ikke havde øje for andet end det underholdende i eventyret, kan jeg nu bruge megen tid på at fundere over, hvorfor jeg ikke tidligere så det evigt menneskelige, at beskedenhed ofte undervurderes, fordi den magtfulde for længst har gjort sig bemærket. I eventyret, er det da også skyggen, der bliver endnu mere værdifuld end sin følgesvend på grund af den velstand, der understreger magt. Slutningen på eventyret "Skyggen" er tankevækkende, fordi sandheden har



→ været fortiet så længe, at den vil forekomme utroværdig. Den lærde mand

## Side 2

Bestyrelsen var opført med navne fra tidligere årgange. Vi henviser til side 2 i dette blad, hvor den siddende bestyrelse er opført.

## Artiklen om Forebyggelse af demens

på side 17, højre spalte:

Det elektroniske nyhedsbrev DEMENS kan også benyttes som et dialog-forum mellem læserne, et sted, hvor man kan stille spørgsmål eller udveksle erfaringer. Det er Annette Johan-

blev fængslet og henrettet, var tilintetgjort af sin skygge.

*Klara Juul-Madsen*

nesen, ergoterapeut, MSc, og faglig medarbejder på Videnscenter på Ældreområdet, der er redaktør af DEMENS.

... og midt på side 18, højre spalte: slutter Anne Leonora Blaakilde, der er folklørist og videnskabelig medarbejder på Videnscenter på Ældreområdet, sin artikel i Alderens nye sider 2005, nr.2

TL

## Livet skal leves ....

Midt på side 21, højre spalte:

Hun formår at overskue og sammenligne synspunkterne, så udbyttet bliver meget større.

*Traute Larsen*

# Huskebogen

## Hjerneøkonomi og god hukommelse

### Påstand nr. 1:

#### **"Vores hukommelse svækkes med årene på grund af forkalkning"**

Det er vigtigt at bemærke, at "forkalkning" ikke er noget, der sker automatisk med årene, skriver læge Henning Kirk i "Huskebogen". I de fleste tilfælde skyldes åreforkalkning moderne vestlig livsstil: fed kost, røg, stress og mangel på motion.

### Påstand nr. 2:

#### **"Gamle kan ikke lære noget nyt"**

Hos de fleste både raske og syge er det manglende vedligeholdelse af læ-

reevnen, som er hovedproblemet. Men det tager længere tid at lære noget nyt, når man er gammel, og man er mere sårbar over for længevarende stress.

### Påstand nr.3:

#### **"Som ældre får man som regel problemer med korttidshukommelsen, i mindre grad med langtidshukommelsen"**

Ordet korttidshukommelse er psykologerne ved at gå væk fra, i stedet for anbefales det at bruge arbejdshukommelse om de bolde, man har i lufden. Som ældre har man øget sårbarhed over for afledning af opmærksomhed og koncentrationsevne, kom-



bineret med langsommere signalbe-  
arbejdning i nervecellerne. Et godt  
helbred og fortsat aktiv brug af hjer-  
nen gør, at disse ”aldersforandringer”  
ikke behøver at betyde så meget i  
hverdagen.

#### *Påstand 4:*

### ***”Oplevelser fra barndommen huskes bedre end det, man har oplevet senere i livet”***

Påstanden er forkert. Sandheden  
er, at vi som ældre bedst husker de  
oplevelser, der har gjort mest indtryk  
på os, uanset hvornår de fandt sted.  
Det drejer sig netop om det, vi har for-  
talt igen og igen eller fået fortalt og  
derigennem genoplevet. Derfor sid-  
der de godt fast i erindringen. Det er  
lige meget om det er første skoledag  
eller første barnebarns fødsel (for-  
udsat ens hjerne var rask og velfun-  
gerende på tidspunktet), skriver Hen-  
ning Kirk.

Der er mange myter om alder og  
hukommelse. Huskebogen gendriver  
påstandene og gør rede for, hvad vi-  
denskaben er nået frem til. For at vi  
bedre skal forstå, hvordan hjernen ar-  
bejder med lager og hukommelse,  
sammenligner Henning Kirk hjernen  
med en computers hardware. Når vi  
er bevidste og arbejder med hukom-  
melsen, er vi online og skal bruge in-  
formationer, der er lagret mange ste-  
der i hjerne. Bogen viser tegninger  
over hjernens forskellige dele, og der  
fortælles, hvor de forskellige funkzio-  
ner hører til i hjernen. Sanserne hører  
til i hjernen, en af de ældste sanser  
som lugtesansen hører til i krybdyr-  
hjernen, og er den, vi ved sygdom

som demens bevarer længst. Vi hu-  
sker bedre noget, som vi kan knytte  
sanser til, lugtesans og følesans spiller  
en rolle her. Vi husker også bedre, når  
der er knyttet oplevelser med overra-  
skelse, dramatik eller stor glæde til  
oplevelsen.

#### *Et paradoks*

Henning Kirk gør rede for et fæno-  
men, som han kalder: Hjerneøkonomi.  
Det bygger på en russisk-ameri-  
kansk neuropsykolog E. Goldberg,  
der påviser, at hjernen på nogle punk-  
ter arbejder mere effektivt med årene,  
selv om der er færre celler, og de ikke  
mere er så effektive. Det forudsætter,  
at man ikke har sygdomme, der be-  
rører hjernen, og at man sørger for at  
stimulere hjernen. Hjernen kompen-  
serer for det manglende, idet der er  
stor kapacitet i hjernen. Hjernen lærer  
sig at kompensere for det mistede ved  
at bruge de netværk, man har opbyg-  
get gennem årene, hvis man har brugt  
sin hjerne. ”Vi kan sagtens tåle at mis-  
te noget af hjernens kapacitet ad åre,  
især hvis vi undervejs har gjort os  
umage med at opbygge og vedlige-  
holde hjernens netværk”, skriver  
Henning Kirk.

#### *Der er ikke skel mellem hjerne og krop*

Der gøres rede for, hvordan kroppen  
husker. Vi husker både med huden og  
alle sanserne. Vi husker bedst, når hu-  
kommelsen støttes af andet, det kan  
være farver, følelser, lugte eller det  
rum, vi befandt os i, da noget skete. Vi  
husker også lettere særlige ord, der  
bruges til at fortælle noget, ord som er  
malende, beskrivende eller sansende.

Vi kan stimulere hukommelsen ved at tælle det på fingrene, vi gerne vil huske. Vi bruger kroppen og hjernen sammen. Førhen skelnede man mellem sjælen og kroppen, nu skelnes der mellem hjernen og kroppen, men hjernen skal betragtes som hele kroppens sansesystem. Det er vigtigt at slette skellet mellem hjernen og resten af kroppen, skriver Henning Kirk, hvis vi for alvor skal forstå hjernes komplicerede funktioner.

### *Fysisk aktivitet styrker hukommelsen og dæmper stress*

Fysisk aktivitet forbedrer både indlæring og hukommelse, det gøres der igen og igen opmærksom på af de moderne forskere samtidig med, at stillesiddende og inaktivitet truer den opvoksende generation.

Fysisk aktivitet dæmper også stress, det er vigtigt at lægge mærke til for os gamle. Det er ikke farligt være stresset i kort tid, når man er på, men jo ældre man er, jo mere sårbar er hjernen over for længerevarende stress. Hvis energien ikke forløses, hvis du ikke kan se et resultat af dine anstrengelser, kan det påvirke søvnen, du kan ikke falde ned – falde i søvn. Kroppen hjælper med at huske, vi kender det med at bruge fingrene til at huske noget. ”Vi kan det på fingrene”, vi kan bedre huske det, vi selv gør. Det gælder i høj grad for computervirksomhed, det er bedre at sidde ved egen skærm og prøve nyt end at få det vist af andre. Man kan ikke lære at svømme, eller køre bil uden at gøre det, få det ind i kroppen. Kroppen lærer at huske ved at udføre noget, det gælder

også, hvis vi gør forkert, det lærer man endnu mere af, skriver Henning Kirk.

### *Huske forlæns*

Hvordan kan vi lære at blive bedre til at huske navne og til at huske de ting, vi ikke vil glemme. I den sidste tredjedel af bogen skriver Henning Kirk, hvordan vi kan gøre os umage og være bevidste om det, vi vil huske. At huske forlæns kalder han det. Der er også gode råd til hjerne-gymnastik. Det drejer sig om at forbedre hjerneprocesserne: *Opmærksomhed, indlæring, hukommelse og problemløsning*. Opmærksomhed er forudsætningen for at kunne gå videre i processen. Der er forskel på processen at læse avis for at orientere sig og at læse noget, man gerne vil tilegne sig. Det skal lagres forskellige steder og her er det opmærksomheden, der skal aktiveres.

### *Huske baglæns*

Men vi skal også huske baglæns og holde erindringen ved lige: huske, mens tid er. Vi erindrer hele tiden, skriver vores egen historie, og den bliver opdateret og sikkert også forskudt hver gang. Dagbøger og erindringsværksteder kan være nyttige værktøjer.

### *Hvor lagde jeg brillerne?*

At bevare nysgerrigheden og være aktiv er også en kunst. Bogen giver opsummerende en række gode råd i kort version til at styrke hukommelsen: De er delt op i hovedpunkterne: Styrk hjernens blodforsyning, Undgå længerevarende stress og Brug hjernen aktivt.

## Demens og svigtende køreevner

Hukommelsesproblemer ved demens vides der nu mere om. Henning Kirk fortæller om at der ved demens opstår forandringer i hjernen, der kan lignede ved huller i osten, et udtryk der stammer fra den tidligere nævnte neuropsykolog E. Goldberg. Der fokuseres meget på, hvad demente ikke kan, men det gælder om at få mere ost omkring hullerne, at få hjernefunktionen til at vokse, så man kan klare sig, selv om der skulle opstå huller. Man ved mere om forebyggelse. Både mental aktivitet og fysisk aktivitet stimulerer. En undersøgelse af en gruppe på 700 nonner mellem 75 og 101 år viste, at flere ved obduktion bevisligt havde tydelige tegn på Alzheimer's, men de pågældende havde fungeret normalt, mens de levede, og de havde stor mental aktivitet. Demens er mange år under udvikling, før der er symptomer, der kan erkendes hos personen selv eller pårørende. Tidlig diagnose gør det muligt at give forebyggende behandling med systematisk træning af hjernen, men det skal være i den tidlige fase for at virke. Svigtende evner til bilkørsel er et tidligt symptom ved de fleste tilfælde af demens. Det skyldes svigtende rum- og retningsans og bør føre til opgivelse af kørekortet.

## Visdom

For os i FUAM, der havde visdom som tema for vore møder sidste vinter, er det spændende, hvorledes Henning Kirk definerer visdom og sætter visdom i sammenhæng med kompetence og med talent og geniali-

tet. Han funderer over, om visdom er en gave eller en pris. Kan visdom erhverves, er det en kompetence, der kan opnås? At besidde visdom kan betragtes som en særligt udviklet evne til at forstå sammenhænge og til at løse gamle og nye problemer, skriver Henning Kirk. Han slutter sin bog med at skrive, at samfundet burde udnytte de mange ressourcer, der findes i den ældre del af befolkningen. *Det grå guld – guldet er visdom, lyder hans efterskrift.* Han skriver, at ingen forskere hidtil har kunnet påvise, at der hos raske, vedligeholdte og funktionsduelige mennesker findes en bestemt øvre aldersgrænse for arbejdslyst.

Det er meget opmuntrende at læse Huskebogen, når man selv er gammel. Vi får mange gode resultater fra forskningen fremlagt på en overskuelig måde. Bogen er veldisponeret og kan læses uden videnskabelige forudsætninger. Så er det også en brugsbog, som man kan vende tilbage til for at arbejde med de gode råd om, hvordan man skal huske. Husk at bruge hjernen - på engelsk: Use it - or loose it.

## Huskebogen

Akademisk Forlag 2005  
168 sider, 199 kr.

Henning Kirk, læge med speciale i samfundsmæssig medicin, har særligt beskæftiget sig med forskning om ældre og har tidligere skrevet: *Det grå guld*, 1999 og *Hjernen bag erfaring*, 2004. Æresmedlem af Dansk Gerontologisk Selskab.

TL

# Regeringens Velfærdskommission og Den Alternative Velfærdskommission

## **Tove Holm lagde ud med en gennemgang af Velfærdskommissionens rapport:**

Regeringen nedsatte Velfærdskommissionen 23. september 2003 med det formål at beskrive og analysere forskellige muligheder for at finansiere velfærden fremover. Formanden, økonomiprofessor Torben M. Andersen fra Århus universitet og de øvrige 8 medlemmer af kommissionen er økonomer, og deres rapport af 7. december 2005 er præget deraf.

Deres forslag er:

### *at efterlønnen udfases*

Siden starten af 1980'erne er levetiden steget, men alligevel er tilbagetrækningsalderen faldet. Tre ud af fire trækker sig tilbage før den formelle pensionsalder på 65 år. Hovedårsagen er efterlønnen. Fra 2009 skal efterlønsalderen øges med fire måneder om året og tilgangen skal stoppes i 2028.

### *at folkepensionsalderen skal følge levetiden*

Vi kan ikke både fastholde et veludbygget velfærdssamfund og samtidig omsætte den stigende levetid i ekstra år på pension. Det hænger ganske enkelt ikke sammen. Derfor bør pensionsalderen fremover følge med levetiden. Og derfor skal folkepensions-

alderen øges med én måned om året fra 2013.

### *at vi skal begynde arbejdslivet tidligere*

Tidligere skolestart, målretning af 10. klasse og bonus for hurtig uddannelse er forslag, der skal bidrage til, at unge kommer tidligere ud på arbejdsmarkedet. Det er en god idé både for den enkelte og for samfundet. Uddannelse giver det største afkast, jo flere år man er på arbejdsmarkedet med uddannelsen i rygsækken.

### *Kommissionen mener, at vi derved får*

Et samfund, der er mere virksomt

Et mere fremsynet samfund

Et mere solidarisk samfund

Et samfund med tidssvarende velfærdsservice

Efter fremlæggelsen af rapporten vakte det en del røre, at statsministeren udtalte, at han ikke var enig med kommissionen i hvert fald i efterløns-spørgsmålet, og han har kritiseret kommissionen for at have indføjet skattebetragtninger.

Den kritik, der straks opstod omkring kommissionens betænkning, har i hvert fald skabt debat. I en tid, hvor der tales om det danske overflodssamfund er det tankevækkende, at skellet mellem rige og fattige er vok-

set. I løbet af få år er f. eks. 35 % flere blevet sat ud af deres lejligheder, og man skal være temmelig tonedøv for at kunne tro, at mennesker, der har været sat uden for arbejdsmarkedet i årevis, kan komme i arbejde, bare man presser dem hårdt nok økonomisk. Tværtimod er tonen overfor de dårligst stillede blevet så hård, at de føler sig ydmygede og nedvurderede.

*Socialpolitisk Forening* fandt, at Velfærdskommissionen var præget fortrinsvis af mennesker, der så tilværelsen ud fra et materialistisk synspunkt, men som manglede umiddelbar social forståelse. Foreningen reagerede ved i maj 2004 at starte *Mobiliseringen af et Danmark, vi kan være bekendt, og derefter nedsætte en Alternativ Velfærdskommission*, der udsendte sin første rapport i oktober 2005.

Man kan læse rapporten og debatten herom på [www.welfaerd.dk](http://www.welfaerd.dk)

Kirsten Trollegaard redegjorde for Den Alternative Velfærdskommissions rapport, der i den regeringsnedsatte kommissions rapport savnede en redegørelse for det idégrundlag og den menneskeopfattelse, man vil bygge på. De mener også, at mange flere -

både borgere og fagpersoner bør indtages i en debat og yde bidrag til rapporten, og i det hele taget savnes en demokratisk debat.

I FUAM har vi stillet os det ambitiøse mål at arbejde med stoffet fra begge rapporter, og for at kunne det, er det vigtigt at have det foreliggende materiale. De fremmødte medlemmer fik udleveret Socialpolitisk Forlags publikation : *10 skarpe om velfærd*, der i forordet siger, at økonomi er vigtig, men velfærd er meget andet end økonomi. Redaktørerne professor *Per Schultz Jørgensen* og landssekretær *Lole Møller* fra Socialpolitisk Forening har i en kort form sammenfattet, hvad de 17 forskere har bidraget til i Den alternative velfærdskommissions rapport. Kirsten Trollegaard udleverede en skriftlig gennemgang af emner fra rapporten, som hun især havde heftet sig ved, idet hun fremhævede, at det er vigtigt at skabe respekt om det enkelte menneske og dets rettigheder i samfundet.

FUAM vil i de følgende møder beskæftige sig med enkeltområder inden for begge rapporter.

TH

---

### *Aktuelle noter nr.3*

## Mangel på reserve"bedster"

Børne- og ungdomsforvaltningen i Københavns Kommune har netop fået 1,3 mio. kr. fra Familienministeriet til reserve"bedstemødre"-ordningen i håbet om at denne kan udvides fra de nuværende 25 til 70 godkendte "bedsteforældre" inden årets udgang. Ord-

ningen, der også omfatter "bedstefædre", administreres af en gruppe tidligere sundhedsplejersker, mens familierne selv skal betale 25 kr. i timen for pasning af deres syge børn.

Kilde: *Berlingske Tidende 3.2.2006*



Sakset fra "Ældre Sagen", februar 2006

## Halvdelen på internettet

Halvdelen af Ældre Sagens medlemmer bruger internettet, og hver fjerde bruger internettet dagligt. Jo yngre man er, desto mere bruger man nettet. Det betyder, at 44 procent af medlemmerne under 60 år er på nettet hver dag, mens 9 procent af de 80-årige går på nettet dagligt.

Mændene bruger nettet mere end kvinder helt generelt, ligesom det i

højere grad er medlemmer i København og omegn, der er de flittigste brugere på landsplan.

Internettet bruges primært til at e-maile med familie og venner, til at søge informationer og til at ordne bankforretninger. Færre bruger internettet til at uddanne sig og til at chatte.

Men også her er der kønsforskelle. Mens kvinderne e-mailer og bruger nettet til underholdning og spil, benytter mænd primært nettet til informationssøgning, bankforretninger, kontakt til det offentlige og køb over nettet.

# Seniorer uden grænser?

*Forening af højtuddannede og velhavende pensionister har dannet forening for at hjælpe med projekter i u-lande*

**Stig Elliott Nyegaard har sammen med andre ligesindede stiftet foreningen: Seniorer uden grænser.**

Inspireret af bogen ”Den nye forbindelse – viljen til at forandre verden” af Poul Nyrup Rasmussen begyndte Stig Elliott Nyegaard at spekulere over, hvordan det er muligt at gøre en indsats for at afhjælpe fattigdommen i den 3.verden. Han talte med andre ildsjæle, og de dannede foreningen i 2004 med den hensigt, at foreningen skal være en rammeorganisation, og at medlemmerne danner netværk for en aktiv seniorkreds. Alle medlemmer arbejder uden løn.

Iværksatte projekter fastholdes under devisen ”hjælp til selvhjælp”. Flere allerede igangsatte projekter i Burkino Faso, Gambia, Senegal og Thailand har valgt det sidste år at indmelde sig i foreningen, fordi medlemmerne kan udvide deres projekter med gratis arbejdskraft hentet fra medlemskredsen. En gruppe har indsamlet og renoveret gamle computere; der er sendt 60 til Albanien, hvor de går til tre gymnasier. Der er også sendt udstyr til Gambia og Senegal. Et projekt i Cambodia støtter kvinder, som udnyttes. Der er et projekt i gang i Litauen, hvor der ligesom i de andre Baltiske lande er et enormt behov.

Hvis man har en idé, kan man i foreningen trække på konsulenter og få hjælp til at skrive ansøgning om midler. Der er allerede etableret samarbejde med andre hjælpeorganisationer: Danida og Mellemløst Samvirke. Projekter på bedding er indianske gadebørn i Peru og laboratoriestyr til Tanzania.

Landsformand Stig Elliott Nyegaard har skrevet en kronik om landsforeningen Seniorer uden grænser i *Gerontologi 2005, nr.4*. Der er næsten 200 medlemmer, som har delt sig op i fire regioner efter den kommende regionsstruktur. Mange af foreningens medlemmer er vant til at rejse i ulande og har forskellige erfaringer, som kan omsættes til projekter, nye eller allerede igangsatte.

Hjemmesiden [www.senioreruden-graenser.dk](http://www.senioreruden-graenser.dk) præsenterer foreningen og dens projekter, og man kan tilmelde sig og fortælle, hvad man er god til og give en hånd eller hjælpe ved at være støttemedlem og hverve flere. Der er for nylig dannet en tilsvarende forening i Finland.

Stig Elliott Nyegaard skriver i kronikken: Vi definerer et mål. Vi kan hjælpe unge som ældre til at få nogle muligheder, så de kan opnå et mere tilfredsstillende liv og livsløb. Vort eget liv vil også blive mere indholds-

rigt, og det sparer kommunerne for sundhedsudgifter. Sundhed er ikke kun fravær af sygdom. Det fysiske, det psykiske og det sociale hænger

uløseligt sammen, og problemer det ene sted kan give vanskeligheder et andet sted.

TL

# Sygeplejestuderende svigter ældreområdet

## ***Det er ikke attraktivt at arbejde med ældre, og derfor savnes der personale i ældreområdet,***

skriver to sygeplejelærere i *Gerontologi 2005, nr.4*. Nyuddannede sygeplejersker fravælger arbejde, hvor der er mange gamle mennesker. Hvad skal der til for at gøre det attraktivt at arbejde med ældre, funderer de over. Allerede i studietiden fravælger de studerende praktikpladser, hvor der er mange gamle mennesker. De begrundes det med, at omsorgen for de gamle "ikke byder på udfordringer", "der sker ikke noget", "det er det samme hver dag". Kommunale praktikpladser i hjemmeplejen og på plejehjem er endnu mindre populære end hospitalerne.

Denne holdning er ikke fremmede for de studerendes interesse og engagement for ældreomsorgen og for den fremtidige rekruttering til ældreområdet. Problemet forsøger de to forfattere, som begge underviser kommende sygeplejersker: Cand. cur. *Margit Schrøder* og sygeplejerske *Conny Larsen* at forklare ud fra samfundsmæssige og uddannelsesmæssige forhold. De konstaterer, at ældre men-

nesker har en lavere status end andre i det moderne samfund, fordi moderniteten reducerer betydningen af de ældres færdigheder og egenskaber. Den teknologiske udvikling har indirekte bevirket, at de ældre mister anseelse, erfaringer og kundskaber. Når de studerende gennemgående mærker et diskriminerende syn på gamle mennesker i samfundet, kan det få negativ betydning for deres interesse for at arbejde med ældre.

## ***Man kan måle vækst, ikke tilbagegang***

Den fokus på kropslighed, som er så synlig i dag, det at have en sund krop, at være uafhængig og selvbestemmende, kan betyde, at svage ældre oplever en manglende solidaritet og anerkendelse i vores samfund, fordi de ikke har de fornødne ressourcer. Ændrede værdier i samfundet påvirker naturligvis også værdierne i sygeplejen, skriver de. En mulig konsekvens er, at sygeplejersker foretrækker en sygepleje, hvor de kan udføre en vækstomsorg, som retter sig mod dem, som kan blive raske igen og have mulighed for at føres tilbage til en nyttig funktion i samfundet. Vækstomsorg fremtræder derved som en effek-



tiv og målbar sygepleje, mens det at udføre vedligeholdelsesomsorg eller tilbagegangsomsorg omvendt får mindre værdi for sygeplejersker.

### *Man skal også selv have noget ud af arbejdet*

Den holdning kommer til udtryk i udsagn som: "Jeg vil hellere arbejde på en afdeling med yngre patienter", "min interesse ligger inden for den akutte del; det giver mere prestigefulde arbejde på et hospital". En studerende har fra en afdeling refereret: "der var ingen, der gad passe gamle fru Hansen, når patienterne skulle fordeles". Mange studerende foretrækker relationer, som de selv får noget ud af at indgå i. Dette kan forklare, at nogle studerende, som er motiverede for at arbejde med de ældre, kommer med udtalelser som; "De gamle bliver så glade, når jeg kommer", "Jeg holder af at snakke med ældre mennesker og at høre dem fortælle om deres liv, det er meget givende på det menneskelige plan". De studerende bliver her bekræftet, fordi de oplever, at de gør en forskel, og de oplever et tæt og fortroligt samvær, som kan medvirke til at udvikle deres selvidentitet.

### *Gode rollemodeller og mulighed for uddannelse*

Hvis de studerende ikke møder sygeplejersker, som har interesse for plejen af ældre, bliver det vanskeligere at opdage den faglige udfordring, som er en væsentlig motivering for den studerendes valg. Der må være nogle gode rollemodeller, når de er i praktik, det er helt afgørende. Når de studerende ikke opdager de faglige udfordringer på plejehjem, må det være, fordi ingen viser dem udfordringerne. Den største udfordring må være at gøre det gamle menneske til "eksperten i sit eget liv" og på den måde hjælpe hende eller ham til nogle vellykkede og værdige år på plejehjem. Det kræver omfattende viden om pleje af gamle mennesker, som nærmer sig livets afslutning, og som måske er angst og har smerter. Sygeplejersker har brug for kompetencer og videreuddannelse. Undersøgelser viser, at forskning og udvikling kan medvirke til at øge sygeplejerskernes kompetence og kvaliteten af plejen og til igen at gøre plejehjem til et attraktivt arbejdssted for sygeplejersker – hvis de selv vil, mener Margit Schrøder og Conny Larsen.

*Kilde: Gerontologi 2005, nr.4*

TL

---

## **AKTUELLE NOTER** - udkommer hver 14. dag

Her bringes nyheder og oplysninger om, hvad der foregår, forskes i og besluttet i ind- og udland på områder, der har interesse for ældreområdet.

De redigeres af journalist (DJ), kommunikations-medarbejder

Anne Brockenhuus-Schack ([www.aeldreviden.dk](http://www.aeldreviden.dk))

# Jeg har selv med stor glæde og et godt udbytte modtaget lokalcentrets medarbejder de sidste to år og ser frem til næste besøg

*ÆldreForums seneste publikation drejer sig om forebyggende hjemmebesøg hos personer over 75 år*

Loven om kommunernes pligt til at tilbyde de forebyggende hjemmebesøg trådte i kraft i 1996, efter at der var gjort nogle positive forsøg i flere kommuner. Hensigten er at hjælpe gamle mennesker til at udnytte deres ressourcer bedst muligt. Ved besøg i hjemmet af en medarbejder fra lokalcentret opfanges på et tidligt tidspunkt behov for støtte, der ofte betyder, at mere omfattende hjælp bliver overflødig.

Principielt skal der aflægges to hjemmebesøg årligt, også til dem, der modtager hjemmehjælp, hvorimod personer, der både modtager personlig og praktisk hjælp kan undtages. Borgeren kan selv frabede sig besøg.

20 % af os må forudse en længere periode med svækkelse i den sidste ende af livet, men det er vigtigt, at en

kyndig professionel person oplever os gennem en årrække og ser de svaghestegn, der kan gribes ind overfor. Det er vigtigt, at denne person er i stand til at skabe en tillidsfuld kontakt, og at der er tid til både at lytte og give gode råd. Det kan dreje sig om at oplyse om de tilbud, som lokalcentret kan give, eller om at registrere svaghestegn, som der kan sættes ind over for. Ved i samtalen at gennemgå, hvordan hverdagen forløber, bliver medarbejderen klar over, hvor der kan sættes ind. Ved næste samtale registreres eventuelle svækkelser og yderligere behov for støtte.

Jeg har selv med stor glæde og et godt udbytte modtaget lokalcentrets medarbejder de sidste to år og ser frem til næste besøg.

*Tove Holm*

ÆldreForum : Ældre & Forebyggende Hjemmebesøg. Januar 2006

ÆldreForums udgivelser kan fås gratis ved bestilling på telefon 6548 4050

E-mail: [aef@aeldreforum.dk](mailto:aef@aeldreforum.dk)

Hjemmeside: [www.aeldreforum.dk](http://www.aeldreforum.dk)

# Aldringens psykologiske sider

## Et livsperspektiv

Af Bo Hagberg og Mikael Rennemark

*Mulighederne i den anden halvdel af livet handler ikke om at søge ydre bekræftelse, men om den udfordring, der ligger i at erobre sit indre liv*

**For at forstå alderdommen, må man rette opmærksomheden på det liv, den aldrende har bag sig.**

Idealiseringen af ungdommen forekommer ikke alene blandt ungdommen og i medierne, men er også udbredt blandt ældre, som i stigende grad bliver misfornøjede med de ydre tegn på aldersforandringer, som gør sig gældende og derfor bliver mere og mere opsat på at skjule dem. I yderste tilfælde bruger den enkelte sine ressourcer på at fokusere på sine kropsfunktioner og skavanker, hvilket har negativ indvirkning på livskvaliteten.

Omvendt kan et menneske med en vis grad af modenhed frigøre sig fra sin kulturelt betingede måde at tænke på og opnå en stigende følelse af samhørighed med verdensaltet, en formindsket skræk for døden og en formindsket interesse for overfladiske sociale relationer og materielle værdier.

Mulighederne i den anden halvdel af livet handler ikke om at søge ydre bekræftelse, men om den udfordring, der ligger i at erobre sit indre liv. Den perspektivforandring kan medføre mindre selvcentrering og en øget interes-

se for stilhed og eftertanke. Det er muligheder, som er til stede, men som aldringen ikke automatisk fører med sig. En almindelig forhindring er, at den enkelte fortsætter med at søge ydre bekræftelse, fordi dette behov aldrig er blevet tilfredsstillet.

*Livet er ikke de dage, vi har levet, men hvordan vi husker dem*

Et svensk vægtæppe bærer indskriften: "Livet er ikke de dage, vi har levet, men hvordan vi husker dem". At fortælle sin livshistorie er en proces, som kan organisere erfaringerne og sætte dem ind i en meningsfuld sammenhæng. Forudsætningen for, at en række episoder kan blive en fortælling, der giver en mening er, at de får fortællingens form med en indledning, som angiver et tema, et hændelsesforløb og til sidst en afslutning. Hvis en livsfortælling skal have autenticitet, skal fortælleren opleve sin historie, blive et med den, gennemleve den. Der har været forsket i livsfortællingens betydning for aldringen, og det er kommet frem, at den form for refleksion over livsforløbet, der var kendetegnende for veltilfredse ældre, var rettet mod at integrere forskellige

livsbegivenheder i hinanden. Men at blive hængende i gamle uretfærdigheder eller i opfattelsen af nogle forkerte valg er ensbetydende med at have det dårligt. Livsløbsrefleksioner både påvirker og afspejler selvet og livskvaliteten i alderdommen, påvises det i undersøgelserne. Der er forskellige metoder til livsløbsrefleksion, idet det antages, at man bedre forstår ”hvor vi er”, hvis vi forstår ”hvor vi har været”. Kapitlet gennemgår forskellige metoder og henviser til litteraturen, hvor de er skildret.

## *Oplevelse af sammenhæng i aldringen*

Alderdommen er en tid, hvor der sker mange afgørende forandringer, der bevirker, at vi udsættes for specielle stressfaktorer i netop denne periode. Pensionering og ændrede livsvilkår, påtvungen flytning, risiko for sygdomme, der medfører nedsatte funktioner og nære pårørendes dødsfald hører alderdommen til. Både hver for sig og samlet er disse faktorer stressfremkaldende. Evnen til at håndtere de forandringer, der følger med, er afgørende for menneskets mulighed for at bevare helbred og velvære og kunne magte sygdomme, så optimal livskvalitet bevares gennem årene.

## *Coping*

Coping er en samlet betegnelse for forskellige måder at beherske stress på. Copingbegrebet kan forstås som et resultat af forholdet mellem den enkeltes evne og omverdenens krav. På grund af den stigende udsathed for stress i løbet af alderdommen bliver den enkeltes evne til coping mere og

mere afgørende for velbefindendet. Her spiller personligheden ind som en afgørende faktor, nogle har større modstandskraft, har en større grad af optimisme og tiltro til selv til at kunne klare belastningerne, og andre er undvigende vil helst glemme ved at søge væk mod andre mål. I kapitlet gøres rede for forskellige metoder og undersøgelser. Der refereres fra en rådgivning i Lund, hvor man systematisk gav støtte til personer over 60 år – hjælp til selvhjælp. Både til psykologiske, sociale og medicinske problemer. Ikke overraskende har man fundet, at sociale netværk er meget afgørende for velbefindende og sundhed og for evnen til coping. Støtte fra nære pårørende er i sig selv stressreducerende og tryghedsskabende.

## *Personlighed og aldring*

I mange henseender er måden at blive gammel på et resultat af de vaner og adfærdsmønstre, vi har udviklet gennem livet. Der henvises til en undersøgelse, der viser, at livslængde og velbefindende i en høj alder i 50 % af tilfældene er bestemt af karakteren af vores livs forløb, mens de øvrige 50 % stammer fra arv og helbreds-faktorer i nogenlunde lige store andele. Personligheden fremstår som en vigtig styrende faktor, der er afgørende for den måde, den enkelte bliver gammel på. Undersøgelser har vist, at personligheden er stabil i voksenårene og aldringen. Personligheden har en tendens til at blive mere og mere rendyrket i takt med stigende alder. Der er mange teorier om personlighed og

aldring og hvilke faktorer, der er gældende for den gode aldring.

### *Livsstil kan også være måden, vi løser livets problemer på*

Aldringen antager karakter af det liv, der er gået forud, den livsstil og det livsmønster, der har sat sit præg på personen. Livsstil omtales ofte som den samlede sum af rygevaner, drikkevaner, spisevaner og motionsvaner, men livsstil kan også være, hvordan man lever sit daglige liv i forbindelse med afgørende livsbegivenheder. Oftest drejer sig det om hverdagens bekymringer og besvær. Det drejer sig ikke alene om oplysning og uddannelse til at leve livet på en måde, der ikke fremskynder aldringen. Vi kender godt nogle fakta, der er

usunde, men derfor ændrer vi ikke adfærd. Personligheden og karakteren spiller ind på rejsen gennem livet.

### *Bogen præsenterer livets psykologiske teorier om aldring*

Den beskriver de komplekse sammenhænge mellem psykologiske, sociale og biologiske funktioner. Der gøres omhyggeligt rede for forskellige teorier og de undersøgelser, som understøtter disse. Hvis man skal have det fulde udbytte, må man have lidt grundviden om psykologiske teorier og deres sprog og gennemgå stoffet flere gange og også læse noget af den tilhørende litteratur.

*Traute Larsen*

## **Aldringens psykologiske sider**

### *Et livsperspektiv*

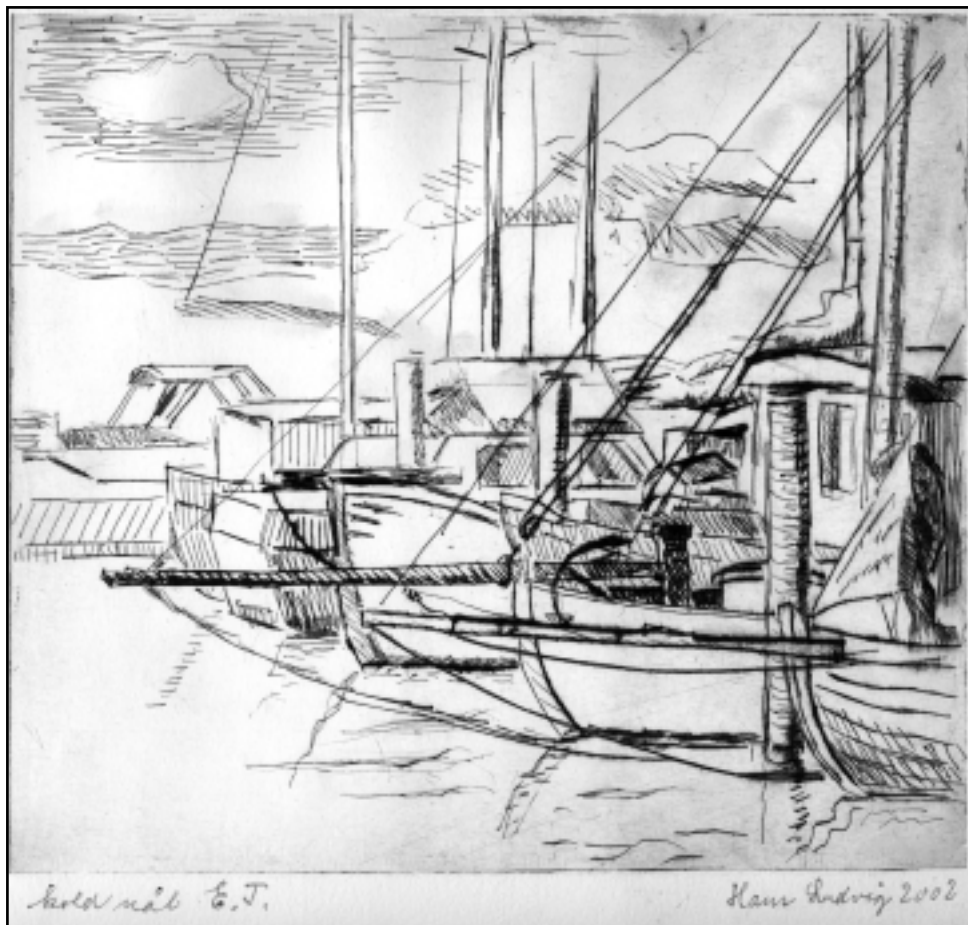
Bo Hagberg og Mikael Rennemark  
Dansk psykologisk forlag, 2005

Bogen behandler aldring som en livslang proces og præsenterer forskellige teorier og sammenhænge. Hvert afsnit har udførlige litteraturhenvisninger. Den henvender sig til ansatte og studerende på det social- og sundhedsfaglige område samt til enhver, der ønsker indsigt i aldringens psykologi. Bo Hagberg er professor ved Lunds universitet, aut. psykolog og Mikael Rennemark er dr. phil i psykologi med aldring som speciale.

**Besøg FUAMs hjemmeside**

**[www.fuam.dk](http://www.fuam.dk)**

*Nu kan du også læse  
foreningens vedtægter på hjemmesiden*



*Aktuelle noter 2006, nr.2*

### ***Plejhjem virker afkrækkende***

Kun fire pct. af os har lyst til at bo på plejhjem, fremgår det af en Gallup-undersøgelse. Hovedparten af danskerne vil for alt i verden undgå at havne på et plejhjem, når de bliver gamle og svage og har behov for hjælp. Allerhelst vil de forblive i eget hjem til det sidste, og hvis det ikke kan lade sig gøre, vil de bo i en mindre bo-

lig, en beskyttet bolig eller i et bofællesskab for ældre. Modviljen går på, at plejhjem er 'dødens forgård'. For selv om plejhjem ikke opfattes som dårlige steder, så vil ens helbred være så dårligt, når det kommer på tale, at det er ubehageligt at tænke på. En del kommuner har allerede taget bestik af modviljen mod plejhjem og er simpelthen holdt op med at bruge ordet.

Kilde: *Berlingske Tidende* 5.1.2006.

# Kvindes og mænds aktive alderdom

*Hvad 50-60-årige forestiller sig at bruge tiden til som ældre*

**Socialforskningsinstituttet har undersøgt, hvilke ønsker og forventninger den generation, som nu skal på pension, har til deres kommende ældre-liv.**

Hvilke drømme og krav har de? Det er 68-generationen, som, da de var unge forstod at stille krav. Denne generation har i højere grad end generationerne før dem været ligestillede, men alligevel konkluderer undersøgelsen, at mændene helst vil fortsætte med aktiviteter, der har træk fra arbejdslivet, håndværksprægede og konkrete arbejdsopgaver, mens kvinderne har stærke sociale netværk, og deres aktiviteter bærer præg af, at de har haft hovedansvaret for familien. Mange gifte mænd angiver en større afhængighed af deres koner end omvendt for at kunne opretholde sociale relationer. Mænd, der har en akademisk baggrund, skiller sig ud ved at prioritere sociale aktiviteter.

*Det er ”skilsmissegenerationen”, der nu går på pension*

Flere er skilt, når de går på pension, og flere ældre over 65 år vælger at bli-

ve skilt. Mænd og kvinder prioriterer forskelligt og traditionelt. Mange mænd er interesserede i at indgå i sociale sammenhænge, der indebærer potentiel magt og indflydelse, foreningsarbejde og politiske møder. Mange mænd tænder på konkurrence som at overvære sport. Tre gange så mange mænd som kvinder overværer sportsarrangementer. Kvinder er mere aktive end mænd, når det gælder om at opsøge sociale sammenhænge og få ny viden, kulturelle oplevelser, dyrke motion m.v. De er socialt stærkere, fordi de har flere og hyppigere sociale kontakter end mænd, og de har lettere ved at fastholde venskaber og opdyrke nye, når de gamle venner falder bort.

*Aldrende kvinder kan bed-  
re undvære en ægtefælle*

Mænd satser på konen som deres allernærmeste, der betyder noget for dem. I dag er godt en tredjedel af kvinderne over 65 år gift, mens mere end to tredjedele af mændene er det. Der er dobbelt så mange mænd som kvinder, der vælger at blive gift igen, efter at de er fyldt 65 år. Og mændene er langt hurtigere end kvinderne til at

finde sig en ny ofte yngre samlever, hvis de bliver alene.

## *Kvindens økonomi er ringere end mændenes*

Langt de fleste kommende pensionister vil have en bedre økonomisk situation, end ældre har nu, fordi flere har pensionsopsparing og bor i ejerbolig, konkluderer undersøgelsen, men kvinder har 5-15% lavere pension end mænd med samme uddannelsesniveau. Mange kvinder vil kun have få supplerende indtægter udover folkepensionen. Derfor kan kvinders ønske til kulturelle oplevelser, rejser og kurser være urealistiske i forhold til den økonomi, de vil have som pensionister.

## *Inddrag brugere og skab flere aktiviteter til mænd*

Stort set alle kommende ældre mænd og kvinder i undersøgelsen forestiller sig, at de vil fortsætte med de aktiviteter, som de allerede nu bruger tid på. Det er overraskende, at de ikke udtrykker flere visioner for deres kommende arbejdsfrie liv. De fleste vil have helbred til at være aktive, og de må få en del fritid, da arbejdet har fyldt meget i begge køns liv. Da det er vigtigt at være aktiv for både mænd og kvinder, må kommuner og organisationer planlægge aktiviteter, der tiltrækker både mænd og kvinder, og

inddrage de kommende brugere. Det er konklusionen på den undersøgelse, seniorforsker Henning Olsen har forelagt for ligestillingsministeren. Flere tilbud til mænd og opgradering af kvinders økonomi.

## *Vigtigt at kommuner og organisationer skitserer muligheder for frivilligt arbejde*

Undersøgelsen peger på de muligheder for frie ressourcer til det frivillige arbejde, som de kommende pensionister og efterlønnere formodes at ville have. Begge køn har erfaringer fra arbejdslivet og er ikke så nedslidte som tidligere generationer. Derfor er det oplagt at forvente, at de også som aktive pensionister vil finde det attraktivt at være involveret i frivilligt arbejde, konkluderer undersøgelsen. På sundheds- og socialområdet udfører 6% af befolkningen i dag frivilligt arbejde, efterløunnerne er stærkt repræsenteret med 11 %, som udfører frivilligt arbejde.

## *Alderdommens aktive mænd og kvinder*

Arbejdsrapport af  
seniorforsker Henning Olsen

Socialforskningsinstituttet  
[www.sfu.dk](http://www.sfu.dk) eller [www.lige.dk](http://www.lige.dk)

TL

Tag en gæst med til næste møde



# Hvornår er man for gammel til at arbejde?

*Uddannelse og livslang læring spiller en større rolle end fysisk formåen*

## **I Alderens nye sider nr. 4-2005**

fortæller *Karen Sjørup*, chef for Center for Ligestillingsforskning ved RUC om en af landets dygtige kvindelige forskere, der oplevede det som et overgreb, at hun måtte ophøre med sit arbejde ved aldersgrænsen på 70 år. 13-14 år senere spurgte Karen Sjørup hendes søn, hvordan hans gamle mor havde det. Det viste sig, at hun i flere måneder havde været på felterarbejde i Afrika.

KS ser dette som et eksempel på spørgsmålet om aldring, køn og arbejde i kommende generationer, hvor kvinderne vil bruge mindre tid på børnefødsler, opdragelse og husholdning, og hvor uddannelse og livslang læring spiller en større rolle end fysisk formåen. Hun mener, vi bør gøre op med den stive tilbagetrækningsalder for statsansatte på 70 år.

---

*Aktuelle noter 2006, nr.2*

## **Erstatningsnævn i strid med regler**

Efter hård kritik fra Folketingets ombudsmand har Erstatningsnævnet, der står for erstatning til voldsofre, tilkendt en 90-årig kvinde 30.000 kr. Kvinden fik et brækket lårben og fem ugers sygehusophold, da hun for to år siden blev væltet omkuld af en tyv. Alligevel blev hun nægtet erstatning af nævnet. Men sagsbehandlingen var lemfældig og den hidtidige måde at behandle denne slags sager på har

Til gengæld gøres der meget lidt for at få ledige over 55 år tilbage på arbejdsmarkedet, og myten om, at velbeslæede seniorer går tidligt på efterløn, er fejlagtig. Med en ledighed på 18-22 % for kvinder mellem 55 og 60 år i Fagligt Fælles Forbund, Nærings- og Nydelsesmiddelarbejder Forbundet og blandt pædagogmedhjælpere viser det, hvor nedslidningen finder sted.

Det er et paradoks, at regeringen på denne ene side taler om reserverne blandt den aldrende befolkning og på den anden side gør så lidt for at fastholde dem, og at de seniorordninger, der faktisk findes for at fastholde de ældre medarbejdere, bliver brugt så lidt.

*Tove Holm*

---

været i strid med de regler, der gælder for al offentlig forvaltning, påpeger ombudsmand Hans Gammeltoft-Hansen i en pressemeddelelse. Han fandt således ud af, at nævnet havde undladt at gennemse en central videooptagelse fra det apotek, hvor tyven væltede kvinden, da han løb med en indsamlingsbøsse fra Frelsens Hær. Nævnet havde heller ikke hørt, hvad hun kunne forklare, før det gav afslag på erstatningen. Og heri var sagen ikke enestående. Nævnet har taget kritikken til efterretning.

*Kilde: Politiken 12.1.2006.*

# Længe leve omsorgspersonalet

Danmarks kan ikke finde forskningsmidler til at bearbejde indsamlede tal om omsorgspersonalets hverdag

I **Alderens nye sider nr. 4-2005** skriver *Merete Platz*, seniorforsker ved Gerontologisk Institut om det betænkelige i, at man med et stigende behov for omsorg og pleje ikke ved, hvad der skal til for at tiltrække og fastholde personalet i ældreomsorgen. Sammenlignet med andre faggrupper bliver flere i denne gruppe ramt af arbejdsskader, førtidspensioneret eller sygemeldt, men man ved ikke reelt hvorfor.

Nordisk Ministerråd har finansieret en oversigt over forskning i ældreomsorg, hvoraf det fremgår, at Danmark i forhold til Sverige og Norge halter bagefter. Desuden er mange af de studier, der foreligger, ikke en uafhængig forskning, men sat i værk af politikere. Det kan betyde en risiko for, at vigtige konsekvenser af reformer ikke bliver belyst. Der gives endda eksempler på, at Socialministeriet efter afslutning af et projekt har krævet erstatning, fordi

forskerne efter ministeriets opfattelse ikke havde fulgt den givne opgavebeskrivelse.

I begyndelsen af 2005 blev der iværksat en stor spørgeskemaundersøgelse af omsorgspersonalets hverdag i alle de nordiske lande. Danmark havde den højeste svarprocent, men skønt indsamlingen af data var finansieret fra Sverige, har man ikke fundet forskningsmidler til i Danmark at udføre en analyse af tallene. Det kunne man både i Sverige og Norge.

Merete Platz efterlyser

1. fri og uafhængig forskning i reformers betydning både for de ældre og omsorgspersonalet
2. forskning i omsorgspersonalets vilkår
3. sammenlignende nordisk forskning

*Tove Holm*

---

## Er FUAMs hjemmeside populær?

Ja, det er den ifølge den statistik, hjemmesidens webmaster har hentet hos hjemmesideværten, web10.dk.

Her registrerer man time for time, hvem der besøger hjemmesiden og hvilke sider, man kigger på.

Hvis man "efterlyser" FUAM på søgemaskinen Google, står *www.fuam.dk* øverst på listen.

Her er statistiken for sidste halvår:

Måned	Antal besøg
Jul 2005	225
Aug 2005	366
Sep 2005	278
Okt 2005	270
Nov 2005	304
Dec 2005	209

# Kommende møder

Tema: Visioner om Velfærd

Hvad skylder vi hinanden?

Onsdag den 8. marts 2006

*Livsfaser – fordelingspolitik*

Oplæg ved Tove Holm

Onsdag den 5. april 2006

*Fremtidens ældrecentre og velfærd* (Bemærk datoen: første onsdag i april)

Oplæg ved Irma Magnussen og Klara Juul-Madsen

Onsdag den 10. maj 2006

*Arbejdsliv og velfærd*

Sommerferie til onsdag den 13. september 2006

Temaer i efteråret: "*Frivillighed*" og *Plejetestamenter*

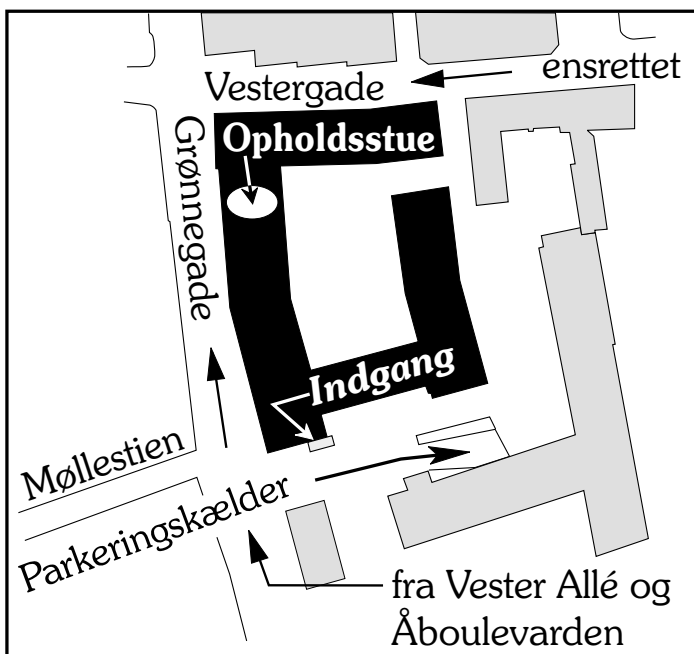
*Sted: Dagligstuen*

*i Lokalcenter Møllestien*

*Grønnegade 10, Århus C*

*Tid: kl. 16.30 - 18.00*

(se kortskitse på bagsiden af omslaget)



## Her finder du FUAM

Sekretariatet:

Tove Holm  
Åkrogs Strandvej 43  
8240 Risskov  
Telefon 8617 9065  
E-mail: [toveholm@webspeed.dk](mailto:toveholm@webspeed.dk)

Foreningens gironummer:  
572-6646