

FUAM fylder 35 år  
Kørekortet-hvor vigtigt er det?  
Tænk din begravelse  
Moderne omsorg  
Referat af generalforsamling

## Nyt fra FUAM

Udvikling af Alderdommens Muligheder

1

34. årgang  
Juni 2014

## Bestyrelse

Knud Ramian	8627 4042
Tove Holm (sekretær)	8617 9065
Søren-Peter Pedersen (kasserer)	8613 4788
Traute Larsen	8615 5917
Kirsten Trollegaard Jørgensen	8636 2511
Lisbet Thorendahl	8627 2802
Helle Snell	2993 8602

## Suppleanter:

Irma Magnussen	8625 9804
Børge Helmer	8627 2900

### Redaktør:

Knud Ramian, Englodden 6, Storhøj, 8320 Mårslet  
Tlf.: 8627 4042 E-mail: knud.ramian@gmail.com

### Layout og sats:

Børge Helmer, Storhøjvej 16, 8320 Mårslet  
Tlf.: 8627 2900 E-mail: borge.helmer@gmail.com

Sidste frist for stof til FUAM's medlemsbrev i december:  
24. november 2014

## Læs i dette nummer

FUAM fylder 35 år	3
Kørekortet-hvor vigtigt er det?	4
Findes alderdommens mælkebøttebørn?	6
Tænk din begravelse	11
Moderne omsorg	14
En kort guide til et langt liv	17
Livsplanlægning	20
Referat af generalforsamling i FUAM	22
Regnskab 2013	24
Møder i FUAM efteråret 2014	26-27

# FUAM fylder 35 år

***Dette er Nyt fra FUAM, nr. 1 årgang 34. Det betyder også, at FUAM fylder 35 år den 25. oktober.***

Det er da ganske godt gået, og på mange måder går det fremad. Vi har haft stor glæde af at kunne holde vores møder i Klostercaféen og få vedvarende reklame fra Pensionistkortet. Derfor kommer der mange nye mennesker forbi vores samtale-caféer. Men økonomien skranter, så selv om vi holder meget af vores blad, vil det kun udkomme 1 gang årligt i papir - indtil økonomien har rettet sig. Det er så dette nummer af bladet, men alle, der har givet os deres email-adresse, vil måned for måned få et overkommeligt nyhedsbrev.

Det er ikke så nemt, at være et lille blad, der gerne vil dække hele alderdommen. Der skal være noget for de yngre generationer, de er jo fremtidens gamle. Det med, at noget er den tredje alder og den fjerde alder, er for længst passé. Der er mange flere segmenter i alderdommen, og hvert segment forsøger omhyggeligt at sørge for, at de ikke ligner de lidt ældre seg-

menter. Der skal være noget for de ny-gamle, de arbejdende seniorer, de frie seniorer, de tilbagetrukne gamle, de afhængige og de rigtig gamle, men jeg tror, at det lykkes i dette nummer. Læs selv.

Til de yngre segmenter anmelder vi ikke mindre end tre lærebøger i alderdom. Det hedder de ikke, og de handler alle om at blive gammel uden at blive det. Vi bliver heller ikke så syge og elendige, som forvaltere og politikere tror.

Gamle bliver vi alligevel, hvis vi lever længe nok. Derfor har vi i foråret talt om temaet "Alderdommens udfordringer". Tove Holms artikel om at miste kørekortet og

Traute Larsens overvejelser omkring sin begravelse er emner fra forårets møder.

Til efteråret tager vi fat på temaet "Moderne omsorg". Det kan måske vise sig at blive endnu en udfordring. Der er for alvor kommet gang i omstillingerne til en anden opfattelse af velfærd. Vi giver en anmeldelse af debat-oplægget "Kærlig kommune".



# Kørekortet – hvor vigtigt er det?

Af Tove Holm

Jeg havde en god veninde, som hævdede, at ingen over 75 år burde køre bil. Det overhørte jeg, for jeg har haft stor glæde af at køre bil i næsten 55 år. Følelsen af frihed til at tage en hurtig beslutning om at besøge venner, købe ting, jeg stod og manglede eller hente børnebørn i børnehaven, og jeg følte det som et så stort privilegium, at jeg med glæde kørte for andre, der ikke havde bil. Min datter og hendes familie bor 60 km fra mig, og det var en særlig glæde, når jeg satte mig i bilen, lukkede op for radioen og tilbragte en hyggelig times tid på landevejen.

I juni 2010 fik jeg igen fornyet kørekortet for et år, og glad var jeg. Men glæden blev kort, for kun 3 måneder senere mærkede jeg, at den øjensygdom (AMD, som man tidligere kaldte forkalkning i øjnene), og som jeg havde haft i 4-5 år, pludselig havde udviklet sig så meget, at øjenlægen rådede mig til at holde op med at køre bil. En uge efter var min bil afleveret til salg.

Jeg havde jo igennem de seneste år indstillet mig på den situation og havde især tænkt på, at det ville blive besværligt med indkøb, men jeg var helt med på, at det kan lade sig gøre at handle gennem Internettet. Jeg bor ikke langt fra et busstoppested, så jeg kunne også stadig besøge familie og venner og deltage i det sociale liv.

Virkeligheden så anderledes ud. Det føles stadig som et stort tab for mig og en alvorlig ændring af min hverdag. Alle gode mennesker om-

kring mig har forsikret mig om, at man kan køre rigtig meget i taxa for de penge, det koster at have bil, men med den opdragelse, jeg har fået, klarer jeg mig med offentlig transport, når det er muligt. Det betyder ikke, at jeg ikke kan finde ud af at tage en taxa i ny og næ.

Jeg var pludselig blevet afhængig af andres velvilje. Både min datter og mit voksne barnebarn, som er mine nærmeste, bor på landet langt fra offentlige transportmidler, og selvom jeg kan tage bus og tog, er jeg afhængig af, at de henter mig ved en station. Jeg kan ikke tage hurtige beslutninger, men alt skal planlægges – nu er det ikke bare ud fra min dagsorden, men ud fra deres tid og mulighed for at hente mig, og den afhængighed er ubehagelig for mig. Hvem bryder sig om at være til besvær? For at være til så lidt besvær som muligt sørger jeg altid for at være helt parat, når nogen viser mig den venlighed at hente mig hjemme. Jeg føler mig ydmyg i min afhængighed.

Jeg plejer at være en flittig bruger af genbrugsstationen, men det er slut nu, og igen må jeg vente med at få afleveret affald, til venlige mennesker forbarmer sig over mig.

Jeg har noteret mig de forretninger, som sender varer ud – og et sted ude i fremtiden vil jeg nok benytte mig af det, men jeg kan godt lide at se på de varer, jeg skal købe, så indtil videre går jeg til det nærmeste supermarked med en indkøbsvogn. Indkøbet kan klares på 1½ - 2 timer, men jeg kan ik-

ke få alle varer der. Så må jeg klare mig med bussen og en rygsæk, og der kommer det næste problem. Jeg er så uheldig, at netop busserne, der kører på min rute er gamle og med meget høje trin. Jeg er nødt til at have begge hænder fri for at kunne hæve mig op i armene, og derfor kan jeg ikke bruge en taske på hjul. Nogle gange må jeg nærmest stå og hoppe for at få tilløb til at komme op i bussen. Jeg kan sagtens forestille mig, hvor latterligt det ser ud. Det er jo ikke bare, når jeg skal på indkøb, men i det hele taget når jeg skal bruge bussen.

Jeg fik en abonnementsordning med Falck, så jeg kunne blive kørt til læge, hospital, tandlæge osv. Den har jeg været glad for, men den bliver nu ændret, så den ikke er nær så attraktiv for mig.

### *Hvad har det gjort ved mig?*

Den før omtalte veninde sagde til mig, da jeg første gang talte med hende om indmeldelse i FUAM: "Du er jo også gammel!" Det kom lidt bag på mig. Jeg var 65 og stadig i fuldt arbejde, og jeg kunne overhovedet ikke betragte mig selv som gammel. Nu er det tyve år siden, og jeg har meget let ved at se mig selv som gammel, men det skyldes ikke de tyve år, jeg er blevet ældre. Det er helt tydeligt, at skellet først kom helt klart, da jeg ikke længere kunne køre bil. Jeg var ikke længere et menneske, der klarede mig selv fuldt og helt, men mærkede afhængigheden af andre og begyndte at føle mig lidt hjælpeløs og ydmyg. Jeg mærker mest savnet af en bil ved den ufrihed, jeg oplever.

### *Hvad har jeg gjort ved min ændrede situation?*

Retfærdigvis skal det siges, at både min familie og mine venner har været flinke til at hjælpe mig – og det gælder både indkøb, genbrugsstation og besøg.

Indtil nu har jeg haft min gode Falck-ordning, så læge- og hospitalsbesøg har ikke været et problem. Når det ophører, kan jeg benytte mig af Flexture, en ordning som gælder overalt i Midttrafik. Det vil sige, at jeg kan komme f. eks. til læge for 35 kr. pr. tur.

Selvom jeg ikke har lyst til at foretage hverdagsindkøb på internettet, har jeg mange gange brugt det til køb af ting, hvor jeg var helt klar over kvalitet, pris osv. Jeg har købt gaver til mine børnebørn, hårde hvidevarer og forskelligt andet.

Der har også vist sig nogle positive sider ved, at jeg ikke længere har en bil at tage mig af: Jeg skal ikke møde til bilsyn, og jeg skal ikke kontrollere, om der nu er olie nok på bilen. Jeg skal heller ikke bekymre mig om at få vasket bilen, og det er helt rigtigt, at en stor post er forsvundet fra mit budget.

Og sidst – men ikke mindst – mine besøgsvaner er blevet ændret. Tidligere var jeg altid interesseret i at komme hjem om aftenen, og som regel tog jeg af sted, når børnene kom i seng. Nu har jeg vænnet mig til at overnatte hos mine børn, så jeg kan komme tilbage i dagslys. Det har betydet, at jeg får rolige aftentimer sammen med forældrene, og jeg får på den måde en tættere kontakt.

# Findes alderdommens mælkebøttebørn?

Af Knud Ramian

Udvikling af Alderdommens muligheder består ikke kun i at udvikle spændende og meningsfulde måder at fordrive tiden på. Det består også i at udvikle det, der skal til for at klare de belastninger og tab, som er en uundgåelig del af aldringen. Udfordringen handler ikke om at komme over eller forbi dem, men om at komme igennem dem.

Der findes en gruppe børn, som man kalder for mælkebøttebørn. Det er børn, der på trods af næsten umulige levevilkår i deres barndom, alligevel vokser op og bliver almindelige sunde mennesker. På fagsprog hedder det 'resiliens', måske vi kan tale om livskraft. Der er forsket meget i fænomenet. Man har forsøgt at finde de gyldne regler for, hvad der skaber mælkebøttebørn. Det klogeste der indtil videre kan siges er, at hvad der er livskraften, bestemmes af, hvad det er for en situation, man skal klare sig i. Skal man klare sig i et skybrud, har man brug for noget andet, end hvis man skal overleve i en ørken. Det synes også at gælde de gamle. Der er tankevækkende meget overladt til skæbnen. Vi kan ikke ruste os til at klare alt, men nogen af os elsker at forsøge.

**Den livskraftige bedstemor**  
Bobbi Emel er en amerikansk psykoterapeut, der på sin blog fortæller om et besøg hos sin 97-årige bedstemor. Et besøg, der satte gang i hans interesse for livskraft. De taler om, at hun på det sidste er blevet gammel, og han

spørger hende, om ikke hun har lyst til at blive hundrede år. Hun tænker lidt over det og svarer med et drilsk blik i sine øjne: "Jo jeg vil gerne blive hundrede år, men jeg vil helst ikke leve i de to år, det tager at blive det". Han undrede sig over, hvordan en kvinde, der altid havde været stærk og haft fuld kontrol i sit liv, nu klarede at være skrøbelig og afhængig af andre.

## *Den elastiske senior*

Han kom til den konklusion, at livskraftige gamle voksne som andre bruger fleksibilitet og deres tilpasningsevner til at klare vanskeligheder med. De bruger bare meget mere af det, fordi konstante forandringer er indbygget i det at blive gammel. De synes at være mestre i at give slip på den tidligere fysiske og psykiske formåen. De redefinerer løbende sig selv og tilpasser sig det, der er en "ny normal" for dem.

Derudover finder han fire andre forhold, som er af betydning for at kunne klare tab og forandringer.

1. *En følelse af tilhørsforhold.* Der er mange aktivitetstilbud til ældre, men aktivitet er ikke nok. Gamle voksne har ligesom andre brug for at være en del af noget, hvor de føler, at de hører til. Der skal være fællesskaber, der involverer grupper af mennesker med fælles interesser og mål.

2. *Se mening og betydning.* Man kan bedre klare tab og forandringer, hvis man undervejs kan få øje på mening og formål, som man kan forføl-



ge. At bruge sine erfaringer og sin livshistorie er en af vejene til at skabe mening og betydning. Det er selvfølgelig ekstra hjælpsomt, hvis man kan dele sine erfaringer og sin livshistorie med andre.

3. *Accept af afhængighed.* Mens afhængighed ikke er værdsat i de yngre år, er en livskraftige senior i stand til at revurdere afhængigheden og acceptere den som en naturlig måde at tilpasse sig skiftende omstændigheder på. Det er hjælpsomt, når de kan se, at uanset hvad de stadig er i stand til at tilbyde, så er afhængigheden af andre prisen værd.

4. *Fastholde åbenhed.* Hvis man kan holde sig åben over for nye ideer, værdier og erfaringer, bliver det nemmere at tænke på tab og forandring som en anledning til at omdefinere sig selv og dermed lette tilpasningen.

*Kilder:*

Resnick, B., et al. (2011).  
Resilience in aging : concepts,  
research, and outcomes.

New York Springer.  
<http://www.kevinmd.com>

---

## Snubletråde ved frivilligt arbejde i det offentlige

---

*Af Anne Kristine Ramlov*

---

***Min undersøgelse “Seniorer og frivillighed”, gør det muligt at sætte fokus på nogle af de udfordringer, man skal være opmærksom på, når man engagerer sig i frivilligt arbejde i offentlige institutioner.***

Der har længe været en stigende interesse i at udvikle det såkaldte “civile samfund”, så det kunne være et alternativ og supplement til samfundets aktuelle udfordringer. Denne interesse er kommet til udtryk i stigende politisk opmærksomhed omkring fri-

villige organisationer og flere forventninger til de frivilliges bidrag.

Kommunerne inddrager den frivillige indsats i det sociale arbejde og tager initiativ til, og organiserer, frivillige aktiviteter. Der er i de seneste 20 år sket en tredobling af den frivillige indsats på det sociale område.

Særligt blandt seniorer har engagementet været stigende. Seniorerne har forladt arbejdsmarkedet, og arbejdet erstattes i større eller mindre grad af et frivilligt engagement.

Min undersøgelse peger på nogle forhold, man som seniorfrivillig bør være opmærksom på, hvis man påtager sig et frivilligt arbejde i en offentlig institution.

## *Hvem varetager den frivillige interesser?*

I det frivillige arbejde i offentlige institutioner arbejder man tit side om side med lønnede medarbejdere. Det giver flere fordele. Kommunen kan benytte frivillig arbejdskraft til at varetage opgaver, som ikke kræver en særlig uddannelse. Det kan samtidig give den frivillige mulighed for sparring med de lønnede medarbejdere og udvikling af personlige kompetencer. Det giver også den frivillige mulighed for at fralægge sig ansvar, da det er de lønnede medarbejdere, der står med det endelige ansvar.

Men hvilke udfordringer kan man møde som frivillig? Først og fremmest bør man være opmærksom på, om man som frivillig bliver udnyttet som et sæt "gratis hænder", der varetager de uddannedes arbejdsopgaver – og i værste fald erstatter en egentlig stilling i institutionen.

"Vi finder det problematisk, når kommunerne har deres eget korps af frivillige. Kommunerne bør samarbejde med frivillige organisationer og ikke direkte med den enkelte frivillige(...) De frivillige skal altså ikke være en gratis arbejdskraft". (Ældresagen 2011)

Når kommunerne selv hverver frivillige til at varetage opgaver i deres institutioner, så har de frivillige ikke nogen udenforstående, som kan varetage uoverensstemmelser om den fri-

villige indsats. Der findes ikke en slags tillidsrepræsentant. Man forsøger sig med "frivilligråd", bestående af frivillige fra den givne institution, der varetager de øvriges interesser. Men i dette råd har man ikke mulighed for at drøfte indsatsen uden risiko for at blive udstødt af gruppen. Det kan ske, hvis man ikke tillægger sig den gængse holdning i huset. Et sådant råd kan

have vanskeligheder med at behandle andres problematikker objektivt, da dets medlemmer selv er personligt engageret i den frivillige indsats. Et eksternt "frit forum" ville sikre de frivillige mulighed for at drøfte

deres indsats uden risiko for at blive ekskluderet fra det fællesskab, de er en del af.

## *Hvad indebærer det frivillige arbejde egentlig?*

Som frivillig skal man være opmærksom på hvilken stillingsbetegnelse, man påtager sig. Den skal man jo bag efter leve op til. Hvilket stykke arbejde er det reelt set, man siger ja til?

Som aktiv i en almindelig frivillig organisation er der typisk konkrete beskrivelser af, hvad den frivillige indsats indebærer – og ikke indebærer. Når man bliver frivillig i det offentlige, er der ingen krav om samarbejdsaftale eller andre officielle dokumenter, som beskriver den frivillige indsats. Der kan derfor opstå uoverensstem-

Anne Kristine Ramlov, nyuddannet sociolog fra Aalborg Universitet med speciale i frivillighed og socialt arbejde.

Er selv engageret i forskelligt frivilligt arbejde - alt fra bestyrelsesarbejde til rådgivning og mentorarbejde.

Tidligere analysemedarbejder på Karriecentret, AAU. Nu på jobjagt



melser eller uklarhed omkring forventningerne mellem frivillige og lønnede medarbejdere. Dette kan besværliggøre samarbejdet og fratage den frivillige muligheden for at udføre et personligt tilfredsstillende stykke arbejde. De manglende klare aftaler kan blive grobunden for tvivl eller etiske overvejelser, som egentlig burde ligge ved det lønnede personale. Et samarbejde uden en formel aftale kan føre til, at rollerne bliver mere og mere flydende. Frivilligopgaverne kan med tiden blive flere og flere, da de lønnede ansatte ganske naturligt vil søge "hænder" blandt de frivillige for at opretholde og udvikle kvaliteten af indsatsen. De kommunalt ansatte ender i værste fald med at gøre sig selv undværlige!

Som frivillig i en offentlig institution er det altså vigtigt at fastholde, at den lønnede ansattes rolle er bestemt af overenskomsten og en stillingsbeskrivelse i den gældende kommune. Den frivilliges rolle skal også være bestemt, men som værende et supplement til de ansatte og aldrig som en erstatning for en ansat.

### *Frihed til at frasige dit frivillige arbejde – eller hvad?*

Undersøgelsen peger på, at når man i sit seniorliv bliver frivillig, hænger det ofte sammen med et ønske om at opretholde et aktivt liv samt et ønske om at skabe netværk. Det burde ikke være problematisk. Der er dog et par mulige bivirkninger. Som frivillig skaber man sig en hverdag, et netværk og en identitet i sit frivillige arbejde. Det er jo i sig selv positivt for den en-

kelte. Det var jo det, man ville. Problemet opstår, hvis man som frivillig i det offentlige føler, at man varetager opgaver, som man ikke burde varetage. Det kan opstå, hvis man får samarbejdsvanskeligheder med en anden frivillig eller ansat. Det kan opstå i en situation, som man ikke føler, man kan stå inde for. Som udgangspunkt har du som frivillig altid muligheden for at sige fra og søge andre græsgrange. Sagen er bare den, at man ikke uden videre kan erstatte det frivillige arbejde med noget andet. Det er blevet meget mere end bare en beskæftigelse på hobbyplan. Det er blevet til en base, hvor man får skabt sig en identitet, kontinuitet, produktivitet og det netværk, som man tidligere fik opfyldt via sin professionelle karriere. Det kan blive et stort tab.

Kort sagt, peger undersøgelsen på tre forhold, som man skal være opmærksom på.

1. Du er ikke garanteret, at der er nogen, der taler din sag, hvis du føler dig uretfærdigt behandlet eller er uenig i den praksis, som det frivillige arbejde foregår under.

2. Det offentlige er ikke pålagt at udarbejde samarbejdsaftaler eller andre dokumenter, der beskriver samarbejdet. Man skal gøre sig klart hvilke retningslinjer, der gør sig gældende for samarbejdet samt hvilke specifikke arbejdsopgaver, der påhviler den frivillige.

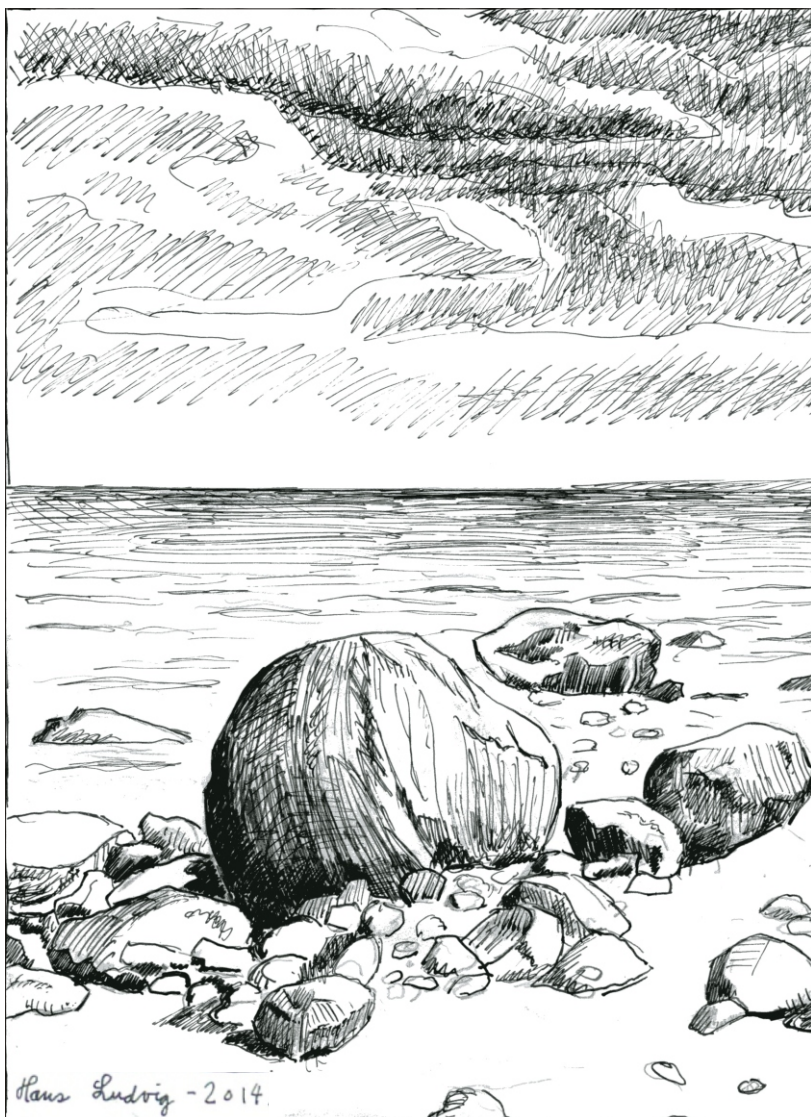
3. Det frivillige arbejde kan få stor betydning for hverdag, netværk og omgangskreds. Det kan derfor blive rigtig svært at forlade sit frivillige ar-

bejde, selvom det måske ender med at være det, man har mest lyst til.

Og når alt dette er sagt, så er der kun tilbage at sige, at de fleste, der engagerer sig i frivilligt arbejde, heldigvis kun har positive erfaringer og oplevelser ved deres engagement!

Kilde:

Ramlov, Anne Kristine:  
*Seniorer og frivillighed – Et indlejret casestudie af frivillighed på offentlige aktivitetscentre i ældreområdet Aalborg Centrum (2012)*



# Tænk din begravelse

Som stilhed, som sorg eller som sammenkomst?

*Af Traute Larsen, FUAM*

Efterhånden som man bliver ældre kommer man til at deltage i flere begravelser. Jeg har først nu alvorligt overvejet, hvordan jeg kunne tænke mig, min egen begravelse eller bisættelse skal foregå. Når jeg sommetider har snakket med min mand, spørger han, om jeg ikke har det godt nok – så der er ikke meget respons at hente der.

## *Der er forskel på begravelser*

Jeg har oplevet rigtig gode bisættelser og også gode sammenkomster bagefter, hvor familien har evnet og orket at tage sig af hinanden og de deltagende og skabt en rigtig god atmosfære, hvor den afdøde har fået omtale, og som man tænker tilbage på med glæde. Jeg har også deltaget i en god bisættelse, hvor den afdøde var jøde uden at tilhøre det jødiske trossamfund, og han var heller ikke kristen. Men en præst havde fået lov til at bruge en landsbykirke tæt ved Ry til begravelsen, og han holdt en fin tale i kirken. Hele følget kørte derefter til Laven, hvor der var lejet en båd, og mens vi sejlede en rundtur på søen med de mange smukke udsigter, blev vi beværtet med brød, og der blev holdt mindetaler indimellem snak ved bordene. Vi har oplevet et par familiebisættelser i et kapel med en bedemand og en båndoptager uden nogen form for omtale af de afdøde. Det blev

holdt for en snæver kreds, og der var kaffe med lagkage på et hotel bagefter. Det var frygteligt bart - helt uden forløsning. Også sammenkomsten bagefter forekom så fattig. Der var ikke nogen, der havde kræfter til noget.

## *Hvad er det vigtige?*

Jeg synes, det er vigtigt, at begravelsen skal være en god afslutning for familie, naboer og venner og gerne noget befriende og bekræftende. Her tænker jeg også på børnebørn, som gerne må opleve og føle, at døden er en naturlig og god afslutning på et langt liv. Begravelse af bedsteforældre og oldeforældre kan være første gang, børn deltager i begravelse, og derfor er det meget vigtigt med en forløsende oplevelse efter min mening. Døden er afslutningen på ethvert liv. Vi har haft nogle gode oplevelser af at have børn med til begravelse af deres bedsteforældre og oldeforældre. Dels fordi de har været med til at snakke om døden, og fordi de får mulighed for at sige farvel og føle, at det er en afslutning. Også små børn føler, at der er noget særligt på spil, vi oplevede et barnebarn på tre år af sig selv gå hen og holde sin oldemor i hånden, da hun stod ved graven, hvor kisten blev sænket ned. Se børn lægge en blomst eller et stykke legetøj på kisten, når den bliver kørt bort efter bisættelsen, har jeg også oplevet.

Det er vigtigt, at en bisættelse eller begravelse er i overensstemmelse med

afdødes livssyn, synes jeg. Vi er medlemmer af folkekirken og frivillige i kirken, hvor vi bor, så for os vil bisættelse i vores sognekirke være helt naturligt. Vi har gode sognepræster, som vi ved kan holde en vedkommende bisættelsesprædiken, som netop kan virke forløsende, så den kan styrke og trøste familien.

### *Der er et kildevæld af detaljer*

Jeg vil vælge nogle gode salmer til min bisættelse. Salmer, jeg synes om, og som egner sig, og de skal være livsbekræftende. Min ældste datter fortalte, at jeg har sagt, vi skal synge sangen fra Svantes viser med omkvædet: ”Mor jer nu godt, når jeg er borte, jeg ønsker jer sange og kærlighed” til min bisættelse. Det har jeg fuldstændig glemmt og vil i dag vælge salmer fra vores salmebog.

Der skal være åben adgang til min bisættelse med en annonce, så naboer, venner og familie kan være med. En sammenkomst med lidt godt at spise så god og hyggelig, som familien evner, vil jeg synes, må være det bedste i mit tilfælde og også i min mands. Det vil også falde vore børn naturligt, ved jeg. Min yngste datter sagde, at hun var glad for at være med til samtale med bedemand og også til samtale med præsten, da hendes bedstemor døde. Så havde hun prøvet det, så det ikke vil være helt fremmed, når hun selv skal være med til at arrangere en bisættelse/begravelse.

Det er jo en større proces at tænke på sin egen bisættelse eller begravelse, for så man jo også tage stilling til, hvor kisten eller urnen skal sættes

ned. Kistebegravelse er for 20 år og urnebisættelse i en kierkegaard er for 10 år. Priserne er meget forskellige, men altid dyrere ved en kistebegravelse på grund af den lange fredningstid. Gravene skal vedligeholdes, og det er der faste priser på, de kan betales forud, så det bliver udredt af boet efter afdøde. Priser kan ses på nettet.

### *Hvor vil man ligge?*

Vi har ikke bestemt hvilken kirkegaard, vi vil ligge på. Det er først de senere år, vi er kommet på en kirkegaard overhovedet, og det er på Viby Kirkegaard, hvor begge vores familier har gravsteder. Her synes vi måske, at urnen kan nedsættes. For mig gerne i en fællesgrav eller i en skovkirkegaard, hvor der er plads til en sten, med et navn på, men hvor der ikke er vedligeholdelsespligt. Vi bor tæt ved Vestre Kirkegaard, som jeg finder meget alsidig og pænt vedligeholdt, her vil det også være fint at komme i jorden. Det kan vi tale med vore børn om – jeg finder det ikke vigtigt med navn og sten.

Hvis man ikke ønsker de traditionelle gravpladser på den kultiverede kirkegård eller en urnemur, hvor der er indsat urner i små rum i muren, er der andre muligheder. Man kan få spredt sin aske ud over havet eller over større fjorde eller bugter, hvis den afdøde skriftligt har tilkendegivet det ønske. Der er i loven kommet mulighed for at anlægge skovbegravelsespladser i naturen. De skal være neutrale i forhold til religion. Den skal være en del af den naturlige skov, og der må derfor ikke lægges blomster, sten, lys eller anden udsmykning over

den enkelte urne. Man kan låne et kapel og holde en højtidelighed uden præst, hvis det ønskes. Man kan selv stå for en tale/afslutning, og bedemanden hjælper med det praktiske. Der foregår tre-fire gange så mange bisættelser fra krematorier end i en kirke her i byen. Det skyldes ifølge vores sognepræster, at folk taler med bedemanden før de går til præsten. Og bedemændene forslår ofte krematorier, hvis folk er rådvilde.

Bedemændene kan være til megen praktisk nytte ved bisættelse og begravelse, de ved meget og vil gerne oplyse om det. De kan også forestå hele bisættelsen i et krematorium og med at holde en begravelsestale, har jeg lige læst. Bedemændene har overblik over, hvad gravsteder koster, og indhenter de nødvendige oplysninger, der synes jeg især, de er til stor nytte.

### *Hvordan får jeg min vilje?*

En anden mulighed er, at man kan skrive alle sine ønsker til begravelse/bisættelse ned. Journalist Birgit Meister har i 1991 skrevet en bog: *Til*

*mine Kære*. Håndbog til udfyldning om hvordan man ønsker de efterladte ved ens død skal forholde sig rent praktisk suppleret med svar på en række af de spørgsmål, der opstår ved dødsfald. Bogen *Til mine Kære* har 108 sider og er kommet i 26 oplag, sidst i 2013. Det viser jo et behov.

Allerbedst er det dog, hvis man i en familie kan få talt om det hele sammen. Det er nu meget lettere for de efterladte, når den afdøde har fortalt sine nærmeste, hvordan man gerne vil have, det skal foregå.

Når man ved, hvor travl hverdagen har været for os, og det er slet ikke mindre for vore børn – snarere værre, så synes jeg, at en grav uden vedligeholdelse er det bedste, det giver ikke dårlig samvittighed. Min svigermor, som passede sin egen mors gravsted i den anden ende af byen fortalte, at hun et år havde svært ved at nå det hele til jul og var ked af det og sagde det for sin moster. Så sagde moster Martine til hende: Inger husk altid: De levende kommer før de døde.

---

## Slut med kørekortsfornyelserne?

Vi har tidligere skrevet om den unyttige lægeundersøgelse ved fornyelse af kørekortet. "Danske seniorer" har sat sig i spidsen for et forsøg på at få afskaffet reglen om, at bilister på 70 år og derover skal til en lægeundersøgelse, hvis de vil beholde deres kørekort. De har medvirket ved en høring i folketingets retsudvalg. Der er fra borgerligt hold lavet flere høringer om sa-

gen, og der er fremsat forslag om udsættelse af lægeundersøgelsen til 75 års alderen, men der er ikke flertal for det. Mange undersøgelser har vist, at der ikke er noget at vinde ved disse undersøgelser - og mange lande har dem da heller ikke.

Kilde

[http://www.spcf.dk/1\\_2014-SvagtlLys.pdf](http://www.spcf.dk/1_2014-SvagtlLys.pdf)



# Moderne omsorg:

*Da kommunen blev kærlig*

*Af Knud Ramian*

Jeg kan huske, da det hed ældreomsorg og blev til omsorg. Det var et fremskridt. Før forsorgen, der også var et fremskridt, hed det fattighjælp. Det er altså gået stadig fremad, selv om formelen altid har været, at offentlig omsorg var det, som samfundet havde råd til, når de fleste andre havde fået deres.

Nu er der atter opbrud i forståelsen af, hvad omsorg er for noget, og hvem der har opgaven. Det nye er, at fornemmelsen af fremskridt er ikke tydelig.

Kommunernes landsforening taler om "Fremtidens velfærdsalliance - sammen er vi bedst!" Det tydeligste udtryk for moderne omsorg finder vi i debatoplægget: "Kærlig kommune". Det er udarbejdet af ugebrevet Mandag Morgen og Aarhus Kommune. Hvis man skal forstå, hvad der er gang i, og hvordan man uden at blinke, kan kalde en kommune kærlig, er man nødt til at nærlæse teksterne meget grundigt. Der er nemlig en hel gruppe af spin-mestre på færde. De er mestre i at få plus-ordene til at funkke og skinne og minus-ordene til at blegne. Jeg forsøger i den følgende artikel, at trevle lidt af spinnets op.

## *Truslen: Vi skal konkurrere med Kina*

I oplægget er der en nøgleudtalelse fra kommunaldirektøren:

"Vi bliver nødt til at genopfinde velfærdssamfundet på en ansvarlig og ordentlig måde, der også respekterer, at det er borgerne, der udgør kommunen," siger Niels Højberg. "Og udviklingen er i gang i Aarhus", understreger han. Det er altså ikke noget debatoplæg. Det er en ordre. Der står meget i den første sætning, der trænger til oversættelse:

For det første: Vi bliver nødt til.....

Hvorfor er vi nødt til at genopfinde velfærdssamfundet? Er det, fordi vi ikke har råd - eller fordi vi hellere vil bruge pengene til noget andet? Jeg tror, de kommunale direktører har en fælles forståelse af, hvor vi som samfund er på vej hen. Vi er ude i en global konkurrence, der før eller senere fører til, at lønningerne og dermed skatteindtægterne falder. "Aarhus bliver større og større, og pengene færre og færre i disse år," siger kommunaldirektøren i Aarhus.

De har nemlig været i Kina, de har også set konkurrencen "9.2 mod Kina" og set skriften på væggen. "Her får vi pointen trukket skarpt op. Vores arbejdskultur skal have en opstrammer. Der er ingen vej udenom: Vi skal arbejde mere effektivt i det her land. Og vi skal finde ud af hvordan - både snævert betragtet i forhold til de 20.000 kommunalt ansatte medarbejdere i Aarhus, og bredere set i forhold til Aarhus som østjysk storby



med virksomheder, forskning og kulturliv.”

Der skal altså spares. Er budskabet, at der ikke længere er plads til de fremskridt i omsorgen, som vi har haft i et par hundrede år. Nu, hvor vi er rigere end nogensinde? Eller vil politikerne hellere bruge pengene på noget andet?

Hvordan vil de så spare? Løntimer er noget af det dyreste - og derfor ligger den store besparelse i at afskaffe det, der koster mest, og som ikke forringer vores konkurrenceevne. Det er blandt andet omsorg.

Omsorg er noget mennesker yder, og det koster løntimer, når det offentlige skal løfte opgaven. Opgaven bliver derfor at finde ud af, hvordan kommunen slipper af med omsorgen. Det har de flere bud på.

### *Borgerne er uansvarlige og uordentlige?*

”Vi bliver nødt til at genopfinde velfærdssamfundet på en ansvarlig og ordentlig måde” stod der. Der står, at vi for tiden er uansvarlige og uordentlige. Hvordan skal det forstås? Socialdirektør Hosea Dutschke har svaret.

”Kommunerne har arbejdet benhårdt på at professionalisere en masse relationer. Resultatet er blevet, at når min mor kommer på plejehjem, så tænker jeg: ’Okay, så har de styr på, at hun har det godt.’ Jeg bliver overflødig som søn. Det er selvfølgelig fuldstændig forkert, men det er sådan, det har virket,” siger Dutschke. Han konstaterer uden videre, at børnene svigter deres forældre, men hvad vil det sige, at svigte? ”Vi har et

ansvar over for vores familiemedlemmer”, mener direktøren.

”I Kina spiser de hunde, og forældrene kan sagsøge deres børn, hvis de ikke tager sig af dem. Det er nok lige i overkanten for os herhjemme, men vi skal insistere på, at vi har en forpligtelse over for hinanden. Pårørendepligten. Vi har et ansvar.”

Nu dukker der en ny brik i velfærdsstaten op: Pårørendepligten og ansvaret. Det er gennem realiseringen af pårørendepligten, at der opstår det, direktørerne kalder for kærlighed. Den pligt har ikke været set i snart 100 år. Hvad er det for en størrelse? Vi har et ansvar siger han, men ansvar for hvad og hvornår? I Schweiz har familien ansvaret for deres gamle, og her er der familier, der sender deres senile demente forældre til Thailand i pleje. Det er det billigste, og de ved jo alligevel ikke, hvor de er. Her er rigtig meget at diskutere.

Og hvem har så et ansvar, når og hvis der ikke er pårørende, eller hvis der ikke er en kærlighed, der virker?

”Når vi taler medborgerskab, så kræver det et opgør med en mentalitet om, at den offentlige sektor er et forsikringsselskab, som skal kompensere borgerne for tab af kærlighed og nære relationer. Den offentlige sektor kan aldrig erstatte nærheden fra familie og venner .....” Hvad er det nu lige kommunen ikke vil længere. Har vi nogensinde forestillet os, at kommunen leverede kærlighed og nære relationer, men nu bliver det slået helt fast: Kommunen er ukærlig.

## Omsorg er borgernes opgave – ikke kommunens

Der står også, at vi skal "genopfinde velfærdssamfundet". Det er jo noget sprogligt sludder. Vi kan forbedre, noget vi har, men vi kan ikke genopfinde noget, der findes. De mener, at vi skal finde på noget helt andet; og måske for at gøre os trygge skal vi kalde det, som vi finder på for velfærdssamfundet.

Vi skal "også respekterer, at det er borgerne, der udgør kommunen," Det skal vist forstås sådan: Vi skal i højere grad se os selv som kommunen, for den slags medborgere vil naturligt være mere ansvarlige og ordentlige dvs løse nuværende kommunale opgaver i deres fritid. De opgaver skal de have hjælp til at løse. Det står jo helt klart i teksten, bare et andet sted:

"Jeg vil derhen, hvor vi i kommunen er med til at skabe nogle rammer, som gør, at de pårørende har bedre overskud til at drage omsorg for et familiemedlem, der er syg. Vi kan for eksempel tilbyde familien hjælp til rengøring, græsslåning og vinduesvask. Og vi kan give medmenneskelig støtte til de pårørende. Det kan være at sidde og snakke sammen, at spise sammen eller gå en tur. Det er bedre både for kommunens budgetter og – sat på spidsen – for kærligheden mellem mennesker."

## Kærlighed og frihed.

Frihed er godt, og frihed er at klare sig selv. Vi skal nok finde ud af, at du kan klare dig selv uden andet end teknologisk hjælp. Den teknologiske hjælp kan du ikke fravælge? Kan du fravælge rehabiliteringen? Er det også frihed? Når du er rehabiliteret, skal du

finde sammen med andre, helst dem som trænger: Derefter kan I være noget for hinanden.

Der er faktisk rigtig mange gode og interessante tanker og forslag i oplægget, som fortjener omtale. Jeg ville gerne være positiv, men der opstår nemt en troværdighedskløft, når spinmaskinen kører for fulde omdrejninger.

## Kærlighed uden omtanke

Der er i oplægget ingen overvejelser over den kærlige kommunes svage sider, og hvem der er mulige tabere. Hvem holder kommunerne i ørerne, så det kommunale ansvar ikke forsvinder? så omsorgssvigt ikke tager til? så spareiveren ikke tager overhånd? Bliver de frigjorte midler brugt til omsorg for de mange, der stadig trænger til den?

Måske har direktørerne opdaget, at vi tabte fællesskab med kommunalreformen. De store stærke centraliserede kommuner har det svært med fællesskabet. Det bliver naturligvis stadig vanskeligere at føle sig som medborgere. Så nu må pegefingrene løftes.

For at skære det ud i pap. Når borgerne har påtaget sig omsorgsopgaverne og bliver til kærlige - dvs hjælp-somme medborgere, og når vi så siger, at borgerne er kommunen - så VUPTI, kan vi tale om den kærlige kommune. Den kommunale opgave er derfor at få borgerne gjort kærlige.

Tør man tro på, at der fortsat er ønsker om fremskridt - at de svage får det bedre?

Kilder:

<http://www.sundhedogomsorg.dk/da/Om-os/Kaerlig-Kommune.aspx>

<http://www.kl.dk/Aktuelle-temaer/Samskabelse/>

# En KORT GUIDE til et LANGT LIV

Sådan bevarer du en skarp hjerne i en stærk krop

Af Børge Helmer

## **For to år siden anmeldte jeg Lone Kühlmann og Hans Kirks bog *Afskaf alderdommen - bliv i de voksnes rækker*.**

I den aktuelle bog indvier Henning Kirk os i en lang række forskningsresultater. Bogen er fyldt med praktiske, jordnære råd til at forlænge livet og bevare livskvaliteten. Man kan bl.a. læse om, hvorfor jonglering gør underværker for hjernen, hvorfor franskundervisning forebygger demens, hvorfor en daglig morgengåtur gør mere godt for kroppen end alverdens raw food — og hvorfor et glas rødvin om dagen burde være en del af de officielle kost-råd for alle, der er fyldt 50.

To lange kapitler handler meget indgående om hjernefunktioner. Det lidt tunge stof blødgøres dog af de mange ”faktabokse”, som resumerer de foregående sider.

Vi får mange råd om, hvordan vi holder hjernen i gang ved bl.a. at løse krydsord eller sudoku. Skak og bridge styrker hjernens skarphed. Det samme gør computerspil og daglig omgang med sms og email. Musik og sang gør noget ved hjernen, især hvis vi selv spiller eller synger.

*Henning Kirk (f. 1947) er aldrigforsker og har brugt det meste af sit liv på at forske i hvad der sker med os når vi bliver ældre.*

*Han er dr.med. og forhenværende leder af Gerontologisk Institut. Tidligere har han skrevet bogen *Afskaf alderdommen - bliv i de voksnes rækker* (2012) sammen med Lone Kühlmann og er desuden forfatter til en lang række andre bøger om aldring, hjerne og sundhed.*

Vore sproglige færdigheder kan udvikles langt op i årene. Det er ikke for sent at gå til *Italiensk for Begyndere*, selv om man er fyldt 80 år.

Tidligere anbefalede lægerne, at man skulle tage den med ro, når man blev gammel. Før 1980 var der ingen interesse eller prestige i at forske i fysisk aktivitet. Siden har det vist sig, at

fysisk aktivitet er lægernes bedste middel til at forebygge hjerte-kar-sygdomme.

I kapitlet *Længst mulig i egen krop* får vi mange gode råd om fornuftig motion og rigtig kost – og husk endelig et eller to glas rødvin om dagen.

Der tales og skrives meget lidt i offentligheden om ældre menneskers sexliv. Det gør Hans Kirk noget ved i kapitlet *Sex og samliv i moden alder*.

Her er nogle af hans

### *Gode ord om sex og alder*

- Sexlyst er et livslangt behov.
- Sexlysten kan forsvinde - hvis den ikke vedligeholdes.
- Sexlivet bliver ikke ringere med alderen.
- Rejsningsproblemer skyldes sygdom, ikke alder.
- Problemer med sexlivet løses ikke ved at tie dem ihjel.

Forlag: Gyldendal, 200 sider

Udg. dato: 10. april 2014

Pris: 199,95

# Bevægelse hele livet – vil du med?

“Hvis du ikke har tid til at motionere nu, skal du huske at afsætte tid til sygdom senere!” Det påstår professor og overlæge Bente Klarlund Pedersen. ÆldreForum er aktuel med en omfattende satsning på at få sat gang i vores kroppe.

ÆldreForum har lavet en DVD og en folder om motion, der sniger sig ind i hverdagen.

En gruppe borgere i alderen fra 60 til 93 år fra Hjørring og Odder Kommune har afprøvet øvelserne for ÆldreForum i otte uger. Mange af deltagerne tilkendegav, at de fik udbytte af træningen, fordi de oplevede både fysiske og psykiske forbedringer og

øget livskvalitet i forbindelse med afprøvningen. Gennemgående oplevelser var mere energi og bedre humør. Også bedre kondition, balance, lungekapacitet, arm- og benkræfter, bedre til at gå på trapper og til at gå længere blev fremhævet.

En inspiration til øvelser i hverdagen, - og – det ER en fin inspiration, man får – og tilmed gratis! DVD og folder m.m. kan bestilles hos ÆldreForums sekretariat, Telefon: 50 81 09 04 eller på aeldreforum.dk. En træningsdagbog kan downloades fra hjemmesiden.

KTJ

---

## Skal vi have en forældre-generationsaften i 2014?

***I Aarhus kommune var der atter i år generationsbrobygning. Det ser ud til, at den griber om sig. Denne gang var det en hel uge, og det var fortrinsvis forskellige former for møder, der fandt sted mellem institutionerne. Det er opmuntrende, at stadig flere - så vidt jeg kan fornemme- har fået skabt nogle stabile og længerevarende kontakter.***

Sidste år anbefalede vi ”Generationsdagen, Mød jeres gamle i øjenhøjde”, Jeg havde sendt et forslag til

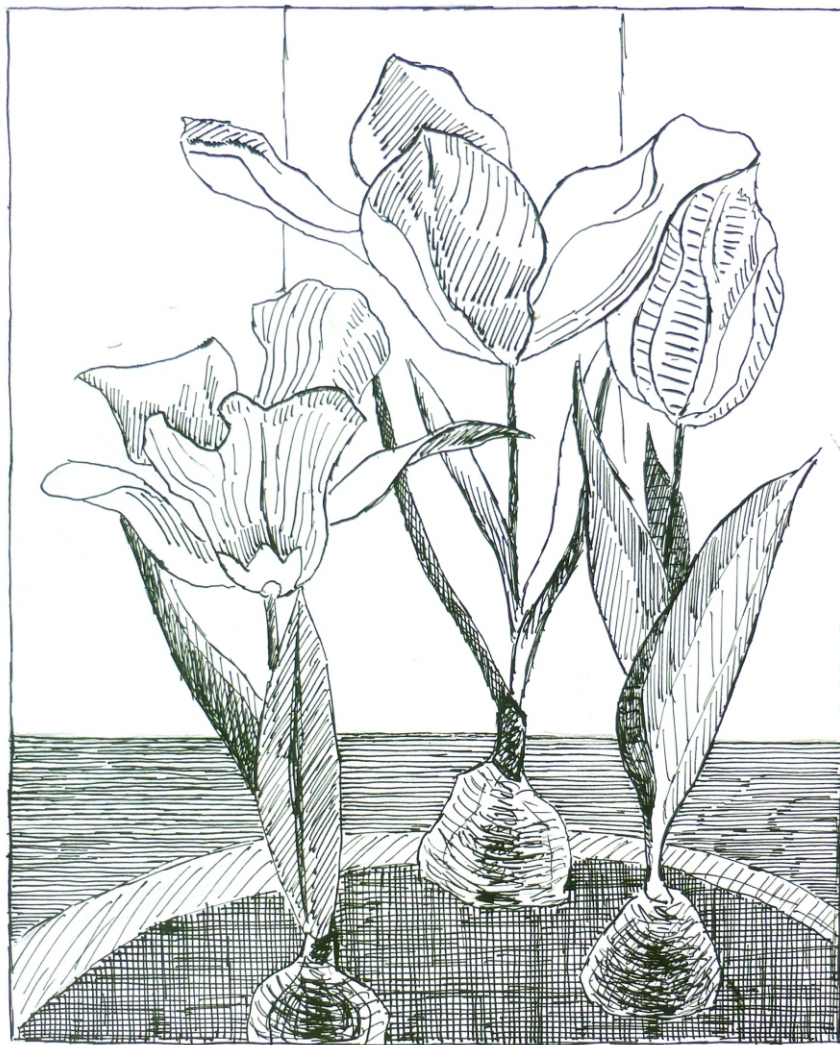
Magistaten for Sundhed og Omsorg, om at forældre kan komme i centrum og være sammen med deres voksne børn uden børnebørn. Dette forslag var blevet godt modtaget af rådmand Dorthe Laustsen og sendt ud fra magistraten til lokalcentrene i Aarhus i efteråret som forslag til brobygning mellem de to generationer, men såvidt vi kan spore, er der ingen steder, man har opfyldt opfordringen. Så prøver vi igen.

Der er ofte tid sammen med børnebørn, men sjældent tid til at være sammen med de voksne børn. På forældre-generationsdagen skal der gi-

ves tid til samvær og samtale de voksne imellem. Denne "generationsaften" kan være en gang om året fx i forbindelse med FN internationale ældredag d. 1. oktober. I år er temaet: "Et samfund for alle - ingen skal være udenfor". Det ville jo være en fin fin anledning. Måske kunne man gøre af-

tenen før til en særlig "forældreaften" eller "voksenaften". Jeg har selv afprøvet den - på eget initiativ med en middagsinvitation til voksne børn og svigerbørn - med godt resultat og kan anbefale det. Vi er nu blevet inviteret af vores børn til en voksen-aften.

-kr



Hans Ludvig - 2014.



# Livsplanlægning

Af Knud Ramian

**I dette nummer anmeldes to bøger, der foregiver, at de handler om forberedelse til alderdommen. Fælles for begge bøger er deres tro på, at der er et godt liv efter arbejdslivet - på trods af alle fordomme. Det er jo en reklame for alderdommens muligheder.**

Skulle det være nødvendigt med lærebøger i det? Bøgerne er typisk skrevet af mennesker, der selv er midt i overgangen.

For mange er overgangen en ganske enkel og ukompliceret sag, man kvitter arbejdet, og bruger lidt mere tid på alt det andet, der er i resten af ens sædvanlige liv. Lidt mere avislæsning, lidt mere motion, lidt mere havearbejde og så er tiden hurtigt fyldt ud med det, man holder af. Det trives mange rigtig godt med. Måske er det også det klogeste, når man nu har brugt det meste af et liv på at bygge den tilværelse op.

Begynder man først at tænke over, at man nu tager hul på 25-30 år af ens liv, at man nu får 1672 timer forærende hvert år, som man kunne bruge til at få en anden slags liv ud af – så begynder det at blive lidt mere kompliceret, og så er der et marked for kurser i pensionistforberedelse. Bøgerne handler om at vælge til. Ingen af dem forholder sig til det faktum, at livet efter pensionistlivet også kan være en kæ-

de af fravalg. Men alderdommen er ikke en sportsgren, man sådan kan planlægge ved sæsonstart, hvorefter banen er kridtet op for resten af sæsonen, og der er målsætninger for mellemtider og turneringsresultater. Det sene voksenliv er en kæde af omstillinger. Man har hele tiden muligheder for at lægge sit liv om og bruge de resterende år anderledes. Derfor kan begge bøger læses med interesse af alle.

## *En håndbog i alderdommens muligheder*

Man skal invitere sine venner til en sammenkomst i haven, hvor man har gravet et hul. Her står man ved hullet med en skotøjsæske med sit senior-manifest, der kan ende således. Jeg begraver hermed "Jeg plejer" og "Jeg vil gøre mit yderste for at skabe mig selv et sjovt, spændende, udfordrende og indholdsrigt liv". Det handler bogen: *Farvel arbejde, goddag frihed* om.

Det kræver, at man hver dag kan bestå DDF-testen - De Fem Flueben som er bogens opskrift på det gode liv:

1. Har jeg fået lidt motion i dag
2. Har jeg trænet mit intellekt?
3. Har jeg skabt glæde omkring mig?
4. Har jeg aktivt vedligeholdt mit netværk?
5. Har jeg forkælet mig selv?

Derefter er bogen et kildevæld af ideer, refleksioner og nyttige oplysning-



ger, der kan hjælpe en til at finde ud af, hvordan man kan få sat sine flueben. Hvordan undgår man at sige ”i min tid” mere end en gang om ugen og skaber sig relationer til yngre. Skal man have hund? Skal man have hjælp til it? Spring dine børn over og brug dine børnebørn. Brug opslagsstavlen i brugsen til at skabe kontakt. Find dig en passion: saml på billeder af kloakdæksler, saml på danske bjerge eller danske øer. Der bliver også skrevet om frivillighed- man kan blive virtuel volunteer - og være frivillig hjemme på skærmen - tænk på, at Wikipedia har 80.000 frivillige. Han kommer til rejserne, men slår et særligt slag for sofa-surfing, der kan bringe en rundt i verden eller bringe verden ind på ens sofa. Han ender med at introducere bogens hjemmeside: *Farvel og goddag*.

Peter Faber er journalist med et arbejdsliv på Sydfyn. Han har brugt no-

get af sin efterlønstid på fortsat at skrive, men nu om livet efter arbejdet. Og man mærker journalistens glæde ved gode formuleringer. Bogen er en hånd-og inspirationsbog som muntert causerer om interessante og sommetider lidt særprægede tilvalgsmuligheder. Den kan bruges hele alderdommen, men rummer ingen hjælp til, hvordan man bedst giver afkald eller ideer til, hvordan man klarer tab. Bogen efterlader læseren med et flimrende billede af alderdommens uendelige lystfyldte valgmuligheder.

Faber, P. (2014).

*Farvel arbejde, goddag frihed*

En hånd- og inspirationsbog for vordende efterlønnere og pensionister.

79 sider Odense, Mellemgaard.

Pris: 139.95 kr.

---

## En tredje karriere

### *Find din egen vej i den nye livsfase af Poul Erik Tindbæk*

Som nogle af læserne vil vide, har jeg brugt rigtig mange år på at trække mig tilbage fra arbejdsmarkedet. På den måde har jeg jo haft god tid til at se mig omkring og tænke over, hvad tilbagetrækningen er for størrelse.

Bogen er en brugsbog til dem, der begynder at tænke tidligt nok. Den henvender sig til mennesker, der er lige før, lige midt i eller lidt efter tilbagetrækningen fra arbejdsmarkedet.

Tindbæk kalder overgangen til det arbejdsfrie liv for den mest radikale livsforandring, man kommer til at op-

leve. Der er rigtig mange tanker, man kan gøre sig. Der er måske ligefrem brug for et fjumre år for seniorer. I sin reklame for den tredje alder gør bogen op med rigtig mange myter om, hvad det vil sige at blive en gammel voksen. Det er også en brugsbog, hvor man kan læse, hvad man skal overveje i forskellige faser af overgangen. Skal man blive på arbejdsmarkedet eller skal man give slip? Hurtigt eller langsomt? Så skal man tænke på: arbejdet, lønnen og sit helbred. Springer du ud fra klippen og holder op,

skal man finde sin nye karriere og tænke over:

Hvad er man bedst til? Hvad man allerhelst vil og finde ud af om, man kan det?

Hvis man gerne vil forlænge den tredje alder, er der også gode spørgsmål. Tanker om sundhedsvaner, fællesskaber, bruge færdigheder og måske finde en ny mening med livet.

Hvis du ikke ved, hvor du skal hen, giver bogen også muligheder: Der er et lille leksikon over, hvad andre har fundet på. Bogen er spækket med interessante undersøgelsesresultater, der underbygger mange af bogens pointer. Bogen er vel en slags kursus-

bog for mennesker, der tager forberedelsen til de sene livsperioder alvorligt. Der er mange øvelser, som fører en igennem overvejelser, der er rigtig sunde og interessante, men desværre nok gør mest nytte på et kursus.

Jeg fik den tanke, at denne overgangsbog jo blot er den første i en række. Alderdommen er i virkeligheden en lang kæde af overgange, som kan leves reflekteret eller ureflekteret.

Poul Erik Tindbæk:

*En tredje karriere. Find din egen vej i den nye livsfase.*

2013, 169 sider.

Forlaget [www.en3karriere.dk](http://www.en3karriere.dk)

---

## Referat af generalforsamling i FUAM

Onsdag den 12. februar 2014 kl. 16.30 – 18.15

I Caféen Klostergadecentret, Klostergade 37, Århus C

Dagsorden ifølge vedtægterne:

### 1. Valg af dirigent

Kirsten Esper Andersen blev valgt

### 2. Bestyrelsens beretning

Lisbet Thorendahl orienterede om møderne, som vi er gået over til at holde som samtalecafé, hvor der er et kort oplæg, og hvor oplægsholderen forbereder nogle spørgsmål, som lægges ud til bordene. Der er en pause, hvor de enkelte borde drøfter spørgsmålene og drikker kaffe, og der samles op sådan, at det kun er særlige overvejelser ved bordene, der lægges frem – ikke genfortælling. Vi synger både ved mødets start og slut.

Møderne holdes fremover i caféen, da der efterhånden deltager så man-

ge, at vi ikke kan være i Herreværelset. Tidspunktet ændres til kl. 14.30 – 16.30.

FUAM har anskaffet et teleslyngeanlæg med to mikrofoner. Det har fungeret godt i Herreværelset, vi må prøve os frem med at bruge anlægget i caféen.

Knud Ramian fortalte, at Nyt fra FUAM fremover kun vil komme en gang om året, da der ikke er råd til to blade. Bladet vil blive suppleret af de nyhedsbreve, Knud sender ud forud for FUAM's møder.

### 3. Forelæggelse af det reviderede regnskab for 2013

Søren-Peter Pedersen forelagde regnskabet for 2013, der har et underskud

på 3.963 kr. Det skyldes bladet, som derfor kun skal komme en gang om året.

#### **4. Fastlæggelse af kontingent for 2015 samt godkendelse af budget for 2014**

Det blev besluttet, at kontingentet fortsat skal blive på 125 kr. Budgettet for 2014, som viser et underskud på 2.725 kr. blev godkendt. Her drøftedes også medlemssituationen, hvor der kommer mange til møderne. Vi har også fået flere nye medlemmer, men samtidig har samme antal meldt sig ud. Et medlem har opgivet Kloster-gadecentrets vanskelige tilgængelighed, som begrundelse for udmeldingen. For at komme ind med kørestol er det nødvendigt at have aftale forud med en hjælper fra huset til at låse port op og åbne elevatoren indefra.

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

Knud Ramian, Kirsten Trollegaard Jørgensen, Lisbet Thorendahl og Helle Snell blev genvalgt

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

Irma Magnussen og Børge Helmer blev genvalgt

**7. Valg af to interne revisorer**  
Jens-Erik Jørgensen og Henning Gøtzsche blev genvalgt

**8. Indkomne forslag**  
Ingen forslag

#### **9. Eventuelt**

Helle Snell vil besøge Fripleshjemmet Skovbakkehjemmet i Odder for at se de muligheder, der tilbydes til beboerne her. Kirsten Esper Andersen fortalte, at plejecentrene i Odder drives efter \*Eden-filosofi så vidt økonomisk muligt. Her drøftedes også, hvorfor nogle plejecentre har restriktioner fra brandvæsenet, som andre plejecentre ikke har, for eksempel over for kæledyr og potteplanter.

Kirsten Esper Andersen orienterede om Saxild Strand, hvor der er adgang til at holde møder for FUAM.

\*Eden plejehjem: Eden Denmark er fra 2008. Det er internationalt samarbejde, der underviser i hverdagslivsfilosofien om, at alderdommen er en naturlig del af livet. Der skal være fokus på livserfaring og vækst, i langt større grad end på forfaldet, uanset bolig og handicap. [www.edendenmark.dk](http://www.edendenmark.dk)

---

### **Besøgshunde til ældre og demensramte virker**

*Det er konklusionen i et netop offentliggjort forskningsprojekt fra TrygFonden. Den nye viden peger på, at kommunerne på en relativt nem og billig måde kan forbedre trivslen og hverdagen blandt beboerne på plejecentrene. Besøgshunde giver umiddelbar respons til de ældre og demensramte, og sammenlignet med robotsæler og demens-*

*bamser er det også hundene, som er bedst til at fastholde de ældres lyst til at tale til dem.*

*Projektet er ledet af seniorforsker Karen Thodberg fra Aarhus Universitet, og det er igangsat på initiativ fra og finansieret af TrygFonden, som driver Danmarks eneste landsdækkende besøgshundeordning. Plejecentre kan få gratis besøg af besøgshundevenner.*

Kilde: Trygfonden

# Regnskab

Regnskab for perioden 1.1.2013 til 31.12.2013

	<b>Regnskab 2013</b>	<b>Budget 2013</b>	<b>Budget 2014</b>
<b>Indtægter:</b>			
Medlemskontingent (37)	4.625	(39)4.875	(37)4.625
Bladsalg	25	0	100
Gavebeløb	75	0	0
Tilskud (Teleslynge)	29.400	0	0
Indtægter i alt	34.125	4.875	4.725
<b>Udgifter:</b>			
Trykning af bladet	2.942	3.000	2.000
Porto og gebyrer	1.667	1.500	1.300
Telefongodtgørelse	0	300	0
Kontorartikler	110	300	200
Vingaver	768	800	800
Hjemmeside	350	350	350
Revisionsmøde	186	150	200
Repræsentation	90	500	300
Kontingent KlostergadeCentret	1.800	1.800	1.800
PR. foldere og plakater	945	0	500
Teleslynge	29.230	0	0
<b>Udgifter i alt</b>	<b>38.088</b>	<b>8.700</b>	<b>7.450</b>
<b>Årets resultat</b>	<b>-3.963</b>	<b>-3.825</b>	<b>-2.725</b>

## Balance

### Aktiver:

Giroindestående 31.12.2013	10.654	
Skyldige beløb	- 749	
Modtaget kontingent for 2014	-1.375	8.530

### Passiver:

Aktiver 31.12.2012	12.493	
<b>Årets resultat</b>	<b>-3.963</b>	<b>8.530</b>



## Bliver fremtidens gamle fattige?

En tredjedel af danskerne sparer så lidt op, at de som pensionister vil være mere eller mindre afhængige af sociale ydelser ved siden af folkepensionen. I dag er det faktisk 45% af alle pensionister, der får offentlig hjælp ud over folkepensionerne. Ideen med arbejdsmarkedspensionerne var, at mennesker selv skulle spare op til at klare sig i alderdommen. Problemet består i, at det for mange faktisk ikke kan svare sig at spare op til pensionen. Sparer man op, mister man nemlig adgangen til en masse ydelser, man

ellers ville have fået. Det svarer til en beskatning, der er hårdere end top-skatten. Lysten til at spare op mindskes yderligere ved, at 65% af danskerne tror, at politikerne kunne finde på at inddrage dele af deres pensionsformue til at finansiere velfærden med. Margrethe Vestager har allerede været fremme med forslag om afskaffelse af de generelle 'mimrekort-rabatter'.

Kilder:  
Nyhedsbrevet Faktum, ATP, april 2014



# Møder i FUAM efteråret 2014

## *Temaet for efterårets samtale-caféer i FUAM er Den moderne omsorg.*

Vi lever i en tid, hvor det er meget svært at gennemskue, hvad der er nødvendige og hensigtsmæssige ændringer af velfærdsstaten, og hvad det kommer til at betyde for omsorgen. Vil vi forsat kunne opleve den professionelle interesse, engagement og empatiske indstilling?

I løbet af efteråret møder vi fagfolk, der vil fortælle om deres opfattelse af omsorg i deres arbejde, og hvilke ændringer de har oplevet inden for de seneste år, og hvad de har betydet for deres muligheder for at vise omsorg.

I en ordbog kan vi finde denne definition: Omsorg er et forhold, en relation mellem mennesker, hvor handlingerne har en særlig karakter. Omsorg betyder at bekymre sig, at bryde sig om. Ordet har rod i den danske vending at kymre eller kære sig om. Omsorgsgiveren fortolker den andens

behov og viser denne opmærksomhed, og at han/hun bekymrer sig <sup>1</sup>.

Omsorg defineres af psykolog Agnete Diderichsen som en særlig relation mellem mennesker, der er kendetegnet ved, at det ene menneske retter sin opmærksomhed mod det andet menneske og handler på en sådan måde, som det andet menneske har brug for, og som tjener det andet menneskes velbefindende <sup>2</sup>.

Omsorg er en social relation, der har fokus på fællesskab og solidaritet. Omsorg drejer sig om at have forståelse for den anden. Omsorgen skal være ægte <sup>3</sup>.

### *Kilder:*

- 1) [www.leksikon.org/art](http://www.leksikon.org/art).
- 2) Agnete Diderichsen & Sven Thyssen: Omsorg og udvikling. Omsorg, opdragelse og småbørns udvikling, 1991
- 3) Blå Kors Danmarks metodeudviklingsprojekt, 2008





# Samtale-caféer i FUAM

## Efteråret 2014

### **FUAM afholder en samtale-café i Kloster-caféen den anden onsdag i hver måned**

Efter en sang er der et kort oplæg på ca. 20 min., og så er der kaffe/te.

Oplægsholderen har valgt tre spørgsmål, som deltagerne derefter drøfter en halv times tid ved de borde, hvor de sidder.

Efter samtalerne tages de tre spørgsmål op i hele deltagergruppen, og de, der har noget, de finder interessant og ønsker at dele eller få diskuteret yderligere, kommer frem med det.

### **Onsdag d. 10. september:** Moderne omsorg i kommunen Oplæg: **Udviklingskonsulent Kirsten Piltoft,** **Faglig stab, Sundhed og Omsorg, Aarhus**

Moderne kommunal omsorg er et opgør med en mentalitet om, at den offentlige sektor er et forsikringssselskab, som skal kompensere borgerne for tab af kærlighed og nære relationer. Hvad skal der være i stedet, og hvem vinder, og hvem taber i den udvikling?

### **Onsdag d. 8. oktober:** Omsorg for den moderne gamle begynder med villighed til at modtage. Oplæg: **Diakon Ele Bonde**

Vi er i fare for at glemme betydningen af de mennesker, der har levet længere end os selv. Vi er fokuseret på at "give" til gamle. Selvfølgelig må der gives omsorg, når et menneske er blevet svagt, men med hvilken indre holdning giver vi, hvad vi giver? Er de afbalancerende bølger mellem at give og modtage blokerede?

### **Onsdag d. 12. november:** Moderne omsorg hos lægen Oplæg: **Alice Østergaard, fhv. Praktiserende læge**

Alice Østergaard vil fortælle om, hvad en praktiserende læge kan lægge i ordet omsorg og hvilke ændringer, der er sket i den praktiserende læges arbejde, og hvordan omsorgen har ændret sig.

Alle møder er fra kl. 14.30 til ~~16.00~~ 16.30  
i Caféen, KlostergadeCenteret  
Klostergade 37, Århus C

Alle er velkomne og prisen er kr. 25 incl. kaffe, te og kage

*Mødelokalet har teleslynge.*

# Foreningen til **U**dvikling af **A**lderdommens **M**uligheder

- en forening for de uprøvede ideer og projekter

ISSN: 1904-4607



## Her finder du FUAM

FUAMs hjemmeside: [www.fuam.dk](http://www.fuam.dk)

Sekretariatet:

Tove Holm  
Åkrogs Strandvej 43  
8240 Risskov  
Telefon 8617 9065  
E-mail: [toveholm43@gmail.com](mailto:toveholm43@gmail.com)

Foreningens gironummer er:  
572-6646

Ved bankoverførsel anvendes  
konto-nr. 1551-0005726646

CVR-nummer: 31509130