

Hvad stiller du op med din livshistorie
Fortæl om livet
Erindringer kan bruges meget forskelligt
Alle har en historie - Skriv sammen
Det aldrende samfund
Referat af Generalforsamling

Nyt fra FUAM

Udvikling af Alderdommens Muligheder

1

36. årgang
Juni 2016

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 2/2016:
11. oktober 2016

Læs i dette nummer

Hvad stiller du op med din livshistorie?	3
Fortæl for Livet	4
Erindringer kan bruges meget forskelligt.	6
Alle har en historie - Skriv sammen	8
Om at fortælle til sine børn	9
Du er ikke alene – i pagt med en professionel	13
Skriv i en gruppe	18
Det aldrende samfund	21
Referat af Generalforsamling i FUAM.	23
Møder i FUAM efteråret 2016.	27

Den forunderlige livshistorie

“Hvad stiller du op med din livshistorie?” Spørgsmålet har fyldt vores møder i et år. Mulighederne har vist sig at være overvældende.

Dette nummer af NYT fra FUAM bringer nye svar på spørgsmålet. På det sidste møde drøftede vi, hvad livshistorien betyder for mennesker med demens. Journalist Bjørg Tulinus skrev en artikel fra mødet, og den blev en flot præsentation af FUAM i Kristeligt Dagblad den 24. maj.

Se hele artiklen her:

<http://www.kristeligt-dagblad.dk/seniorliv/her-insisterer-medlemmerne-paa-vaere-gamle>

Livshistorien er en af alderdommens forunderlige muligheder, og man får mere af den med alderen. Den er forunderlig, fordi lysten til at beskæftige sig med fortiden dukker op af sig selv, og fordi arbejdet med livshistorie giver mening og skaber sammenhæng og glæde. Som de første generationer kan vi bl.a. med computernes hjælp selv være med til at riste vore runer. Livshistorien er en gave, som man kan give sig selv og sine efterkommere. Eftertiden vil ikke kunne værdsætte noget, de ikke kender, og dine efterkommerne har brug for din livshistorie for at forstå sig selv. Vi har meget historie til fælles. Vi kan fortælle vores livshistorier til hinanden og styrke båndene imellem os.

Efterårets tema: *Muligheder mellem mennesker*

Muligheder mellem mennesker er efterårets tema. Med FUAM's øjne handler det om at få øje på, at alderdommen kan skabe særlige muligheder i samværet mellem mennesker. Efter pensioneringen vil de fleste ikke savne deres arbejde ret længe, men de vil savne deres arbejdskammerater. Det viser bare, at ikke alle kammeratskaber uden videre kan holde sig levende uden for arbejdets fællesskab. Alderdommen vil også være en tid, hvor mange mister ægtefælle og venner, MEN det behøver ikke at være tab og ensomhed, der præger alderdommen. Vi kan udnytte de mange muligheder for at møde nye mennesker, skabe nye venskaber og uddybe kontakten til gamle venner og bekendte. Vi kan lære at leve med tabene. Vi kan finde ud af de mange kvaliteter, der er ved at være alene. Derfor handler efterårets møder om de mange muligheder, der er mellem mennesker. Se programmet sidst i bladet.



FORTÆL FOR LIVET

Livsfortælling i fællesskab

Af Andreas Nikolajsen
Projektleder i
Ensomme Gamles Værn

"Det er vigtigt at fortælle vores historier, men måske endnu vigtigere at lytte til, hvad vores historier fortæller os"

Sådan sagde Bill Randall, professor i gerontologi på St. Thomas University, New Brunswick i Canada, da min kollega og jeg besøgte ham sidste år.

Citatet indfanger præcist den ide om livshistorier, som ligger til grund for Fortæl for Livet. For de vigtige fortællinger, der fortælles fra livet, peger tilbage på det menneske, der fortæller dem. På hvordan afgørende oplevelser, perioder og begivenheder igennem livet har været med til at forme det menneske, man er, og fortsat er i gang med at blive.

Fortæl for Livet er en praksis, som bringer ældre mennesker sammen i grupper for at fortælle og lytte til livets betydningsfulde fortællinger. Grupperne mødes ca. 1 gang om ugen i halvanden time, og møderne finder sted i et hyggeligt og tilgængeligt lokale. En gruppeleder, uddannet i Fortæl for Livets metode, guider

møderne og spørger ind til fortællingerne, så det betydningsfulde udfoldes.

Deltagerne i Fortæl for Livet er potentielt alle ældre, der har lyst til at fortælle fra deres liv og lytte til historier fra andres liv. Alle er i reglen velkomne, men ideen er, at man skal betragte sig selv som en del af den ældre befolkning, for at ens deltagelse er relevant. Hvornår man opfylder dette

Livets fortællinger er vigtige for vores forståelse af os selv som mennesker. I alderdommen risikerer vi at miste de mennesker, vi har oplevet store dele af livet med. Fortæl for Livet bringer ældre sammen for at udveksle livshistorier, fastholde vigtige erindringer og danske relationer.

kriterie er meget forskelligt fra person til person. Hidtil har den ældste deltager været 99 år og den yngste 54 år. De fleste vil nok ikke føle sig "ældre" som 54

årig, men anderledes var det for denne deltager. Hun havde altid omgivet sig med mennesker, som var meget ældre end hende, og identificerede sig derfor med en ældre generation. Hun havde for en årrække siden fået tilkendt en førtidspension og stod derfor, som de fleste over 65 år uden for arbejdsmarkedet. Hendes liv lignende både praktisk og socialt livet, som det kunne have set ud, var hun 20-30 år ældre.

Livsfortællinger tager mange former, og der er mange forskellige måder at arbejde med dem på. Journalist

og forfatter Marie Østergaard Knudsen har dette forår udgivet en håndbog i skrivning af livshistorier. Her guides man til at nedfælde sine erindringer på skrift. Hendes vigtigste råd lyder: *Du skal ikke skrive alt det, du kan huske, men det du ikke kan glemme.* Og hvad enten man skriver eller fortæller sine livshistorier, er det en god regel. For der er en god grund til, at nogle erindringer bliver hos os, mens andre glemmes; de historier om mennesker, steder og oplevelser, vi glemmer sidst, er nemlig dem, der er vigtigst for os og for vores forståelse af os selv.

Fortæl for Livet kunne således have samme slogan. Her fortælles historierne blot mundtligt i en gruppe. At Fortæl for Livet foregår i en gruppe betyder, at der er tilhørere til fortællingerne. At de bevidnes af andre. Vi tror på, at identitet er socialt forankret. Eller med andre ord, at menneskers forståelse af sig selv bliver til og fastholdes igennem relationer til andre. Mister man de mennesker, som har stået en nær, og som har fulgt en gennem livet, ens livsvidner, kan man derfor også opleve at miste et eksistentielt fodfæste i livet. Dette vil Fortæl for Livet modvirke ved at skabe nye vidner til livets vigtige fortællinger.

Den gensidige bevidning af hinandens livshistorier kan på sigt føre til nye relationer. Men alene det at fortælle betyder, at deltagerne kan opleve en forløsning og at man kan komme i tanker om oplevelser, man ikke har tænkt på i mange år. Det følgende er tre korte uddrag af, hvad tre tidligere deltagere i Fortæl for Livet har sagt om at være med i en gruppe:

"Jeg synes, det har været hyggeligt og sjovt og utrolig spændende at høre om de andres liv. Det har gjort, at jeg er kommet i tanker om alt det, de har fortalt, når jeg har set dem herude på stierne."

"Man har jo gået med det alene, før i tiden. Der har jo altid været en knude. Når du kommer ud med det, så bliver den opløst. Men her har man jo tillid til dem, man sidder med. Og så er det så, at man kan lukke op for det, der har pint en i mange år."

"For mig har det altså været meget befriende at få luft for det, fordi min datter, som er den eneste, jeg faktisk kan snakke med, hun gider ikke at høre på mig mere."

Den betydningsfulde fortælling

er ikke den kronologiske gennemgang af et livs hændelser eller opgørelsen af, hvor mange ægtefæller, børn og børnebørn man har eller har haft. Livshistorier bliver først rigtig interessante, når de forbinder os til en svunden tids vigtige begivenheder, tidpunkter hvor noget hændte os, som har været afgørende for, hvordan livet udartede sig fremover. Fortæl for Livet handler således ikke blot om at gengive sit levnedsløb, men at gøre små nedslag i perioder i livet som er mættet med betydning, som fremkalder følelser hos fortælleren.

Den danske filosof Søren Kirkegaard omtaler denne sondring som forskellen mellem *hukommelse* og *erindring*. At ihukomme sig noget er for Kirkegaard den følelsesforladte, kolde genkaldelse af noget. Steder man kan huske navnene på eller fakta om omgivelserne i en bestemt perio-

de. Dette fortælles ofte som en overfladisk gennemgang af tidsligt organiserede begivenheder. Erindringer er hos Kirkegaard omvendt minder vakt til live, som fortæller noget om karakteren af det menneske, som fortæller dem. Episoder fra fortiden som peger på værdier, holdninger og idealer, og som vækker følelser hos den, som erindrer. Kirkegaard mener, at der ofte foregår en forveksling mellem hukommelse og erindring. Eller nok nærmere, at hukommelse forveksles med erindring. Man tror, at de blotte gengivelser af tidens gang er det væsentlige, og ofte bliver vores historiefortælling herved, men for at der iflg. Kirkegaard er tale om erindring, må følelsen og dermed det betydningsfulde være til stede. Det er, når dette sker, at Fortæl for Livet opfylder sit ærinde; at lade ældre forbinde sig til hinanden gennem livets betydningsfulde fortællinger.

Erindring er vigtigt i alderdommen. Det så den nu afdøde, schweiziske psykoanalytiker Danielle Quinodoz. Hendes perspektiv på aldring og alderdom er, at der i denne af livets perioder findes en særlig tilbøjelighed til at beskæftige sig med de dele af livet, som kræver grundig eftertænkning og ro at nå frem til. Det kan dreje sig om livets store spørgsmål; døden, hvad der er eller ikke er på den anden side, religion og meningen med livet. Men det kan også handle om det liv, man har levet, hvad det har bestået af på godt og ondt, og hvad man har fået ud af det. Det er måske denne tilbøjelighed, som lokker ældre mennesker ind i Fortæl for Livet. Her kan deltagerne i fælleskab måske genkende sig selv i hinandens historier, og få mulighed for at fordybe sig i, hvad der har været og måske stadig er vigtigt i deres liv.

En deltager udtrykte måske dette, da hun efter et møde engang sagde: ”*endelig er der et tilbud med gods i*”.

Erindringer kan bruges meget forskelligt

Af Tove Holm

Storesøster:

Min tre år ældre søster flyttede i halvtredserne sammen med sine tre børn og mand til England af hensyn til hans arbejde. Hun ville på den måde gerne holde sammen på sin lille kernefamilie, men hun vidste, at hun også ville savne dem, hun efterlod i Danmark. Jeg var nært knyttet til hende, og vi opretholdt forbindelsen ved en hyp-

pig korrespondance, hvor hun blandt andet fortalte, at hun gerne ville skrive vores families historie. Nogle gange besøgte jeg hende i ferier, og så læste jeg, hvad hun havde skrevet. Det satte så mange tanker og erindringer i gang om vores fælles barndom, og når vi talte sammen om det, kunne hun også huske endnu mere.

Min søster døde 65 år gammel af kræft. Hun havde håbet at få bogen udgivet, men det opnåede hun ikke.

Jeg er nok ikke den rette til at vurdere dens litterære værdi, men jeg kan ikke lade være med at tænke, at der måske havde været en bedre baggrund for udgivelse i dag: En historie om en middelklassefamilie med seks børn før krigen, under krigen og i efterkrigstiden.

Lillesøster:

Min tre år yngre søster flyttede som ung pige til Australien. Hun var småbørnspædagog, og en velhavende familie tilbød hende fri rejse frem og tilbage, hvis hun blev et år. Hun blev der meget længere, blev forelsket, forlovet, gift og fik fire børn. Vi genså først hinanden 30 år senere, da hun besøgte mig, men vi mistede aldrig kontakten, for vi skrev lange breve om vores hverdag, om mænd og børn, arbejde og fritid. Selv med luftpost tog det lang tid – i dag bruger vi emails, og det er jo næsten som at føre en samtale.

Vi fik vores første barn næsten samtidig, og på et tidspunkt klippede min søster alle de afsnit ud, hvor jeg havde fortalt om mit første barn. Det blev til et lille hæfte, som hun gav til min nu voksne datter. Nu er hæftet givet videre til min datterdatter, der selv har et par små drenge. Hun morer sig meget over de realistiske beretninger, jeg i sin tid gav min søster. De ligger mile-

vidt fra de skønmalerier, som jeg har leveret om mine første år som mor. Jeg er selv blevet forundret. I min erindrings har jeg været alle tiders mor, altid glad og lykkelig for mit præmiebarn. Det fortæller vel også noget om, at vi bedst husker alle de lyse ting.

Puffens historie:

Min ældste datter manglede et opbevaringsmøbel, og jeg gav hende en gammel kiste, som jeg havde fået, da jeg som 16-årig flyttede til København. Oprindeligt var det min morfars skibskiste, da han som ung dreng drog til søs. I hele min barndom stod den i min mormors ”fine stue” smukt draperet med plys og en broderet ”løber” på sædet.

Min datter bad mig fortælle puffens historie, og hun blev så glad for den lille beretning, at hun derefter bad mig skrive mere om den del af mit liv, som hun ikke havde kendt. Det er blevet til en række små afsnit fra et langt liv, men ikke fortløbende som en familiekronike, som min søster gjorde. Jeg håber, mine børnebørn en gang vil få glæde af dem. Lige nu er de mere interesserede i Facebook og computerspil.

Alderdommens tragedie er ikke, at man er gammel, men at man føler sig ung -
Frit efter Oscar Wilde

Alle har en historie - Skriv sammen

Af Knud Ramian

Et fingeret interview
med Lise Legarth*

Der er mange måder at bruge livshistorie på. En af de særlige udfordringer omkring fortællingerne er, at der indgår andre mennesker fx familie-medlemmer i historien. De kan have andre fortællinger om det samme stykke historie. Lise Legarth og hendes 12 år ældre bror Kaj udviklede en blog på internettet, hvor de igennem et år fik skrevet fortællinger fra deres livshistorie.

Lise Legarth skriver på sin egen blog: "Jeg har hørt rigtig mange 60 + give udtryk for, at de gerne vil skrive noget om deres liv til børn og børnebørn. Kom i gang. Tøv ikke. Du vil opdage, at du kan huske mere, end du troede. Og du vil opdage, at det giver en masse glæde – ikke bare til efterkommerne, men også til dig selv i processen. Du kan bare gå i gang. Det gjorde min ældste bror og jeg.

Hvordan startede det hele?

Vi havde begge et ønske om og behov for at kigge bagud og om muligt finde ud af, om der har været en rød tråd i vores liv. Vi havde i nogen tid puslet med tanken om at skrive vores erindringer sammen.

Hvordan startede I?

Min bror var ikke straks med på ideen. Han var lidt forbeholden og nølende omkring formen: breve til hinanden? Ja, jo, ved ikke, måske. Frøet fik lov at

ligge. Jeg lod ham dog ikke slippe så let. Vi tog jævnlige snakken op. Han forsikrede mig om, at vi ville komme i gang en dag med et eller andet. Til hans 70 års fødselsdag pustede jeg igen lidt til ilden ved at give ham en hjemmelavet billede-/erindringsbog om vores hjem. Heldigvis var jorden i løbet af januar 2013 gødet tilstrækkelig til, at han var klar.

Vi besluttede at afprøve en ide om at skrive erindringsbreve til hinanden. Det fungerede for os. Hurtigt fandt vi ud af, at mail ikke var den perfekte form. Brevveksling var ok, men hvordan holde styr på det? Jeg introducerede Kaj til bloggen, og SÅ kørte det for os.

Hvad gjorde I jer af tanker om bloggen?

Vi kastede os ud i processen uden at planlægge struktur og retning. Vi skrev, hvad der faldt os ind. Uden at have nogen som helst teknisk forstand på blogmediet, endte vi dog med at oprette en blog. I perioden februar 2013 til februar 2014 – nøjagtig et år – skrev vi blogbaserede breve til hinanden. Det blev til en spændende erindringsproces for os. Senere har min bror bearbejdet bloggen til en bog. Undervejs blev det tydeligt, at vi var styret af forskellige input, og der tegnede sig et billede af to på en gang meget forskellige søskende og alligevel på andre områder to søskende med fælles karaktertræk.

Hvordan reagerede andre på jeres breve?

Vi er fire søskende. Kaj er den ældste. Jeg den yngste. Der er 12 års aldersforskel. At bruge bloggen som platform, fungerede rigtig godt for os. Dels kunne vi holde styr på vore indlæg, og dels opnåede vi den utilsigtede sidegevinst, at andre kunne følge med og kommentere, hvad flere gjorde. Det viste sig, at andre også fandt vores erindringskriverier interessante, underholdende og inspirerende. Det har været et sjovt og givende projekt, og vi vil gerne opfordre andre til at gøre det samme.

Henvisninger

Man kan læse den fælles blog på:
<http://erindringsglimt.blogspot.dk/>

Lise Legarth's blog:

<http://detmodneliv.dk/erindringsglimt-2/>

Lise Legarth & Kaj Albert Thomasen, Erindringsglimt - en brevveksling mellem to søskende. BoD, 2013. 407 sider. kr. 299,00 plus fragt. Bogen kan købes hos forfatterne og fra forlagets hjemmeside <http://bod.dk>

**Det fingerede interview er skrevet på baggrund af Lise Legarth's blog og nogle mails imellem os.*

Om at fortælle til sine børn

Af Knud Ramian

Jeg vil efterlade mere af min livshistorie til mine børn, end jeg fik af mine forældre. Jeg vil ikke forvente af dem, at de skal interessere sig for min historie, bare fordi jeg gør det. Men de skal vide, at den er der.

Hvis man skal svare på spørgsmålet: Hvordan skal man fortælle sin livshistorie til sine voksne børn? Må man starte med at spørge sig selv, hvad man selv vil med sin livshistorie, og hvad skal andre fx børnene med den? Har de og jeg brug for at få svar på de samme spørgsmål?

Man kan måske finde svaret ved at se på sine egne erfaringer

Jeg er vokset op med meget slægts- og livshistorie. Den lå og gemte sig alle vegne. Jeg levede det meste af min barndom i en by, der udgjorde hjertet af min mors familie, så derfor fulgte der en del slægtshistorie med af sig selv, hver gang familien var samlet. Jeg mindes ikke, at historien blev fortalt, den blev talt om. Man delte historierne med hinanden, når der var en anledning. Der var altid anekdoter og brudstykker - aldrig lange fortællinger. Man måtte selv stykke historien sammen. Sådan så naturmetoden ud. Den havde sine begrænsninger. Det

viste sig også senere, at der var mange betydningsfulde ting, som der ikke blev talt særlig højt om i familien. Dem opdagede jeg først i en meget høj alder. Jeg boede i mors familie, og vidste ikke så meget om min fars familie. Den blev kun besøgt ved sjældne lejligheder. Der blev simpelthen ikke delt så mange historier.

Da jeg forlod mit hjem for at læse i København, fyldte mine forældres liv ikke særlig meget og deres historie slet ikke. Jeg havde ikke brug for at fortælle den. Jeg havde mere brug for at forlade den. Man bruger sin historie til at skabe sig en positiv selvopfattelse, som man gerne vil have, og som man kan få andre så nogenlunde med på. Det lyder ikke rart, men jeg tror, det er rigtigt. Det ændrede eller ændrer sig jo med tiden.

Jeg kan i mine papirer se, at der har været korte perioder, hvor jeg har spurgt til mine forældres slægt og historie, men det har ikke været særligt uddybende. Jeg har nogle få ark håndskrevne papirer med slægtstræer. Interessen kom i korte anfald og blev ikke fulgt op. Der var gennem mange år ikke noget sted i mit og vores liv, hvor mine forældres historie kunne få mening og betydning. Min mor var 44 år, da hun fik mig. Så de blev gamle relativt tidligt i mit liv. Da de blev meget gamle, begyndte jeg igen at interessere mig for deres historie, men da var det for sent.

Jeg har opdaget de to rum

Med alderen begynder fortidens høst at fylde rigtig meget mere i livet end investeringerne i fremtiden. Samtidig begynder den syvende sans at udvikle

sig: Den historiske sans. Med tilbagetrækningen fra arbejdsmarkedet får man disponibel tid. Jeg kan gå ind i mit slægtshistoriske 'rum' og mit livshistoriske 'rum'. Det er helt forskellige rum, men derinde er man tabt for tid og sted. Det er gode rum at opholde sig i. I dag kan min slægtshistorie og min livshistorie skabe glæde, meningsfylde og forståelse for, hvor jeg er havnet i livet. Jeg behøver faktisk ikke fortælle det til mine børn, men alligevel.

Hvis jeg nu antager, at vores børn ligner os, kan jeg nok ikke forvente, at de kan bruge vores livshistorie til ret meget endnu - før de er kommet godt op i årene, og når det er ved at være for sent. Skal det hele ikke gentage sig, kan vi vel hjælpe lidt til og sørge for, at der er lidt mere livshistorie end jeg fik.

Skal man fortælle?

Familien har slet ikke den samme betydning længere. Når man er kommet til erindringsalderen skal man passe på. Jeg tror, man kan fortælle drypvis, når man gør sit hjemmearbejde. Man kan være heldig at have interesserede børn, men jeg tror, det er en undtagelse. Vi fortæller lidt, når lejlighed byder sig og lidt om de sidste nye fund i vores arbejde med slægtshistorie og livshistorie. De sidste nye fund, men ikke meget mere. Man er på lidt mere sikker grund, når man taler om sine børns egen fortid - deres livshistorie. Så kan man spørge til deres perspektiv. Det vil de gerne bidrage med. Så bliver ens forældrehistorie interessant.

Skal man skrive?

Jeg startede med at skrive slægts-historie inspireret af min kone. Hun samler meget og systematisk. Det var en uoverkommelig opgave for mig. Meget ligger som stumper og stykker. Jeg fandt så ud af, at lave små historier på ganske få sider, der var hurtigt læst. Det blev så til en fortælling om, hvad jeg havde lavet og fundet ud af 2. Juledag, og jeg sendte det lige efter. Der ville måske være fred og stemning til at læse det sammen med juleposten. Næste gang fik de 8 sider om deres oldefar. De har sagt tak, og jeg tror, at de har læst det. Sidste gang sagde min datter, at hun havde læst det med sine børn. Aha, tænkte jeg, måske skal jeg gøre det samme med min egen livshistorie.

Man kan fortælle/skrive til sine børnebørn.

Børnebørnene er en særlig mulighed og måske en genvej til børnene. Børnebørnene skal opleve, at der har været oldeforældre eller tipoldeforældre, som har haft betydning. Den betydning skal man lige tænke

over. Der må gerne være ting fra deres tid, der kan fortælles om. Børnebørn har også perioder, hvor de er optaget af gamle dage, hvis man har noget at fortælle. Men det børnebørnene gerne vil vide, er jo ikke nødvendigvis det, som man har mest lyst til at fortælle. Og det man fortæller til børnebørnene, hører forældrene - ens børn jo ikke. Men hvis man nu skriver til sine børnebørn - så har man noget, som forældrene måske kan læse op - og så slår man to fluer med et smæk. Jeg har fundet en smart app "Book creator", hvor det er let at lægge både historier, billeder og lydfortælling ind. Det er et lille hefte med mine første 7 leveår. Det skal laves i år.

Jeg vil efterlade mere til mine børn, end jeg fik ud af mine forældre. Jeg vil ikke forvente af dem, at de skal interessere sig for min historie, bare fordi jeg gør det. Men jeg vil snige det ind uden krav og forventninger. Jeg vil i stedet håbe, at de en dag får tid og mulighed for at gå ind i de historiske rum, og der vil jeg efterlade tilstrækkeligt med gåder til, at de også synes, at det er spændende.

Frivilligt arbejde forlænger livet

En sammenlignende undersøgelse af 73 andre undersøgelser har forsøgt at finde ud af, hvad man med rimelighed kan sige om effekten af frivilligt arbejde på de frivillige selv. Det viser sig, at de, der har frivilligt arbejde, er mindre deprimerede, har bedre helbred, færre funktionsnedsættelser og lever længere; men ingen ved, om

det også kan holde demensen stangen. Det skal nye forsøg vise.

Anderson N.D., et al 2014.

The benefits associated with volunteering among seniors: A critical review and recommendations for future research. Psychological Bulletin, 14, 1505-1533.



linollamausmit. S. J. prøvelsyk.

Hans Ludvig.

Du er ikke alene – i pagt med en professionel

Af Lotte Printz, journalist, Liv i Historien (www.livihistorien.dk)

”Vi ved, det virker. Der er bare ikke nogen forskning, der beviser det.” Ordene faldt, da jeg for noget tid siden i privat sammenhæng kom til at sidde ved siden af en kvinde, som arbejder med livshistorier inden for ældreplejen.

Ordene var hendes. Men det er det samme, jeg oplever, når jeg arbejder med livshistorier som interviewer, som skribent, som skrivevejleder, som underviser, som redaktør, som rådgiver med mere. At fortælle om sit liv gør noget godt ved og for mennesker. Vi kan mærke det, når den fortællende gestikulerer, og fortællelysten ingen ende vil tage. Vi kan se det i øjne og ansigter, der lyser op.

At arbejde med sin livsfortælling kan skabe klarhed og sammenhæng – give ro ligefrem. Det er med til at styrke ens identitet og kan skabe fællesskab med andre.

Alt sammen vægtige grunde til at gå i gang, som jeg også selv meget gerne understreger i mit arbejde. Men som uddannet journalist, den professionelle i denne sammenhæng, tænker jeg også på, at der er mennesker i den anden ende. Mennesker, der også gerne må få en på opleveren og få svar, når vi formidler livshistorie. Derfor får man ved at henvende sig til en professionel som regel også mere eller

andet end det, man måske selv lige havde forestillet sig.

Førerhund med sans for spørgsmål

Grundene til, at nogen rækker ud efter en hjælpende hånd hos en professionel i processen, er næsten lige så forskellige som selve livshistorierne. Nogen går decideret efter en professionel pennfører. Men typisk henvender de sig, fordi de er i vildrede om, hvordan de kommer i gang, om de har noget at fortælle, som nogen vil lægge ører eller læsebriller til, eller om de er på rette vej.

Rigtigt mange begår den fejl, at de siger til sig selv: ”Nu vil jeg skrive/fortælle om mit liv.” BOM! OM mit liv. Det er noget af en opgave at stille sig selv. Den bliver ganske enkelt alt for uoverskuelig. Og hvis de så oven i købet går i gang ved dag ét, om jeg så må sige, ja så knækker filmen formentlig før eller siden.

Her kommer den professionelle ind og bliver en slags førerhund. Vi får snakket om hvad’er, hvorfor’er og hvem’er. Hvorfor vil du gerne fortælle din historie? Skal det være et skriftligt værk eller mundtligt? Hvem vil du fortælle til? Og hvad skal de have ud af det? Hvis du vælger det skrevne værk, skal det så kunne læses af nogen, når du ikke er her mere, eller er det ment som oplæg til spørgsmål og samtale?

Kan du svare klart på den slags spørgsmål, får du mere klarhed over, HVAD du så skal have med i din for-

tælling, og hvordan den skal gribes an. Den professionelle kan hjælpe til og ved, hvad svarene skal bruges til og hvordan.

Vælger du at gå til en professionel tidligt i processen, kan dit fokus også blive rettet mod enkeltdele af historien, så det bliver mere overskueligt for dig selv.

Skriv... så det fanger og fastholder

”Jamen, kan jeg ikke bare gå i gang med at skrive,” vil nogen sikkert indvende.

Jo, det kan du sagtens. Mange får meget ud af processen selv. Men har du valgt at skrive din livsfortælling, kræver metoden som regel en hel del efterfølgende redigering – vel at mærke, hvis familie og efterkommere eller andre også skal have et stykke læseværdig livshistorie ud af det. Alle har en historie. JA! Men hvis vi vil fange og fastholde dem, der skal læse den, er det ikke uvæsentligt, hvordan vi fortæller den videre.

Den professionelle har ikke bare blik for den gode historie. Han eller hun ved også, hvordan man opbygger den og bruger andre ”kneb”, som giver en fængslende læseoplevelse. Den professionelle skal have det store forkromede overblik og kan slå ned dér, hvor teksten ikke fungerer, hvor du bliver for indforstået, eller hvor du ikke ”holder din læser i hånden”. Prædikamentet professionel skulle netop gerne borge for, at vi ved, hvad der virker, og er fri for det, kører, kærester og kammerater er fedtet ind i: indforståethed, flinkeskole, eller følelser for eksempel.

Men hvor flink eller ”ond” den professionelle er, afhænger helt af, hvad du vil med din livshistorie, og hvem der skal læse den.

Den gode, den ”onde” og den kemiske

Lidt firkantet sagt: Jo snævrere din målgruppe, des mere slipper igennem uredigeret.

Skal din historie kun læses af en snæver kreds af nulevende familiedlemmer, der kender dig godt og kan spørge dig, hvis de er i tvivl om noget for eksempel, så vil den professionelle nok påpege problematiske passager, men helt og holdent lade dig bestemme. Skal din livshistorie udkomme i et eller andet omfang eller kunne læses om 50-100 år, vil kritikken blive hårdere. Og hvis du vil udgive, og den professionelle skal lægge navn til, kan du være ret så sikker på, at han eller hun vil blive mere insisterende i sine rettelser – måske ligefrem agere drømmeknuser.

Der er en grund til, at forlag har redaktører, og at også professionelle skribenter får feedback og hjælp udefra. Alle mister før eller siden overblikket. Det er helt naturligt.

Men uanset hvor meget den professionelle ”piller ved” din historie, så er det ikke dit liv, vi piller ved. Vi gør det, fordi vi vil dig, skribenten, det bedste: gøre et læseværdigt resultat ud af dine anstrengelser. Et stykke livshistorie, som læserne nødtigt lægger fra sig igen, når de først går i gang.

Hvis du beslutter dig for at få en professionel med på sidelinjen i dit livshistorieprojekt, så hav tillid til, at den professionelle ved, hvad der vir-

ker, og hav lyst til at lege med – til glæde for din læser. Måske kan det være svært at gennemskue, hvem du skal bruge, og så kan du eventuelt tale med flere og ad den vej finde ud af,

hvem du klinger med. Kemi er heller ikke at kimse ad, hvis du skal i pagt med en professionel.

Mindedage på nettet

Livshistorien fastholdes gennem mindedage. En mulighed for at fastholde vigtige mindedage findes på nettet. Det hedder 'Mindet.dk' – 'for dem vi har holdt af, elsket og mistet'. Her kan man tænde et virtuelt lys, skrive en af-

skedshilsen og tale med andre, der sørger. Man kan også fastholde mærkedage om sine kære. Det er et særpræget, men også et meget gribende sted.



Livshistorien. E. P. prøveløse.

Hans Løvry.

Livshistorien som behandlingsmetode

Af Knud Ramian

Livshistoriefortællingen har betydning i sig selv, men det har vist sig, at den kan bruges som behandlingsmetode. Den professionelle udnyttelse af livshistorien er der skrevet lange bøger om. Her er der kun plads til nogle få eksempler på anvendelsen.

Det er godt for hukommelsen

Livshistorien har naturligvis en helt særlig betydning for dem, der er ved at miste den fx på grund af demens. Man har ikke været i tvivl om, at det har stor betydning for mennesker med en demensudvikling at få hjælp til at fastholde deres minder så længe som muligt. På fagsprog taler man om 'reminiscens'.

På den ene side kan man ikke bevise, at arbejdet med reminiscens bremser demensudviklingen, derfor har det været vanskeligt at argumentere for nødvendigheden af at arbejde med livshistorie. På den anden side har der aldrig været tvivl om, at livshistorien har betydning for livskvaliteten og for samværet med plejepersonalet og de pårørende. I årevis har man arbejdet på at udvikle erindringsformidling, der gør det muligt at genkalde sig sin livshistorie. Den Gamle By i Aarhus har fået bygget lejligheder, som mennesker endnu kan erindre dem og særlige lejligheder til mennesker med demens. Ove Dahl på Dansk Center for Reminiscens har udviklet erindringskasser, spil og billedbøger om gamle dage. Der er eksperimenteret med livsplakater, livsbøger

og meget andet. På det seneste har man fået særlige app's på tablet-computere, som samler livshistorien sammen, før det er for sent eller med tanke på, at man bliver dement en dag. De pårørende kan også gøre det.

Det er godt for sjælen

Livshistoriefortællinger nedkæmper mismod og ensomhed. Grethe Ebbesen var aktiv i FUAM i 80'erne og arbejdede med at samle erindringsbilleder sammen til livshistoriefortællinger, som også havde lokalhistorisk interesse. Hendes informanter var mismodige gamle voksne, som blev henvist fra hjemmeplejen i Helsingør. Resultaterne var imponerende. De gamle, der fik samlet deres historie sammen, blev stolte, glade og sociale. Grethe Ebbesens arbejde er beskrevet i et særnummer af Nyt fra FUAM som findes på hjemmesiden.

Den praktiserende læge Jens Gerhard Jensen gjorde en lignende opdagelse. Han udvalgte ti patienter som henvendte sig på grund af depression. De fik tilbudt 3-6 halvtimes samtaler om deres livshistorie, inden han tog stilling til evt. medicinering. Kun een af de ti havde efterfølgende brug for medicinsk behandling. I dag er der kommet mange flere undersøgelser, og man regner "life review therapy" for en såkaldt evidensbaseret behandlingsmetode for ældre mennesker med moderat depression. I det såkaldte Liv i Fokus Netværket LI-FO-netværk har man dokumenteret, at også mennesker med skizofrenidiagnoser, borderline og posttrauma-

tisk stress kan få det bedre med sig selv og andre gennem livshistoriefortælling. Det gælder også for unge mennesker. Se også artiklen om 'Fortæl for livet' andetsteds i bladet.

Det er godt for døende

Tanken bag værdighedsterapi er, at det er vigtigt for det enkelte menneske at kunne give noget til andre. Og når man er alvorligt syg, kan det føles, som om man ikke har ret meget at give. Værdighedsterapien har bevist, at det at fortælle og få fx sin livshistorie skrevet ned - og dermed få muligheden for at videreformidle denne til sine pårørende - kan give en ny følelse af mening og sammenhæng. Mange uhelbredeligt syge på landets palliative afdelinger og hospicer kan få et tilbud om at nedfælde deres livshistorie

i et særligt dokument til deres pårørende.

Kilder:

Houmann, L. J., et al. (2005). "At kunne leve med værdighed som døende: Chochinovs værdighedsmodel og værdighedsterapi." Nordisk tidskrift for Palliativ Medicin 22: 24-28.

Dansk Center for Reminiscens:

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

Ebbesen, G. (1984). "Lyt og skriv om gamles liv." Nyhedsbrev fra FUAM, September: . Særunummer. Det kan downloades fra FUAM's hjemmeside.

Gústafsson, J. and K. Ramian, Eds. (2003). Livshistorien - en vej til det menneskelige. Århus, Systime Academic.

Få historien skrevet, mens tid er

Der er mindst to steder på internettet, hvor man kan komme i gang med at skrive sin livshistorie. Det ene sted hedder idify.dk. Det andet hedder minlivshistorie.dk

Man kan bare søge på navnene så dukker de op. Begge steder stiller et gennemtænkt system til rådighed, hvor man for få penge bare kan skrive løs og få orden på sine historier.

Demenskonsulent ved Aarhus Kommune Anders Kristian Krogager Andersen, fortalte på maj mødet om arbejdet med til udvikle en digital livshistorie, der også kan bruges af personalet, hvis man bliver dement.

Hvem er jeg? Hvem har jeg været? Hvilket tøj elsker jeg at have på? Er der noget mad, jeg ikke kan lide? Svarene på de spørgsmål er guld værd for det personale, der nu står med en person, som måske ikke længere selv kan udtrykke sig eller huske det.

Kan man begå sig på en tablet og leve med, at man skriver for at hjælpe sig selv, hvis man bliver dement en dag, er et af de to steder et godt sted at starte på sin livshistorie.

Skriv i en gruppe

Et fingeret interview med bibliotekar Vibeke Sølling

Interessen for at komme i gang med livshistorien er større end nogensinde. Og vil man i gang med noget nyt, så hjælper det 'at gå' til det. Der er faktisk et kildevæld af tilbud om kursusforløb, hvor man kan få hjælp til at skrive sine erindringer – til glæde for sig selv, sine børn og børnebørn.

Vibeke Sølling på Fuglebjerg Bibliotek – et lokalbibliotek under Næstved Bibliotek og Borgerservice, har gjort biblioteket til et sted, hvor man ”skaber” livshistorieforfattere. Det må være en oplagt opgave for et bibliotek. Bibliotekar Vibeke Sølling er selv et eksempel på, hvordan man bliver fanget ind af livshistoriefortællingerne. - Jeg har siden 2011 afholdt flere workshops i livshistorie på Fuglebjerg Bibliotek, den sidste i efteråret 2015. Det har været og er en fantastisk oplevelse at lave disse workshops, hvor der kommer så mange gode samtaler og skrivelser frem.

Interessen er overvældende

Det er altid spændende, når man skal starte noget nyt op. Man ved jo aldrig, hvor stor interessen vil være, fortæller Vibeke Sølling omkring opstarten af de første workshops i 2011. – Der var heldigvis stor interesse for workshoppen, *Skriv din livshistorie*. Jeg havde forestillet mig en gruppe på max. ti og havde været tilfreds, hvis der havde

været seks deltagere. I stedet måtte jeg fra start oprette en ekstra gruppe, så jeg kørte to sideløbende hold med ni på det ene og seks på det andet, som mødtes en gang om måneden. Der har løbende været stor interesse, når nye hold er blevet annonceret i den lokale presse.

Om metoden

Deltagerne skal til hver gang skrive noget ned, som vi så efterfølgende læser højt for hinanden. Det er klart nemmere for nogen end for andre – men udgangspunktet er, at vi har tavshedspligt samt, at ingen historie er bedre end en anden. Der bliver grint meget, men der er også alvorlige stunder, hvor vi er rundt om døden og sorgængeligheden, siger Vibeke Sølling. - Vi taler om barndommen, ungdommens forelskelser, dramaer i voksenlivet med utroskab og skilsmisser, arbejdsliv og meget mere. Der er løbende opstået et godt netværk blandt deltagerne. Og mange af dem, der deltog i de første workshops, er stadig med på holdet. - Min rolle er også at give deltagerne råd og vejledning omkring skrivelserne, men der er ikke fastlagt en bestemt skrivestil. Her lægger jeg meget vægt på at bevare den enkeltes særpræg, udtaler Vibeke Sølling.

Bogen - Livets fortællinger

Livshistorierne fra den første workshop endte med at blive til en bog "*Livets fortællinger - blade fra 14 helt almindelige menneskers liv*", som er udgivet på Forlaget Historia. Den indeholder 14 historier, som spænder

over emner som fødsel, konfirmation, den første kærlighed, utroskab, livet til søs, det at miste en mor og en romance i Afrika. Der er både korte historier og længere beskrivelser, som strækker sig over flere årtier. Fælles for bidragene er, at de kommer fra hjertet og, at det er noget, som den enkelte har reflekteret over i forbindelse med workshoppen. Vibeke Sølling, som også har bidraget til bogen, har redigeret den sammen med flere af workshopdeltagerne.

Det vigtige nærvær

Jeg får altid mange positive tilkendegivelser, når vi mødes. Der er ingen tvivl om, at det har en rigtig god effekt for alle deltagerne at samles om livshistorierne og læse det skrevne højt. Det skaber netværk. En gang fik jeg en mail fra én af deltagerne, som skrev, at det var så dejligt at være sammen med andre og få så meget nærhed og opmærksomhed. Det var hun ikke vant til. Og det er noget, der varmer, siger Vibeke Sølling, som også selv skriver og læser op af sin livshistorie, når workshoppen samles. Deltagerne, som er mellem 50 og 90 år, skriver alle på computer. Det gør det nemmere, når der skal redigeres i det skrevne, fx i forbindelse med et bogprojekt.

Det er et spændende og meget vedkommende område, som jeg, også uden for mit arbejde som bibliotekar, bruger en del tid på. Jeg er løbende ude og fortælle om projektet og samarbejder bl.a. med Næstved Kommunes aktivitetskonsulent. Hun afholder netværksgrupper for enker/enkemænd, hvor livshistorien

spiller en stor rolle i arbejdet med at komme videre i livet.

Fortælle-café, når der skal andet end kurser til

Her i foråret kører Vibeke Sølling som noget nyt en fortællecafé omkring livshistorien, *Fortæl din livshistorie* – bl.a. med inspiration fra FUAM's café-koncept. - Jeg fornemmede, at der også var brug for seancer, hvor der ikke skal forberedes noget, blot fortæles. Så er det op til den enkelte, om de får lyst til at skrive. Konceptet med oplæg og efterfølgende snak kører godt – deltagerne er dels de "gamle" garvede skribenter fra mine tidligere workshops og dels nye, som har interesse for livshistorien. Der er masser af hygge og gode historier, når vi samles rundt om bordet en gang om måneden.

Kan bare lave en gruppe?

Der er også stor interesse for at oprette en selvkørende skrivegruppe – formentlig bliver det først i efteråret. Jeg vil være der ved opstart og som backup på mailen. Derudover regner jeg med at deltage ca. hver anden måned. Min erfaring fra tidligere er desværre, at det kan være svært at få holdet til at være selvkørende. Derfor er det vigtigt, at der en tovholder, der tager styringen i forhold til indlæg m.m., når jeg ikke er der.

Ny start i Glumsø?

Vibeke Sølling er lige startet på Glumsø Bibliotek, et af kommunens andre lokalbiblioteker. Her har der ikke tidligere været afholdt workshops i livshistorie, så til efteråret regner hun med at tage fat på ny.

Fortæl dit liv - Sådan skriver du dine erindringer

Anmeldt af Knud Ramian

På forsiden af den lyseblå bog ser man en kop kaffe, en skrivemaskine og en notesbog. Er det, hvad der skal til for at få skrevet sine erindringer? Der skal en hel del mere til, og mange viger tilbage for opgaven.

Bogen har nogle hovedbudskaber, der kan gøre erindringskrivningen lettere. For det første skal man vænne sig til og øve sig i at være skrivende. Småt er godt bare skriv. Det bedste tidspunkt er lige nu - vent ikke på inspirationen - skriv, skriv. For det andet: Skriv ikke historien om dit liv. Skriv historier, der viser billeder fra dit liv - og du skal ikke have alt med. For det tredje gør det overkommeligt. Skriv syv fortællinger, og se hvad der sker. .

Med disse budskaber som grundlag er bogen er fyldt med gode overvejelser om læseværdigt sprog, organisering af skrivarbejdet og forskellige genrer. Bogen er spækket med oplivende citater. Jeg har det lidt svært med bøger, der har forslag til øvelser. Dem får læsere ikke lavet, med mindre de går på kursus. Forslagene til øvelser giver gode ideer til forskellige fortællinger, som man kan skrive: Hvilken bil holdt du mest af? En helt særlig dag? Osv. Bogens sidste del indeholder eksemplariske tekster med små fortællinger.

Bogen er en gave til dem, der gerne vil skrive deres livshistorie, men viger

tilbage for opgavens omfang. Her opdager de, at de ikke behøver at lave en levnedbeskrivelse, men at man fint kan klare sig med en række fortællinger. Forfatteren ved godt, at det store spørgsmål ikke er, hvordan man kommer i gang, men hvordan man træffer beslutningen om at komme i gang. Hvor finder man den drivende kraft? Det finder man ikke lige ud af i bogen.

Forfatteren Marie Østergaard Knudsen er cand.mag. i litteraturvidenskab, journalist og forfatter. Hun har i en årrække afholdt kurser i kunsten at skrive sine erindringer baseret på den metode, som *Fortæl dit liv* præsenterer.

Bogen vil være en stor inspirationskilde til dem, der vil skrive fortællinger fra deres liv. Mennesker, der ikke husker deres liv i fortællinger, skal nok læse en anden bog, for som temaerne og diskussionerne i FUAM har vist, kan man også lave sig en blog på nettet, en billedbog med sine billeder, fortælle sammen med sine søskende eller fortælle tingenes historie. Der er mange andre muligheder, som bogen ikke behandler

Marie Østergaard Knudsen: Fortæl dit liv - Sådan skriver du dine erindringer, Gyldendal 2016. 158 sider. Set til priser fra kr. 79 til 180

Det aldrende samfund

Anmeldt af Knud Ramian

Det er en stor bog, man får i hånden. 17 meget forskellige kapitler fordelt på lidt over 300 sider. Anmelderen er i en alvorlig knibe, for der er ikke plads til lange anmeldelser i dette blad. Vi må nøjes med et par appetitvækkere.

Bogen handler om samfundsfor- skeres bidrag til forståelse af det aldrende samfund. Det er vigtige bi- drag, al den stund det måske er den ændrede aldersfordeling i samfundet, der kommer til at betyde mest for ud- viklingen og for de ældre voksne i fremtiden.

Er det aldrende samfund et fremskridt eller tilbageskridt?

Bogens redaktører spørger: "Skal vi opfatte det som et fremskridt eller et tilbageskridt?" At blive gammel er en menneskelig drift og drøm. Nu lykkes det for flere end nogen sinde. Glæder vi os over det, eller er det blevet til frygten for ældrebyrden? At vi bliver til en ældrebyrde kan hænge som en trussel over hovedet på os selv og de andre generationer. Bogen hjælper os til nuancerede svar: Alt tyder imid- lertid på, at udgifterne til pension ikke kommer til at vælte os. Vi arbejder længere end nogensinde. Det sker, fordi vi kan deltage, fordi vi gerne vil deltage, og fordi de ældre arbejdsta- gere i højere grad er ønskede. Sådan

ser det store billede ud. Det kan blive svært for de nedslidte at holde ud. Læs også om "Kampen om seniorårene" på side 25.

Forstærker frivilligheden uligheden?

Der er artikler om, hvordan frivillighe- den ser helt forskellig ud i forskellige europæiske lande. I velfærdsstaterne er der flere frivillige end i stater med mindre velfærdsstat. Det er da tanke- vækkende. Når familierne selv skal ta- ge sig af de gamle, er der ikke plads til frivillighed. Hvis kvinderne kommer ud på arbejdsmarkedet, er de måske mere parate til at gå ind i aktiviteter uden for hjemmet. Et tankevækkende spørgsmål er, om frivillighed forstær- ker uligheden i samfundet? Hvis det er sådan, at deltagelse i frivilligt arbej- de styrker både helbred og netværk, og hvis det samtidig er sådan, at det er de i forvejen mest raske og ressour- cestærke, der søger frivilligt arbejde, så vil en satsning på frivilligt arbejde være til fordel for de mest ressour- cestærke!

Der er også kapitler om boliger, ældrepleje og nye teknologier. Gennemgående fortællinger er om, hvordan mange smukke ideologier om individualisering, rehabilitering og ny teknologi let bliver til skalkeskjul for nedskæringer og besparelser, der dræber de gode tanker undervejs. Vi er på vej væk fra 'Nu-kan-du-slap- pe-af-alderdommen' til 'Du-skal-kæm- pe-til-det-sidste-alderdommen'.

Læs bogen baglæns

Mange af artiklerne virker umiddelbart ret kedelige for en almindelig læser. Bogen egner sig til en særlig form for læsning. Læs den baglæns. Læs bogens bedste kapitel 17 på 6 sider af redaktørerne. Her gennemgås bogens hovedpointer. Læs derefter konklusionerne i udvalgte kapitler og søg ned i teksten, hvor der er brug for det. Så har bogen pludselig læst sig selv.

Mange af forfatterne er ikke ældreforskere i egentlig forstand, men er optaget af alt muligt andet. Bogen er et første forsøg på at skabe en dansk platform - en hel bogserie: 'Ældre og

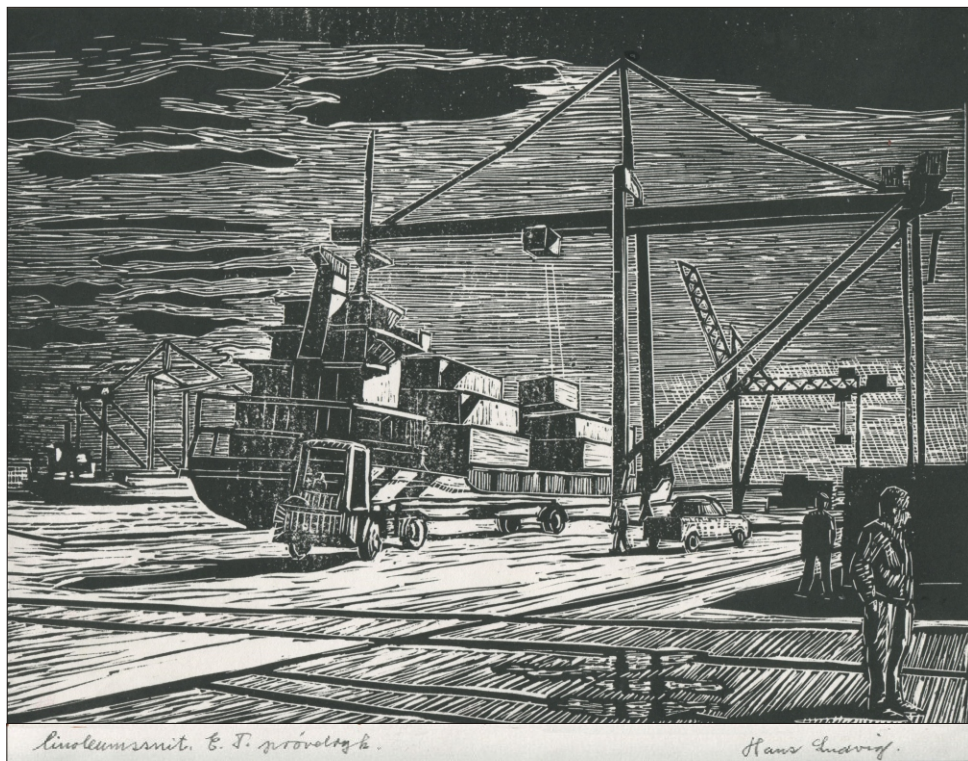
samfund'. Den skal lokke samfundsforskere fortrinsvis i Danmark og allermest omkring Aalborg Universitet til at fortælle på dansk, hvad de kan bidrage med på ældreområdet. Det har nemlig ikke kunnet svare sig for dem før - og det manglede bare.

Jensen, P. H. and T. Rostgaard, Eds. (2015).

Det aldrende samfund – udfordringer og nye muligheder. 316 sider.

Det Aldrende Samfund.

Frederiksberg, Frydenlund Academic Set på nettet til kr. 300.00



Generalforsamling i FUAM

Onsdag den 10. februar 2016 kl. 16.30 – 17.45

Klostergadecentret, Klostergade 37, Århus C

Dagsorden ifølge vedtægterne:

1. Valg af dirigent

Børge Helmer blev valgt

2. Bestyrelsens beretning

Lisbet Thorendahl orienterede om FUAMs månedlige møder, som er vel-besøgte. Der kommer et par nye hver gang og der udtrykkes ofte tilfredshed med mødets form med korte oplæg og spørgsmål til deltagerne og en kort plenum. Livshistorie har været tema for både efterårets og forårets møder, og der har været god tilslutning til møderne og fortællelyst hos den enkelte deltager. Deltagerne skifter, og vi har fået nogle indmeldelser i perioden med livshistorie.

Lisbet orienterede også om Facebookgruppen: Alderens muligheder og umuligheder, hvor der er 64 medlemmer, og meget gang i siden - mange artikler med FUAM relevant stof. FUAMs hjemmeside er vores arkiv med vores bladudgivelser, formål og vedtægter – det fungerer godt, men siden med 'Nyttige links' skal opdateres, det drøftes på næste bestyrelsesmøde.

Knud Ramian fortalte, at FUAM igen har kunnet udsende to medlemsblade takket være tilskud fra VELUX FONDEN. Redaktørens arbejdsbyrde kan blive noget mindre fremover, da bestyrelsen vil deltage mere aktivt i kontakten til oplægsholdere om artikler til bladet. Der vil være stof nok til et

ekstra temanummer om Livshistorie – på længere sigt måske en publikation. Knud udsender en gang månedligt et nyhedsbrev til 250 interesserede. Her er en uddybende indbydelse til FUAMs møder og månedens links med aktuelle henvisninger.

3. Forelæggelse af det reviderede regnskab for 2015

Søren-Peter Pedersen beklagede, at regnskabet for 2015 på grund af tidnød ikke er revideret. Han forelagde regnskabet for 2015, som har et overskud på 2.195 kr. FUAM har modtaget et tilskud på 7.333 kr. fra VELUX FONDEN. Generalforsamlingen henstillede at få regnskabet for 2015 revideret hurtigst muligt. *)

4. Fastlæggelse af kontingent for 2017 samt godkendelse af budget for 2016

Kontingentet for 2017 bliver uændret 125 kr. om året. Det forelagte budget blev godkendt. Kasseren oplyste, at de ventede 2.667 kr. fra VELUX FONDEN er modtaget. FUAM vil søge fonde igen i år.

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 Hanne Juul Jensen blev genvalgt.

8. Indkomne forslag

Ingen

9. Eventuelt

FUAM har været i kontakt med Danske Seniorer med henblik på et samarbejde og muligt medlemskab. Danske Seniorer har 130.000 medlemmer over hele landet, og vi har nogle fælles interesser. På nuværende tids-

punkt ønsker FUAM ikke medlemskab. FUAM er den eneste forening, hvis hovedopgave er at interessere sig for alderdommen, den enkeltes alderdom. FUAM arbejder bedst alene med hvad, der rører os.

FUAMs bestyrelse er interesseret i, at et eller flere medlemmer melder sig til at deltage i bestyrelsens arbejde.

*)Regnskabet er revideret og endeligt godkendt den 18. februar 2016.

Regnskab

Regnskab for perioden 1.1.2015 til 31.12.2015

	Regnskab 2015	Budget 2015	Budget 2016
Indtægter:			
Medlemskontingent	(35)4.375	(38) 4.750	(35) 4.375
Bladsalg	150	150	150
VELUX FONDEN	7.333	0	2.667
Indtægter i alt	11.858	4.900	7.192
Udgifter:			
Trykning afbladet	2.373	3.000	2.850
Porto og gebyrer	1.614	2.500	1.700
Kontorartikler	337	150	350
Vingaver	843	900	900
Hjemmeside	345	350	350
Revisionsmøde	214	200	250
Repræsentation	814	800	800
Kontingent KlostergadeCentret	1.800	1.800	1.800
PR. foldere og plakate	1.193	500	1.000
Teleslynge-ledning	130	0	0
Udgifter ialt	9.663	10.200	10.000
Årets resultat	2.195	-5.300	-2.808
Balance			
Aktiver:			
Giroindestående 31.12.2015		5.832	
Kassebeholdning		145	
Modtaget kontingent for 2016		-750	5.227
Passiver:			
Aktiver 31.12.2014		3.032	
Årets resultat		-2.195	5.227

Din livshistorie som kortspil

Ved særlige lejligheder, når familie eller særlige venner er samlet, hentes de gamle fotobøger frem, og samlet begiver man sig sammen ind i fortiden. Det kræver imidlertid, at man har fælles minder om billederne. Har man ikke fælles minder, kan man samles om et særligt kortspil, som er udviklet på Moesgaard Museum. Det er et sæt billedkort med 80 billeder, som de fleste

vil forbinde med fortiden. Der er billeder fra brændekomfuret og dragkisten til pladespilleren og mejetærskerens. De sætter hukommelsen i gang.

Spillet hedder 'De døde i tale' og kan købes på Moesgaard for kr. 100- eller i deres webshop <http://shop.moesgaardmuseum.dk/product/de-dode-i-tale-spillet/>

Kampen om seniorårene

FOA går til kamp mod den stigende pensionsalder. Vil man reducere uligheden i alderdommen, skal der være forskel på vores pensionsalder. Efter 40 år på arbejdsmarkedet bør man have lov til at gå på pension - uanset alder. Som følge af statens angst for ældrebyrden, er vi ved at gøre Danmark skævere. Danmark er et af de lande i Europa, der har gjort mest for ikke at blive ramt af det stigende antal ældre. Det skyldes, at vi alle sparer op gennem arbejdsmarkedspensionerne, men det skyldes især, at vi har truffet beslutning om, at vi skal forlade arbejdsmarkedet senere og senere - altså være selvforsørgende længere.

Men er det en god ide? Lars Olsen, der er specialist i den danske ulighed, har for FOA skrevet en debatbog, der peger på, at antallet af 50+ årige på kontanthjælp er stigende, efterlønnen er i opløsning, og med stigende pensionsalder er specielt ældre voksne med de fleste år på arbejdsmarkedet, i de dårligst lønnede, mest nedslidende og belastende jobs allerede nu godt på vej til at udgøre et seniorproletariat.

'Kampen om seniorårene' af Lars Olsen er på 36 sider og kan fås gratis hos FOA.

<http://larso.dk/kampen-om-senioraarene/>

Det er aldrig for sent - 96-årig skrev erindringer og blev berømt

Den amerikanske forfatter Harry Bernstein var stort set ukendt, indtil han udgav sine erindringer i 2007 som 96-årig. Bogen 'Den usynlige mur' handler om, hvordan det var at vokse op i en industriby under første verdenskrig i England.

Bogen beskæftiger sig med hans misbrug, hans alkoholiske far og den antisemitisme, han har mødt. Bogen blev en bestseller ligesom de efterfølgende erindringsbøger, han nåede at skrive, inden han døde som 101-årig. Bogen er ikke oversat til dansk, men kan høres som lydbook på norsk.

<https://www.storytel.dk/books/12647-Den-usynlige-muren>

Din digitale livshistorie findes allerede

Når du bruger internettet, efterlader du dig altid spor. Du har faktisk en digital livshistorie liggende derude. Tænk bare på de mails du har afsendt og de billeder, du måske har liggende. Du kan have adgang til mange forskellige hjemmesider, hvor du har afleveret dit navn og en kode. Bag disse koder ligger der mange oplysninger om dig. Jeg har for tiden mindst 109 steder, hvor jeg bruger navn og password. Jeg skriver 'mindst', fordi jeg har nogen fra før, jeg begyndte at skrive dem op! Når du dør, bliver alt dette til din digitale arv. Den får dine arvinger svært ved at håndtere, hvis du ik-

ke har hjulpet dem, mens du var i live. Det er vigtigt, at du har nedskrevet brugernavne og adgangskoder og lagt dem et sted, hvor andre kan finde dem. Det kan være i din digitale postkasse eller – fx i ” – og gemme dem sammen med dine personlige effekter. Det er ikke alting dine pårørende kan få fat på, selvom de har brugernavn og adgangskode, så måske er der noget, du skal gemme på en USB-stik og lægge den et sted, hvor de kan finde den.

Kilder:

www.livogdoed.dk

Skriv din livshistorie med seks ord

I sidste nummer skrev vi om livshistorien på et A4 -ark. Den kan faktisk findes kortere. Der findes en amerikansk digital platform, der hedder nextanvenue (SM). Deres motto er “Where grown-ups keep growing” - “Hvor voksne kan vokse videre”. På deres facebook side kom de med en udfordring: Skriv din erindringer ved hjælp af seks ord. De fik hundredevis af svar. Bloggeren Josh Walker skrev en lille artikel, hvor han sammenfattede de bedste. Er man på facebook kan man finde de over 1000 kommentarer. Vi har lavet et lille udvalg, måske er der en livshistorie, der passer på dig.

“I almost gave up, but didn't.” —D.B.

“Lesson, after lesson, after lesson, ahhhhhhh.” —Patricia W.

“I saved the best for last!!” —Janet H.

“I hope I made a difference.” —Randy B.

“Childhood, darkness, struggle, growth, peace, wisdom.” —Sally W.

“My daughter's death changed me forever.” —Sharyn O.

“Acts of kindness will live on.” —Lee H.

“Every day is another. Keep moving.” —Anne D.

“The best is yet to come . . .” —W.E.

“Learning to breathe is the solution.” —Debra M.

“Time flew faster than I'd planned.” —Tori T.

“Living life. Learned much. What's next?” —Barbara H.

“I took the road less traveled.” —Al M.

“Been there, done that, ate it.” —Patti A.

“It was/is a fantastic adventure.” —Thea P.

“On with the next fascinating journey.” —Carole K.

Efterårets tema: Muligheder mellem mennesker

Efterårets møder i FUAM har et temaet 'Muligheder mellem mennesker'. Hvilke muligheder rummer alderdommen for - på trods af tab - at styrke båndene mellem mennesker og få glæde af den tid, de er alene.

14. september: Glæderne ved at være alene

Oplæg: **Tove Holm og Søren Peter Pedersen**

Alderdommen kan betyde, at man får meget alenetid. Alenetid byder på særlige muligheder, som mange efterlyser. Alenetiden kan rumme store glæder. Hvordan udnytter man alenetidens muligheder? Hvilke krav stiller det? Hvor ligger faldgruberne?

12. oktober: Oplevelser der dur? Single 60+ kultur

Oplæg: **Inge Lise Johansen**

Tilrettelæggelse: Irma Magnussen

Single 60+ kultur er et kun 3 år gammelt initiativ med succes. Der er et mylder af arrangementer, interessegrupper og medlemsmøder, som medlemmer selv organiserer for hinanden. *Inge Lise Johansen* var med til at stifte Single 60+ kultur. Hun kommer og fortæller om foreningens udvikling siden starten og dens særlige måde at arbejde på.

9. November: Gamle som naboer

Oplæg: **En beboer i et seniorbofælleskab**

Tilrettelæggelse: Kirsten Trollegaard

Naboer har vi alle, men hvad sker der med naboskabet, når vi selv bliver gamle, eller når naboen bliver gammel? Hvad er muligheder og umuligheder? I seniorbofællesskaberne ved de noget om, hvad der sker, når naboerne er gamle.

11. Januar 2017: Selskabelighed: Alderdommens sammenkomster

Oplæg: **Knud Ramian, FUAM**

Der er skrevet bøger om afholdelse af bryllupper, men ingen om, hvordan man fejrer alderdommens mange runde fødselsdage. Hvad betyder de? Man kan i livets løb have udviklet særlige traditioner for sammenkomster omkring helligdage og ferier. Hvad sker der med dem, når alderens begivenheder blander sig?

Alle møder er fra kl. 14.30 til 16.30

i Cafeen, KlostergadeCenteret Klostergade 37, Århus C

Møderne er åbne for alle

Det koster 25 kr. inklusive 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: 2445-5415



Her finder du FUAM

FUAMs hjemmeside: www.fuam.dk

Sekretariatet:

Tove Holm
Åkrogs Strandvej 43
8240 Risskov
Telefon 8617 9065
E-mail: toveholm43@gmail.com

Foreningens gironummer er:
572-6646

Ved bankoverførsel anvendes
konto-nr. 1551-0005726646

CVR-nummer: 31509130