

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

Godt nyt til gamle hjerner

Minoriteternes minoritet

Træn sammen - med glæde

Aktivering af ældre mænd

Bognoter og Læsetips

2

25. årgang
August 2005

Bestyrelse

Knud Ramian	8627 4042
Tove Holm (sekretær)	8617 9065
Søren-Peter Pedersen (kasserer)	8613 4788
Traute Larsen	8615 5917
Klara Juul-Madsen	8625 6049
Kirsten Trollegaard Jørgensen	8636 2511
Birthe Grønhøj	8652 3224

Suppleanter:

Irma Magnussen	8625 9804
Børge Helmer	8627 2900

Redaktør

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

Layout og sats:

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

Sidste frist for stof til Nyhedsbrev nr. 3/2005:

1. november 2005

Læs i dette nummer

Leder om "Godt nyt til gamle hjerner"	3
Referat af FUAM-mødet onsdag den 9. marts	4
Referat af FUAM-mødet onsdag den 13. april	7
Referat af FUAM-mødet onsdag den 11. maj	13
Minoriteternes minoritet (om ældre nydanskere)	14
Bedsteforældrenes mission	17
Træn sammen - med glæde	20
Aktivering af ældre mænd	22
Fra "Gerontologi", 2005, nr.2	24
Ny FUAM folder	26

Godt nyt til gamle hjerner

- et foredrag af Henning Kirk

Hjernen kan styrkes ved motion. Det er vigtigt for hjernen, at man er både fysisk og social aktiv.

Fysisk aktivitet styrker hjernecellerne, der bliver bedre forbindelse mellem hjernens forskellige celler, så vi bedre kan lære nyt og bedre kan huske. Vores arbejdshukommelse har en stor kapacitet, og vi skal bruge den, ellers går den tabt. Vi kan også selv arbejde med hukommelsen på den måde, vi er bedst til. Vi kan indskærpe os det, vi gerne vil huske, på flere måder. Vi kan gentage det, sige det højt, sætte melodi på og synge det eller lave motoriske øvelser: danse, spjætte m.m. På den måde kan vi huske det, vi ikke vil glemme. Både forskellige spil og kryds og tværs er udmærket hjernegymnastik.

Hjernen er kompliceret og dyr i drift og bruger 20% af vort blod og 25% af ilten. Forbindelserne skal opbygges med proteiner m.m. Fysisk aktivitet bedrer blodomløbet og giver bedre stresskontrol. *Hjernen har godt af en krop, der bevæger sig.*

Bevægelse er også det bedste middel mod osteoporose, og vi skal bevæge os, selv om vi har slidgigt og

smerter. Ved slidgigt er det dobbelt vigtigt at smøre leddene. *Også hjernen kan styrkes ved bevægelse.*

Vi fik mange gode råd med under foredraget alt sammen på en underholdende og overskuelig måde. Vi skal blive ved med at lave det, vi kan, og det vi er gode til, så vi ikke taber færdighederne. Træthed er også noget, mange gamle kender til. Vi skal ikke altid lægge os, men sommetider behandle trætheden ved at gå en tur. Træthed kan også være kedsomhed.

Hvis vi er overvægtige, må vi tænke på, at hver procent, vi taber i vægt, forbedrer ledfunktionerne 2%. Fysisk inaktivitet er farligere end rygning.

Det var en fornøjelse at høre et godt foredrag om et vigtigt emne på en tilgængelig og afslappet måde. *Henning Kirk* er læge, dr. med., tidligere leder af Gerontologisk Institut, og har skrevet bogen: *Hjernen bag erfaring*, som blev anmeldt i FUAM 2004, nr.3.

Det var personale og beboere i området, der var inviteret til at høre foredraget på lokalcentret Fuglebakken i forbindelse med en aktivitetsdag.

TL

Tabte værdier på godt og ondt

Oplægsholdere var Kirsten Trollegaard og Irma Magnusen, hvis oplæg er gengivet:

Samfundets grundlæggende værdier er et emne, der tales om og diskuteres meget i disse år, og et emne, der trænger sig mere og mere på i mange sammenhænge. Det handler om vores identitet, hvem er vi, hvad er det, vi gerne vil handle og leve ud fra i et samfund som vort, hvor menneskene er mere forskellige end nogensinde før, og hvor informationsstrømmen er nærmest uoverskuelig. Kan det lade sig gøre at finde en vej, og kan vi gøre en forskel ved at fordybe os i emnet sammen. Det vil vi forsøge at gøre her i foråret med valg af temaet "Værdier" fordelt over tre møder.

Irma og jeg har sat os sammen og prøvet at se på, hvilke værdier, der har ændret sig for den enkelte, familierne og for samfundet i de år, vi kan huske tilbage. Vi har valgt at opdele "Tabte værdier på godt og ondt" i en række emner, som vi har nummereret for bedre at kunne holde dem fast i debatten.

Vi har oplevet følgende, især for de generationer, der kommer efter os:

1. Tab af rødder og historie

Her tænker vi på familiehistorie, kulturhistorie, Danmarks- og verdenshistorie.

På de kristne grundfortællinger, som har præget vores kultur i århundreder:

- At livet handler om jeg og du-ikke kun jeg.
- Om omsorg for hinanden, ansvarlighed og respekt for den enkelte uanset alder, køn, race, handicap m.m.
- Ærefrygt for livet og for skaberværket, for naturens mangfoldighed og vidundere.
- Vi har glemt at give Grundlovens ord videre både til de nye generationer og de nye danskere og forklare, at det ikke kun handler om rettigheder, men også om ansvar/pligter.
- Det samme gælder ordene om at hjælpe de sultne, de tørstige, de fangne, de syge.

2. Tab af enhedskultur

I Danmark har vi ikke mere fælles sprog, kultur og religion i samme grad som tidligere.

Hvad med den fælles identitet som danskere? – En fælles forståelsesramme.

Det kunne man ønske sig, at vi som samfund kunne nå frem til, også i det multikulturelle samfund, vi har i dag.

Ser man positivt på det, står vi over for udfordringer om, hvad det er at være menneske. Vi har mulighed for dialog, hvis de forskellige grupper er åbne for det.

Få respekt for hinandens forskelligheder, inspirere hinanden, blive EU -, ja verdensborgere.

3. Tab af viden om livet og omverdenen (af livsoplysning i Grundtvigsk forstand)

Lære af tidligere tiders store tænkere, forfattere, videnskabsmænd m.fl.

Lære om naturvidenskab, etik, psykologi, religion, kunst, filosofi.

Lære altid at være livssøgere og livsplysere – hele livet.

Det er utrolig vigtigt, fordi informationsstrømmen tager over med tiltag og emner, hvoraf mange er tomme, ligegyldige og spild af tid og kræfter.

Har man "godt værktøj" med sig, kan man bedre skelne.

4. Tab af respekt for natur- og miljøværdier

Mange ved ikke for alvor, hvor vigtigt det er at værne om alt, hvad der omgiver os. At vi ødelægger alt det, der er grundlag for det liv, vi kan leve på den jord, vi hører sammen med som mennesker.

5. Tab af overskuelighed og sammenhæng

På grund af samfundets stræben mod store enheder: Kommuner, skoler, sygehuse, plejehjem m.m. - EU og globaliseringen.

Tidligere tiders overskuelighed i familielandbrug, håndværksvirksomheder, nærbutikker, skoler på landet etc. - Ændringer på godt og på ondt.

6. Tab af tid til nærvær og samvær mellem generationerne

Tidligere var mange familier større og holdt mere sammen. Man lærte at omgås hinanden og at hjælpe hinanden og sammen klare opgaverne, især fordi mange kvinder arbejdede i

hjemmene og var samlingspunktet i familierne. Der var flere at lege med for børnene, når man var samlet til fester og højtider. Vigtigt var bordfællesskabet, hvor der i hvert fald i mange familier var tid til samvær og samtale og til at dele tanker med hinanden. Der var også familier, hvor faderen bestemte alt, og børnene ikke måtte tale ved bordet. Tabet her kan både ses som noget positivt og negativt. – I dag smuldrer bordfællesskabet, og det kan hverken spares op eller genanvendes!

I vores tid var der tid til omsorg, leg, højtlesning, musik og sang.

Tid til at være stille sammen, til at færdes i naturen og til at skrive breve til hinanden.

I dag stiller uddannelse og arbejdsliv store krav til den enkelte. Man skal realisere sig selv først og fremmest. Måske har man langt til arbejde, og man har store tidsslugere som TV, computere og spil.

7. Tab af respekten for det enkelte menneske

Vi synes, der er sket et tab, hvor det handler om at have respekt for hinanden, især hvor det drejer sig om andre samfunds- og aldersgrupper. Der er mange fordomme, uvidenhed og ligegyldighed i dag.

Et vigtigt eksempel er i parforholdet. Mange søger i dag lykken for sig selv undertiden på bekostning af den anden part, men glemmer, at det også skal gå den anden vej. Det er en af hovedårsagerne til mange skilsmisser.



8. Tab af sproglige færdigheder, og dermed viden

I det danske samfund er der de senere år sket et stort tab i visse grupper med hensyn til sproglige færdigheder, og dermed mulighed for at kunne til egne sig viden, job, et rigere liv.

Vores sprog er i nogle sammenhænge blevet stærkt forurennet og forfladiget. Det gælder både i medierne og ude i hverdagen.

9. Tab af målrettethed og konsekvens i mange uddannelsessammenhænge

Her tænker vi på holdninger, målrettethed og konsekvens både i familierne, i samfundet og i en række uddannelsessammenhænge.

Der må kunne tænkes mere kreativt, utraditionelt og fornyende og sættes flere ressourcer ind.

10. Tab af det musiske og kreative i skoler og på uddannelsessteder

Her tænker vi på, at børns, ja menneskers læring forbedres væsentligt, hvis "intelligenserne" opdages, bruges og udvikles side om side. Der er mange steder, hvor det ikke tænkes nok ind i skolernes hverdag.

Der er for nylig kommet nye undersøgelser frem om dette, der viser, at især de musiske fag mange steder bliver brugt alt for lidt i hverdagen.

I mange år har musik, sang, rytmik m.m. været anvendt som et led i genoptræning v. handicap og sygdom og medvirket til et bedre liv for folk.

På skoler, hvor alle børn får undervisning i musik og sang, viser det sig, at de også får mere ud af de andre fag og bliver gladere mennesker og mere hele. Børn fra sådanne skoler klarer sig ofte bedre i det videre uddannelsesforløb.

Vi glæder os til næste tema, om "nye værdier og nødvendigheder" og håber, at der ud fra de tab, vi har været inde på, kan sættes tanker og måske handling i gang, hvoraf noget nyt kan gro frem og udvikle sig.

Der udspandt sig en livlig diskussion på kryds og tværs. Flere fremhævede som noget godt værdier som computer og de muligheder, den giver for at udveksle tanker mellem bedsteforældre og børnebørn, chatte m.m. Negativt er det hårde sprog børn og unge imellem, obskøne udtryk og seksualiseringen af de små piger. Det er også problematisk at prinsessedrømmene er blevet kommercialiseret ikke bare som et fastelavnsvæsen, men bliver tingsliggjort året rundt.

-Pensionister har levet lang tid, og i gamle dage var de meget fattige og ledte efter guld.

Derfor kalder man dem Det grå guld.

(citater fra *Det grå guld* af Grethe Dirckinck-Holmfeld)

Nye værdier og nye nødvendigheder

Jens-Erik Jørgensen og Susanne Møller Jensen, kaldet Tytter, holdt hver et oplæg over dagens emne.

Begge oplæg bringes i manuskript.

Jens Erik Jørgensen indledte således:

Det gode og værdifulde er det, som skal fremme og føre til et godt og menneskeværdigt liv på jorden, som Grundtvig udtrykker det: "Hvad solskin er for det sorte muld, er sand oplysning for muldets frænde".

Hvad er det, vi skal prøve at værdsætte? Er det vurdering af adfærd, adfærdsmønstre og ændring af disse i en samfundsmæssig og etisk sammenhæng. Er det en bevidstgørelsesproces? Er det en idé, en udvikling eller en handling? Hvem er det, der skal vurdere det? Er det mig selv, en gruppe mennesker eller alle mennesker? Skal det være en værdi for alle mennesker i samfundet eller er det kun for en delgruppe i samfundet, f.eks. børn, handicappede, kvinder, mænd, indvandrere? Har det, vi skal vurdere, kun midlertidig værdi eller relativ værdi, og er det afhængigt af tid og sted? Alle disse spørgsmål må medtænkes, hvis vi skal indkredse og behandle emnet – kridte banen op.

Gode, ja uvurderlige etiske og samfundsmæssige værdier bliver vi ofte først bevidste om, når vi er ved at miste dem. Det gælder grundlæggende værdier: At kunne le-

ve i frihed til at kunne tale, tænke, skaffe sig viden, kritisere og tage ansvar for sit eget liv. En ny værdi, noget godt, som er med til at bære den enkelte ind i en bedre fremtid, er den øgede viden om naturen, mennesket og samfundet – ja, frisættelsen af tanken, så mennesket kommer mere og mere ud af den ofte selvforskyldte umyndiggørelse og dermed bliver mere selvbevidst og ansvarlig i den verden og den tid, vi lever i. Det er en udvikling, der grundlæggende er god, selv om denne idé også har ført til de forfærdeligste ting, hvis nogle mennesker tager patent på den og misbruger den.

Når samfundet og dermed også mennesket ændrer sig på væsentlige punkter, er der ofte behov for at gøre op med ideer og holdninger, som tidligere blev anset for at være en væsentlig værdi, og måske eller nødvendigvis søge frem til nye værdier, som er bæredygtige og måske helt nødvendige for at føre menneskeheden videre på en overlevelseskurs – (for at bruge store ord). Disse nye værdier skal vi finde frem til i fællesskab. Nogle værdier udvikler sig på baggrund af gamle værdier eller bevidstgørelse af helt grundlæggende værdier. Andre værdier opstår af et helt nødvendigt behov ud fra den samfundsmæssige og menneskelige situation, vi er i i en verden, der ændrer sig hurtigere og hurtigere for hver dag, der går, på grund af den hurtige teknologiske ud-

vikling, den voldsomt øgede naturbe-
herskelse og den accelererende ud-
vikling af videns - informations - og
kommunikationssamfundet. De nye
værdier, alt dette har ført med sig, har
givet mennesket og også samfundet
mulighed for at skabe og forme livet i
langt højere grad end tidligere, hvor
tilværelsen var bundet til de helt nød-
vendige gøremål for at opretholde li-
vet, og hvor friheden var begrænset
af dogmer, fordomme og indgroede
forestillinger om det ene og det andet.
En nyere idé, som også er meget be-
tydningsfuld, er idéen om ligestil-
ling, ikke blot mellem mænd og kvin-
der, men mellem alle mennesker. Alle
mennesker skal behandles ligevær-
digt og gives mulighed for at handle
ansvarligt overfor andre. Denne idé
får mere og mere værdi, og bliver
mere og mere nødvendig i den sam-
fundsudvikling, vi er inde i. Den har
en værdi i dig selv, men får vel først
virkelig værdi, når det bliver en fælles
idé, ja en naturlig, indarbejdet ad-
færdsnorm eller etisk grundregel for
alle, eller næsten alle.

En ny værdi er også den øgede
miljøbevidsthed: At vi er en del af
naturen og at vi ikke kan "skalte og
valte" med naturen, som vi har lyst til.
Denne øgede bevidsthed om at vær-
ne og bevare naturen er en værdifuld
idé, som også er nødvendig i forhold
til vores egen overlevelse. Idéen om,
at vi bør formindske de enorme ulig-
heder, der er i leveforhold mellem
verdens fattige og rige samfund, er en
idé, der møder mere og mere forståelse
blandt mennesker, der også tænker
lidt ud i fremtiden. Vores egen helt

personlige fremtid afhænger også af,
om dette store problem bliver løst.

Ideer - nye ideer - kan vel have en
værdi i sig selv, men de viser først de-
res egentlige værd, når de bliver ført
ud i praksis. Ideer skal afprøves, før
man kan se, om de har værdi. Hvis
en idé er god og holdbar i lang tid, og-
så i omskiftelige tider, må den vel si-
ges at have høj værdi - vel at mærke
hvis den bliver ført ud i livet og "taget
til sig" af mange mennesker, ja -
måske hele samfundet.

Her kommer oplægget fra Susanne Møller Jensen kaldet "Tytter":

Det er som om de menneskelige
værdier altid har været de sam-
me gennem tiderne. De knytter
sig til urmenneskelige behov.
Det, der bliver forandret, er mere
prioriteringen og nødvendighe-
den af et givent behov, som der-
ved får sin værdi. Værdierne knyt-
ter sig ofte til den tid, der gik forud, en
slags aktion/ reaktion. Denne bevæ-
gelse er selve dynamikken i menne-
skelivets opretholdelse og har gået ro-
ligt for sig i årtusinder. Det nye i for-
hold til den dynamik er, at tempoet de
sidste ti år er blevet mangedoblet,
med det resultat at mange mennesker
har mistet orienteringen og blot må
følge med - selv om man i bund og
grund ønskede noget andet.

Johannes V. Jensen har skrevet no-
get om begrebet tiden i bogen "Kon-
gens fald". Det dækker på en mærke-
lig og tankevækkende måde de men-
neskelige problemer, der knytter sig til
det tempo, omskiftelserne foregår i -
her i 2005. Det er stemningen og ord-

valget, der fascinerer mig. Det lyder sådan her:

"Og tiden gik. Tiden tog overhånd. Dagen greb om sig, og årene udbredte sig, som et smitsomt onde, der er hinsides menneskelig magt. Det, folk tog sig for, fik de halvt begyndt; det de skimtede færdigt i det fjerne, slyngede tiden som et makværk for deres fødder. Og det var allerede år og dag siden alt sammen. Gamle folk talte derom som noget, de kunne huske".

Det er afmagtsfornemmelsen over at befinde sig midt i en virkelighed, som i meget høj grad ikke lader sig ændre af mig, os eller Danmark. På trods af at kommunikationsmulighederne jo aldrig har været større! Mange mennesker har en fornemmelse af, at der er sat en udvikling i gang, som ikke kan stoppes, og som vi må tilpasse os – selv om vi har en masse erfaringer, der direkte fraråder os det! Hvor er værdierne at finde lige nu og i fremtiden? Hvad har vi brug for, og hvilken vej skal vi gå?

Afmagten

Fra vores bevidsthed om at være borgere i et lille overskueligt land, hvor rimelighed og retfærdighed rådede, og med Grundtvigs kloge ord om at "få har for meget og færre for lidt", befinder vi os nu i et land, der er oversvømmet af en ny global virkelighed – og det er kun begyndelsen! Ret hurtigt har kræfter udefra fået adgang til vores inderste organisation og sjæl! Det er på godt og ondt, men det kræver en masse af os, for at det i længden ikke bliver meget ondt! Det har været let at overskue resultaterne af

den kultur- og videnskabsudveksling, vi hidtil har haft til gensidig glæde. Det, der bliver svært nu, er at overskue konsekvenserne af det frie marked. Stærke kræfter udefra vil have deres penge til at yngle her i Danmark, og vil så dele rovet med os – på mere eller mindre favorable betingelser. Mac Donalds vil jeg lige nævne. Den præger i den grad vores kultur- og gadebillede, og de betaler ikke en eneste skattekrone her, paradoksalt nok. Vi står overfor et stort valg: Hvordan skal vi tackle den globaliserede verden? Her har penge og økonomi aldrig før overskygget så mange andre menneskelige livsvilkår og værdier. Der bliver udsendt skræmmebilleder fra regeringens side: Hvis vi ikke går 100 % med på globaliseringsbølgen og opdrager børnene til at indpasse sig ud fra penge/ konkurrence og valutahensyn – så er det nærmest ude med os!

Her er vi ved at glemme Grundtvigs ord om "Et jævnt og muntert virksomt liv på jord". Rigdom er ikke lig med lykke og glæde og et godt liv! Nogen siger endda, at lykken er omvendt proportional med det materielle velfærd, men så langt behøver vi næppe gå. Hvis vi skal klare os i fremtiden, skal vi stå sammen og have alle med. Vi skal sætte vores egen dagsorden og have de værdier frem igen, som gjorde, at dette lille pudsige land, vi lever i, altid har skabt genklang ude i verden med digtere, videnskabsmænd, kunstnere, og ikke mindst en tryk og munter befolkning, der følte, at de hørte sammen med alle de andre i dette land. Sammenhængskraften er et værn mod globali-

seringen, og uden den er vi truet på livet!

Vækst uden velfærd giver ingen mening! Alle de, der har økonomisk fordel af, at vi globaliserer os definitivt, har travlt med at sige: Vi springer hurtigst muligt på de vilkår, der bliver os givet. Det er imidlertid dødsensfarligt at lade disse – ofte kulturløse, pengefikserede IT-folk stille dagsordenen. Når børns opvækst i børnehaver og skoler skal præges af en tilpasning til erhvervslivets behov, så skal vi slå hælene i og sige: "Ikke på vilkår"! Når vi bliver påvirket til at skære ned på vitale områder som børn, skole og ældreomsorg, så skal vi sige: "Ikke på vilkår". Hvis vi skal ta` fra de fattige og gi` til de rige, skal vi sige nej, som vi altid før har gjort. Da Bill Gates var på besøg i Bella-centret blev der flittigt refereret – men en af de vigtigste ting, han sagde, var: " Det danske skattetryk er overhovedet ingen forhindring i forhold til investeringer – Det er derimod vores store fremmedhad ".(Den nuværende regering har ikke haft lyst til at bringe dette citat videre, og naturligvis!) Mange kræfter i dette land gi`r os i øjeblikket en fornemmelse af, at vi skal frygte fremtiden og derfor ukritisk speede tempoet op og indordne os. Derfor er det vigtigere end nogensinde at bringe mennesket i centrum – at samle os for at ku' møde fremtiden som hele mennesker med vores nedarvede sunde dømmekraft i behold.

Det er ud fra ovenstående tanker, at jeg har prioriteret disse tre hårdt tiltrængte værdier:

- 1. Trivsel
- 2. Fællesskab
- 3. Nej til stress.

Der er tale om tilstande som man må betragte som en blanding af privilegier og rettigheder. Vi har krav på at blive taget alvorligt, når vi melder ud: "At disse værdier mangler vi, og det vil vi derfor kræve og arbejde for!" Lad os starte med trivsel, som er et af de forsømte mål i forhold til skolen og undervisningen: For at man kan trives, skal der være et vist garanteret mål af tryghed, inspiration, mangfoldighed, positivitet og omgivelsernes rummelighed. Desuden skal der være en tro på fremtiden. Det skylder vi vores børn. Forestil jer at være barn i dag, hvor de voksne, ansvarlige fokuserer entydigt på børnenes læsefærdigheder og åbenlyst giver deres frygt for børnenes fremtid til kende, medens de ansvarlige ministre smører problemet af på hinanden! Børnene har mange andre problemer! Når jeg synes, at trivsel har så stor betydning for især den nye generation, er det, fordi vores virkelighed på nogle områder indeholder en trussel for de unge.

IT-verdenen er også en stor trussel for børn og unge. Som pædagog har jeg oplevet, at IT er et tosidet sværd. Hvis man ikke erkender, hvad man er oppe imod, har man heller ikke nogen mulighed for at afbøde de værste skader. Det er kun et helstøbt, kreativt og trygt menneske, forankret i et fællesskab, der kan modstå følgende mareridtagtige tilbud på Internettet: Voldsporno, opdragelse til ludomani, opfordring til selvmord, historiefor-

falskning (Nazismen har ingen mord på samvittigheden osv.) Opfordring til terrorisme, ekstremisme og terrornetværk. Opskrifter på bomber og undervisning i død og ødelæggelse. Spil, der er så ekstreme, at vi ikke kan forestille os det i vores vildeste fantasi. (Et spil, hvor man f.eks. identificerer sig med en lystmorder, der går gennem et villakvarter og myrder alle på sin vej på forskellige måder. – En succes fra USA, der er temmelig udbredt).

Problemet med Internettet er, at det er en "Alene-oplevelse", børnene får. Vi andre kunne aldrig holde til det mere end de første 30 sekunder. Nogle mennesker i vores samfund "fylder sig med gift" – af ensomhed – og vi ved det ikke, ikke før en ulykke sker eller der bliver tale om en ekstrem forbrydelse, og så er det for sent. Hver gang du samarbejder med computeren, kunne det have været et levende menneske i stedet. Det koster dyrt at lege med en maskine. Hvem er børnenes advokat og beskytter her? Vi har ingen censur (Man kunne fristes til at foreslå det), men hvilken beskyttelse har vi så? Vi må så ha` noget andet, som kan beskytte og guide de unge!!! Bedre undervisning, trivsel, tryghed og glæde – Det er forudsætningen for indlæring, - også i forhold til læsefærdigheder, men især i forhold til at blive et helt menneske. Hele vores fremtid i Danmark ligger her!

Værdi nr.2: Fællesskab:

Paradoxsalt nok kan "samfundet" tjene penge på fællesskab, men det er også en trussel mod magthaverne.

Fællesskabet indvirker på det personlige plan, og også på betalingsbalancen, fordi ensomhedsrelaterede sygdomme kan afværges, og mangt et medicinforbrug nedsættes. Trivsel, glæde og immunforsvar øges, fordi vi mennesker i mange tusind år har levet med fællesskab og stammerelationer. Man snakker i dag om det hensigtsmæssige i "netværker", men for mig at se er det den skrabede model, den der bare afværger det værste, "en lidt stærkere krykke", medens fællesskabet er den ægte vare. Man bliver accepteret som den, man er, og man har en værdi som menneske.! Fællesskabet kan tale lederne imod – med fælles stemme – og være en reel trussel.

Fællesskaber opstår især i kriser og modgang, der hvor man kan se en specifik fordel i at slå sig sammen, f.eks. Andelsbevægelsen og Haveforeninger, der lige nu er kommet i søgelyset igen. Undersøgelser viser med stor tydelighed, at fællesskaber modvirker ensomhed og mindre værdsfølelse og udvikler os til hele mennesker, logisk nok. Vi har jo tilhørt stammer i hele menneskehedens historie. Vi skal efter min mening styrke fællesskaberne ved at præcisere, HVAD det er, vi bliver rigere af at dele! Det er en spændende diskussion, som jeg glæder mig til !!

Det sidste, men nok vigtigste punkt lige nu er det sidste, jeg har nævnt ovenfor:

Nej til stress: Respekt for menneskets "indre ur".

I den sidste tid er der som bekendt dukket mange oplysninger op om

stressens omfang og konsekvenser. Stress er allerede så udbredt, at familier, firmaer og hele samfundet er truet. Problemet går fra manglende forplantningsevne til langtidssygdom, invalidering og manglende arbejdssevne. Vi er tilbage i menneskesynet: At et menneskes identitet i højere og højere grad defineres ved arbejdspladssens målsætning og ideologi. I første omgang lyder det som et spændende og engagerende indhold i arbejdslivet, men det overtager gradvis styringen, og arbejdstiden breder sig indover det private rum, og så indtræder problemerne, ofte med katastrofale konsekvenser for familien.

Langt hen ad vejen er det til firmaernes fordel, at man knokler på overtid og glemmer pauser og kollegialt fællesskab, men i længden holder det ikke, at de medarbejdere, man har oplært, bryder sammen. Mange 1000 sygedage fortæller det med al ønskelig tydelighed! De vidensbaserede arbejdspladser lider hårdest under destabilitet og behov for oplæring af nye medarbejdere, men det siges, at de kommunale arbejdspladser har den højeste procent i nedslidning. – Det er skræmmende!

Kommunerne har i den seneste tid skullet bestræbe sig på at opretholde en service med kraftige nedskæringer under skattestoppet. Hvorfor finder vi os i det? De allerfleste mennesker vil gerne betale mere for at opretholde god service til borgerne. Vi har aldrig været rigere. Vi er tilbage i menneskesynet: Et menneske kan reduceres til et redskab for effektivitet og vækst. Et resultat frem for en proces. En af grundene

kan være, at vores store voksende forbrug og høje boligudgifter har svækket os, så vi er afhængige af to indtægter og to biler. Der er lagt en tikkende bombe ind under os med afdragsfrie lån – til større forbrug og afhængighed af materielle ting. Det ER en tikkende bombe at lokke folk til at låne sig til kunstigt lave huslejer. Det er usundt at klare lavkonjunkturer ved kunstigt, højt vanedannende forbrug. - Logik for perlehøns - . Jeg kender flere kloge mennesker, der lige nu roterer i deres grav, og er bekymrede for fremtiden - på vores vegne! Hvem får fordel af denne manglende konsolidering? Der er for mig at se en masse mennesker, der på et eller andet tidspunkt bli`r stavnsbundet til deres arbejdsplads for ikke at skulle gå fra hus og hjem. Hvad er det for en familiepolitik?

Det er nu, vi skal have mennesket i centrum, mens vi endnu selv kan bestemme! Menneskers liv skal bestå af andet end et stresset, sundhedsfarligt job. Enten er man engageret i et arbejde i en sådan grad, at man løber en sundhedsrisiko, eller også er man totalt udstødt, - også med en stor trivsels- eller sundhedsrisiko. Det vil vi ikke finde os i!

I fremtiden skal vi derfor være parate til at udvise civil ulydighed og måske strejke for at få rimelige vilkår for alle i dette land. Den værste forhindring er større materiel afhængighed, sygelig stress, manglende identitet, mistrivsel og et svækket fællesskab. Så kan vi nemlig slet ikke stå imod den ventede globale tsunami! Tak for ordet!

Red.: Kirsten Trollegaard

Notater fra FUAM-mødet onsdag den 11. maj 2005

Værdier i ældreplejen – Har de værdi?

Er værdibaseret ældrepleje godt for gamle mennesker?

Oplæg ved Knud Ramian

FUAM havde indbudt til åbent møde med følgende pressemeddelelse:

"Værdier er blevet et plus-ord. Værdier er godt. Målsætninger og kvalitetsstandarder, som ingen alligevel kan huske, er afløst af en samling værdier. Århus kommune har udformet 7 værdier for ældreplejen, som skal gælde indsatsen for borgerne og i samarbejdet. De kan stå på bagsiden af en pakke cigaretter: Dialog, ansvarlighed, respekt, tillid, engagement, nærvær og omtanke. "Disse værdier skal medarbejderne kendes på og kendes ved....De skal være en fast bestanddel af medarbejdernes bevidsthed i samarbejdet med borgeren", skriver Århus Kommune.

Der er mange spørgsmål at stille, for hvad gør man, hvis tilliden til kollegaen går ud over tilliden til borgeren? Hvis ansvarlighed kommer i konflikt med det aftalte antal minutter? Hvor står der noget om, hvordan man klarer dilemmaer og værdikonflikter? Er værdierne i virkeligheden en liste over det, man har svært ved? Er værdierne et skalkeskjul for konstante nedskæringer og effektiviseringer? Kan man klage over værdierne? Hvordan laver man dem om? Flytter værdierne opmærksomheden fra retighederne og levevilkårene i Danmark? Er nærvær en afløser for sam-

vær? Er ansvarlighed det samme i Brabrand som i Højbjerg? Knud Ramian forsøger at afdække værdiernes magt?"

Knud Ramian stod for oplægget og indledte med at spørge, om man har trukket værdier frem i Århus kommune som noget, der skal gavne ældreplejen – og svarede selv, at det var han usikker på. Værdier dukker nu op alle vegne, hvorfor gør de det? I virkeligheden er værdier svære at måle, og man kan ikke klage over værdier. De syv værdier er svære at huske, og derfor har der været en værdiafvikling, så der kun er tre værdier tilbage: Troværdighed, respekt og engagement. Hvad betyder værdierne for den ældre, der skal have hjælp?

Ældresektoren ligner en markedsplads. Man har tilpasset de offentlige ydelser til markedet. Der er pres på kommunerne, når der bliver flere gamle, og der er skattestop. Der er ingen generelle regler, ingen kender dem, og det er svært at klage over værdier. Hvad betyder værdier for arbejdssituationen. Hvad er værdibaseret ledelse, og hvorfor dukker det op nu? Medarbejdere synes ofte, at værdier er gode at diskutere, men forstår man det samme ved værdier? Hvad forstås ved ansvarlighed? Holder man, når tiden er gået, eller når

man synes, man er færdig. Betyder det noget, om det kan måles? Hvad er for meget, og hvad er for lidt?

Hjælp skal tilpasses den enkeltes behov, der er tale om individuelle ydelser, som vurderes af det offentlige. Hvad har man ret til som den, der trænger til hjælp? De, der trænger mest, skal have først, det er svært at gennemskue for borgeren. Den enkelte har brug for ydelser i form af konkret hjælp og service, her siger værdier ikke meget. I virkeligheden er værdier et problemkatalog på ældreområdet. Man kunne spørge borgerne, hvad de enkelte værdier betyder for dem. Det, at der ikke er mange klager, kan skyldes generationsforskelle. For de ældre handler det om gammel moral, hvordan man skal være som individ. Man skal være glad for, hvad man har fået og taknemlig for den hjælp, man får.

Der var ingen, som repræsenterede Ældresektoren trods indbydelser både til en række lokalcentre, administrationen og den politiske ledelse i kommunen. Vi diskuterede Knud Ramians oplæg og vil gerne gå videre med en diskussion med den politiske ledelse, da vi mener, at ydelserne er politisk bestemt. Vi forsøger at få et møde med de ansvarlige til efteråret. Det er tankevækkende, at det danske samfund regnes for et af de rigeste samfund, men vi har en høj selvmordsfrekvens, også blandt de gamle, og en dårligt sammensat kost. Vi diskuterede også, om den nuværende tilstand er vor egen skyld, for vi kunne have lært vore børn andre værdier at kende og ikke satset så ensidigt på de materielle værdier.

Kirsten Trollegaard

Minoriteternes minoritet

Nydanskere er en minoritet i det danske samfund

Af denne minoritet er de ældre en minoritet

Her i 2005 lever der 9.627 ældre etniske borgere i alderen 65-80+ år fra tredjelands i Danmark. Dette tal forventes at stige til næsten 26.000 i 2021. Set i forhold til den samlede ældre befolkning vil de ældre etniske borgere udgøre 3.1 pct. I samme periode vil tallene for personer i alderen 50 til 59 år stige fra godt 20.000 til omkring 55.000. Gamle nydanskere vælger i stigende grad at tilbringe deres alderdom i Danmark. Selv om mange havde forestillet at skulle

rejse tilbage til deres hjemlande, når de bliver gamle, er udsigten til at skulle leve adskilt fra børn og børnebørn ikke ønskværdig. Samtidig har livet derhjemme også forandret sig, og tilknytningen er gennem årene blevet svækket, beskriver Susanne Posborg, konsulent mag. art. situationen på et debattmøde holdt af Videnscenter på Ældreområdet den 12. maj 2005.

”Videnscenter på Ældreområdet håber at kunne være med til at sætte fokus på gamle nydanskere ikke med

henblik på dem som "brugere" eller "modtagere" af sociale tilbud og ydelser, men som mennesker og medborgere, der - med deres specifikke livssituation på godt og ondt - kan finde vej til en værdig og god alderdom her i landet", udtaler Susanne Posborg i sit indledende oplæg.

Vi har mange gange det billede af de etniske familier, at familien kommer tit på besøg, ofte hver dag. Men de unge lever mere og mere som de danske familier med udearbejde og travlhed, og der bliver ikke så meget tid til familien, som den ældre generation kunne ønske sig. Mange føler sig ensomme og vil gerne deltage i aktiviteter uden for hjemmet og meget gerne sammen med jævnaldrende landsmænd, hvor der ikke er kulturelle eller sproglige barrierer, der skal overvindes. De har behov for at vide mere om det danske samfund og om, hvilke tilbud og muligheder der kan tilbydes ældre fra social- og sundhedssystemet.

Ghetto - trussel og tryk

Da indvandrerne for 30 år siden begyndte at få deres koner og børn til landet, fik de tilbudt boliger i de sociale boligområder. Og når nye kom til, var det naturligt dér, man søgte hen. Det har været der, man kunne søge støtte og hjælp, viden og information om det fremmede land, man skulle finde fodfæste i. De har ikke valgt at bo i en ghetto, men ønsket at bo sammen med landsmænd. En undersøgelse har vist, at halvdelen ønsker at bo i et boligområde, hvor de fleste beboere har dansk baggrund, mens kun fem procent ønsker at bo i et boligom-

råde, hvor der er flest beboere med indvandrer- eller flygtningebaggrund.

Sproglig og kulturel isolation er en skræmmende tanke. Ingen ønsker at bo alene, men man er ikke blind for, at de unges valg at bo for sig selv er et signal om en forandring, man må forlige sig med, men som også skaber bekymring for egen fremtid. For hvad vil der ske, hvis børnene ikke træder til, hvis man har behov for hjælp? Mange frygter for at skulle flytte væk, hvis de kommer i den situation, at de ikke kan klare sig selv længere og må på plejehjem, fortæller Susanne Posborg.

Familie - tradition og brud

Mange ældre vil gerne blive boende med deres børn, det har traditionelt været baggrund for deres beslutning om at tilbringe alderdommen i Danmark. Men de unge flytter ud, og de ældre begynder at erkende den virkelighed, de lever i: at storfamilien er under afvikling. De ældre forliger sig med at bo for sig selv, og ikke så få opdager undervejs, at det også har sine fordele. Men det skaber også usikkerhed og tvivl om børnenes muligheder og vilje til at leve op til deres omsorgsforpligtelser. Man ved fra undersøgelser gennem de seneste mange år, at tanken om at skulle leve sin sidste tid på plejehjem står som noget af det værste, der kunne ske. Mange frygter isolationen og at miste det familienetværk, som er deres tråd til livet.

Medborgerskab - information og inddragelse

Undersøgelser viser, at de ældre generelt ikke ved noget om den danske

ældreomsorg og de kommunale tilbud. Der er dog en holdningsændring undervejs, de ældre er i stigende grad selv begyndt at efterspørge information og viden om de muligheder og rettigheder, de har i forbindelse med aktiviteter, omsorg og pleje. De er motiverede, og derfor er der grobund for at skabe en kommunikation, som kan inddrage de ældres egne ønsker og behov. I takt med, at man nu har fået øje for, at der bliver flere og flere fra de etniske minoriteter, som vælger at tilbringe deres alderdom i Danmark, er der kommet større fokus fra det offentlige system. De ældres sprogfattigdom er meget synlig, og der må kompenseres ved ansættelse af tosprogede sundhedsarbejdere.

Hvilken rolle kan de unge nydanskere spille for at være med til at synliggøre deres forældre og bedsteforældre?

Bolig, sundhed og sociale tilbud er vigtigt og relevant, men det er ikke nok, siger Susanne Posborg. Hvis livskvaliteten for ældre etniske medborgere skal forbedres, må vi bede

dem fortælle om deres hverdagsliv, om betydningen af at leve i to kulturer eller mellem to kulturer, om deres tanker og holdninger, om deres håb og forventninger, og hvilke muligheder de ser for sig selv som gamle, der tager hånd om deres eget liv, opfordrede hun og stillede mange spørgsmål for at kvalificere debatten. Et af dem lød: Hvilken rolle kan de unge nydanskere spille for at være med til at synliggøre deres forældre og bedsteforældre?

Debatmødet bestod af oplæg og debat, spørgsmål og forslag til hvordan, man kan komme de ældre indvandrere i møde der, hvor de er. Nogle af vigtigste indlæg og udpluk fra debatten er gengivet i temanummeret.

Uddrag af oplæg af Susanne Posborg m.fl. til Videnscenter på Ældreområdet, Alderens Nye sider, 2005, nr.2, Tema: Gamle, nye danskere på baggrund af konference om ældre med anden etnisk baggrund.

Traute Larsen

El Camino de Santiago

eller Vejen til Santiago er emnet for mødet den 9. november. I slutningen af april 2005 fløj Inger Thrane og Børge Helmer til Pamplona og vandrede ad Pilgrimsruten den lange vej til Santiago.

Børge optog undervejs en film, som han viser uddrag af på novembermødet.

Bedsteforældrenes mission

Tæt kontakt og gode oplevelser mellem bedsteforældre og børnebørn er den bedste forebyggelse mod den kulturelle nedvurdering af alderdommen og ældre mennesker

Anne Leonora Blaakilde, cand. mag. Kulturforsker, gennemgår punkt for punkt, hvordan bedsteforældre og børnebørn ved at være sammen kan være til stor glæde og gavn for hinanden på både kort og langt sigt. Ved at være tæt på en ældre og lære ham eller hende godt at kende bliver alderdommen ikke så skræmmende for barnet. Den påvirkning, ældre giver ved at være til stede i barnets liv, giver kulturel påvirkning af barnebarnets opfattelse af alderdommen og vil få betydning for dets opfattelse af ældre, og dét, ældre repræsenterer. Samvær kan blive til dyrebare minder for børnebørnene som en vigtig del af deres personlige liv og historie. Måske vil børnebørnene huske de historier, bedsteforældrene har fortalt fra deres eget liv, og det vil berige deres liv – hele livet.

Samvær og gode oplevelser mellem børnebørn og bedsteforældre giver både egne børn og børnebørnene en positiv oplevelse af, hvordan man selv kan blive som en bedsteforælder. Bedsteforældre bliver forbillede for det gode bedsteforældreskab.

Bedsteforældre er kulturbærere og viderefører særlige kulturformer til andre. Dels ved at være forbillede og dels ved at være gammel på en måde,

der ikke virker afskrækkende, men som et menneske, der har personlig betydning for et andet – nemlig barnebarnet.

Bedsteforældre kan få stor betydning i børnebørnenes liv dels gennem egen personlighed og dels ved at være i og fortælle familietraditionen. Hver familie har sine traditioner for at udtrykke sig sprogligt og kropsligt, hvor meget man gestikulerer, når man taler, hvor meget man rører ved hinanden, hvad man taler om og også, hvad man ikke taler om.

Men det kommer ikke af sig selv, det er vigtigt at gøre sig umage med samværet og at tænke over det, skriver Anne Leonora Blaakilde. Det er nødvendigt for bedsteforældre at være åbne og lyttende og have indlevelse i børnebørnenes liv og tanker. Man kan ikke forvente, at børnebørnene er modtagelige for alt lige som åbne æsker. Man skal nå børnebørnene der, hvor de er og ikke omvendt. Udgangspunktet for godt bedsteforældreskab er gode ører, ikke gode råd

Der er ikke tvivl om, at der er brug for uselviske bedsteforældre både til børnepasning og til forældreaflastning og som kulturbærere og familieformidlere. Det kræver noget, men giver endnu mere, skriver Anne Leonora Blaakilde. Børnebørn er en umiddelbar kilde til livsglæde, og det giver en genkendelsens glæde for bedsteforældre at opleve de ting, barnebarnet oplever for første gang med den intensitet, det fører med sig.

Børnebørn kan sammen med anden yngre familie også være en slags forebyggelse mod ensomhed og isolation i alderdommen. Her er børnebørnene en garanti for, at der stadig er et netværk om en, selv om mange i familien falder fra, hvad der er en uundgåelig konsekvens, hvis man lever længe.

Børnebørnenes tilstedeværelse i ens liv giver også muligheder for at følge med i det, der interesserer de unge. Man bliver ikke helt hægtet af de nye impulser og den udvikling, der sker i samfundet omkring en. Anne Leonora Blaakilde ser gerne, at alderdommen også sprogligt bliver opfattet som et positivt ord, sådan at gamle bliver skildret ikke som ungdommelige men alderdomlige. Hun skriver, at med en tilpas portion indlevelsessevne og interesse hos bedsteforældrene vil børnebørnenes indflydelse gøre enhver bedsteforælder bedre udrustet til at gå ind i alderdommen med livslyst, forandringsparat-

hed og indsigt i nye tendenser. En sådan livsglæde kunne vi kalde "at være alderdomlig".

Anne Leonoras artikel er et velskrevet og vægtigt bidrag i ÆldreForum's nye publikation: Ældre som bedsteforældre – bedsteforældres rolle i børns udvikling og sociale indskoling. I bogen er også en samling fortællinger, hvor skolebørn og gymnasieelever har skrevet personligt *til eller om* deres egne bedsteforældre, og bedsteforældre har skrevet *til eller om* deres børnebørn eller om den betydning de tror, de har for deres børnebørn. Bogen afsluttes med idéer til, hvad bedsteforældre kan gøre sammen med børnebørn uden store udgifter. Der findes henvisning til nyttige foreninger og kontakadresser for bedsteforældre.

Ældre som bedsteforældre fås ved ÆldreForum tlf. 6548 4050.
Traute Larsen

Gerontologi har skiftet navn og stil og layout

Gerontologi er tidsskriftet for Aldring og ældre – forskning og udvikling. Tidsskriftet har som formål at formidle ny viden og orientere om udviklingsarbejde, projekter og forskning inden for gerontologiens områder. Tidsskriftet har i 20 år heddet Gerontologi og samfund og er stadigvæk medlemsblad for Dansk Gerontologisk Samfund nu med cand.mag. kulturforsker Anne Leonora Blaakilde som redaktør.

Nr. 1 i 2005 har som tema: Aktivitet for stærke og svækkede. Andre emner er Hverdagsliv og livretter. Måltider i leve- og bomiljø, og hvordan man får mere hjemlighed ind i plejehjemmene.

Vellykket aldring

Ergoterapeut Annette Johannesen har skrevet en meget oplysende artikel om en gruppe 85-årige med overskud til at klare fysisk svækkelse. De er blevet interviewet om deres hverdagsliv og selvhjulpethed. Flere lever længere og overlever sygdomme i højere

grad end tidligere, men en større gruppe ældre vil ikke kunne undgå at komme i en situation med nedsat funktionsevne og blive afhængige af hjælp. Nogle formår alligevel at klare sig og bevare en vis tilfredshed i dagligdagen. De er eksempler på "vellykket aldring", som det kaldes af gerontologer. Annette Johannesen har speciale i gerontologi og har i forbindelse med en masterafhandling studeret en række udenlandske undersøgelser af sammenhænge mellem aktivitet og velbefindende og suppleret med at

interviewe en gruppe 85-årige danskere fra Glostrup om, hvordan de klarer hverdagen trods nedsat førlighed. Det at kunne klare sig selv er forbundet med stolthed og tilfredshed, men det viser også, at det ind i mellem kun lykkes under store anstrengelser. Der bliver uundgåeligt et nedsat aktivitetsniveau, og der diskuteres, om svækkede ældre får nedsat deres behov for aktiviteter eller om det er en følge af manglende overskud og manglende muligheder for støtte.



Planteliv i træstubben

Bognoter og læsetips

Træn sammen – med glæde

Dette står som opfordring på et Motionskort fra ÆldreForum. Motionskortet er et fire-siders kort med illustrationer af 8 øvelser beregnet til to personer, som skal øve sammen. En stærk sammen med en svagere person. Først vises øvelser, hvor man sidder på en stol over for hinanden og træner først armene derefter ben og fødder.

Bagefter står man op og holder om hinandens håndled og træner andre øvelser.

Øvelserne er nemme og kan trænes i to personers grupper, flere grupper i samme opholdsrum. Når de ældre inddrages i gruppetræning, får de langt større glæde og motivation ved at være med, fordi de gør tingene i fællesskab, siger fysioterapeut Mikkel Rubinke Zacho fra Skt. Hans Parkens Træningscenter i Odense, hvor øvelserne er testet. Denne enkle motion giver god kontakt og morskab mellem personer. Øvelserne tager kun 20 minutter og er udviklet til personer med færre kræfter.

Oprindelig var motionskortet tiltænkt ældre og deres pårørende, skriver Styrelsen for Social Service i sin udsendelse nr. 7, men virkeligheden ser anderledes ud. Dels kom der ikke

så mange pårørende på træningscentret, hvor man testede kortet, og dels viste det sig, at pårørende fandt, at det var personalets opgave. Derfor ændrede man kortet, så det nu henvender sig til fagpersonale, som arbejder med svækkede ældre. Det er derfor fagpersonalet, som skal instruere andet personale i brug af kortet. Dette har vist sig at virke motiverende på de ældre, fordi der ikke er så mange tilbud om motion til denne gruppe. Den fysiske kontakt under øvelserne virker positivt, også på humøret.

Motionskortet hjælper med at fastholde øvelserne i erindringen på grund af de instruktive illustrationer i farver i samme streg som i bogen "Styrk kroppen og let hverdagen" fra 2002, også udgivet af ÆldreForum. Motionskortet er udarbejdet af Dansk Arbejder Idrætsforbund og ÆldreForum i samarbejde med kyndige fagpersoner og kan rekvireres gratis hos

ÆldreForums sekretariat,

Skibhusvej 52 A,

5000 Odense C.

Telefon 65 48 40 50

e-mail: aef@aeldreforum.dk

Jeg har lige læst

Vise Kvinder

Bogen er svær at slippe. Den er skrevet efter interview af 14 kendte kvinder med forskellig baggrund. Alle har de det til fælles, at de i deres liv har mødt problemer. De har formået at forholde sig til problemerne, ikke flygte eller gemme væk.

Kirsten Sarauw har udtrykt tanker om "at være" i stedet for hele tiden

"at gøre". Jane Aamund formår at udtrykke værdier, der overskygger problemer. Hvert interview bærer indtryk af en positiv livsholdning hos den enkelte, noget som jeg som læser finder givende.

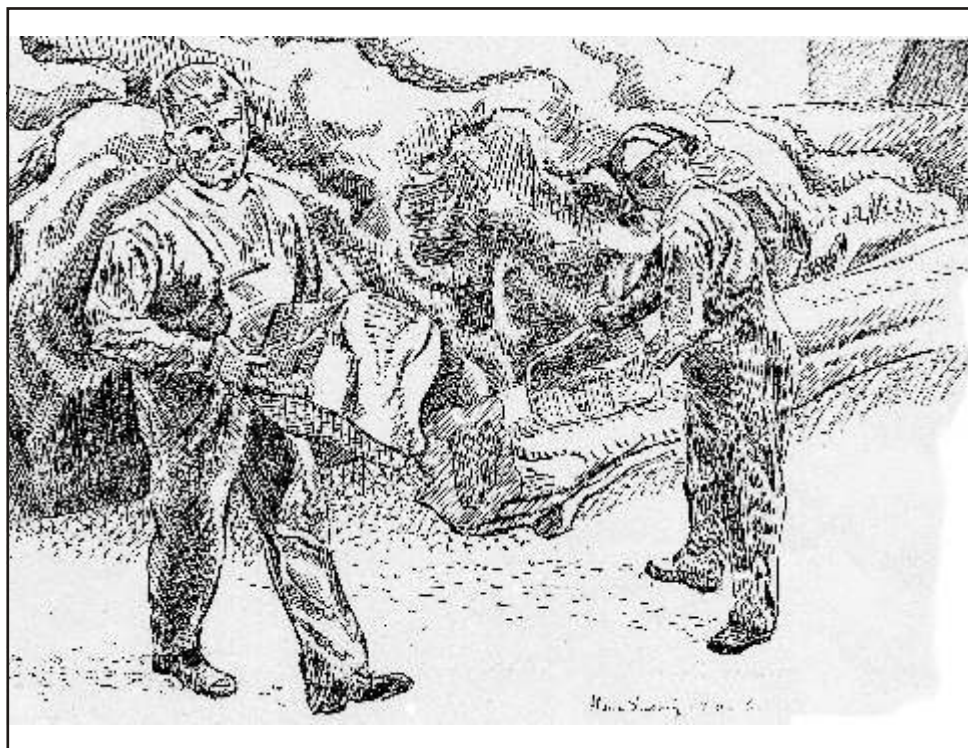
Lise Johnsen: *Vise kvinder 2.* udgave. 2001. 145 sider, illustreret.

Forlag: Høst.

Samtaler med 14 kvinder om livsind-sigt og det at være menneske og kvinde.

Klara Juul-Madsen

*Når forandringens vinde blæser,
bygger nogle læhegn andre vindmøller*



Oprydning efter stormen

Det grå guld betyder pensionisternes gamle viden

- Ældre mennesker lyser ikke så meget som rigtig guld. Derfor kalder man dem *Det grå guld*
- Man kalder pensionister *Det grå guld*, fordi mange har gamle tænder med guld i
- Gamle mennesker bliver lidt grå rundt omkring, men de er stadig guld for os
- Man kalder gamle mennesker *Det grå guld*, fordi de giver mange penge væk

Grethe Dirkinck-Holmfeld har gemt citater fra samtaler med børn, mest i anden og tredje klasse.

De er blevet til en bog:

Det grå guld, Aschehoug 2005.

Ovenstående udpluk er nogle af de mere elskværdige. De korte, løsrevne citater må tages i små bidder. En hel bog er for meget.

TL

Der findes en pulje til aktivering af ældre mænd

Socialstyrelsen udbyder modelprojekt om fysisk aktivering af ældre mænd

Servicestyrelsen ønsker, at der bliver sat gang i et modelprojekt, der skal afdække og udvikle aktiverende og forebyggende tilbud, der appellerer til ældre mænd. Ældre mænd er generelt vanskeligere at motivere til at deltage i de eksisterende aktiviteter for ældre sammenlignet med kvinder, viser tidligere undersøgelser på området. Aktivitetstilbuddene skal være med til at opretholde eller forbedre ældre mænds sociale netværk og fysiske aktivitetsniveau. Af en pulje på 22 mio. kr. bliver 2 mio. anvendt til en særlig indsats overfor ældre mænd.

Ovenstående kan ses i "Social service" nr.5, som er et skrift udsendt af Styrelsen for Social Service under Socialministeriet. Det sendes til de sociale myndigheder i kommunerne og ligger også på internettet.

Servicestyrelsen udvikler metoder og redskaber på det sociale område. Udviklingen foregår i projekter som Servicestyrelsen gennemfører i tæt samarbejde med mange kommuner rundt om i landet. Information om projekterne og de tiltag, Servicestyrelsen søsætter, kommer ud i tidsskriftform og kan ses på www.servi-

cestyrelsen.dk, hvor der er mange links til de forskellige områder.

Foruden børn - og ungeområdet er projekterne rettet mod ældre og demens.

På internettet kan man finde oplysninger om fritvalgsdatabasen, kvalitetsstandarter og om Erfaringsforum for demenskoordinering. Jeg vil vente spændt på fortsættelsen om puljen med de ældre mænd, hvilke forsøg der er søsat, og hvad der er kommet ud af dem. Og jeg vil holde læserne orienteret.

Jeg har flere gange de sidste to år læst om et projekt: Victoria, hvor fem kommuner har udviklet et it-projekt sammen med ældre for at undersøge, om der kan skabes bedre kontakt mellem de ældre og resten af samfundet og dermed bedre livskvalitet. Teknisk bygger projektet på trykfølsomme skærme tilpasset de ældres behov. Siden er forsøget evalueret af en uvildig part, og erfaringerne står i Social service nr.5, der konkluderer, at brugerne var positive, men projek-

tet gav ingen entydige resultater. Social service skriver, at forsøget Victoria overordnet set kan betragtes som moderat positivt, idet de fleste af brugerne var positive, men kun få af brugerne brugte deres terminal til at se de kommunale udbud af ydelser eller at se mulighederne for frit valg i ældreplejen. Projektforløbet led derudover af flere tekniske problemer som for eksempel virus. 74 ældre borgere i fem kommuner deltog i forsøget i seks måneder.

Social service nr. 7 skriver om bedre kobling af teori og praksis på demensområdet, efteruddannelse på demensområdet samt om demensdagene 2005. De blev afholdt i Bellacentret i maj med mange deltagere. Demensdagene er blevet en årlig begivenhed, som giver mulighed for, at en række faggrupper og pårørende til demente og personer tilknyttet frivillige organisationer kan mødes og udveksle erfaringer samt få kendskab til ny viden og nye tiltag på området.

TL

Alderdom på mange måder – *filmarrangement i FUAM*

”Moment formår at sætte fokus på ældre menneskers unikke bagage af erfaringer og holde dem op mod centrale værdier i det moderne samfund”, skriver Jesper Wegens, seniorforsker i Gerontologi og samfund, 2005, nr.2 om dokumentarfilmserien Alderdom.

Ti minutters glimt af mennesker, som reflekterer over alderen, og som viser os deres ansigter. En gruppe unge mennesker, der arbejder professionelt med dokumentarfilm, har lavet syv meget forskellige kortfilm, der er samlet i titlen alderdom.

FUAM vil vise fire af dokumentarfilmene på mødet den 14. september 2005 kl. 16.30. Mød op og tag en gæst med.

Dokumentargruppen Momentfilm, 2004.
www.momentfilm.dk

Hvis folkepension er en særlig rettighed, som ældre i kraft af deres livslange arbejde gør sig "fortjent" til – hvad så med dem, der ikke har arbejdet?

Under overskriften, *Vi der byggede landet* diskuterer to svenske forskere om fortjenstfuldhed betragtes som en positiv kvalitet, der kan tjene til at skelne pensionister fra de øvrige i samfundet og på samme tid forene dem, uanset helbred og eventuel svækkelse. Forestillingen om fortjenstfuldhed stemmer overens med en almindelig forestilling om en generationskontrakt, hvor ældres velfærd og status sammenkædes med deres tidligere indsats for samfundet. Begrebet skaber en positiv kollektiv identitet og gør det muligt for ældre samfundsborgere at kræve social velfærd, uden at skrøbelighed og afhængighed anvendes som kriterier.

Medaljen har en bagside, påpeger de to forskere *Håkan Jönson* og *Magnus Nilsson* begge tilknyttet Ældreforskning ved Linköping universitet. Det viser sig, at begrebet fortjenstfuldhed også anvendes i betydningen "særlig ufortjente" og "særligt uværdige" grupper og borgere. Det være sig flygtninge/immigranter, kriminelle og andre, der har stået uden for arbejdsmarkedet. I anledning af omsorgssvigt på et plejehjem er der sket en sammenligning mellem, hvor meget en plejehjemsplads og en plads i et fængsel koster. Debatten er rettet mod, hvad bistandsklienter og indvandrere koster samfundet. Disse grup-

per er skældt ud som parasitter modsat vore gamle, som har opbygget landet, de skal have den omsorg, de er værd.

Forskerne, konkluderer, at opfattelsen af pensionisters fortjenstfuldhed er blevet forurennet af populistiske og racistiske argumenter, og er derfor blevet vanskeligere at inddrage som begreb i den offentlige debat.

Fra Gerontologi, 2005, nr.2

Også i samme nr.2 af *Gerontologi* anbefaler cand. scient, ph.d. Rikke Gregersen, videnscenter på demensområdet en børnebog på 15 sider: *Farfar* er ikke skør. Børnebogen giver børn viden og forståelse for sygdommen hos den demente farfar og fokuserer på det at være barnebarn til en dement bedsteforælder. Bogen har pædagogisk sigte mod børn fra 5 år og opefter, og har et glimrende materiale med til den voksne, skriver *Gerontologi*.

Farfar er ikke skør er udkommet i 2. udgave 2004 ved de samvirkende Menighedsplejer. Unitas forlag.

For H.C. Andersen-læsere er der en indsigtfuld og smuk artikel om den aldrende H.C. Andersen af den gerontologiske H.C. Andersen-ekspert Henning Kirk. Artiklen tager udgangspunkt i et af H.C. Andersens sidste store eventyr *Tante Tandpine*. Henning Kirk skriver et essay med ci-

tater og henvisninger til H. C. Andersens liv, digtning og dagbogsnotater og den evindelige tandpine, som H. C. Andersen led så meget af. Han slutter af med nogle betragtninger om H. C. Andersen som gammel, hvad

H.C.A. selv opfattede negativt om vinteren, men godt kunne se noget smukt i om sommeren.

Gerontologi 2005, nr.2

TL

Ny viden om både forebyggelse og behandling af demens

Væsentlige oplysninger om nyeste forskning

Kan ses i ÆldreForums årsberetning i 2004. Her er henvisninger til internationale undersøgelser, der afdækker ny viden om både forebyggelse og behandling af demens. Der gennemgås en større amerikansk undersøgelse om genoptræning efter brud på lårbenshalsen, en alvorlig hændelse, som mange gamle mennesker kommer ud for også i Danmark. Der er en større undersøgelse af den effekt, det har, når professionel sundhedspersonale instruerer og træner familie og venner til at yde omsorg i hjemmet for personer, der er invali-

deret af slagtilfælde. Det har en større, engelsk videnskabelig undersøgelse vist. Årsberetningen omtaler ÆldreForums virke i 2004 i store træk og gengiver også resuméer af rådets drøftelser ved årets temamøder, hvor emnerne bedsteforældres bidrag til børnebørns udvikling, det frivillige sociale arbejde og ældres vilkår på arbejdsmarkedet bl.a. blev drøftet med fagpersoner, organisationer og embedsmænd. Rådet har også taget initiativer til iværksættelse af flere forskningsprojekter.

TL

ÆldreForum er et uafhængigt råd oprettet under Socialministeriet, som skal følge og vurdere ældres vilkår i samfundet på alle ældrelivets områder. Rådet skal desuden bidrage til at synliggøre ældres ressourcer og til at nuancere billedet af det at blive ældre. Formanden er *Povl Riis*, professor, dr.med.

ÆldreForum udsender en række publikationer med information, inspiration og debatskabende stof om ældretilværelsen. De bliver alle omtalt her i FUAM's nyhedsbreve.

Alle ÆldreForums publikationer kan rekvireres gratis. Telefon 6548 4050. E-mail: aef@aeldreforum.dk hjemmeside: www.aeldreforum.dk.

FUAM gør noget ved din alder

FUAM reviderer sin præsentationsfolder

På generalforsamlingen drøftede medlemmerne, hvordan FUAM's præsentationsfolder kan fornyes, så den passer med de aktiviteter, foreningen står for. Herefter har Knud Ramian udarbejdet teksten til folderen, og Børge Helmer, Storhøj Desktop, har lavet layout med tekst og logo. Folderen er en tredelt A4 side på blåt papir som

tidligere foldere. Den bliver lagt ud på hjemmesiden og vil blive trykt her i efteråret, så vi kan lægge den frem de steder, hvor medlemmerne nu synes, folderen kan reklamere for foreningen. Husk at tage nogle foldere med og dele dem ud – og også gerne et nyhedsbrev. Her præsenteres en side af folderen.



FUAM gør noget ved din alder

FUAM er mennesker, der interesserer sig for den tredjedel af livet, som vi kalder for alderdommen.

FUAM er mennesker der arbejder aktivt for at gøre alderdommen til et livsafsnit, som man møder med tro på, at der er muligheder, udfordringer og indhold i tilværelsen.

FUAM er mennesker, der mødes og deler deres livserfaringer og viden med hinanden i ligeværdige samtaler – og når tiden er inde, tager nogen et initiativ.

FUAM er mennesker, der vil forme deres egen fremtid, og som også arbejder med de uprøvede muligheder.....

Foreningen bidrager med rammerne.

Kommende møder

Tema: Alderdom og værdier
– værdier i alderdom

Onsdag den 14. september 2005

Flere måder at blive gammel på

Dokumentargruppen MOMENT
har lavet en filmserie om ALDERDOM

Vi ser nogle af kortfilmene og diskuterer bagefter
Se nærmere side 23

Onsdag den 26. oktober 2005 (*Bemærk dato*)

Værdier i Ældreplejen set fra en politikers synspunkt
Rådmand Niels Eskildsen mødes med FUAM

Onsdag den 9. november 2005

*Værdien af et godt helbred
og lysten til spændende oplevelser*

Børge Helmer viser film og fortæller
om en vandring ad Pilgrimsruten i Spanien

Se omtalen på side 16

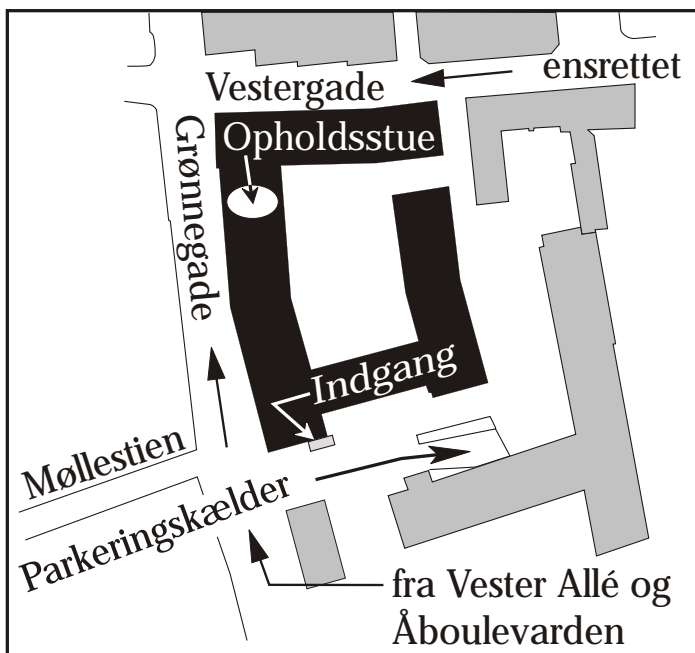
Sted: Dagligstuen

i Lokalcenter Møllestien

Grønnegade 10, Århus C

Tid:kl. 16.30 - 18.00

(se kortskitse på bagsiden af omslaget)



Her finder du FUAM

Sekretariatet:

Tove Holm
Åkrogs Strandvej 43
8240 Risskov
Telefon 8617 9065
E-mail: toveholm@webspeed.dk

Foreningens gironummer:
572-6646