



Forældre til Voksne Børn

Om at være mor til en forfatter

Om at opdage alderdommens muligheder

Mere liv i gamles hverdag

Nyt fra FUAM

Udvikling af Alderdommens Muligheder

2

33. årgang
December 2013

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 Nyhedsbrev nr. 1/2014:
28. april 2014

Læs i dette nummer

Alderdommens udfordringer eller velfærdssamfundets? . 3	
Forældre til Voksne Børn 4	
Om at være mor til en forfatter 9	
Et "underligt opløftende" hollandsk plejehjem 10	
Giv din alder et kælenavn 15	
Hvad skylder vi de gamle? 16	
Om at opdage alderdommens muligheder 18	
Indkaldelse til Generalforsamling i FUAM 20	
Bliver du snydt af dit sundhedsvæsen? 21	
Mere liv i gamles hverdag 22	
Mødekalender 27	

Alderdommens udfordringer eller velfærdssamfundets?

Det er ganske få år siden, at Klara Juul-Madsen fra FUAM måtte slås for at få genoptræning i hjemmet. Nu kan man overalt få hjælp til genoptræning og rehabilitering, så man kan klare sig selv længere. Det er bare så godt. Det er næsten for godt. Det er nemlig også billigere. Pludselig kan mange byråd ikke nære sig, og bruger den gode ide som spydspids for besparelser. Pludselig bliver det, der var en gave til tvang: Det tilbud, vi har til dig, er genoptræning. Det er bare blevet et enkelt eksempel på, hvordan der spares milliarder på ældreområdet - og der er ingen, der skammer sig over det længere.

Det lyder ellers så godt, når en Zenia Stampe skriver: ”Det handler om økonomi. Men det handler i endnu højere grad om værdier. Om synet på familien, fællesskaberne og velfærdssamfundet. Velfærdssamfundet må ikke reducere os til rettighedshavere, forbrugere, vælgere, borgere eller skatteydere. For før alt det, er vi mennesker. Nogens søn, datter, mor eller far. Nogens nabo, ven eller kollega. Vi har et ansvar for at engagere os i hinanden.”

Det er synspunkter, der bliver helt utroværdige, når de bruges som argument for at justere vores forventninger til omsorg i et samfund, der på trods af krisen er rigere end nogensinde. Læs artiklen om, hvad vi skylder de gamle.

Som vi fortæller, kan der skabes meget mere liv i gamles hverdag, men de frivillige og de pårørende kan ikke løfte opgaven, hvis de professionelle fralægger sig ansvaret.

Der kører i debatten om familiens ansvar mange forestillinger om den familiendidyl, der skal løfte omsorgsopgaverne. Tove Holms artikler i dette blad skaber skrammer i det glansbillede.

Det skal såmænd nok lykkes at justere forventningerne, for som artiklen om livskraft viser, klarer gamle voksne alderdommens udfordringer ved at tilægge sig en højere grad af plasticitet i livet end andre.

Det går ellers fremad. Læs om, at der er ny dokumentation for, at det slet ikke bliver så slemt med alle de gamle voksne. Vi bliver slet ikke så syge, som man havde frygtet. Vi glæder os til snart at kunne stoppe alarmklokkerne. Angsten er nemlig med til at skabe prioriteringer, som måske vil vise sig at være grundløse. Argumentet om de mange gamle voksne kan nemlig misbruges. Læs anmeldelsen af bogen om Prioritering i Sundhedsvæsenet. Der er fx ingen der, når de nævner nødvendigheden af at skære ned, samtidig glæder sig over, at der kommer mange flere skattekrone fra de mange pensionister end før. De gamle betaler altså selv.

Forældre til Voksne Børn

Af Tove Holm

Ved FUAM's møde i september 2013 holdt forfatteren Katrine Krebs et spændende oplæg om forholdet mellem voksne børn og deres forældre.

Katrine Krebs har skrevet bogen "Familiefred", hvor hun har beskæftiget sig med spørgsmålet set fra de voksne børns side, og hun arbejder på en ny bog, hvor hun ser på det fra forældrenes side. Det er gået hende på samme måde, som det i sin tid gik for mig, da jeg i 1994 sammen med en arbejdsgruppe i FUAM forsøgte at samle bidrag fra forældrene: Det var meget svært.

Som forældre er vi måske så loyale over for vores børn, at vi ikke vil fortælle om problemerne mellem os, eller også er vi bange for at miste den illusion, at vi altid har det så godt med hinanden. Måske er vi bange for, at børnene ville blive vrede på os, hvis de følte sig "hængt ud", og noget af det værste for os er at have konflikter med vores voksne børn. Vi føler os som de svage, vi taler helst heller ikke med andre om det, og det kan føles meget ensomt.

De fleste mennesker, der i sin tid hørte om projektet, var meget positive, men kun meget få syntes, at de selv kunne fortælle en historie fra deres egen familie. Langt de fleste siger, at de kun har positive ting at fortælle,

for **deres** forhold til deres voksne børn er altid så godt. Jeg tror også, at det for langt de fleste af os er de positive ting, der dominerer, men selvom vi ganske sikkert har mange flere glæder end sorger, er der ingen tvivl om, at vi alle sammen oplever konflikter eller kan føle os sårede.

Selvom både dags- og ugepressen bragte omtale af projektet, lykkedes det først i løbet af 2-3 år at få indsamlet 60 indlæg. Af de 60 indlæg er kun 3 skrevet af fædre - og i arbejdsgruppen fik vi nogle fordomme bekræftet: "Den slags" beskæftiger mændene i vores generation sig ikke med.

Skriveprocessen

Nogle har skrevet et bidrag og samtidigt fortalt lidt om selve skriveprocessen: En af dem skriver, at hun vil vise sin datter, hvad hun har skrevet, og benytte det til at få en snak om det bagefter. Hun slutter sit brev med nogle betragtninger om, at hendes lange brev måske kunne tyde på, at der var et kæmpeproblem. Sådan oplever hun det ikke, *men hun oplever det som en naturlig følge af et stærkt følelsesliv, der på den ene side giver mange intense og lykkelige oplevelser, på den anden side kan give smerte og sorg.* En anden skriver, at hun tror, *det er sundt for hende at skrive om familien. Når hun kommer til vejs ende, regner hun med, at hun nok er blevet klogere på sig selv - og måske på sine børn.* Og endelig er der en mor, der har oplevet, at det var sværere at beskrive, *hvordan det er at*

være mor til voksne børn, end hun umiddelbart troede. Ved eftertanke er der ikke meget, der er blevet, som hun håbede og troede.

”Jeg gjorde det så godt, jeg kunne”. Det er alle forældres forsvar over for deres voksne børn, som med rette eller urette bebrejder dem den måde, de er blevet opdraget på.

Indhold af historierne

Brevene handler først og fremmest om almindelige menneskers almindelige forhold til deres voksne børn. Mange af brevskriverne fortæller ikke blot om problemer, men også om, at forældrene og deres voksne børn har fundet en løsning på problemerne, som de gerne vil give videre.

Ingen indblanding

Et gennemgående tema i mange breve er, at vi ikke må blande os i de voksne børns forhold, og vi må slet ikke kritisere, men vi kan næsten ikke lade være. Nogle forældre finder det svært - måske negativt, hvis de ikke giver udtryk for de holdninger, de har, også selvom de ikke bliver spurgt. Så kan børnene jo selv vælge deres egne holdninger.

En mor skriver, at hun er tilbøjelig til at engagere sig i børnenes forhold, men hun er på vagt overfor, at hun ikke gør deres problemer til sine, for de unge kommer nok lettere over det, end hun gør.

Det behøver ikke at være ensbetydende med kritik, når man blander sig. Det kan godt være forældres ubetvingelige trang til at blive ved med at give gode råd. Og det i sig selv er provokerende. Det er tankevækkende, at de voksne børn finder det

naturligt at kritisere deres forældre. En kvinde fra mine børns generation fortalte, at hun var kommet til at tænke på, at det i grunden var mærkeligt, at hun altid havde syntes, det var helt i sin orden, at hun kritiserede sin far, men at hun absolut ikke selv ville finde sig i at blive kritiseret af ham.

Forventninger

En mor mener, at det er de forventninger, hun har haft til sig selv, der har givet hende de største problemer. Det var svært at leve op til det idealbillede, hun havde af sig selv som mor. En anden af brevskriverne mener, at man skal lade være med at have forventninger om at have børnenes fortrolighed, når de bliver voksne, og at man skal lade være med at overskride deres grænser. Hun kan ikke forvente, men måske håbe og drømme om, at de vil give forældrenes ”stempelmærke” videre i slægten.

En anden mor har den indstilling, at hendes voksne børn er ”mulige venner”, men at de ikke nødvendigvis skal have en hel masse med hinanden at gøre hele livet. Forældre og voksne børn skal være uafhængige af hinanden og kun mødes og være sammen, hvis de har lyst til det. Der behøver ikke at være noget forkert i, at interesserne er forskellige. Hellere mødes sjældent og nyde det end være sammen af ”hensynsbetændelse”.

Hensynsfuldhed - eller udelukkelse

Det sker ofte, at de to generationer oplever den samme situation helt forskelligt. En søn undlod at fortælle sin mor, at der var sygdom i familien. Han regnede ikke sygdommen for no-

get særligt og syntes, hun skulle skånes for bekymring. Hun følte sig ikke skånet, men holdt udenfor.

I dette materiale har fire forældrepar oplevet det både ydmygende og sårende, at de først bagefter fik at vide, at deres barn havde giftet sig.

Sårede følelser

En af brevskriverne følte sig dybt såret over, at hendes søn som voksen uden varsel begyndte at kalde hende ved fornavn, selvom forholdet mellem dem ellers ikke blev ændret. Der gik et par år, før hun tog sig sammen til at spørge ham, og hun fik det svar, at det var nødvendigt for ham, for at han kunne opfatte sig selv og forældrene som tre voksne, selvstændige individer. Hun valgte at købe den forklaring, som hun med sin forstand kunne acceptere, men hun skriver, at det måske var smerten over, at det altid havde været svært imellem dem, som var vanskeligst at komme over.

Brud

Det sværeste for de fleste forældre er at opleve et brud med deres børn, uanset om det er for kortere eller længere tid. Enkelte af brevene er næsten nødråb fra forældre, der ikke ved, hvordan de skal få genoptaget en kontakt, der blev brudt, måske oven i købet af grunde, som de ikke er klar over, fordi de altid har haft svært ved at tale med hinanden.

I dette tilfælde er det en far, der skriver: "Vi forstår stadig ikke hendes voldsomme reaktioner og manglende forståelse og respekt for os. Vi forstår heller ikke, at hun har kunnet volde os den dybe sorg, at vi har mistet et af vore børn. Vi kan slet ikke forstå,

hvordan vi er havnet i denne låste situation. Om det er vores skyld, eller hendes, må indtil videre være det spørgsmål, som vi skal leve med til vores dødsdag. Vi **ville** gerne tage initiativ til at møde hende. Somme tider forestiller vi os, at vi besøgte hende uanmeldt, men vi viger tilbage for det, for vi tror ikke, vi kan holde det ud, hvis hun lukker døren for os."

En mor beskriver sin afhængighed af kontakt med børnene sådan: "Forældre elsker deres børn og er i en sær forstand afhængige af at have kontakt med dem, næsten uanset arten af denne kontakt. Men det er vel sådan, at de er kød af vores kød og blod af vores blod, de er i alle aldre det vigtigste i vores tilværelse. At miste dem er at miste det allervigtigste af sig selv og nok især, hvis det at miste er lig med, at man bliver kasseret og glemt. Jeg tror, at det er værre, end hvis man mister et barn, fordi det dør, for i den situation har man da lov til at tro, at det ikke var kærligheden, der skete noget med."

Svigerbørn

I de breve, hvor det er svigerforældrene, der har ordet, viser det sig, at der er mange gode erfaringer med svigerbørnene. Det siger sig selv, at der også er negative oplevelser, men flere kommer med bemærkninger om, at svigerdatteren har været en gevinst for familien. Når det er så almindeligt, at forældre og voksne børn har svært ved at tale sammen, er det vel i øvrigt ikke så mærkeligt, hvis et svigerbarn har endnu større vanskeligheder. En "sviger" kommer ind i familien med andre normer og føler sig fremmed i



Lena Ludvig

Botanisk Have

lang tid. En "sviger" kan heller ikke forvente at få den accept, som en søn eller datter får af sine forældre. *En svigermor fortæller om sit anspændte forhold til svigerdatteren og er efterhånden kommet til den erkendelse, at hun i sin tid blev jaloux på svigerdatteren, fordi hun selv ikke mere var den vigtigste person i familien. De skår, der bliver slået, er svære at samle igen.*

En anden svigermor referer en samtale, hun havde med et par jævnaldrende veninder: *"Alle bærer på erindringer om, hvad vores svigermødre i årenes løb kom for skade at såre os med. Vi er også enige om, at sådan er vi i hvert fald ikke! Vi løber ikke vore børn på dørene. Vi blander os ikke i deres daglige liv. Vi har selv et aktivt liv og har derfor stillet både os selv og vore børn friere. Nej, vi begår sikkert ikke de samme fejl, men vi kan være sikre på, vi begår andre! Vore sønner vælger tit koner, der er vore diametrale modsætninger. Vi kommer fra meget forskellige miljøer med helt forskellige traditioner. Det kan undre mig, at der ikke er de samme problemer med svigersønner. Så vidt jeg kan se, opstår der flest vanskeligheder, når svigersønner dominerer vore døtre for meget. Jeg har haft et godt forhold til min svigerdatter, har ofte passet børnene. Nu er de blevet store, næsten selvhjulpne og familien dermed uafhængig af mig. Nu er det, som om vi ofte taler forbi hinanden. Min svigerdatter er takket være sit job blevet stadig mere magtfuld. Og jeg er takket være min alder blevet mere bevidst om at udnytte min frihed, som jeg værdsætter højt. Jeg er godt klar over, at vi en-*

lige er i fare for at blive lidt "egne", men jeg stejler, når og hvis jeg føler, at mine børn/svigerbørn begynder at ville bestemme over mig. De kan gemme deres omsorg, til jeg trænger til den, og indtil da ønsker jeg, at vi viser hinanden hensyn som ligeværdige."

Gaver

De temaer, som har været fremme i brevene, handler om både småt og stort: Hvordan skal vi holde jul sammen - eller skal vi overhovedet holde jul sammen, hvis bedstemor i grunden hellere vil være fri for julehalløjet? Gavegiveriet volder mange problemer. Hvordan giver vi gaver? Store byttedag er også de skønne spildte kræfters dag. Det var jo meningsløst at gå på jagt i diverse butikker for at finde det, vi troede var det rigtige, når børnene alligevel bytter det tredje juledag. Skal vi afskaffe julegaverne til de voksne? På den anden side er det så koldt at give en check. Moderne børn siger ikke tak for gaverne, og det virker sårende. - jo, der kan sagtens blive svære overvejelser op mod jul.

På den anden side hører det med til forældrerollen, at vi gerne vil blive ved med at give til vores børn. Løsningen kan måske være, at vi giver dem noget af det, de savner mest, og som vi får mere af med alderen, nemlig tid. Skønt vi ved, at de godt kan klare deres tilværelse selv, har det en værdi for både dem og os, at vi kan give en hjælpende hånd. Måske i det almindelige hverdagsræs, måske med at passe børnebørnene.

Børnebørn

Mange af brevskriverne fortæller om deres børnebørn - og næsten kun po-

sitivt. En farmor fortæller om, *hvordan hun oplevede det, da det første barnebarn kom til verden. Hun og hendes mand så det nye vidunder lige efter fødslen, og hun fortæller om, hvordan hun og hendes mand næsten følte sig som nyforelskede igen. Det var nærmest, som om tiden stod stille for en stund.*

Hvis bedsteforældre har mulighed for at følge barnet tæt, fra det kommer til verden, opstår der helt selvfølgelig et specielt forhold mellem dem. Bedsteforældre kan være den instans, som barnet henvender sig til, når det oplever, at forældrene er urimelige og uretfærdige, og mange små problemer kan løses, uden at bedsteforældrene er illoyale over for deres voksne børn.

Der **kan** dog være problemer. Der er et par eksempler på, at bedsteforældre har følt sig i klemme, fordi de fandt, at forældrene behandlede børnene urimeligt groft, men ikke kunne tillade sig at gribe ind.

Problemløse forhold

Nogle udtalelser fra brevene kunne tyde på, at det giver status at have et problemløst forhold til de voksne børn, og at vi helst vil give andre detindtryk, at vores børn er "engle". Når nu "**alle de andre**" lader til at have det så nemt og så glat, vil vi ikke være ved, at vi ikke kan præstere det samme flotte familieliv. Vi glemmer bare, at vi er med til at holde liv i myten om, at forholdet til de voksne børn er lutter idyl, når **vi** også **kun** fortæller "englehistorierne".

Døden

For de efterladte er det en god hjælp, hvis der findes aftaler eller optegnelser om, hvordan afslutningen skal være, men en forudsætning herfor er, at man kan tale om døden som det vilkår for livet, vi alle er fælles om.

For år tilbage, da de fleste døde i deres eget hjem, og døden derfor blev en naturlig del af tilværelsen, var ritualerne omkring døden og traditionerne omkring begravelsen i højere grad en begivenhed, som familiemedlemmerne var fælles om. I de sidste generationer har hospitalerne i de fleste tilfælde overtaget ansvaret, og dermed bliver vi fremmede over for døden. Vi har helst ikke villet vide af den, men har skubbet både tanken og talen om den fra os. "Du bliver snart rask igen", er måske børnenes håb, men det, som den syge hører, er, at de ikke vil tale om det, der ligger ham eller hende mest på sinde.

En gammel mor fortæller, at hun af og til havde brugt udtrykket "Hvis jeg lever så længe". En dag reagerede min datter kraftigt på denne bemærkning. Nu gad hun ikke mere høre mig sige sådan. Jeg lovede, jeg ville prøve at undlade den bemærkning i fremtiden. Bagefter tænkte jeg selvfølgelig over min datters reaktion samt over, hvorfor jeg tænker og siger den ret almindelige floskel. Jeg tror, min datter helst skubber tanken om min eller andres død fra sig. Når man som jeg har passeret de 80, er det vel naturligt, at man tager visse forbehold. Jeg anser det for en god ting at forberede sig på,

at døden kan komme når som helst, selvom jeg hverken ønsker eller tror, den er lige om hjørnet. Jeg har tænkt meget over, hvorfor det er mig magtpåliggende, at min nære familie også gør sig det klart. Er grunden den, at jeg ikke synes, de tager nok hensyn til mig? Skønner de ikke på mig? Tager de mig som en selvfølge? Jeg har drøftet min oplevelse med mange af mine venner og erfaret, at den slet ik-

ke er så ualmindelig. Reaktionen er derimod ret forskellige!"

Som forældre til voksne børn kan vi lægge ansvaret fra os. De skal leve deres egen tilværelse, og vi skal leve vores. Vi skal ikke trænge os ind på dem, men de bliver ved med at være en vigtig del af vores virkelighed, og vi har brug for en god dialog med dem.

Den 27. oktober 2013

Om at være mor til en forfatter

Af Tove Holm

Da jeg skrev min artikel om arbejdet med "Forældre til voksne børn" ville jeg gerne have inddraget forfatteren Morten Sabroes bog "Du som er i himlen".

Bogen er et vidnesbyrd om, hvor voldsomme kræfter, der kan være på spil imellem forældre og børn. Min tekst om Morten Sabroes bog handlede ikke direkte om "Forældre til voksne børn" da bogen jo mest er en beskrivelse af, hvordan en søn kan have det med sin mor. Som sådan fortjener historien i min version at stå alene.

Morten Sabroe har i bogen "Du som er i himlen" beskrevet sit svære forhold til moderen. Bogen var skrevet som en roman, og den var ikke hele sandheden, men den handlede om de ting, der var sket, og de voldsomme konflikter, der havde været, og selv følte både han og moderen, at det **var** sandheden. Det, der krænkede hende, var at hendes søn delagtig-

gjorde alle i deres families private liv. **Hun** så sig selv udstillet som det, vores kultur mindst af alt accepterer: En kvinde, der ikke kan elske sine børn. **Han** var det barn, der havde hilet efter kontakt med sin mor, blev grebet af angst, hvis hun ikke var i nærheden, forsøgte at følge i hælene på hende og gribe fat i hendes skrøtter – til stor irritation for moderen. Han afleverede manuskriptet til sin 84-årige mor før udgivelsen, vel vidende at "hun ville sidde sammenknuget og skære tænder, mens hun læste.

Ved at skrive bogen håbede han, at han kunne kæmpe sig fri af sin mor: —"De laver hver deres historie om det, der er imellem dem. De to historier er uforenelige. De har begge ret, og begge mener, at den anden er uretfærdig."

Han elsker hende og hader hende, omtaler hende som en blanding af blufærdighed, stolthed, viljestyrke og selvretfærdighed. Han kalder hende for "Mrs. Frigidaire". "Hun rejste en statue af sig selv i sine børns bevidsthed".

Derefter talte de ikke sammen, før moderen ligger for døden, og da er det ham alene, der er hos hende det sidste døgn. Han gør sit bedste, vil gerne hjælpe hende over på den anden side og prøver at tale hende til ro med en beskrivelse af hende på en fredfyldt sejlads på en flod. Igen gør han det forkerte, han barnet, der altid hængte efter hende og blev en stor irritation for hende, og hun siger: "Vil du godt lade være med det der". Han konstaterer lidt bitter, at hun alligevel fik det sidste ord.

"Der er ikke noget smukkere sted, man kan begrave sine forældre, end i

hukommelsen, hvor gravstedet hele tiden forandrer sig, som tiden går, og hvor de, der ligger i graven, bliver klippet og redigeret, så de kommer til at fremstå som de bedste forældre, verden har set. For sådan er hukommelsen. Den trækker skyggerne ud af billedet, indtil det fremstår sådan som min mor fortvivlet ønskede det: "Men der var lys!" Som de fleste forældre trak hun skyggerne ud af sit eget liv, så den erindring, hun havde om det, ikke alene var til at bære, men også var en fejring værdig: "Vi havde det fantastisk".

Et "underligt opløftende" hollandsk plejehjem

Af Helle Snell

"Underligt opløftende" er journalistens ordvalg i den artikel, som Information bragte med overskriften "Landsbyen, hvor de demente har det sjovt".

Det, der er "underligt opløftende" er, at de svært demente beboere på plejehjemmet virker glade, frie, fysisk og socialt aktive og frem for alt trygge. Billedet af demente, der har frie tøjler, frit går rundt ude på gader og stræder – også i regnvejre – handler ind i det lokale supermarked, møder andre og sætter sig på en bænk ved springvandet for at snakke eller nyder en kop kaffe på terrassen uden for den lokale

pub, er i sandhed "underligt opløftende".

Men det er det billede, der tegner livet for beboerne i landsbyen "De Hogeweyk", lidt uden for Amsterdam i Holland. Landsbyen, som huser 152 svært demente, er indrettet specielt til dem, men den ligner en fuldstændig normal lille by, komplet med en boulevard, hyggelige sidegader, pladser, beskyttede gårde, haver med små søer og siv, masser af blomster og et centralt torv med teater, restaurant, pub, minimarked og frisør. Men der er ingen biler. Selv om det samlede areal er stort (4 hektar), kan beboerne ikke forville sig ud i den virkelige verden, for veje og stræder er anlagt på en sådan måde, at man altid kommer tilba-

ge til det centrale torv. Der er ingen låste døre, ingen barrierer for bevægelsesfrihed. Kun indgangen til receptionen i den rummelige forhal kan aflåses.

Den afgørende impuls

Hvordan har man nu fundet på sådan en konstruktion? Jo, det er tankevækkende. En af landsbyens ledere fortæller: De Hogeweyk var et ganske almindeligt plejehjem indtil 1992, seks etager, anonyme afdelinger, non-stop TV, centralt køkken, masser af medicin. Så skete der det, at to af medarbejderne mistede en forælder ganske pludseligt, uden forvarsel. Det viste sig, at den første tanke hos dem begge havde været - Gudskelov, at det gik så hurtigt, så slap han da for at ende på det her frygtelige sted. Den reaktion var jo ganske skræmmende, og da der var gået nogen tid, tog de det op med kollegerne. Det viste sig så, at mange gik rundt med lignende negative, men aldrig udtalte, tanker. Alle sammen havde fra tid til anden tænkt - det **må** da kunne gøres anderledes og bedre. Og efter mange samtaler, en masse brainstorming og idéudvikling blev vi enige om at prøve at vinde gehør for vores ideer. I 1993 startede den egentlige research, indsamling af materiale fra udlandet, fokusgrupper osv., og det blev så omsider til landsbyen "De Hogeweyk", som åbnede i 2009.

Tilstræbt normalitet

Stedet er i mellemtiden blevet internationalt kendt, og på YOUTUBE findes der adskillige videoer som guider rundt og oplyser om dette og hint. Slående er, at det hele ser så normalt

ud. Husene er etplans, almindelige røde mursten, vejskiltene er de samme som dem man ser i hele Holland, der er pussensede forhaver og store velholdte offentlige områder med springvand og beplantninger, samme brolægning som overalt i Holland. Går man indenfor i husene, ser man hyggelige stuer med forskellig indretning, helt almindelige hjem, hvor beboerne tydeligvis har sat deres eget præg på møbler og inventar, og hvor almindelige forskellige dagligdags aktiviteter foregår. Alt sammen fuldstændig som i en normal husholdning.

Man ser ikke en masse hjælpemidler eller elektronik, og der kører ikke tændte TVer overalt. Der laves mad, snittes bønner, lægges vasketøj sammen. Man kan dufte maden, som tilberedes i de åbne køkkener, som vender ud til stuen, så beboerne kan følge med i madlavningen og føle sig inviteret til at deltage med kartoffelskræling, borddækning eller hvad man nu har lyst til. En anden vigtig pointe er, at stuerne vinduer vender ud mod de offentlige arealer, så beboerne kan følge med i, hvad der foregår derude. Det inviterer til at gå ud og møde andre. Fysisk aktivitet og socialt samvær er højt prioriteret i De Hogeweyk. Målsætningen er at mindske og afbøde angst, forvirring og vrede ved at skabe et miljø med kendte ting og gøremål. Maksimere livskvaliteten ved at gøre det muligt for beboerne at fortsætte med at gøre de ting, som som de plejede at gøre, og som de trives med at gøre. Fokus altså på det, de stadig kan og vil i stedet for på det, de ikke kan.

Personale

Der er 240 ansatte hjælpere (mange på deltid), 150 frivillige, to geriatere og to almindelige læger. Alle ansatte (inkl. kassedamen i supermarkedet, frisøren, bartenderne i puben og personalet i restauranten, hvor også pårørende kan spise) har gennemgået en uddannelse, som sikrer at de ved, hvordan de skal omgås deres demente kunder.

Man skal visiteres til De Hogeweyk ligesom til enhver anden plejebolig i Holland, men visitationen tager udgangspunkt i den dementes tidligere livsstil. Det er den demente selv og de pårørende, som vælger, hvilket miljø eller hvilken livsstil de føler sig mest hjemme i.

Det har været noget dyrere at anlægge og bygge De Hogeweyk end et tilsvarende almindeligt plejehjem, men omkostningerne ved driften her er ikke højere end i mere traditionelle plejehjem.

Madlavning og indkøb i hvert hus er ikke dyrere end i et centralt køkken p.gr.a. reduceret madspild.

Det sociale i højsædet

Men der er mere stof til eftertanke i indretningen af landsbyen. Beboerne bor i 23 lave, små huse med 6-8 demente beboere i hvert hus og to faste plejere tilknyttet. Husene er arrangeret i grupper efter livsstil. Der er syv forskellige livstile repræsenteret – relateret til den enkeltes tidligere arbejdsliv, familieliv, forbrugsmønster og fritidsinteresser – nemlig urban, håndværker, kristelig, husmor, indonesisk, overklasse og kultur/kunst. Ideen bag er, at det er godt og trygt for gamle, som har brug for hjælp og ikke kan klare sig i eget hjem længere, at bo sammen med andre, som de deler interesser og værdier med. Det gælder ikke mindst for demente. ”Det stimulerer at bo sammen med mennesker, som du kunne have valgt som venner, dengang du var selvhjulpnen”, fortæller lederen. Følelsen af at have

noget tilfælles med medbeboerne skaber ro og støtter opretholdelse af den personlighed, som demente stadig har. Hvert hus planlægger egne måltider, køber ind og laver mad sammen. Hvert hus sørger for tøjvask hver dag. De faste daglige rutiner af lavpraktisk art bevirker, at de demente oplever at de bidrager til fællesskabet og er noget værd som mennesker.

Der er 25 foreninger og klubber, som beboerne kan blive medlem af, f.eks. filmklub, bageklub, cykelklub, vandrekлуб, kortklub, klassisk musik, læseklub, billard etc. Der tales bevidst ikke om aktivitetstilbud, træning eller terapi. Ledelsen har sans for, at det gør en forskel, hvordan man kalder tingene. Det hedder således teater, biograf og restaurant, og ikke multisal og cafeteria. Selv om det er det samme, der foregår, så bevirker den anderledes benævnelse, at både medar-

bejderne, de besøgende og beboerne opfører sig anderledes, mere værdigt.

Målsætning og resultater

Målet i De Hogeweyk er at skabe så meget som mulig normalitet, så meget som mulig hjemlighed. Det gøres ved at understrege og synliggøre **andre værdier** end de rent plejekrævende, for det er dem, der er vigtige for at skabe følelsen af hjemlighed.

Følelsen af frihed, fællesskabet i små enheder og de hverdagslige gøremål virker afslappende på de demente og skaber ro. Resultatet er, at de bevæger sig mere, får bedre appe-

tit, spiser mere og er mere ligevægtige og glade. Sidst, men ikke mindst, er resultatet i De Hogeweyk, at urodæmpende og anden medicin har kunnet reduceres kraftigt.

De Hogeweyk fremstår i mine øjne som en ægte forbedring af livskvaliteten hos demente. Alle ved jo, at omsorgen for demente er en enormt krævende og udfordrende opgave. Visionen bag De Hogeweyk fortjener opmærksomhed og kan forhåbentlig tjene til inspiration også i Danmark.



Giv din alder et kælenavn

Et mini-causeri af

Knud Ramian

Vejen til alderdommen er brolagt med selvmodsigelser. Den værste er, at selv om man gerne vil leve længe, bryder man sig ikke om at blive gammel.

Aldringen kan være ubehagelig og den er ikke sund, men hvis man er heldig, ender man alligevel med at blive ældre eller ligefrem gammel. Det skal helst ikke ske for hurtigt. Selvom alder er noget, der er kommet for at blive, må man tage den til sig i ganske små bidder. For at få det bedste ud af det er der nogle, der giver deres alder et kælenavn. Det skal for en stakket stund sige noget positivt om det sted i livet, hvor de lige nu opholder sig. De laver også ofte en forening for de, der vil kalde sig det samme. I 2010, da jeg lavede en liste, var der såmænd en hjemmeside, der kaldte sig for 'Seniorfryd', men fryden var en kortvarig fornøjelse, men den var nu også kun lavet for at tjene penge på det. Jeg synes, at det er interessant med disse kælenavne. Man skal ikke holde sig for god. Jeg kan selv godt lide at kalde mig for arbejdende senior. Jeg har haft lyst til at opdatere den gamle liste, som kan ses nedenfor. Så kan man jo vælge på hylderne. Det fører for vidt at anmelde dem alle sammen, men de findes på nettet.

Muligheder i den sidste del af voksendommen

Fra 45 og op

Jeg er prime time kvinde

Halvgammel krage

Fra 55 og op

Jeg er 50+'er

Rigtig voksen

Deep smart

Alderspilot

I plus-alderen

Plusgeneration

Age forcer

Nygammel

Fra 65 og op

Jeg er arbejdende senior

Gråguld

Den tredie alder

Senior uden grænser

Seniorfolket

Seniorer i bevægelse

Seniorstyrken

Fra 75 og op

Jeg er en fri senior

Tilbagetrukket senior

Sølvræv

Grå panter

Fra 85 og op

Jeg er super-senior

Afhængig senior

Fra halvfems og op

Den fjerde alder

Jeg er en fjerde-generationer

Der lægges meget energi i udviklingen af kælenavnene, der bliver skre-

vet bøger, hjemmesider og lavet foreninger. Det er da en tanke værd. Det må altså være betydningsfuldt at holde sig fri af betegnelser som gammel og ældre. Ældre skulle jo ellers være en pænere udgave af gammel, men aldringens kælenavne slides ned hele tiden. Der må hele tiden findes på nye, der kan hjælpe til at holde modet oppe på rejsen. Det blir spændende med de næste.

Hvad skylder vi de gamle?

Af Knud Ramian

Det er jo lidt paradoksalt, at vi er et samfund, der på trods af krisen er rigere end nogen sinde før, men alligevel tilbyder de gamle voksne mindre hjælp end nogen sinde.

Ethvert samfund og enhver familie må forhandle, hvad de skylder deres gamle. De må også forhandle om, hvordan de fordeler ansvaret. Der har atter været en runde mere i de offentlige forhandlinger i avisen i forbindelse med finansloven og kommunalvalget. Der har været rigtig mange op-hidsede stemmer i debatten.

Der skæres ned. Andelen af hjemmeboende gamle voksne, der får hjælp i hjemmet, er siden 2008 beskåret med en fjerdedel. 5 millioner årlige hjemmehjælpstimer er sløjft på landsplan, og kommunerne har sparet et par milliarder kroner i den periode, hvor der samtidig er blevet

150.000 flere i disse aldersgrupper. Det går specielt ud over den praktiske hjælp, men også udgifter til pleje falder. Det er et argument, at de gamle voksne bliver sundere og sundere, men det argument er ikke en tilstrækkelig forklaring. Der er omfattende spareøvelser igang.

For få år siden måtte Clara Juul Madsen fra FUAM's bestyrelse kæmpe for at få hjælp til genoptræning, men det var der ikke "tid til" i kommunen. Omsider fandt man så ud af, at det er godt at tilbyde gamle mennesker genoptræning, rehabilitering, så de kan klare sig selv bedre eller længere tid uden hjælp. Det er mange bevisligt glade for. Det sparer samtidig penge. Det er faktisk bevist for snart 30 år siden, men nu.....! Før man får set sig om, er alle kommuner gået amok i "hverdagsrehabilitering", og det bliver som robotstøvsugeren en tvangsforanstaltning og en ren spareøvelse. Hvorfor skal det så tit gå så galt med de gode ideer? Er der ingen

grænser for grådigheden i kommunerne?

Kommunerne er i gang med en forventnings-nedjustering af borgerne. Den praktiske hjælp vil forsvinde, ”forudsiger” den ene borgmester efter den anden. Pensionisterne er så rige, at de må betale selv. De siger det, fordi de regner med, at vi så indstiller os på det. Men dér er befolkningen slet ikke endnu. YouGov har for Ældre Sagen lavet en undersøgelse, der viser at 77 procent af danskerne er enige i, at kommunerne fortsat skal stå for den praktiske hjælp. 86 procent fastholder, at kommunen har ansvaret for den personlige pleje. 90 procent mener, at modtagere af hjemmehjælp skal have bad oftere end en gang om ugen. Otte procent finder, at én gang om ugen er i orden.

Kan vi ikke skelne mellem alderdom og handicap?. Gamle voksne må vel have ret til hjælp i forhold til deres handicap ligesom alle andre voksne og ikke i forhold til deres alder. Først da kan vi komme frem til den næste forhandling: Har vi overhovedet ret til noget særligt ALENE i kraft af vores alder?

Er det velfærdssamfundet som er i spil?

Zenia Stampe skriver bl.a i en blog , der i en måned var den mest debatterede på Politikens hjemmeside:

”Det afgørende er vel, at der rent faktisk er nogen, der har tid til at gå en tur med den ældre eller blade i et gammelt billedalbum. Og hvem siger i øvrigt, at det er bedre at gå tur med en medarbejder end med en frivillig besøgsven. Jeg håber selv, at min fami-

lie og frivillige vil hjælpe og støtte, når jeg bliver gammel. Jeg ønsker ikke kun at være overladt til robotstøvsugere og professionelle omsorgsmedarbejdere, der får penge for at være sammen med mig. Kunsten er selvfølgelig at finde en balance, hvor både pårørende, frivillige, plejepersonale og de ældre oplever samarbejdet som både aflastende og berigende. Men det er jo for pokker det, velfærdssamfundet går ud på. For det har vel aldrig været meningen, at det offentlige skulle erstatte familien og andre fællesskaber? Eller at professionalismisme og faglighed skulle erstatte almindelig mellemmenneskelig omsorg? Den offentlige sektor skal understøtte familien. Den skal supplere fællesskaberne. Den skal udfylde tomrummet, hvor der ikke er nogen familie eller noget fællesskab. Det handler om økonomi. Men det handler i endnu højere grad om værdier. Om synet på familien, fællesskaberne og velfærdssamfundet. Velfærdssamfundet må ikke reducere os til rettighedshavere, forbrugere, vælgere, borgere eller skatteydere. For før alt det, er vi mennesker. Nogens søn, datter, mor eller far. Nogens nabo, ven eller kollega. Vi har et ansvar for at engagere os i hinanden. Det ansvar er ikke kun økonomisk eller politisk. Det er et menneskeligt ansvar. Nogle vil mene, at det er derfor, vi er her.”

Det kan da godt være, at hun gerne vil passes af sin familie, men det ved vi med sikkerhed, at det vil de fleste gamle voksne ikke. De vil være uafhængige og ikke en byrde i stressede familier. Det giver den bedste og den mest ansvarlige familie, at det ikke er

staten der bestemmer, hvori familiens ansvar består. Politikernes troværdighed lider skade, når deres tale om

værdier hele tiden bliver til argumenter for nedskæringer af det velfærdssamfund, som vi ønsker.

Anmeldelse

Om at opdage alderdommens muligheder: Altid på vej. Altid i udvikling. Aldrig færdig.

Der brug for debat om, hvordan vi håndterer det aldrende samfund. Ikke bare suk over ældrebyrden. Mange må allerede nu se i øjnene, at de ikke kan komme på pension, før de er oppe i halvfjerdsene. Den udvikling får for det første betydning for det arbejdsmarked og de ledere, der skal udvikle medarbejderne i de kommende år. Udviklingen betyder for det andet meget for menneskers opfattelse af, hvordan deres egen aldring forløber, og hvordan de vil klare den.

Det har den tidligere sportsjournalist og chefredaktør for BT Peter Brüchmann fået en bog ud af. Den hedder *Generation +*. Han har gennem sin erfaring fra en turbulent mediebranche omsider og med egne øjne set: "at man kan udvikle sig lige så dramatisk fra 50-60 år, som man kan fra 20-30 år, hvis rammerne er de rigtige. - Og man kan gøre det med lige så stor lyst og entusiasme. Og i meget nær fremtid, måske allerede nu, kan man skrive det samme om alderen 60-70 i visse miljøer." Det kalder han for *Generation +*.

Alder spiller ingen rolle

Det er jo en vigtig erkendelse og et vigtigt budskab. Det handler ikke om, at man bliver gammel eller ikke gammel. Det handler om, "at man udvikler sig eller ikke udvikler sig. Ikke en uge om året, men hver dag." Det kræver en særlig form for ledelse med blik for den enkeltes personlige og faglige udvikling. Bogen har et kildevæld af gode råd til ledere om, hvordan de styrker denne udvikling.

Han taler med et væld af interessante eksperter og ledere, der kan bakke hans ideer op. PB synes, at arbejdet er et privilegium: "Jeg har et arbejde, som holder min hjerne skarp, giver mig inspiration og kreativitet. Det vil jeg som individ gerne fortsætte med hele livet - det eneste, der kan komme på tale er, at jeg med alderen vil sikre mig en fleksibilitet og en uafhængighed, så jeg selv kan skrue op og ned."

Seniorpolitikken skal afskaffes. "Hele vores 'mindset' skal erstattes af fokus på kompetencer frem for på alder. Derfor er bogens undertitel også High

Performance hele livet', skriver han på sin hjemmeside. "Altid på vej. Altid i udvikling. Aldrig færdig." Bogen handler om at gøre den personlige kompetenceudvikling til omdrejningspunktet. I hverdagen og ikke bare en uge om året. Der er ikke megen trøst til den trætte senior.

Mod slutningen bliver han mere og mere poetisk: "Individet på en arbejdsplads er ikke en blomst, der har sin smukkeste stund et eller andet sted undervejs, men er et træ, der bliver stærkere, mere forankret, mere frodigt og med stærkere rødder for hver eneste arbejdsdag.

Bogen kommer vidt omkring og brokker sig over både det private og det offentlige arbejdsmarked, fagbevægelsens rolle, senior- og uddannelsespolitikken, som anklages for ikke at have forstået, hvad der er brug for fremadrettet.

Alder spiller en rolle

Det er godt at slå på tromme for, at mange langt op i årene kan være guld værd ved den rigtige behandling, uanset alder. Men alder spiller en rolle. Det er en grundlæggende kendsgerning, at vi med alderen bliver mere og mere forskellige. Det betyder også, at der er mange aldrende med stor anciennitet på en arbejdsplads, som ikke bliver bedre dag for dag, og som virksomhederne gerne vil skille sig af med på en anstændig måde. Derfor slipper man ikke for en seniorpolitik, hvis de skal løse den opgave. Det er at vende det blinde øje til. Med alderen kommer der faktisk også andre udfordringer til end arbejde.

Bogen er bedst, når forfatteren fortæller om sine egne erfaringer fra sin egen læringsrejse. Så er han autentisk og interessant. Store dele af bogen er imidlertid bygget op omkring citater fra eksperter og kendte folk, som siger det, forfatteren gerne selv ville have skrevet eller lige selv har skrevet, og når det samme bliver sagt igen og igen, bliver det bare til en citatsamling. På mange sider er forfatterens eget bidrag under en fjerdedel af teksten. Det er en kendt journalistisk stilart, men det er dårlig faglitteratur.

Man må hilse det velkommen, at en mand som Peter Brüchmann har skrevet en hel bog om, at alderdommen rummer muligheder for udvikling og ikke bare fremstilles som afvikling og byrde. Er det noget man gør, når man selv er godt på vej ind i det seniorpolitiske minefelt? Det ville være rigtig interessant, hvis det for alvor lykkes at få det på samfundets dagsorden, og hvis det fører til, at oplevelsen af ældrebyrden bliver lettere. Men hvis det erstattes med et krav om træning og præstationsfremme som omdrejningspunkt, kan man spørge, om der nu er så meget vundet. Forfatteren får det sidste ord: "Jeg vil gerne arbejde med udvikling: Jeg har ideer om evnen til at knytte den personlige udvikling med den faglige og få det hele menneske med. Det er der eddermanne drive i!" Velkommen til kampen.

Peter Brüchmann, *Generation + High Performance - hele livet*,
Libris Business, 2013,
København 278 sider

Der indkaldes til ordinær
Generalforsamling i FUAM

Onsdag den 12. februar 2014 kl. 16.30
i Caféen, Klostergadecentret,
Klostergade 37, Aarhus C

Dagsorden ifølge vedtægterne:

1. Valg af dirigent
2. Bestyrelsens beretning
3. Forelæggelse af det reviderede regnskab for 2013
4. Fastlæggelse af kontingent for 2015
samt godkendelse af budget for 2014
5. Valg af medlemmer til bestyrelsen
På valg er: Knud Ramian
Kirsten Trollegaard Jørgensen
Lisbet Thorendahl
Helle Snell
6. Valg af suppleanter til bestyrelsen
På valg er: Irma Magnussen og
Børge Helmer
7. Valg af to interne revisorer
På valg er: Jens-Erik Jørgensen
Henning Gøtzsche
8. Indkomne forslag
9. Eventuelt



Bliver du snydt af dit sundhedsvæsen?

Af Knud Ramian

Har du talt med dit sundhedsvæsen i dag? Jeg ved, hvor min læge bor, men hvor er mit sundhedsvæsen?

Jeg fik frosset nogle pletter i ansigtet med flydende kvælstof. Det var uproblematisk, og de forsvandt. Men efter et år var de alle kommet igen. På det tidspunkt fandt jeg så ud af, at der fandtes en langt mere effektiv behandling, men den fik man ikke tilbudt som sygesikringspatient. Var det også på grund af min alder? Ville jeg have den behandling, måtte jeg bare betale selv. Siden da har jeg konstateret mange forskelle på, hvad man bliver visiteret til af sin læge, og hvad der faktisk findes af behandlingsmuligheder.

”Etik og prioritering i sundhedsvæsenet - hvorfor et det så svært?” er titlen på en bog, som er udgivet af det etiske råd. Den handler meget om alderdommens muligheder - for behandling i sundhedsvæsenet.

Siden da har jeg ledt efter listen over mindre effektive men billigere behandlinger, som stilles til rådighed for borgerne – uden at finde den! ”Nedprioriteringer i sundhedsvæsenet virker som noget, der bare kommer snigende af sig selv. Det er ikke synligt, at nogen har truffet beslutninger om dem. Men sådan er det ikke i realiteten. Nedprioriteringer er et resultat af beslutninger! Alt tyder på, at

det bliver endnu mere nødvendigt at prioritere i fremtidens sundhedsvæsen. Det bliver nødvendigt at vælge sundhedsydelser fra, som kunne have haft stor betydning for borgernes helbred.” står der i bogen.

Vi bliver altså nødt til at være opmærksomme på, om vi bliver ramt af nedprioritering. Men hvordan gør man det? Det får vi ikke lige svar på. Mange af bogens temaer vil have betydning for alderdommens muligheder. Skal dem med mange leveår tilbage have en bedre behandling end dem med de få? Hvad gør vi, når den medicinske behandling bliver dyrere og dyrere? Hvem skal have den? Bogen berører brugerbetaling. For hvem? Endelig dukker livsstilssygdommene op. De dukker jo netop op i det sene voksenliv. Er man selv medansvarlig for sin lungekræft (rygning), sine blodpropper (motion) og sin sukkersyge (overvægt) eller har man bare været uheldig i forhold til alle dem, som også har griset med deres livsstil uden at blive syge? Stigmatiserer man mennesker og nedprioriterer man behandling af mennesker med disse sygdomme?

I flere af bogens kapitler bruges alder som argument for nødvendigheden af prioritering, og der henvises til det pres, der kommer fra det stigende antal ældre. Antallet af gamle bliver altså brugt som argument i en prioriteringsdebat. Tænk, hvis man rent faktisk begynder at prioritere på det grundlag, og det så faktisk viser sig, at

vi bliver så meget mindre syge, at al den katastrofetænkning omkring ældrebyrden slet ikke har noget på sig. Så bliver de gamle voksne virkelig snydt.

Det er en lang rapport, og selv om den er skrevet i et næsten forståeligt sprog, er man ikke i tvivl om, at det er de store drenge, der leger. Man kan snuse til problemstillingerne gennem

nogle fine videoklip på Det etiske råds egen hjemmeside om prioritering i sundhedsvæsenet.

Kilde:

Det etiske råd,
”Etik og prioritering i sundhedsvæsenet. Hvorfor er det så svært”,
2013, København

Mere liv i gamles hverdag

Knud Ramian

Man skal passe på sine hverdage. Hverdage er som åndedræt. De kommer helt af sig selv, den ene efter den anden uden at man anstrenger sig for det.

De er så selvfølgelig og sommetider næsten umærkelige - og alligevel er 'tiden' som åndedrættet et af livets grundstoffer. Tiden er det nu, man lever og ånder i, men den forsvinder hele tiden mellem fingrene på os. På den ene side er hverdagene ofte meget ens - det er jo derfor, de gør nytte og er hverdage. Det er ensheden, der gør dem vanskelige at skelne fra hinanden. Det er også derfor, at man glemmer dem. På den anden side er alle hverdage både uforudsigelige som vejret og forskellige som skyerne på himlen, men hvem husker en sky?

VEGA-netværket

Jeg har gennem en række år været med i ”VEGA-netværket”, hvor alle interesserer sig for gamles hverdag og

tiden vi lever i. Netværket består af fagfolk fra uddannelsesinstitutioner og praksis på ældreområdet. Vi vil forstå hvordan hverdagene hænger sammen, og vi undersøger, hvordan man kan finde den livskvalitet, der findes i hverdagens tider - øjeblik for øjeblik, stund for stund, dag for dag. Vi funderer altså over værdierne i de enkelte tidsrum, som vi lever i.

Hvad er et godt måltid?

Der er folk fra VEGA som har studeret måltider. Et hjemmelavet måltid kan rumme et kildevæld af værdier. Det skaber orden i tiden, det skal jo planlægges. Det kræver omtanke. Der skal måske købes ind, så kommer man ud og i kontakt. Tilberedningen er meningsfyldt tid, trækker på gamle færdigheder, kan rumme minder og kan fylde køkkenet med dufte. Måltidet i sig selv kan være en nydelse og sommetider en kilde til samvær. Selv oprydningen er jo en meningsfyldt tid. Der blev i en måltids-undersøgelse kortlagt over 80 forskellige betydninger og værdier knyttet til måltidet.

Når man ikke længere har mulighed for at lave mad selv og går over til at sætte en frostbakke i mikroovnen, går det ud over hverdagen. Frostbakterne trækker rigtig mange værdier ud af hverdagen og erstatter dem med 'tom tid'.

Hvad er en god morgen?

For nogen er der kvalitet i at gasse sig i sengen til god musik inden dagen trænger sig på, for andre er der kvalitet i straks at komme igang og ud til morgenavisen eller gåturen. For nogen er avisen dagens højdepunkt, for andre en plage. Vores værdier er helt individuelle, og vi søger hele tiden at indrette dagen, så vi om muligt får præcis den sammensætning af værdier, som vi ønsker. Er man afhængig af andres hjælp, må man indrette sin morgen efter de andres behov.

I VEGA er der nogen, der specialiserer sig i aftner, udeliv, samtaler, aletid, samværstid. Det er noget ganske andet end at interessere sig for søvn, motion, ernæring og kontakt .

Der er overlevelsesvigtige og der er livsvigtige opgaver

Hverdagene hos gamle voksne, der er afhængige af andres hjælp, er særlig interessante. Deres hverdag befinder sig nemlig i en særlig sårbar situation. Den er i konstant risiko for at blive løbet over ende af et behandlingssystem og en ældrepleje, der efter bedste evne og givne betingelser forsøger at hjælpe dem. Der er personale, som skal varetage plejeopgaverne effektivt. Det er de *overlevelsesvigtige opgaver*. Det kommer der overlevelse ud af, men kommer der også liv? Liv kommer der, når vi kan svare på

spørgsmålet: Hvad er en god dag for Fru Jensen? Svaret på det spørgsmål viser *de livsvigtige opgaver*. Er ingen optaget af at svare på det spørgsmål, har vi et kvalitetsproblem. For hvordan kan vi bidrage til et godt liv, hvis vi ikke ved, hvad det består af? Det er en hel reel konflikt hver eneste dag, når hensynet til fru Jensens ønsker til en god morgen skal afvejes imod hensynet til arbejdspraksis, faglige procedurer, vagtplaner og arbejdsdelinger.

Mere liv i hverdagen

I et stort VEGA-projekt "Mere liv i gamles hverdag" ville vi finde ud af, om vi kunne være med til at skabe værditilvækst i hverdagene hos ældre i 18 afdelinger på plejecentre rundt omkring i Jylland. Sammen med ledelse og personale blev der arbejdet med forbedringer af fire forskellige tidsrum i hverdagen. Vi talte om 1) mere madlavning , 2) mere udeliv , 3) bedre aften- og nattelev , og 4) bedre samtaler.

Sammen med beboerne anvendte man en særlig metode: "De små skridts vej". Den bestod i at finde ganske små ting, der kunne skabe forbedringer på det udvalgte område. Efter en uges tid tænkte man over, om det var det rigtige valg, og hvad man kunne lære af det. Derefter ændrede man lidt på planen, som så blev overvejet og prøvet I den efterfølgende uge. Og sådan blev man ved med at eksperimentere med at finde de små men mulige forbedringer og samtidig lærte man hele tiden hvad der var muligt og umuligt. Det kom der rigtig mange forbedringer ud af, som de følgende eksempler viser.

Mere udeliv

I Farsø besluttede man at gøre de grønne områder til en landbohave, fordi en stor del af brugerne har tilknytning til landbruget og livet på landet. Her kunne man have egne planter med ved indflytningen, og en gammel Ferguson-traktor flyttede også ind i haven. Der blev hele tiden taget små skridt. Haven har udviklet sig så gradvist, at beboerne kunne inddrages i de mange små projekter. Havens langsomme tilblivelse kommenteres af mange, og mange af de gamle vil gerne være med i planlægningen af udelivet. Projekterne kan være etablering af et bålsted, plantning af 2 klatreroser, 3 blommetræer og opsætning af drivhus etc. Alle disse småprojekter er omgivet af et arrangement med kaffe, kakao, bagværk, fotografering og invitation til pressen.

Mere Madlavning

Som sagt dræner man hverdagen for meningsfylde og øger mængden af tom tid, hvis madlavningen forsvinder. Det har i projekterne i Give og mange andre steder vist sig muligt at lave meget mere madlavning og få meget mere deltagelse i den. Beboerne kan inddrages meget i madlavningen og måltiderne, hvis man tænker sig om. Beboerne kan bruges som levende kagebøger og smagsdommere, der kan indrettes tilskuerpladser i køkkenet og et rullebord kan blive til køkkenbord. I første del af forsøget blev der gennemført 80 forsøg med "de små skridts vej". Erfaringerne fra projekterne er nu en del af den nationale måltids- og koststrategi.

Indsatsen for mere liv i Ingeborgs aftenliv

Nogle steder, fx. i Farsø, har man samarbejdet mere med enkelte beboere om at finde de små skridt på vejen til mere liv i hverdagen. I indsatsen hos Ingeborg kom aftenpersonalet hver aften på et aftalt tidspunkt ind til Ingeborg for at tale om, hvordan dagen var gået, og hvem der ville være på arbejde, når hun vågnede næste morgen. Gradvist udvidede aftenpersonalet indsatsen til også at smøre Ingeborgs fødder ind, når hun var kommet i seng. Målet var, at Ingeborg slappede af, fik en bedre nattesøvn og at personalet samtidig fik en tættere kontakt til hende. Efter et stykke tid begyndte Ingeborg at åbne op og fortælle om sine bekymringer og sorgen over sin demente mand. Ingeborg viste tydelig glæde over det daglige besøg inden sengetid. Hun begyndte at hilse på medbeboere og personale, hvor hun før var flov over, at de skulle se hende i en kørestol. Under en aftensamtale kom det frem, at Ingeborg tidligere læste mange bøger, og at hun gerne vil genoptage dette. Næste dag tog hun sammen med en medarbejder ned på det lokale bibliotek for første gang i mange år, og hun begyndte at læse bøger, som hun hver uge personligt afleverede på biblioteket med hjælp fra personalet.

Andre steder har forsøgene på at skabe bedre samtaler ved hjælp af de små skridts metode ført til, at en ulykkelig og utilfreds beboer på næsten mirakuløs vis i løbet af en måned faldt til ro og blev glad og initiativrig. En anden beboer kunne pludselig klare

smertefuld sårbehandling, når samtalerne samtidig blev personlige og relevante.

Hverdagene kan beriges med mere værdi?

Der er sket et utal af konkrete forbedringer omkring madlavningen, udelivet, aftenlivet og samtalerne. Vi kan sige, at vi med de små skridts vej er blevet meget bedre til at svare på spørgsmålet: Hvad er en god dag for Fru Jensen? Det kan naturligvis ikke undre, at dette udviklingsarbejde samtidig gav et boost af medarbejdertilfredshed. Det er en stor glæde, når man opdager, at man med ganske små midler kan gøre hverdagslivet bedre for andre. Mange steder har man ladet sig inspirere af resultaterne, og er i gang med at anvende de små skridt.

Alle de gode ideer og resultaterne har været præsenteret på konferencer og ligger klar til brug i særlige kataloger og i en pjeces ”Mere liv i gamles hverdag”. Reaktionen på pjecen viser, at konflikten mellem de overlevelsesvigtige opgaver og de livsvigtige opgaver er helt reel. En områdeleder i en stor kommune sagde efter læsning af pjecen om resultaterne: Det er rigtig interessante resultater, I har opnået, men det er jo ikke noget fagfolkene skal tage sig af. Det har vi de frivillige til. Forvaltningschefen i kommunen var glad for pjecen og sendte den videre til chefen for det frivillige arbejde, og der skete ikke yderligere. Kommunen har dog valgt at styrke løsningen af de livsvigtige opgaver ved i en del en af kommunen at satse på udvikling af det amerikanske koncept ”Eden Al-

ternative”. ”Eden alternative” viser veje til at komme ensomhed, kedsomhed og hjælpeløshed til livs, og de kan bruge mange af ideerne fra ”Mere liv i gamles hverdag”.

Vi tror, at det bliver tydeligere og tydeligere, at befolkningen forventer, at hjælp og pleje skal kunne bidrage både med overlevelse - og med et liv, der er værd at leve i. Det kræver, at de livsvigtige opgaver også bliver løst. Hvis opgaverne kunne løses af de pårørende og de frivillige alene, var de løst.

Hvad kan vi andre lære?

Man kan godt arbejde med tilværelsens store spørgsmål, men ”De små skridts vej” viste sig at være en vej til mere liv i hverdagen hos mennesker, der var meget afhængige af andres hjælp. På de involverede plejecentre er der kommet mere madlavning, mere udeliv, bedre aftenliv og bedre samtaler. Mere liv i hverdagen har jo værdi i sig selv, men læser man mellem linjerne, handler det om mere end bare madlavning, udeliv, aftenliv og samtaler. Vi fandt nogle bud på, hvad værditilvæksten mere generelt bestod i.

Der kom mere fylde i hverdagen - mindre tom tid

Der blev øget deltagelse - flere muligheder for roller og aktivitet

Mere og bedre kontakt - Mere samvær og flere og bedre (mere nærværende) samtaler

Større råderum - flere valgmuligheder, mere ansvar

Mere orden i tiden - tydeligere rytme i dage, uger og årstider.

Denne lille liste kan faktisk inspirere os andre til, hvor og hvordan vi kan lede efter værditilvækst i livet. Vi kan for det første få øje på hverdagene. Disse værdier er jo tilstede i hver eneste af dagens stunder. For det andet kan man bruge listen og stille sig selv spørgsmålene med tanke på sine morgener, sine eftermiddage eller sine lørdage: Hvordan kan jeg skaffe mig mere fylde, deltagelse, kontakt, større

råderum og mere orden? For det tredje kan man også bruge “de små skridts vej”. Man kan starte med den mindste forandring, man tror, der gør en forskel – se, hvad der sker, lære af forsøget og tage et skridt til osv osv. Vi ved, at det lykkes bedst, hvis man gør det sammen med andre. Det kunne man måske gøre i FUAM?

Henvisninger

Højlund, B. and T. D. Le (2010). “Medarbejderdreven innovation giver nyt liv på plejecentre.” *Gerontologi* 26(4): 4-7.

Højlund, B. (2010). *Liv i køkkenet*. Dokumentarfilm og bog Odense, Erhvervsskolernes Forlag.

Ramian, K., et al. (2013). “Rehabilitering af hverdage.” *Gerontologi* 29(1): 4.

Ramian, K., Ed. (2010). *Mere liv i gamles hverdag*. VEGA-netværket. Århus, Center for kvalitetsudvikling, Region Midtjylland.

De arbejdende seniorer klarer sig gennem krisen

En opgørelse af beskæftigelsen fordelt på aldersgrupper før og efter krisen viser, at beskæftigelsen fra 2000 til 2011 er faldet med 2 procentpoint blandt 30–59-årige. I samme periode er beskæftigelsen faldet 14 procentpoint for unge under 30 år, og steget med 13 procentpoint for ældre over 59 år.

Arbejdsmarkedsforsker Per Kongshøj Madsen fra Aalborg Universitet forklarer udviklingen af beskæftigelsesfrekvensen:

”Dels ser vi, at den ældre befolkning har en højere uddannelse end tidligere – samt et bedre helbred, hvil-

ket begge er forhold, der resulterer i, at folk bliver længere på arbejdsmarkedet. Dels hænger det sammen med tilbagetrækningsreformerne, hvor særligt efterlønsreformen allerede nu betyder, at flere bliver på arbejdsmarkedet til de 62 år i stedet for at trække sig tilbage som 59-årige.”

Der er altså masser af arbejdskraft i de arbejdende seniorer og erfaringerne fra efterlønsreformen viste, at der ikke kommer flere unge i arbejde fordi de gamle holder.

Kilde:

Samspil, Udgivet af Arbejdsmarkedsstyrelsen nr. 59/2013

FUAM's kalender

Foråret 2014

8. Januar: Mening med alderdommen

Oplæg: **Lilly Bentsen, FUAM**

Arbejdslivet er mere end løn. Det tilbyder måske også en mening med det hele. På et tidspunkt skal man finde meningen selv. Et oplæg om at få øje på mulighederne for mening og en fortælling om, hvordan arbejdet som en slags "tovholder" for såvel danske som udenlandske familier giver mening.

12. februar: Værdighed

Oplæg: **Dorthe Laustsen**

Hvad er værdighed? Værdighed er noget, nogen mener, vi kan have ret til fx. retten til en værdig alderdom, en værdig død. Så er værdighed noget, der kommer udefra. Det kan også være en måde at leve på - at leve et værdigt liv. Så er det noget der kommer indefra, og som man forsøger at holde fast i - måske på trods.

12. marts: Alderdommens ressourcer

Oplæg: **Sygeplejerske og coach Agnete Fensvig**

Hver alder møder sine udfordringer og har sine ressourcer. Er det de samme ressourcer, man har brug for til at møde alderdommens udfordringer med? Eller er der nye ressourcer man skal udvikle, og hvordan gør man det? Kan vi tale om særlige seniorkompetencer?

9. april: Kørekortet – hvor vigtigt er det?

Oplæg: **Tove Holm, FUAM**

Det er løbende til debat, hvornår ældre skal undlade at forny deres kørekort. For nogle bliver det en stor udfordring, når man på grund af fysiske svagheder ikke længere kan køre bil. Hvad gør tabet af kørekortet ved selvfølelsen og hvad gør bil manglen ved hverdagen? Hvad er det, der sker? Og hvad gør man ved det?

14. maj: Tænk din begravelse. Som stilhed, som sorg eller som sammenkomst?

Oplæg: **Traute Larsen, FUAM**

En dag kommer man til at tænke over sin egen begravelse? Tænker man tanken til ende? Hvor og hvordan ønsker vi at blive begravet? Der er meget at forholde sig til. Hvem skal vi drøfte det med? Hvor meget skal man selv bestemme? Hvem skal der tages hensyn til? Hvordan beslutter man og hvordan får man sin vilje?

Alle møder er fra kl. 14.30 til 16.30 (obs.! 8. januar kl. 14-16)
i Cafeen, KlostergadeCenteret
Klostergade 37, Århus C

Møderne er åbne for alle.
Det koster 25 kr. inklusive kaffe, te og kage
Mødelokalet har teleslynge.

(Se kortskitse på bagsiden af omslaget)

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

- en forening for de uprøvede ideer og projekter

ISSN: 1904-4607



Her finder du FUAM

FUAMs hjemmeside: www.fuam.dk

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