



Foreningen til **U**dvikling af **A**lderdommens **M**uligheder
- en forening for de uprøvede ideer og projekter

FUAM's 25 års Jubilæum
Jagten på Sølvrævene
Er ældre bilister farlige?

Indkaldelse til generalforsamling
Mødereferater
Boganmeldelser

3

24. årgang
December 2004

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

Suppleant:

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. 1/2005:
9. februar 2005

Læs i dette nummer

Interview med Knud	3
Signalement af den moderne familie (sept.-mødet) . . .	5
Problemer i den moderne familie (okt.-mødet)	9
Jagten på Sølvrævene	12
FUAM's 25 års jubilæum	17
Har FUAM udviklet sig?	19
Er ældre bilister farlige?	23
Hjernen (boganmeldelse)	24
Kirsten dagbog (boganmeldelse)	25
Indkaldelse til generalforsamling	26
Kommende møder	27

At parkere sig i FUAM passer til den, jeg er

FUAM's runde fødselsdag er som en slags Nytår.

Knud Ramian, en af foreningens drivkræfter, ser tilbage og frem

"Det, der gør FUAM sjov og enestående er, at FUAM ikke ligner andre foreninger som Ældresagen eller Ældremobiliseringen. Vi interesserer os for selve alderdommen. Det drejer sig ikke om at servicere ældres interesser, men om at vedkende sig alderdommen som sådan", siger Knud Ramian, som var medstifter af FUAM for 25 år siden.

Knud fortæller, at det er et tilfælde, han under sit studium i Psykologi kom til at arbejde med en undersøgelse om de gamles problemer. Han blev så optaget af emnet, at han skrev speciale om *kontaktproblemer i alderdommen*. Det var der ikke tidligere nogen, der havde gjort i psykologistudiet. Specialet blev udgivet på Socialpolitisk Forlag og fik omtale i medierne. Han blev flere og flere gange opfordret til at holde oplæg om de gamles problemer. Pludselig blev han klar over, at det skadede de gamle, at det var problemer, der kom i centrum for debatten og i medierne. Det var og er ikke dækkende for flertallet af de gamle. Han besluttede at holde op med at tale om problemerne og vendte sig mod det positive: De gamles betydning og værdi for samfundet. Knuds *bedste* bog om alderdommen:

"Livets langsigtede virkninger" udkom første gang i 1990, 2. udg. i 1994 og 1996. Den bog satte i høj grad tingene til debat, affødte mange foredrag og oplæg i hele landet og er stadig aktuel. Måske bliver der tid til at ajourføre den en dag. (Der er ikke andre, der har behandlet alderdommen set i hele livsperspektivet.)

FUAM er udsprunget af oprør mod det "gamlebillede", der dominerede debatten for 25 år siden: Et billede af gamle som ensomme, enfoldige og elendige. FUAM blev stiftet i en kreds på Beskæftigelsesvejlederskolen. Flere medlemmer har ligesom Knud været med i alle 25 år. Vi ville give et andet billede af de gamle som ressource. I dag kan det bekymre mig, siger Knud, at billedet af de ensomme gamle dukker op igen i de annoncer, som diverse foreninger og institutioner indrykker for at opfordre gamle til at testamentere til sig. Det er jo ikke et dækkende billede, men det kan åbenbart betale sig. I dag er det anerkendt at holde sig ung og en fejl at blive gammel, hvis man skal tro medie billedet.

Hvor ser du FUAM i dag?

"På nogle måder er det gået jævnt ned ad bakke for foreningen rent medlemsmæssigt, men det er lykkedes at holde sammen i en kreds i 25



år, og FUAM's blad har aldrig været bedre. Studiekredsformen med emner som "de voksne børn" og møder om boligformer gjorde os klogere, og nogen i foreningen gjorde noget, der bragte os videre. Løftede det ud til et eget liv, som Boligrådgivning for Ældre og udstillingen "Kan du rocke i din bolig?" er eksempler på. Vore møder

begynder med, at nogen i FUAM eller udefra har tænkt tanker. Noget sættes i gang – måske fordi vi er en forholdsvis lille kreds. I vore temamøder er det lykkedes for os at tage udgangspunkt i det personlige og bruge det til at belyse det almene. I dag er den unge ende af alderdommen synlig. Den gruppe

hørte og så man ikke så meget til tidligere”.

FUAM har nået sine første mål. Meget af det, FUAM har arbejdet for, er lykkedes. Hvor ser du FUAM's udviklingsmuligheder?

”FUAM's muligheder består i at tiltrække andre, som interesserer sig for alderdommen. Ved at bruge FUAM som forening, kan vi bruge den platform for handling, dette giver mulighed for. Det enkelte medlem kan også bruge FUAM til at komme videre med et emne. Det er noget, vi ikke så meget har benyttet os af i de senere år, vi har måske tabt eller glemt den strategi. Når vi har holdt temamøder, kan vi opsummere: Hvordan kan vi handle nu for at påvirke en udvikling. Hvad har vi at gøre med, hvad kan lade sig

gøre. Måske kræver det ikke mere end et par frimærker at agere. Det er et forsæt, jeg gerne vil arbejde med, det er i FUAM's ånd. Da vi diskuterede visdom, kunne vi bruge et eller flere møder for at drøfte, hvordan vi kommer videre. Kan man gøre noget for selv at blive vis? Vi må sætte et møde af til at drøfte, hvordan vi kommer fra ord til handling. Vi tager udgangspunkt i vore egne erfaringer. **Hvis vi vil have noget til at lykkes, må vi tro på det selv.**”

Hvorfra henter du din egen personlige drivkraft?

”Foredrag, oplæg, diskussioner, medspil og modspil fra medlemmerne har bidraget til, at FUAM stadig inspirerer i en vekselvirkning, hvorved glæden over FUAM holdes levende”, fortæller Knud Ramian og vedgår, at han stadig er et legebarn.

Referat fra FUAM-mødet onsdag den 8. september 2004

Signalement af den moderne familie

Klara Juul-Madsens oplæg

Regelmæssighed, ro og orden blev afløst af, hvad familien fandt vigtigst

Når jeg skal give et signalement af den moderne familie, vil det selvfølgelig bære præg af, at det er den gængs øjne, der ser. Mit første eksempel er fra et ægteskab mellem to unge født henholdsvis 1949 og 1950. I 1972 var begge under uddannelse. De giftede sig, bosatte sig i en 2-værelses lejlighed, og første barn blev

født i 1973. At fællesskab og hjem betød meget var der ingen tvivl om, og med fælles tilrettelæggelse af, hvordan arbejdsopgaverne blev løst både ude og hjemme, blev der påbegyndt et liv, hvor ægtefællerne på skift kunne nå de mål, der skulle blive til job, der gav ikke blot ”det daglige brød”, men også glæde og livskvalitet. Jeg så en ny generation blive til, hvor livslang læring var en bestanddel af tilværelsen. Med 4 års mellemrum kom yderligere 2 børn til, og i 1981 var fa-

milien på 5. De mellemliggende år havde ført til at begge havde stillinger og dermed økonomisk bedre kår, men stadig var den ene på vej med videreuddannelse, medens den anden gav plads til fællesskabets trivsel. Familien var flyttet i eget hus, hvor de havde været medbyggere. Børnene blev tidlig inddraget i det fælles liv. De fik pligter i forhold til kunnen og var med omkring bordet, når ugeplanen blev lagt. Tidligt blev de bekendt med, at en indsats var både en nødvendighed og en baggrund for samhørighed. Regelmæssighed, ro og orden blev afløst af, hvad familien blev enige om var vigtigst. Hjemmet blev et billede af en families forskellighed, kunne for beskueren give indtryk af kaos, men viste også, hvordan samvær og fælles oplevelser gav sammenhold og nærvær. En udvikling var i gang, og rammerne ændrede udseende alt efter, hvad familien i fællesskabet omkring bordet fandt frem til. Individuelle tiltag fik sin plads i den fælles planlægning, og fællesskabet fik sin faste plads i forhold til forældrenes arbejde. Ferier var i mange år teltture til områder, hvor både børns og voksnes ønsker kunne tilgodeses. På et tidligt tidspunkt blev børnene inddraget i planlægningen, og så her. Med undren oplevede jeg børn, der lærte at forholde sig til ikke ønskede tiltag, men hvor fællesskabet viste sig som det vigtigste. Nu, 30 år efter, ser jeg en familie, der stadig "er på vej". For længst er teltet skiftet ud med campingvogn. Hjemmet er ramme om ro og orden, børnene er fløjet fra reden. Men stadig ser jeg hjemmet som den gode ramme om fællesska-

bet, men også som den base, hvor selvforvaltning var et mål. Mit spørgsmål svæver i luften. Har de formået at bruge forskellighed til berigelse i stedet for bekrigelse?

Børnenes trivsel var omdrejningspunktet

Mit næste billede på den moderne familie er af 2, født henholdsvis 1957 og 1958.

Efter mange års venskab blev det til fælles hjem i 1983. *Uddannelse og karriere var gået forud*, og job nær det fælles hjem var ønsket for begge. Det lykkedes i København i 1984. Første barn blev født i 1992 og med nr. 2 i vente flyttede familien igen til Jylland i 1994. For at to ønskejob kunne realiseres, blev bopælen valgt midtvejs. I Randers blev hjemmet den fælles base, og arbejdspladserne var henholdsvis i Pindstrup og Foulum ved Viborg. Også her var planlægning en forudsætning for, at tingene kunne hænge sammen. Begge ægtefæller havde mulighed for flextid på jobbet, og efter endt barselsorlov blev hverdagen sat på skema. Én begyndte sit arbejde tidligt om morgenen, og kom også derfor tidligt hjem. Den af ægtefællerne, der mødte sent på arbejde tog sig af børn og transport til pasning af dem. Kom derfor sent hjem fra sit arbejde. Det gav ro omkring institutionslivet, men bød også på sent fællesskab, og den fælles middag ved 20 – 21 tiden om aftenen. Med undren så jeg et ganske anderledes liv, end det for mig kendte, hvor arbejdsdeling havde baggrund i hvilket køn, man tilhørte. Her blev de opgaver, hjem og familie måtte løse,

varetaget af den, der i øjeblikket var tilstede. Børnenes trivsel var omdrejningspunktet. Den ro, der var omkring institutionslivet gav tryghed og glæde til hele familien, og gav kræfter til at bære den tilmålte tid til den tosomhed, der kom ud af det. Med børnenes udvikling ændredes også livet i familien. Også her blev børnene medinddraget i tilrettelæggelse af både arbejde og fritid omkring hjemmet. Børnene lærte tidligt at gøre brug af en telefon, men de udviklede også en selvstændighed og ansvarlighed, så de kunne handle på egen hånd. Med forældreindsats i vuggestue – børnehave – skole og fritidsordninger samt anden form for kulturliv, opstod venskaber for både børn og voksne. Tilhørsforholdet til det fælles hjem fik rødder, og et fællesskab til andre familier opstod. Også i hjemmet her var spisebordet stedet, hvor både dagens oplevelser og det fælles liv blev drøftet. Forskellighed blev synlig og løsninger nåede til accept. Også her blev ferie planlagt i fællesskab. Medens børnene var små, var det fortrinsvis i campingbus til nogenlunde solsikre steder i udlandet. Ofte var det møde med familie og venner. Adgang til strand var ofte målet, og ture til anden form for indhold hørte med. Senere blev det muligt at tilgodese den enkeltes interesser, og forskelligheden blev sat på prøve.

Også her oplevede jeg børn, for hvem fællesskabet havde værdi, men også nogle omkostninger. I arbejdet er der også foregået ændringer, eller udvikling om man vil - herunder en del udenlandsrejser, såvel som afstikkere til andre steder i vores eget land.

Det indebærer en fælles forståelse for, at der ændres også i hjemmelivet. I den moderne familie ser jeg endnu engang det værdifulde fællesskab omkring bordet løse de opgaver, der opstår. Alle bliver hørt. Mine tanker omkring den moderne familie har givet mig anledning til at se på det liv, jeg selv har levet. Måske på grund af at jeg ofte hører mennesker beklage sig over, at "faste" værdier opløser sig. I dag har jeg svært ved at se, hvori de "faste værdier" bestod. *Ser jeg bagud, var autoritetstroen så stor, at trykethed kunne forveksles med trykethed.*

Jeg er første generation af gamle, hvor omsorg og nærhed er blevet en samfundsopgave. Men jeg er også første generation af gamle, der har valgmuligheder for livsindhold efter arbejdslivet. "Ung og gammel i samme forening" var det, der tiltrak mig, og som fik mig til at gå med i FUAM. Der må være en grund til, at foreningen ikke tiltrækker de unge. Vi lever i en tid, hvor mange unge opfordrer de gamle til at skrive deres erindringer. Hvorfor er det ikke mere spændende at møde de gamle i et forum, hvor der også kan gives svar på spørgsmål om livet førhen? Forståelse opnås kun ved kommunikation. Men har man ikke kendt andet end den autoritetstro, der var gældende indtil omkring 1960, kan det være svært at ændre holdninger. Ikke alle formår at sætte ord på tankerne, at få sagt, hvad de mener. Til god kommunikation hører, at der er afsat tid. At der er vilje til at lytte, til at forstå og acceptere. Til at acceptere andre, selv om de har en anden mening. Jeg kan finde det

svært at skille det personlige fra det faglige, f.eks. : Jeg vil gerne udvikling, men igangsætning kræver følgeskab. Det kan være svært at opnå i en tilværelse, hvor det at være single bliver mere og mere almindeligt i alle aldersgrupper, og hvorfor det? I en tid, hvor ensomhed jo er et stort problem. Jeg vil gerne lære kunsten "at være uenige" og bruge den viden positivt, skabe en balance, der sammenføjer i stedet for at adskille. Jeg er produkt af en tilværelse, hvor problemer blev skubbet ind under gulvtæppet. Samlingspunktet var et veldækket bord, hvor snakken gik om løst og fast, men konflikter var bandlyst. Det er vigtigt for mig at få sagt, at konflikter er vel lig problemer? Jeg øver mig i at placere problemer som opgaver. Jeg tror nemlig at opgaveløsning kan være både givende og spændende. Problemer kan derimod blokere og give magtesløshed.

Handling giver forvandling

Der var meget livlig debat efter Klaras oplæg.

Det er i høj grad et skønmaleri af familier, der fungerer, der er mange familier, hvor fællesskabet ikke virker, hvor børnene spiser på deres eget værelse til fjernsynet, blev der indvendt. Hvilket Klara godt kunne medgive.

I forhold til vort familieliv før i tiden stiller mange unge tårnhøje krav til sig selv. Til indretning, bostørrelse, karrierer, åbne hjem, selskabelighed og rejser m.m. Hvor kommer de krav fra? Der findes så meget, som både børn og voksne skal til, samtidig med at der er to karrierer, der skal passes.

Positivt er det, at man deles mere om opgaverne! Men hvad sker der ved de mange skilsmisser? I dag er mange familier det, man kalder "aftalefamilier".

Det var stikordet til at dreje vores samtale over på vores plads i familiernes verden:

Hvad med kontakten til de gamle i familierne? ER der plads til os?

Har de unge ambitioner i forhold til os? De har det i alt andet.

Vi skulle gerne være en ressource!

Replikker:

Jeg er ingen ressource mere. De møder først op, når der sker noget drastisk. Vi er både ressourcer og problemer, belastninger og det modsatte.

Én har et barnebarn, der har en drøm om at drage omsorg for hende. Mener ikke, vi skal stille op i køen for de unge familier.

Én vil ikke bo sammen med børnene, men gerne på plejehjem. Kunne bedre trives sammen med børnebørnene.

Jeg er med i FUAM for at tage vare på mit eget gamle liv.

Jeg har et testamente på, at jeg godt vil på plejehjem. Jeg vil ikke ligge til byrde!

Referat ved Kirsten Trollegaard-J



Referat af FUAM-mødet onsdag den 13. oktober 2004

Problemer i den moderne familie

Karen Gammelgård fortalte om erfaringer fra sit arbejde som socialrådgiver

Sæsonens andet møde med temaet "Den moderne familie", hvor Karen fortæller: I april 2000 sagde jeg farvel til arbejdsmarkedet. Jeg havde besluttet at glemme alt om det, mine kompetencer og alting. Det, jeg havde før, er nu blevet kanaliseret ind i mit nye liv. Jeg kender jer jo ikke så meget, men har alligevel valgt at fortælle om det emne, vi har valgt at fordybe os i. "Hvad er en moderne familie?"

Er det far og mor, børn og arbejde, hus og have, hund m.m. ? Der findes ikke noget, der hedder en moderne familie. Den, jeg blev født ind i for 67 år siden med far og mor og senere lillesøster, er en helt anden familie end den, der findes i dag. I dag er det en broget familie – med enlige mødre og fædre. Tidligere giftede mændene sig igen, og de andre familier fandtes næsten ikke. Fælles er, at familierne i dag lever i et classesamfund. Det må vi erkende, ellers kan vi ikke forstå det. Vi ser svagheder og mangel på forståelse. Jeg har været kisteglad for mit arbejde. Den middelklassefamilie, jeg er født i, har givet mig forståelse. Lusegrethe, Knud der gik med mælk og var søvni i skolen. Jeg har fået noget med mig: *Vrede mod uretfærdighed.*

Familien prægede mig. Jeg skulle have uddannelse og arbejde. Vi skulle have et familieliv. Min far ville have, at jeg skulle være lærer, og det blev jeg, men jeg blev der ikke. Merete, pigen, der skulle passe sine små søskende, hvis far drak --. Det fik mig til at blive socialrådgiver (1970).

Jeg fik 30 år med arbejde på det sociale område. Det gik lidt opad. Vi fik forandringer til det bedre. Det, jeg læste på Den sociale Højskole, gav mig ro. Jeg har arbejdet i Mødrehjælpen i København. Senere kom jeg til Århus. Det var svært at få arbejde. Jeg mødte en bekendt, der sagde: "Er du her, vil du komme og fortælle om dit arbejde?" Jeg kom til at undervise vordende kolleger og kom i kontakt med "Kvindehuset". Ordet "klient" er lig med "En, der bøjer sig". Det siger noget om os selv. Jeg har fortrinsvis arbejdet med kvinder. Det var vigtigt for mig, at de enlige kvinder fik nogle gode forhold. "Klientkvinden" var uden uddannelse, var hulledame, ekspeditrice og lignende. Deres uddannelser var dårlige. At få en abort var ikke acceptabelt. De tænkte, at deres lille barn kunne gøre deres forhold bedre. Det er svært at stå alene og være ung. Tænk på, hvad der er sket fra 1970erne! Se på, hvad der er sket på boligområdet! Mange af os fra "mellemlaget" bor i kaserner, i boligområder. Meget er ghettoer. Vi, der

er her, har levet anderledes. En fjerdedel eller en femtedel af befolkningen i dag får aldrig en uddannelse. De bliver ofte henvist til offentlig forsørgelse. Det er slemt at leve på et eksistensminimum. Det er svært at få en læreplads. Måske går de på teknisk skole, men de får ikke en læreplads. Sådan er det for mange! I min familie er min datter uddannet på RUC. Familien bor i Roskilde. Hun skal til København for at få arbejde. Det vil hun ikke for sine børns skyld, på grund af den lange vej hver dag.

Min sidste arbejdsplads fra 1987 – 2000 var som hjemkonsulent, med familiekubarbejde i "Familiehuset" på Grenåvej. Det blev startet under krigen. De, der kommer der, er typisk kvinder, hvis kæreste er gået, man er smidt ud hjemmefra, har mistet sit arbejde, er blevet 18 år . Så kan man henvende sig til "systemet". Det er et sted, hvor man snakker med familierne, og prøver på at finde ud af, hvordan man kan hjælpe.

Hvordan kan man så det?

Det kan være: Familiebehandling, (tidligere var det "hjemme hos". I dag i familiehus=socialt gruppearbejde).

Mødrene var ofte underernærede, og der var skilsmisseproblemer, problemer i daginstitutionerne m.m.

Måske har "klienten" brug for hjælp til at få passet sit barn, bare et par timer. Det kan være mange ting.

Behandlerne fører samtaler med barnet. Ofte er de helt fremmede for det enkelte barn. Hvordan er det?

Den behandling, der foregår i familieværkstedet kaldes "foranstaltninger".

En rådgiver skal reagere, når vedkommende får "en underretning" fra en nabo, familiens læge, familiemedlemmer eller institutioner. Det er godt for noget, men kan også have sine svagheder.

Karen har arbejdet med at have fællesskaber på tværs med familier tre gange ugentlig. Det var et langt sejt træk, men det KAN skabe forandringer på langt sigt og skabe fællesskaber, som mange har hårdt brug for efter Karens mening.

Spørgsmål til Karens oplæg:

Kan man ændre vaner?

Karen: Det er svært, hvis der ingen er til at anerkende en. Jeg vil ikke fortælle individuelle historier. De skæbner, man møder, rammer lige ind i hjertet på en. Samfundets indretning producerer klienter. Det kan laves om, hvis vi rigtig vil det !!!

De mennesker, vi har med at gøre har alt for let ved at give op. Det ligger i hele deres liv, i deres baggrund.

Har man fundet måder at hjælpe på, eller går det tilbage?

Ja og nej. Der er sket mange gode ting, men – det er forfærdelig vigtigt, at klienten møder andre klienter. Ikke kun når hun er til banko eller til skoleafslutninger. Ellers vil hun opfatte sig selv som en fejl.

Hvordan er det lige nu? Der er sket mange forandringer. Nu er der kun 3 måneders såkaldt behandling i stedet for det tidligere lange forløb. Man arbejder med et system, der hedder MST. De, der arbejder med det, tror, at den dybe tallerken er op-

fundet en gang til. Jeg tror ikke på det.

En i forsamlingen er overrasket over Karens tale om klassesamfundet. Hun har tænkt mere på, at rettigheds- og pligtkulturen er glippet. Er glad for at høre Karen fortælle uden klienthistorier og inspireret af hendes tanker.

Hvad tror du, man kunne gøre? Har I mulighed for at følge familierne?

Karen: For mig er noget af det aller vigtigste, at mennesker er med i et fællesskab. Ingen burde snydes for det. Som det er nu, er vi nødt til at dele det arbejde, der er. Min drøm er et samfund, hvor man kan få et arbejde, så man kan forsørge sig og sine. Jeg er opvokset med at have det sådan. Alle burde have det sådan. Jeg synes, vi lever i et rigt samfund. Vi skal ikke kun give af vores overflod. Vigtigt, om verden kunne ændre sig i en anden retning. I dag "stiger" forskellene. Det med de 20%, der er udenfor, har ikke ændret sig de sidste 30 år. Et eller andet sted er der en udtalt pessimisme.

Arbejdsmarkedet er blevet meget snævert. Tidligere var der brug for dem, der ikke var så meget "oppe på dupperne". Der er også den sociale arv, den har vi ikke talt om. For mig at se er det os, der udstøder de andre. Vi vil have den løn, vi synes, vi har ret til.

Hvordan har kvinderne det? Bliver folk hørt? Kan de finde løsninger?

Karen: Du kan tro, det sker! Det er vigtigt at blive lyttet til! Man må se mulighederne.

Der er også sket en organisering for at støtte hjemløse mænd.

På Gudrunsvvej i Brabrand fik vi på et tidspunkt lavet et folkekøkken.

Det er der endnu. De mennesker, der havde brug for det, opdagede deres egne kræfter.

Tak til Karen, fordi du ville dele ud af dine tanker, og fordi du midt i alt det svære kan finde lyspunkter. Det giver håb om, at vi måske ved at få sat ord på vore tanker, kan være med til at gøre en forskel.

*Referat,
som det blev hørt af Kirsten T.J.*

www.fuam.dk

er navnet på FUAM's hjemmeside, som vi i lighed med andre foreninger i stigende grad vil benytte til kommunikation med medlemmerne. Hvis du ikke har adgang til en computer hjemme, kan du få hjælp på dit lokale bibliotek.

Gør det til vane at klikke ind på www.fuam.dk mindst en gang om ugen.

Med hilsen fra webmaster: borge-helmer@vip.cybercity.dk

Jagten på sølvrævene og det grå guld

Af Knud Ramian

Begyndelsen

Der var engang en alderdom. Den havde det så svært i livet – den boede så langt væk fra de andre. Derfor var den lidt undselig, den så ikke ud af så meget, og der var ikke så mange, der kunne lide den. Onde tunger kaldte den en byrde for samfundet. Men en dag skete der noget... Der var nogle tilfældigt omstrejfende virksomheder, der opdagede alderdommens umådelige, men skjulte rigdomme: sølvrævene og det grå guld. De kom hjem og begyndte at fortælle...

Sådan begynder fortællingen om alderdommens lange vej til ære og værdighed. Fortællingen er slet ikke slut endnu, for mange hørte ikke efter, men nu er chancen der.

Dette er forfatterens personlige argumentation som en sølvræv, fordi det er vigtigt, at erhvervslivet tager de arbejdsfrie mennesker alvorligt som kunder og forbrugere. Man kan ikke klare sig på dette marked med den opfattelse, at sølvrævene kun er mimrende markedsførings-

kvæg, der overlever på bingo og naturmedicin. Det er ikke kun et spørgsmål om at tage hensyn til svækkede sanser og kræfter.¹

Det er vigtigt, at erhvervslivet har et dybt og nuanceret kendskab til gruppens problemer, ønsker, behov og drømme. Misforstår man de unge, er markedet tabt – det kommer også til at gælde sølvrævene. Hvad skal vi stille op med det grå guld, hvis ingen producerer det, sølvrævene gider bruge penge på?

Alder og markedsføring

Der bliver flere ældre i befolkningen end nogen sinde i verdenshistorien. Det gælder i det meste af verden.

Hvad det kommer til at betyde, ved ingen, men én ting kan man være ret sikker på: de dele af erhvervslivet, som ikke interesserer sig for de ældre som kunder, vil opleve deres marked skrumpe af rent demografiske årsager. Specielt skal man være opmærksom på, at denne me-

get store gruppe er kvinder, og de ønsker sig andre produkter og en anden markedsføring end mænd. De, som ikke indstiller sig på at kunne sælge til

Jagten på Sølvrævene og det grå guld blev bragt som fagligt indlæg i Gerontologi og samfund 2004, nr.2.

Knud Ramian er cand.psych. og leder af Center for evaluering. Psykiatrien Århus Amt. Aktiv i foreningen FUAM samt faglig konsulent i VEGA-netværket på Gerontologisk Institut. FUAM har fået lov at bringe artiklen.

enlige, ældre kvinder, vil se markedet skrumpet endnu mere.

Livssituation før alder

Der er lavet forskellige forsøg på at opdele det såkaldte sølvmarked i forskellige grupper.^{6,7} Som på mange andre områder er det ikke kun alderen, men i høj grad livssituationen, der gør en forskel. Sådan er det også på sølvmarkedet. Bruger man livssituationen som grundlag, kan man få følgende opdeling:

1. De *sen-unges* situation er præget af børnefrihed og nedbragt gæld. De vender ryggen til alderdommen.
2. De *før-gamle* er uden for arbejdsmarkedet og dedikerede bedsteforældre. De gør meget ud af at fastholde forskelle på dem selv og "de gamle".
3. Hos de *gamle* begynder enkerne og småskavankerne at hobe sig op, selvom alt tyder på, at de som gruppe bliver raskere end tidligere, og de hundredårige er den stærkest voksende aldersgruppe. De vil gerne kaldes gamle, glæder sig over deres helbred og gør meget for at bevare det – det er nemlig ingen selvfølge. De holder en knivskarp adskillelse til dem, der er svækkede.
4. De *svækkede gamle* er i en situation i livet, som kun få bryder sig om at tænke på. Nogle er svækkede som 70-årige, andre som 90-årige. Mange kommer aldrig så langt, de dør

bare. Der er mange udækkede behov også i denne situation.

Disse segmenters værdier er ikke kun præget af en livssituation, men som man med lidt gerontologisk ballast kunne forvente også af generationsforskelle. Det spiller en rolle, om man har været igennem krisen i trediveerne og anden verdenskrig eller ikke. Før-krigs-generationerne sparer mere op end de yngre generationer. De sen-unge har også et andet forhold til autoritet end de øvrige.

Hvis erhvervslivets aktører ikke kender til gerontologiens diskussioner om effekten af generation, situation og alder i deres produktudvikling og markedsføring, kan de ikke holde disse grupper ude fra hinanden, og så kommer de let galt af sted.

Sølvrævenes vilje til forbrug

Økonomisk set er ulighederne i alderdommen lige så store som i resten af tilværelsen. Billedet af den enlige, fattige kvindelige folkepensionist konkurrerer med billedet af en senior med en god beholdning af kapital- og ratepensioner, der skal omsættes til forbrug.

For erhvervslivet er det allervigtigste måske at få øje på generationernes holdning til penge. Der er nogen som stadig sparer op til børnene, men de yngre generationer mener ikke at penge skal gemmes til børnene! Det er altså tale om mennesker, som er indstillet på at bruge deres penge. For nogle bliver selve pengeforbruget et symbol på det, man har været.³

Jubelårenes tiltrækning

Da efterlønnen blev indført, havde samfundet et stort overskud af yngre arbejdskraft. Afgangen fra arbejdsmarkedet blev betragtet som indgangen til alderdommen og lidt som en krise. Gik man som 60-årig, talte man ikke højt om det.

Efterlønnen har sammen med en række andre forandringer ændret befolkningens opfattelse af dette livsafsnit. Der er ofte mindre morsomt på arbejdsmarkedet de sidste 10 år af arbejdslivet. Ryger man ud ved omlægning af virksomheden, kommer man ikke ind igen. Spildet er stort. Virksomhederne har over en bred bank ikke formået at få en seniorpolitik til at fungere, som har kunnet tiltrække eller holde på de bedste seniorer. På den anden side har den tredje alder fået megen positiv omtale. En stor del af befolkningen glæder sig til "jubelårene", som nogle kalder dem. Det er en livsperiode fyldt med lyst og muligheder for de raske og en rekreationsperiode for de nedslidte.

Det betyder, at man indretter sig på og forventer et liv fyldt med tid, selvbestemmelse, gode stunder og mere eller mindre aktive interesser. Der er altså brug for et erhvervsliv, der kender jubelårenes forskellige drømme.

Det arbejdsfrie liv adskiller sig for de fleste meget lidt fra det arbejdende liv. De fleste lever videre, som de hele tiden har gjort, minus den tid de bruger på arbejde. 20% får helt nye interesser.

Drømme styrer forbruget

Sølvrævene kan opdeles i segmenter som resten af befolkningen – men der

er et problem. Alle undersøgelser viser, at mennesker bliver mere og mere forskellige med alderen. Dvs. at de kendte livsstilsopdelinger bliver mindre sikre.

Jeg tror dog, at der er to træk ved de nye gamles livsstil, som er fælles. Det er to træk, som spiller mod og med hinanden i forskellige kombinationer. Det ene fællestræk er *drømmen om den ungdommelige alderdom*, at holde sig rask, fri og uforpligtet – så længe som muligt. Det andet fællestræk er *følelsen af utryghed* i en forrygende globaliseret udvikling, hvor egne skrøbeligheder trænger sig på, mens man kæmper for at skabe tryghed og nærhed. Produkter kan repræsentere eller signalere en bestemt balance mellem disse to træk. Et par sko kan lige præcis være så moderne at de kun er attraktive for en lille gruppe eller de kan være så skridsikre (trygge), at de kun er attraktive for en anden lille gruppe. Hvis man vil sælge til store dele af de ældre, skal finde den rigtige balancen mellem disse to tendenser. Et tredje fællestræk, som præger forbrugsvalget fra de før-gamle og frem, er ønsket om at *fastholde kontakten til de yngre generationer* af børn, børne- og oldebørn. Produkter, der styrker kontakten vil vække en naturlig interesse.

Det er tvivlsomt, om sølvrævene kan købe sig til ungdom, tryghed, nærhed og kontakt til de unge, men de vil – som de fleste andre, gennem deres forbrug gøre et forsøg. Der er vel ingen grund til at købe tøj, der får en til at se tykkere og ældre ud eller købe til ting børnene, som de ikke kan lide.

Man kan indbygge ungdom, tryk-
hed og kontakt i forskellige kombina-
tioner i sine produkter. Skal man finde
den rigtige kombination skal man
kende præferencerne hos målgruppen
godt.

Kendskab til beslutningstagerne

Det er som sagt ikke menneskers alder
som sådan i forbindelse med forbrug,
der har betydning, men deres livssitu-
ation. Der er fx stigende salg af motor-
cykler til mænd på 50+. Men salget
vil kunne øges hvis sælgerne ikke bare
slår på oplevelsen af frihed og spæn-
ding, men også på de *sociale mulig-
heder* motorcyklen giver. Der er nem-
lig ofte en kvindelig ægtefælle med til
at træffe beslutningen, også om køb
af motorcykel.

Det er klogt at huske, at kønsroller-
ne hos 50+erne også ændrer sig med
tiden. Og man skal vide, at børnene
kan være afgørende i økonomiske be-
slutningsprocesser, fx omkring bolig-
valg. Det er med andre ord klogt at
opsøge viden om, hvem der i hverda-
gen indgår i beslutningerne om for-
brug.

Produktet

Erhvervslivet kan ikke nøjes med dis-
se grove beskrivelser af markedsseg-
menterne. De er nødt til at finde ud af,
hvad de skal ændre ved deres sæd-
vanlige produkter, hvis de skal kunne
dække de ældre gruppers behov. Vil
man f.eks. indrette forlystelsesparker,
skal man kunne dække både børne-
børnenes behov for kriller i maven og
bedsteforældrenes behov for smukke
og rolige omgivelser. Gør man det,

bliver besøgene både hyppigere og
længere.⁴ Vil man sælge forsikringer,
bankkonti, reklametid i TV, boligløs-
ninger, kosmetik eller madvarer, kræ-
ver det særlige undersøgelser og en
indlevelse i disse produkters betyd-
ning i bestemte livssituationer. Denne
viden kan man naturligvis ikke opnå,
uden at tage kunderne med på råd og
gøre dem til aktører i produktudviklin-
gen, som man gør for andre segmen-
ter.

Barrierer i erhvervslivet

Mange rapporter peger på, at de stør-
ste problemer med at nå frem til sølv-
rævenes grå guld ligger i erhvervsli-
vets forældede opfattelse af de ældre
kundegrupper, og den deraf følgende
mangel på interesse. Den tid er måske
ved at være forbi.

Vi ved, at medarbejdere, der har vi-
den om og fokus på de ældre som
kundegrupper, sælger bedre⁷. Disse
medarbejdere hører ikke til blandt de
yngste. De skal kunne nogle elemen-
tære regler for salg til sølvræve: man
skal være til stede som person, de-
monstrere troværdighed, forstå kunden
s problemer i detaljer og give real-
istisk information om, hvordan et
produkt løser problemerne.⁵ Det
gælder også annonceringen: humor,
dygtige ordspil og selvdistance opda-
ges og værdsættes af den modne
kunde. Sarkasme og vittigheder på
andres bekostning passer måske bed-
re til unge.

Problemet er, at bestemmende er-
hvervsledere er så unge, at de ganske
enkelt ikke kan leve sig ind i målgrup-
pernes behov og forestille sig de særlige
kompromiser mellem disse behov,

der vil være attraktive. Der kan ikke sælges sikkerhedsudstyr til badeværelser, selvom de er farlige. Hvis ikke sikkerheden er bygget ind i produktets design, så den ikke kan ses, er kundegruppen ergoterapeuterne.⁶

Konklusionen på den stadigt stigende viden om de ældres forbrugsønsker er, dels, at det kan svare sig at anvende den gerontologiske basisviden, der allerede findes, dels at det kan være en forudsætning, at virksomhederne i samarbejde med kunderne producerer den nødvendige viden, hvis de vil deltage i jagten på sølvrævene og det grå guld.

Litteratur

1. Meyer-Hentschel H. Senior citizens - touchstone for marketers. Bago seniorenreport 1996; 2: 9-10.
2. Moschis GP. Gerontographics: life-stage segmentation for marketing strategy development. Westport, CT 1996: 188.
3. Mundorf H. Older persons as consumers. Bago seniorenreport 1996; 2: 2-4.
4. Blank C. Parking it for fun. American Demographics 1998; 20, 4: 6-10.

Slutning

Lidt efter lidt gik rygtet, at det kunne svare sig at tage de aldrende generationer alvorligt, blandt andet fordi de var så mange. Da de store generationer havde levet deres alderdom til ende fandt man ud af, at der slet ikke havde været nogen ældrebyrde og ingen generationskamp. Takket være en aktiv, sund, kreativ, skattebetalende og forbrugende generation havde de gamle holdt gang i et stadigt mere produktivt samfund.

Den historie bliver du en del af...

5. Johnson-Hillery J, Kang J. Elderly consumers and retail sales personnel: examining knowledge, attitudes, and retail service satisfaction. New York: Garland Pub. 1997.
6. Klarsø, Trine : Segmentering er nøglen til ældre forbrugere. I: Gerontologi og samfund, Årg. 15, nr. 3, s. 58-59, 1999
7. Moschis, George P. Life stages of the mature market. American Demographics, Vol. 18, No. 9, Sep 1996, 44-47+
8. Nickel V. Advertising for Kukident. Bago seniorenreport 1996; 2: 7-8.
9. Olsen, H. (1985). På efterløøn. København, Socialforskningsinstituttet.



Nyt design

I sidste nyhedsbrev introducerede vi Hans Ludvigs nytegnede FUAM-logo, som erstatter det gamle "genbrugs-logo fra 1990. Vi opfordrede samtidig vore opmærksomme læsere til at kommentere det ny design på for- og bagside.

Det har været meget småt med tilkendegivelser, så vi opfordrer endnu en gang vore medlemmer til at sammenligne tidligere nyhedsbreve med de to sidste og give deres mening tilkende.

Referat fra Alternativ Mortensaften
onsdag den 10. november 2004

1979-2004

FUAM 25 år

FUAM fejrede sin 25 års fødselsdag med et nostalgisk møde omkring et festligt dækket efterårsbord.

18 medlemmer mødte frem og bidrog til den gode stemning. Knud Ramián fortalte om, hvordan FUAM opstod og uddelte en oversigt med stikord fra FUAM's nyhedsbreve fra 1982 til i dag. Nogle højdepunkter blev omtalt, og en af konklusionerne blev, at FUAM er som en langvarig studiekreds. Mikrofonen gik bordet rundt med indlæg fra medlemmernes første møde med FUAM. Flere kom med i FUAM, fordi de interesserede sig for de boligtanker, FUAM lancerede som de første i landet. Aase Nyborg kunne fortælle om en rejse til Holland, hvor man havde gang i ældrekollektiver, hvad man ikke kendte herhjemme dengang. Nu er Bofællesskaber næsten helt gået over til kapitalinteresser.

Andre medlemmer meldte sig ind i forbindelse med udstillingen "Kan du rocke i din bolig?", som Inger Nygård og Knud udviklede sammen med Arkitektskolen. Flere fortalte, at de bliver i FUAM, fordi der er en god stemning, fordi demokratiet fungerer i foreningen, og det er nemt at komme til orde. Fordi vi hilser på hinanden og

betyder noget for hinanden, og fordi der er en hjertelig omgangsform. Man bliver vel modtaget i foreningen, har en del oplevet, og det blev nævnt, at medlemmerne giver udtryk for livserfaring og livsforståelse, og at det derfor er godt at være sammen i foreningen. Søren-Peter Pedersen synes, at vi i FUAM producerer så megen viden, at det er værd at samle op og øse af, måske som en rådgivning for ældre. Emnet Seniorpolitik har også trukket flere ind i foreningen, og Kirsten Trollegaard husker, at Knud underviste i lokalcentret i Rønde, hvor hun dengang arbejdede. Udgangspunktet var seniorpolitik og bogen: Livets langsigtede virkninger.

Karen Gammelgaard, som er blevet medlem i år, var kommet ind via en bekendt, der havde hørt Tove Holm fortælle om FUAM i radioen. Vedkommende var meget optaget af det og sagde, at hvis hun boede i Århus, ville hun være med i den forening. Det blev Karen og er nu også glad for Venskabsforeningen for Ældre Danskere og Indvandrere, som hun synes er en dejlig forening, og som hun arbejder aktivt i. Inger Berg kom med via foreningen "Kvinder over 40", hvor hun hørte om FUAMs boligtanker. I dag bor Inger i et bofællesskab

og kan anbefale det. Børge Helmer kom i FUAM, fordi han kendte et bestyrelsesmedlem og syntes, at han kunne tilbyde at lave nyhedsbrevene med et bedre layout. Bordet fangede, og Børge har siden stået for layout i FUAM's Nyhedsbreve. Knud kunne konkludere, at de, der blev i FUAM, var trukket med ind af et medlem eller tilskyndet af nogen, der har mødt FUAM.

Tove Holm havde lyst til at give en opsang, fordi hun syntes, vi skal se ud i verden, sådan som vi gjorde tidligere og inviterede flygtninge/indvandrere til vore møder, selv om det er svært for dem, fordi FUAM er meget ordrig, og der opstår sprogproblemer. FUAM besluttede i 1997 at støtte Venskabsforeningen for Ældre Danskere og Indvandrere, da foreningen blev dannet og gik fra projekt til selvstændig forening. De månedlige møder mellem FUAM og Venskabsforeningen er det sidste år blevet så dårligt besøgt af FUAM, at de nærmest er ikke eksisterende.

Vi hyggede os efter mødet med lokalcentrets mad og fik senere besøg af musiker *Svenne Topgaard*, som spillede på flyglet og også akkompagnerede de sange, som Knud Ramian og Dora Justesen havde skrevet i an-



Hans Huelvig - 2009

Svenne Topgaard

ledning af FUAM's fødselsdag. Under spisningen var der mange taler og tanker om FUAM, som bestyrelsen vil tage med i planlægningen af forårets møder. Kirsten Esper-Andersen havde sendt et festtelegram med lykønskning. Det blev mere og mere "FUAMsk". Vi sang endnu flere sange, og syntes vi havde haft en god fødselsdag, takket være planlægning og forarbejde af Irma Magnussen, Søren-Peter Pedersen og Kirsten Trollegaard-Jørgensen.

Aftenen sluttede med en fin hyldest og tak til Knud Ramian med overrækkelse af en blomster- og frugtkurv som udtryk for medlemmernes sympati.

Traute Larsen

Har FUAM udviklet sig?

Klaras tale med spørgsmål og ønsker ved jubilæumsfesten

Det er af stor værdi for mig at være medlem i FUAM. I særdeleshed har det været givende, at man behandler emner fra den hverdag, der omgiver os.

Oplæg og debat foregår ud fra den tænkning, vi i øjeblikket finder relevant at forholde os til. Det udtrykker oplægsholderens tanker omkring det emne, vi i fællesskab har valgt som arbejdstitel. År 2003 sluttede med tema om visdom, og i foråret 2004 ville vi se på "Samvær på tværs af generationer". Ad det emne gik vejen omkring "Frivilligt arbejde i nyt perspektiv", "Om at leve mellem generationerne", "Om at være alene".

Efteråret kom til at rumme tanker om den moderne familie.

Hvordan kan et familieliv fungere, og hvad kan gå galt?

Nu har FUAM eksisteret i 25 år, og tema i aften er "Nostalgi".

Vi kan nok blive enige om at FUAM har ændret sig! Men det store spørgsmål er, om der er sket en udvikling? Har vi vundet noget med årene? Eller har vi sat noget overstyr? Vi har de seneste år haft foredragsholdere udefra. Og spændende spørgsmål og svar er

der da kommet ud af det. Men for mig har vi dermed placeret os blandt mange foreninger med samme tilbud. Noget der let kan blive fravalg af FUAM. Netop de uprøvede ideer, tanker og projekter, er det særpræg, der kendetegner FUAM.

Nu hvor FUAM har bestået i 25 år, føler jeg, det er vigtigt at få fortalt, at jeg har fundet værdier, der kan være bærende i en tilværelse, der også rummer mulighed for en ensomhedsfølelse, der er mere udbredt end førhen. Til sidst har jeg lyst at udtrykke et ønske om, at vi eventuelt kunne få emnet "Værdier" som tema.

For mig er det værdifuldt:

At have følelse af sundhed
At have frihed, træffe egne valg
At gå hvorhen du vil, når du vil
At kunne håndtere vrede
At tænke før jeg handler
At kunne overholde et budget
At kunne lave mad, leve sundt
At have venner !
osv.

Klara Juul-Madsen, november 2004

Tag en ven med til næste møde

Pluk fra mine numre af nyhedsbrevet om FUAM's liv

Af Knud Ramian

1982

Aldersdiskrimination
Tregenerations seminar
Redaktør Dam Larsen

1983

Tema: Livet i de halvtredsårige
Kvinder over 40
Dramatikgruppen
Plejehjemsgruppen - Inger Nygård
Redaktør Knud Ramian

1984

Lyt og skriv om gamles Liv-
Grethe Ebbesen
Tema: Boligseminar

1985

Pensionistprogram i Nærradioen -
Inger Nygård
Julens uheldige sider
Generationernes betydning
Hinnerup Arne Enevoldsen
Det arbejdsfrie menneske-
borgerarbejde - Knud Ramian
Bofællesskaber i landlige omgivelser -
Ove Jacobsen, Aase Nyborg,
Susanne Engberg
FUAMs Fond
De gamle i familiens skød
FUAM-aften på Vestjyllands højskole
Gerontologisk Institut i Danmark
Kirsten Esper Andersen

1984

Projekt: Til lykke fra FUAM -
Inger Nygård, Knud Ramian

1985

FUAM i Odder Karen Skals
Boliggrupperne - Henning Wilcken

1986

De gamle i deres familie - Folkeforsk-
ning Kirsten Esper Andersen
FUAM- øst
Redaktør Kirsten Esper Andersen -
Ane Bjarnow Jensen

1987

Reservebedstemødre - Inger Nygård
Reservebedsteforældre Helsingør
Grethe Ebbesen
Ældrebofællesskaber i Holland
Aase Nyborg
FUAM - Øst
Erik Hindsbo, Elizabeth Petersen
Studiearbejde omkring ældreboliger

1988

Voksenlivets veje- og vildveje
Syge børns behov - Inger Nygård - Vi-
beke Sjøgren
Akademiet for den 3. Alder
Redaktør Arne Enevoldsen

1989

10 års jubilæum i Ridehuset
Den nye vision om alderdommen
Generationsgruppen - Inger Nygård,
Bodil Broch-Lips
Julekrigen

1990

Nyt Logo

Redaktør Bodil Broch Lips

Tema: Brugerråd

Livets langsigtede virkninger

Knud Ramian

1991

Hjemmehjælpforsikring -

Anna Buhl Ingrid Nygård

Myter og fordomme om ældre-

Klasseteater

Klassetanter -

Tema: Seniorpolitik Birthe Grønhøj,

Arne Enevoldsen

Konference i Bruxelles Karen Egdø

Forældre til voksne børn Tove Holm

1994

Redaktør Børge Helmer

Boligruppen Jane Schiønning

Ka' du rocke i din bolig?

Arbejdsliv og seniorpolitik

Takt og tone i busserne - en videofilm

Inger Nygård

1995

Tema: Aldersdiskrimination

Forældre til voksne børn

1996

Tema: De gamle i den store verden

Tema: De gamle som forbrugere

Redaktør Arne Enevoldsen

Referent 1996-2004:

Kirsten Trollegaard

1997

Redaktør Traute Larsen

Illustrator Hans Ludvig Larsen

Venskabsforeningen Tove Holm

Boligrådgivning igang Knud Ramian

Hvor vil du helst begraves? -

Inger Nygård

Fru FUAM - Inger Nygård

Sekretariat Tove Holm

1998

Tema: Min økonomiske alderdom

Kan man sætte sit gamle liv i banken?

Forældre på livstid -

Tove Holm 94-98

Efterlønnen trues

1999

Tema: Magthavernes indstilling

til alderdom

2000

Tema: Det gode liv

2001

Tema: Forventninger

til velfærdssamfundet

Hvad mener de unge?

2002

Tema: Ud af vanetænkningen - Mari-

anne Brønnum

Den globale folkelighed Aage Rosen-

dahl Nielsen

2001

Forventninger til Velfærdssamfundet

Bofællesskab drøm og realitet?

2003

Tema Visdom

2004

Hjemmeside - Børge Helmer

Tema: Den moderne familie

En vise om udsigten over det sene livs landskab

Sunget ved FUAMS 25 års jubilæum

på melodien: Se det, sommer af sol over engen

På den støvede vej står vi stille,
og vi nyder det sted, hvor vi står
Vi er kommet her til, for vi ville.
Vi er nået så langt, som man når.
Det er stadig sommertide:
lyset klares, og skyggen bliver lang.
Det gør godt, at la' øjnene glide langs vor vej,
og det liv, vi har i gang.

Vi ser senvækst og høstvejr omkring os.
Vi ser tanker, der folder sig ud.
Både sommer og sol fik vi med os
efter vårvejens pløvevej og slud.
Veje løber, tider iler.
Det går hastigt mod nye tider, du!
Vi har lært os, at tiden bedst hviler,
når vi er sammen og lever lige nu.

Der er udsigt og indblik ved vejen.
Vi kan se vore spor, hvor vi gik.
Vi kan se, hvor vor vej blev vor egen,
og vi ser alle blomsterne, vi fik.
Vi kan ane vilde veje,
som vi ikke endnu har gået på.
Der er verdner, vi mangler at greje.
Lad os gå, der er meget, vi kan nå.

Ved det festlige bord har vi sat os
for at mindes en tid, som er forbi.
Det er prægtigt at fejre og gi' los
hæve glasset for alt det, vi ku' gi'.
Vi har stadig liv at leve,
hvis vi bruger de kræfter, som vi har.
Alderdommen skal være værd at leve,
FUAM lever! Lad os gi' et hurra!

Knud

Må gerne kopieres og benyttes ved andre lejligheder

Doras hyldest til FUAM's 25 års dag

Melodi: Langt højere bjerge så vide på jord — frit efter N.F.S. Grundtvig

Langt større forening jeg gerne vil tro
man rundt omkring i Dannevang finder,
hvor medlemmer mødes, - ideer kan gro
blandt kloge mænd og mange ditto kvinder.
I FUAM man ønsker at drive det vidt,
så få yder meget, og mange yder lidt.

Langt klogere folk er der sikkert om land
end her imellem FUAM's "kursister".
Dog fostres ideer med vid og forstand,
man gør notater - skriver lange lister.
Det hændte en gang, at et gennemtænkt projekt
blev godkendt af byråd og stedets arkitekt.

Langt bedre skribenter der findes i nord,
end Mor og Far om deres kære poder.
De sørgmuntre tanker bli'r formet i ord.

Der skrives varmt om livets episoder.
Med stor energi blev der læst korrektur,
men forlaget sendte det hele retur.

Langt større tilfredshed vel findes på jord
end føle, man kan være til nytte,
at gøre lidt gavn gennem gerning og ord,
tålmodig både tale og lytte.
Vi er jo ikke skabte til storhed og blæst,
ved jorden at virke, det tjener os bedst.

Nu FUAM har virket i femogtyve år,
Her alderdommens muligheder bruges
Mon kommende slægter vil bruge samme spor,
når der med nye øjne beskues?
Men brænder kun viljen for sandhed og ret
Vil tiden nok vise. Vi tænkte ej slet.

Er Ældre bilister farlige?

Der har tidligere været talt om, at ældre bilister har højere risiko i trafikken. Dette er i de senere år tilbagevist af flere undersøgelser, skriver Marlene Rishøj Kjær i en artikel i Gerontologi og samfund 2004, nr.3.

Ældre bilister forveksles med ældre bilister med sygdomme, som kan gøre dem til trafikfarlige bilister. Sygdomme som demens, Parkinsons, hjertekarsygdomme eller diabetes. Ældre bilister, som involveres i en trafikulykke, kommer alvorligere til skade end andre bilister, og de dør oftere af deres skader end andre bilister.

Stadig flere ældre kører bil. Vejdirektoratet har fundet, at flere ældre har kørekort, især flere ældre kvinder. Denne udvikling vil fortsætte, fordi der bliver flere ældre, og fordi et aktivt og mobilt liv kan fortsætte efter pensionsalderen. Det er ikke kun forbeholdt de mest velhavende at holde bil. Det at have bil signalerer, at man er værdifuld, uafhængig og fri og ikke ligger nogen til last.

Ældre bilister kører mere regelret og kører sjældent for hurtigt, uden sele eller i spirituspåvirket tilstand. Ældre mennesker får med alderen en nedsat reaktionsevne, men dette betyder ikke nødvendigvis, at det er farligt for dem at køre bil, skriver *Marlene Rishøj Kjær*. De ældre kan have fået et dårlige rygte i trafikken på grund af spøgelsesbilister og på grund af deres langsommere adfærd i trafikken. Når der optræder spøgelsesbilister kan en forklaring være, at ældre er langsom-

mere til at læse vejmarkeringer og skiltene i trafikken.

Det er ofte sikrere for ældre at tage bil end at cykle, gå ud i trafikken eller bestige fortovej, og samtidig er det mindre ressourcekrævende. I artiklen henvises der til en række trafikmæssige tiltag, som kan øge sikkerheden for ældre bilister og som samtidig vil have positiv effekt for alle andre. Der peges på, at de lette tekniske løsninger som opgradering og bedre vedligeholdelse af trafikskilte og vejmarkeringer kan give stor effekt.

Der vil blive endnu flere ældre bilister. Et forskningsprojekt på Dansk TransportForskning om, hvilke tiltag der sker i de danske amter og kommuner for at øge de ældre bilisters trafiksikkerhed, har vist, at det ikke er et område, som amter og kommuner beskæftiger sig meget med. Foldere med gode råd til ældre trafikanter om, hvad de skal passe på i trafikken, findes og bruges nogle steder. Andre kommuner giver tilskud til undervisning til ældre bilister, men en del har stoppet dette. Nogle kommuner har et ældrerråd, som udpeger de steder i byen, som ældre oplever som farlige. Men de fleste har ikke overblik over, hvad der sker eller henviser til andre instanser i kommunen, når man ringer. Der er behov for en samlet indsats for at optimere vilkårene for de fremtidige ældre, og der er behov for vidensopsamling på området, skriver *Marlene Rishøj Kjær*, som er ingeniør, og Ph.d studerende. TL

Hjernen

Henning Kirk: *Hjernen bag erfaring.*
Akademisk Forlag 2004. 197 sider, 249 kr.



Hjernen bag erfaring med undertitlen *use it - or lose it* er inspirerende læsning. Henning Kirk griber i bogen kærligt om livet og får med sin fremstilling af hjernens funktion generelt og i relation til aldring vist, at livet skal bruges. Der bliver effektivt aflivet myter om aldring og det at få en ændret hjernekapacitet.

Bogen giver en historisk oversigt over, hvordan man tidligere har set på hjernen. I et letforståeligt sprog gennemgås fund fra den nyere forskning om centrale dele af hjernens strukturer, lokaliseringen af dem, deres forskellighed og deres indbyrdes samarbejde. Hovedvægten ligger på beskrivelse af hukommelsesfunktionen samt evnen til at løse problemer og træffe beslutninger. Henning Kirk har valgt at beskrive forskellene mellem demens og depression, da der i vurderingen af ældres symptomer ofte sker en sammenblanding af disse. De mest almindelige symptomer på blodpropper i hjernen beskrives, og bogen afsluttes med en gennemgang af hverdagsaktiviteter, der kan være med til at vedligeholde hjernen.

En af Henning Kirks pointer er, at alderen i sig selv ikke har en negativ indvirkning på hjernen. Alderen medfører et langsommere tempo, at man hurtigere afledes, og at der kommer problemer med at huske navne. Men alderen betyder også, at man har mulighed for at bruge sine ressourcer mere overvejet, og at man bedre und-

går vanskelige situationer, man bliver fx bedre til at forudse farefulde situationer.

Ifølge Henning Kirk er det skadeligt for mange ældre mennesker, at samfundet er indrettet sådan, at der er få muligheder for brug af ældres ressourcer på arbejdsmarkedet. Det er væsentligt, at man bliver ved med at tage initiativer, løse opgaver og træffe beslutninger, samt at man er fysisk og socialt aktiv. Et aktivt liv vil ikke alene give oplevelser af at være kompetent, det vil muligvis også være med til at forebygge udvikling af demens.

Bogen er krydret med eksempler relateret til ældres situation. Kirk støtter sig til den nyeste forskning af hjernen, der viser, at den måde, man lever sit liv på, den stimulation man får, og de opgaver man er involveret i, er med til at forme hjernen. Bogens målgruppe er formentlig dem, der er i slutningen af arbejdslivet eller pensionerede, men den kan også give indsigt og inspiration til andre. For dem, der ønsker en mere dybdegående viden om hjernen, vil bogen tjene som inspiration, men ikke være tilstrækkelig. Dertil er den for ambitiøs i bredden af materialet, der dækkes.

Med tak til:
Neuropsykolog Frank Humle,
Direktør, Center for Hjerneskade,
som har anmeldt bogen
i "Gerontologi og Samfund"

Anmeldelse

”Kirstens dagbog” – et liv med Alzheimers demens

For de fleste af os gamle dukker tanken om demens en gang imellem op som et skræmmebillede. ”Bare jeg ikke får Alzheimers eller en af de andre demenssygdomme.”

Sådan er det også for mig.

Jeg kan meget anbefale en tankevækkende bog: **”Kirstens dagbog” – et liv med Alzheimers demens.** Jonas Lautrop, barnebarn af tegneren og forfatteren Kirsten Ewald, har redigeret og offentliggjort hendes dagbogsnotater fra de sidste 10 år før hendes død i 1995. Da var hun 68 år, og hun havde i 11 år haft en tiltagende følelse af, at hun ikke fungerede så godt som tidligere, men hun formåede alligevel at blive ved at skrive dagbog.

I begyndelsen af 1985 skriver hun: *”Kan ikke finde virkeligheden, er ikke glad, bange, svæver rundt i små stumper, der piber af længsel efter hinanden.....Tænk hvis alt skal drukne i skam og ydmygelser.”*

Kirstens sidste dagbogsnotat er fra 7. maj 93. I november 92 skriver hun: *”Det vrimler med poltergejster i min lejlighed. I stuen har de drysset alle*

ting sammen hulter til bulter. Hver gang jeg skal bruge noget, bliver det væk og blander sig i en anden bunke.....Og jeg kan ikke gøre noget ved det.”

Imellem disse to notater er der også gode perioder, hvor Kirsten gennemfører at holde udstillinger og at skrive og instruere børneteater. Hun føler de nære familieband som en vigtig ressource, går i 1989 op til eksamen i psykologi på HF-niveau og skriver om sin eksamen: *”Jeg kom igennem panikken om morgenen og tænkte, at det var min egen private sejr, at jeg turde begive mig ud i en sådan prestigeprøve.....Et lille glimt af stivnen og frygt, og så rystede jeg det næsten øjeblikkeligt af mig. Og selve eksaminationen var ikke ubehagelig Og karakteren kunne også gå an.” (Hun fik 9!)*

I lang tid vidste ingen i Kirstens omgivelser, hvad der var galt. Hendes læge slog hendes bekymringer hen, og først da hun i 1993 blev hjerne-scannet, konstaterede man arten af hendes sygdom.

Anmeldt af
Tove Holm

Kirstens dagbog er udgivet af
Styrelsen for Social Service under Socialministeriet.
Bogen koster 177,50 kr.
og kan bestilles hos Pfizer, telefon 4420 1100.

Der indkaldes til ordinær Generalforsamling i FUAM

Onsdag den 9. februar 2005 kl. 16.30 – 18.00

*I Dagligstuen på Lokalcenter Møllestien,
Grønnegade 10, Århus C*

Dagsorden ifølge vedtægterne:

1. Valg af dirigent
2. Bestyrelsens beretning
3. Forelæggelse af det reviderede regnskab for 2004
4. Fastlæggelse af kontingent for 2006
samt godkendelse af budget for 2005
5. Valg af medlemmer til bestyrelsen
På valg er: Tove Holm
 Traute Larsen
 Søren-Peter Pedersen
6. Valg af suppleanter til bestyrelsen
Suppleanter er: Irma Magnussen
 Børge Helmer
7. Valg af to interne revisorer
Revisorerne er: Jens-Erik Jørgensen
 Jane Schiønning
8. Indkomne forslag
9. Eventuelt



Kommende møder

Onsdag den 12. januar 2005

Hvad er et ældrevenligt nærmiljø?

Er her basis for at starte en arbejdsgruppe?

Oplæg ved Traute Larsen

Onsdag den 9. februar 2005

Generalforsamling

Dagsorden ifølge vedtægterne (se side 26)

Onsdag den 9. marts 2005

Vi tager hul på forårets tema (mere i næste nyhedsbrev)

Og fortsætter på mødedagene

Onsdag den 13. april 2005 og

Onsdag den 11. maj 2005

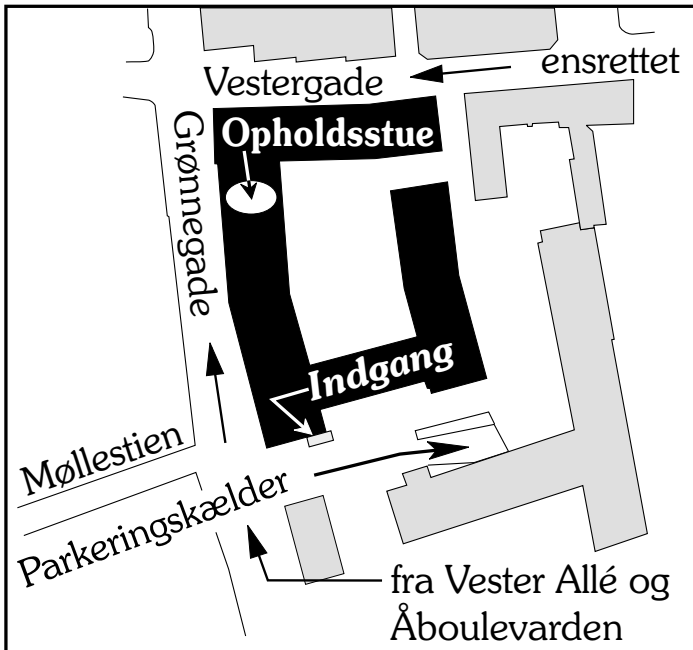
Sted: Dagligstuen

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