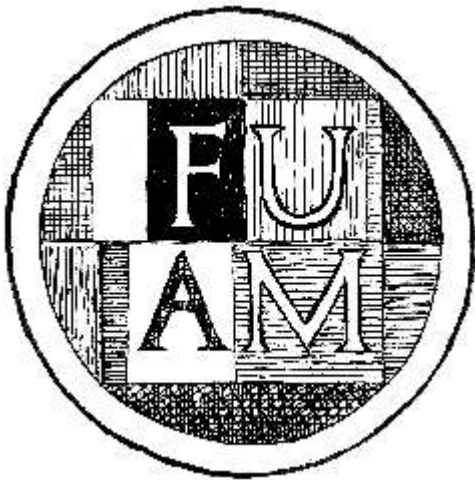




FUAM fylder 30
30 årgange Nyhedsbrev
Tilbageblik
Fremsyn

Nyt fra FUAM

Udvikling af Alderdommens Muligheder

3

29. årgang
November 2009

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
Irma Magnussen	8625 9804

Suppleanter:

Lisbet Thorendahl	8627 2802
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. 1/2010:
11. februar 2010

Læs i dette nummer

Tillykke til FUAM's blad	3
Når de røde tråde lyser (tilbageblik)	4
Gamle nyhedsbreve	12
Nyhedsbreve efter år 2000	23
Indkaldelse til generalforsamling	42
Kommende møder	43

Til lykke til FUAM's blad

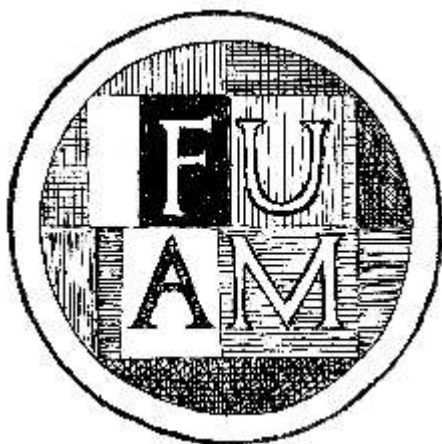
Vi har holdt fødselsdagsreception for at fejre FUAM's 30 års jubilæum, men med det første nummer af bladet, der kommer i 2010, starter den 30. årgang af bladet.

Det er der grund til at fejre. Vi slår festerne sammen, for når man ser over årene, har bladet aldrig været bedre. Derfor har jeg som gæstere-daktør besluttet, at dette jubilæums-nummer er særlig helliget vores blad.

Når vi ser på FUAM's blade i 80'erne kan man se, at det ikke var et tidsskrift. Det var et meddelelsesblad, hvor forskellige grupper kunne holde sig selv og andre orienterede. Det begyndte at ligne et tidsskrift, da Bodil Broch Lipeps i 1990 og Børge Helmer i 1994

trådte til som både redaktør og lay-outer, men bladet foldede sig mere og mere ud efter 1997. På dette tidspunkt blev Traute Larsen redaktør, mens Børge Helmer fortsatte med lay-out og sats og Tove Holm blev den nidkære korrekturlæser. Altid er det lykkedes redaktøren at få relevant stof frem. Mange af de aktive medlemmer har skrevet til bladet, men uden Kirsten Trollegaard Jørgensens evne til at lave medrivende referater af møderne, var det ikke blevet så godt. De har tegnet linjen i disse mange år. De har gjort bladet til noget, vi glæder os til og er stolte af.

Knud Ramian, gæstere-daktør



Når de røde tråde lyser

Knud Ramian

Det er en helt særlig oplevelse, at læse 30 årgange af FUAM-bladet igennem. Det kan absolut anbefales i en ledig stund! Det er først, når mennesker fylder halvtreds, at de for alvor kan ane de røde tråde i ens liv. Som 60-årig står de lysende. Som 70-årig - ja det ved jeg jo ikke endnu. Med en forening ser man røde tråde efter 30 år. Det bilder jeg mig i hvert fald ind. Der er noget interessant ved livshistorier, fordi fremtiden sommetider ligger gemt i fortiden, hvis den bliver fortalt. Jeg fortæller i det følgende, hvad jeg har set. Jeg ser naturligvis med øjne, der har været med i alle 30 år.

De første 20 år: FUAM-gruppernes aktionistiske liv

Det er jo en grundlæggende ide i FUAM, at vi er rammerne, som aktive medlemmer alene eller sammen med andre kan udnytte til at gøre noget godt for deres egen alderdom. Som regel startede et initiativ med en eller to personer, der ville noget, og som lavede et FUAM-møde eller et åbent møde for at komme i gang. Derefter blev der dannet en eller flere grupper af medlemmer eller ikke-medlemmer, der arbejdede videre med deres tema eller tog forskellige initiativer.

Dette kan tydeligt ses i bladet. Da jeg ledte efter interessante artikler, fandt jeg næsten ingen! Hovedindholdet var meddelelser fra grupperne eller indlæg om starten på nye grup-

per. Inger Nygaard var som foreningens sekretær en af de flittige skribenter og initiativtagere, men hun arbejdede sjældent alene, og bag grupperne i FUAM var der mange andre aktive FUAM-medlemmer som det ganske enkelt fører for vidt at liste op.

Mange af de initiativer, der startede, strakte sig over adskillige år og dannede grundlaget for de røde tråde som stadig binder FUAM sammen til noget enestående.

De sidste 20 år: Fordybelse, omtanke og det personlige liv i alderdom

Hvordan kan man både skrive om de første 20 år og de sidste 20 år, når foreningen kun er 30, vil den opvakte læser tænke. Det kan man heller ikke, for de første 10 år og de sidste er så forskellige, men alligevel er det en glidende overgang. De sidste 20 år er fokus flyttet fra de arbejdende grupper og til det månedlige FUAM-møde. Her drøftes temaer over mange gange med oplæg fra medlemmer, og måske ender det med et initiativ afhængigt af temaet. Temaerne har også skiftet stil. I første halvdel havde vi meget udadvendte temaer, der helst skulle larme og gøre sig gældende i offentligheden. Vi ville bygge bofællesskaber, holde offentlige høringer om plejhjemsnedlæggelser, lave radioudsendelser osv. Med tiden er vi blevet mere indadvendte og optaget

af temaer, der knytter til gamles personlige liv.

Boliglivet har fulgt FUAM fra starten

Boligtemaet kom hurtigt til at fylde godt op i FUAM. Boliggruppen startede i 1984 med en diskret annoncering, men pludselig begyndte bofællesskabstankerne at fylde mere og mere i FUAM. Der var flere grupper i FUAM, der arbejdede med bofællesskaber. Bladet udkom med særnumre udelukkende om boliger og bofællesskaber. En gruppe rejste til Holland for at studere deres erfaringer med ældreboliger.

Det var en periode, hvor vi udviklede de danske modeller for seniorbofællesskaber baseret på vores egne drømme. Der er lang vej fra de første tanker om et bofællesskab til realisering af det - hvis man skal blive enige, og mange drømme var der aldrig råd til at realisere. Men mange havde lysten. På et tidspunkt opstod der en selvstændig forening med det særlige formål, at lave bofællesskaber, og dermed forsvandt energi derover. I 2003 drøfter vi igen bofællesskaber, men nu under titlen "Drøm og realitet". Vi er blevet meget klogere i løbet af de 20 år. Selvom de fleste helst vil blive boende i deres drømmebolig, er bofællesskaber i dag noget, man stort set producerer på samleband.

Ka' du rocke i din bolig

I 1990 gik vi til Arkitektskolen. Det blev til et samarbejde med en af lærerne på arkitektskolen, Bente Lindstrøm, som havde særlig interesse for ældres boliger. Samarbejdet endte

med en stor flot udstilling i 1993 på arkitektskolen "Ka' du rocke. i din ældrebolig". Den udstilling turnerede landet rundt i 1994.

Et af brændpunkterne i udstillingen var spørgsmålet om, hvornår man skal flytte. Det er et tema, der stadig er levende.

I 1996 kan man læse, at vi stadig er med i arbejdet på at få etableret en boligrådgivning for ældre. Den startede som forsøg 1997 og endte med at blive drevet af en selvstændig forening. Vi kan se i beretningerne, at det krævede mange kræfter over lang tid at deltage. Når initiativerne kan selv, skal FUAM trække sig. Det skete i 2004, og rådgivningen lever nu i bedste velgående som "Boligrådgivning for seniorer".

Er vi kommet langt nok? Nej, hvad nytter det med en boligrådgivning, så længe der ikke bliver bygget ældrevenlige boliger nok. Boliger der gør det attraktivt at flytte som ung gammel. Kommunen har stadig ikke fattet, at der er bedre økonomi i at bygge nye ældrevenlige boliger. Det giver langt flere bedre boliger til de helt unge familier, når de kan flytte ind de gamles.

I 2005 skriver Traute Larsen om det ældrevenlige nærmiljø.

De svage gamle og plejehjemmet

Plejehjemsdebatten er også et boligtema. Der var debat om behovet for plejehjem - kunne man ikke bare leve "længst muligt i eget hjem". I FUAM var vi slet ikke enige, men det behøver man ikke at være for at sætte gang i et initiativ. Nogle mente at plejehjem-

mene institutionaliserede og umyndiggjorde de gamle, mens andre mente at plejehjemmene var en grundlæggende kilde til tryghed. I FUAM var der allerede i 1983 kræfter, der aktivt modarbejdede planerne om begrænsning af plejehjemmene. De lavede en aktiv lobbyvirksomhed, høringer med rådmanden, interview på plejehjemmene og udsendelser i pensionist radioen. Der blev ikke nedlagt plejehjem i Århus, og et nyt blev bygget i midtbyen. På det tidspunkt omdøbte gruppen sig selv, da den ikke mente den kunne komme længere i denne omgang.

I dag er "institutionen" fjernet ved lov. Mennesker bor i deres egne boliger med den fornødne hjælp. Samtidig er visitationen til disse boliger blev så skrap, at man skal være så dårlig for at få en plejebolig, at det er ret ligegyldigt, om man bor i egen bolig eller ej.

Havde der været egnede boliger nok, havde situationen måske set helt anderledes ud.

Ældreomsorgen

Der er i stigende omfang kommet interesse omkring omsorg og etik i bladet. Det kan skyldes at medlemmerne er blevet ældre og har fået det tættere ind på livet, eller det kan skyldes, at der er en foruroligende udvikling i gang. Begge dele kan være rigtige. Som det fremgår af bladet, er vi er løbet ind i rigtig mange bekymringer. Det er ikke enkelt at udvikle på alderdommens muligheder, når temaet er omsorg. Så sent som i 2005- 2007 diskuterede vi Århus Kommunes værdier: Troværdighed, respekt og enga-

gement. Vi gjorde det grundigt ved at afprøve kommunens eget værdispil, som vi synes var rigtig interessant. Vi havde faktisk rigtig nuancerede og erfaringsbaserede bud på, hvad værdierne kunne betyde set fra et FUAM-synspunkt. Dem sendte vi til rådkvinden. Det blev til et pænt svar fra rådkvinden - som tror meget på værdistyringen og medarbejdernes drøftelse af dem. Men værdierne skal da også drøftes af de gamle. Gad vide, om de er blevet det? FUAM deltager også i en konkurrence om fremtidens ældrecentre, hvad kommer der ud af det?

Generationskampen

FUAM har et særligt godt øje til samspillet mellem generationerne. 10 års jubilæet blev holdt i Ridehuset under temaet Generationskampen. Samspillet kan fungere godt i familierne, men familierne skal alligevel hele tiden finde ud af, hvad man skylder hinanden. Det er ikke sikkert, alle generationer når til samme resultat, og hvad gør man så?

Uden for familierne er det en kompliceret sag. Specielt de unge og de gamle kan udvikle sære forestillinger om hinanden. Det er derfor det er så vigtigt, at man holder kontakten til de unge i sin familie.

Der var i 80'erne faktisk unge, som i avisen efterlyste kontakt på tværs af generationerne. Så var der selvfølgelig FUAM-medlemmer, der dannede en gruppe og gik til møde med dem.

På plejehjemmet i Hinnerup blev 9.klasserne inviteret til diskussionsmøder med de gamle i byen med stort udbytte.

Generationerne mødes i busserne - så der skal sættes ind der - sagde Inger Nygård. I 1994 støtter Århus Amt et projekt om Takt og Tone i Bussen. Cafe Kølbert optræder i busserne i Århus og Randers og der bliver lavet en video.

I 1999 - i anledning af FN's ældreår - indkaldte vi unge med indflydelse til møder i FUAM. Først var det mødet med unge politikere og så et møde med unge journalister.

I 2001 drøftede vi "Velfærdssamfundet under forvandling" Det gav anledning til et møde med en ung studerende, hvor vi drøftede forskellige velfærdsmodeller. Det tør siges, der har været gang i den debat lige siden.

I 2004 har vi igen generationstemaet fremme på en række møder, hvor vi ser indad og drøfter generationsproblemerne i familien.

Fremtidens generationsdebat

Generationstemaet er stadig brandaktuelt. Der er unge, der holder rigtig meget af deres gamle mormor, men som samtidig synes, at de gamle skal tage en taxa, hvis de ikke kan klare opbremsninger i bussen. De synes, de gamle er en generation, der er kommet frem i verden ved at "stjæle" fra de yngre generationer. Der er stadig mange unge, der mener, at vi står overfor en tsunami af plejekrævende gamlinger, der suger kraften ud af samfundet. Det er rigtigt, at vi er på vej ind i et samfund med flere gamle, end historien nogen sinde har set, og vi ved kun lidt om, hvad det kommer til at betyde. Vi ved dog, at de gamle bliver sundere og sundere og bliver syge i kortere og kortere tid. Der er

derfor andre, der måske ser en generation, der blev lidt for forvænt (af hvem?) og som nu bare kræver det hele uden at ville dele bare en anelse af samfundets overskud med dem der har trukket.

Familierne og de gamle har hinanden

Familien og de gamle er et voldsomt tema. Voldsomt fordi det er fyldt med fundamentale følelser og utallige aspekter. Familien og de gamle har været i en slags krise siden Adam og Eva. Temaet har da også fulgt FUAM fra starten med mange forskellige projekter. I 1986 havde vi et offentligt møde om de gamle og deres familie, og mange fulgte efter.

Plejhjemsfortællinger

Kirsten Esper-Andersen gik i gang med at samle erfaringer om, hvordan samspillet var mellem de pårørende, beboerne og plejehjemmet. Det blev til et projekt, der blev støttet af Helsefonden med næsten 40.000! Det endte med bogen "Plejhjemsfortællinger". Kirsten har forelagt bogen for en leder af et ældrecenter, der synes, at "bogen er stadig aktuel og lærerig. Den fortjener at blive genoptrykt!" Ak ja, måske skal den have et nyt omslag og en frisk anmeldelse. Den kan nemlig stadig købes!

Forældre til voksne børn

Tove Holm og en gruppe omkring hende arbejdede længe på temaet: "Forældre til voksne børn". Hvor får man hjælp til omgås sine voksne børn? Kan vi ikke hjælpe hinanden med gode råd. Der er jo gjort mange

erfaringer. De skal bare samles sammen. Det var virkelig vanskeligt og et sejt træk at få forældre til at tale om deres voksne børn, og 1994 arbejdede vi stadig på temaet og efterlyste historier. Nogle få skrev vi selv. Materialet gav anledning til mange artikler og omtaler rundt omkring. Først nu er der nogen, der begynder at forske i det for alvor.

I 1998 bliver det til en lang artikel af Tove Holm: Forældre på livstid - Om at være forældre til voksne børn. Den er genoptrykt senere.

Reservebedste forældrene

Ønsket om at få reservebedsteforældre var et emne i firserne. Måske startede det i Græsted/ Gilleleje. En gruppe i FUAM bragte det i 1987 til Århus, hvor der var høring om det, og i Helsingør var et FUAM medlem med til at tarte "mormor/morfar ordningen". Et nyt forsøg bliver "klassetanterne". Det lykkedes heller ikke, men det, der lykkedes, er den gruppe af yngre og ældre kvinder, der mødtes omkring projektet. På trods af de store aldersforskelle har de mødtes lige siden.

I dag er der reservebedsteforældreordninger mange steder, men stadig er det lidt op ad bakke. I 2005 kommer der fx støtte fra familieministeriet til udvidelse af reservebedstekvoten fra 25 til 70 godkendte reservebedster - i København

Arbejdslivet

Da vi startede, var pensionsalderen på de 67 år en overgang, der for mange var en belastning.

I 1985 skriver vi "Det arbejdsfrie liv" og holder møde for at indføre borgerarbejde. Vi gentager det, men det slår ikke rigtig an. I dag hedder det frivilligt socialt arbejde, og det har stor bevågenhed. I forhold til de oprindelige ideer er der store muligheder for forbedringer. Hvorfor skal frivilligt arbejde absolut være socialt. Der er da masse af andre muligheder i et samfund, hvor kvalitetskontrollen svigter alle vegne.

Seniorpolitik

I 1991 skriver vi om betydningen af de sidste 10 år af arbejdslivet. I 1994 er 'Arbejdsliv og seniorpolitik' temaet for efterårets møder. I 1998 tager vi efterlønnen under behandling: "Det er bare en måde at sætte de gamle på reservebænken på". Det bliver jo ganske tydeligt i disse tider, at efterlønnen ikke er for de gamles skyld. Nu skal der piskes lidt mere på de arbejdsføre, men det er ikke det, der skal til - næh giv mig en stilling, hvor min erfaring, min arbejdsmoral og mit overblik bliver udnyttet. Giv mig respekt, ansvar, selvbestemmelse og frihedsgrader - så skal I se mig arbejde. Disse synspunkter blev repræsenteret i den siddende regerings seniorpolitiske initiativudvalg, og man kan i udvalgets konklusion fra 1999 læse

"... særlige aftaler, som den enkelte senior kan være stolt af, og som virksomheden er tilfreds med. Denne politik vil styrke opfattelsen af seniorerne som kompetente medarbejdere og vil derfor have betydning for både de stærkeste og de svageste seniorer." Det var klassisk FUAM, og der er masse af forbedringsmuligheder.

Livsløbet og livshistorien

Man skal kunne se sit liv som en helhed. Knækker filmen, gør det ondt. I 1984 udkom der et særnummer af bladet med titlen "Lyt og skriv om gamles liv". Det var Grethe Ebbesen-FUAM-medlem i Helsingør, der fortalte om arbejdet med indsamling af erindringsbilleder, der langsomt udviklede sig til livshistorier. Det viste, at livshistoriebøgerne havde stor betydning for familien, lokalhistorien og fortællerne selv. Specielt de mest fortvivlede gamle gjorde historiefortællingen godt. Siden har man videnskabeligt bevist, at livshistoriefortælling kurerer depression i alderdommen, men hvem har tid til det længere?

Det var også på den tid vi skrev "Til-lykke - fra FUAM". Det var en hilsen til de unge gamle, hvor vi fortalte dem, at alderdommen var for vigtig at overlade til de gamle, og at det ikke nyttede noget at spare op til alderdommen, hvis ingen udviklede de muligheder, der var brug for. Hvor bliver de 50-årige dog krænkedes over at blive mindet om, at de er ved at blive gamle - og så på deres runde fødselsdag. Det gav ingen medlemmer.

I 1988 startede en møderække om livsløbets betydning for alderdommen. På baggrund af møderne skrev jeg en bog, som Komiteen for Sundhedsoplysning udgav i 1990: "Livets langsigtede virkninger". Den kom i flere udgaver og mange oplag. Til bogen hørte videoen "Otium for begyndere". Der er ikke kommet noget mægen til siden - så den trænger til en revision.

De gamle i den store verden

De gamle i den store verden blev et tema i 1996. Vi talte med hjemmehjælpere - også indvandrere - om deres syn på alderdommen i deres hjemlande. De ville selv på plejehjem, når de blev gamle. I 1997 lytter vi til en polsk families erfaringer med integration og har et uforglemmeligt møde med en gruppe ældre palæstinensiske indvandrere fra Gjellerup lokalcenter. De blev senere inviteret til et kaffeselskab for dem hos Traute. Vi drøfter temaet at være bedsteforældre til tokulturelle børnebørn. Venskabsforeningen for ældre danskere og indvandrere bliver et sted, hvor adskillige FUAM-medlemmer får deres gang i årene omkring århundredeskiftet. Man kan i bladet læse, at det er en forening i både mod- og medvind.

Vi møder Aage Rosendahl Nielsen, der så alderdommen som noget, alle mennesker på hele jorden har til fælles. Han talte om den globale folkeligheds styrke, hvis vi turde tro og være fælles om det. Vi skal turde tro på, at alle gamle skal have en dollar om dagen at leve for. Hvis ingen tør tro på det, hvordan skulle det nogen sinde blive virkelighed? Det er en indsigt, der har forfulgt mig lige siden: Uden tro har fornuften ingen retning.

De gamle og samfunds-udviklingen

I FUAM's barndom skabte vi udviklingen, mente vi. Vi var i hvert fald med i den. Men der skete så meget, så vi blev også nødt til at følge med. I 1990 havde vi en længere møderække om brugerrådene og ældrerådene og var

ikke glade for deres manglende muligheder for indflydelse. Dem har vi ikke interesseret os så meget for.

Fordomme og diskrimination vender regelmæssigt tilbage. Traute Larsen er altid aktuel med tanker som "Vidste I ikke, at gamle mennesker bliver usynlige". Alderdomsfobi, ældre-fobi er nu også blevet til seniorfobi. Vi studerer de nyeste tendenser omkring en ældresag, der er en klub for dem, der stadig vil flirte med den frække tilværelse. Jeg tror at dyrkelsen af ungdommen og angsten for alderdommen er større end nogensinde.

Traute Larsen er FUAM's store læser, der følger med i den stadigt stigende strøm af bøger og rapporter og præsenterer omhyggeligt udvalgte essenser på en engageret måde, så man føler sig både informeret og berørt.

Hun følger fra 2001 omhyggeligt med i Folketingets fremskridtspanel, der har gennemført en lang række høringer, der skal forme tanker om fremtidens alderdom.

I 2005 diskuterer vi velfærdskommissionen både den rigtige og den alternative. Vi drøfter plejetestamenter og arvelov.

Der er rigtig god grund til at følge med i disse år, hvor velfærdsstaten er under forvandling. Vi er stort set alle enige om, at vi vil den, men vil vi den nu også rigtigt? Måske følger man bedst med, hvis det er noget man "går til" eller skal bruge til noget.

Det gode liv som gammel -

Ganske langsomt afløser fordybelse og eftertanke om det personlige liv som gamle de mere i øjnefaldende udadvendte aktioner. Måske bliver

det en rød tråd i takt med, at de aktive medlemmer bliver ældre og ældre, eller også har balancen i medlemsgruppen bare ændret sig - eller måske er tidsånden blev mere indadvendt - som Klara spørger: Er sundhed blevet min egen sag?

Der kommer det ene 'private' tema efter det andet: Alt fra døden, over plejetestamenter til valg af tøj og kaffe-bønner.

I 1997 drøfter vi: "Hvor vil du helst begraves?" I 1998 er vi kritiske i forhold til bankernes betjening: "Tør du sætte dit gamle liv i banken?" spørger vi bankerne om. "Av - min arv" sætter fokus på arveproblemerne, og vil stiller spørgsmålet: Skal pensionister have rabat og frynsegoder. Vi undersøger værdien af vores livsvisdom: Bli-ver jeres erfaringer værdsat? Kan vi bruge vores bekymringer konstruktivt? Hvad lærer vi af at leve mellem generationerne?

Men der bliver også plads til tankegodset. Klara Juul Madsen starter i 1998 "Tanker i min køkkenkrog", og hun har tænkt og skrevet lige siden. I 2001 begynder Marianne Brønnum at skrive klummer til bladet, til hun døde alt for tidligt i 2003.

Vi forholder os til alle vore efterladenskaber. Vi tager fat på det gode liv med temaer om venskaber, kunsten at være single, at leve i bofællesskab, og dyrke netværk efter arbejdslivet. Vi ser på de gamle som forbrugere af tøj, mad, forsikringer og rejser.

Kan det blive ved? Det ved vi ikke, for vi er blevet en aldrende forening. Vi kan se, hvad den dør af, hvis vi ikke gør noget snart. Det har vi lidt svært ved at tale om.

FUAM's blad har gennem de sidste 10 år udviklet en rigtig lang liste af temaer om livet som gammel. Jeg synes, det er tankevækkende. Der er en strøm af bøger om friske gamlinger, medicin, motion, træning af hjernen og forebyggelse i alderdommen osv. Der er mange, der sælger meninger om alderdommen. FUAM handler om eksistens.

Jeg kender ikke noget sted, hvor der er stillet så mange relevante spørgsmål og samlet så mange kloge tanker om menneskers livsførelse i alderdommen som i FUAM's blad. Det vil jeg gerne være med til at fejre.



Aktion plejehjem. En ny gruppe i FUAM.

I Århus Stiftstidende var der en beskrivelse af forholdene for de gamle på en medicinsk afdeling. Som reaktion herpå skrev jeg et læserbrev, hvori jeg protesterede mod, at man ikke agter at oprette flere plejehjemspladser i Århus de første mange år. Det til trods for, at der ligger langt over 100 gamle på vore hospitaler og venter på plads. Dertil kommer de mange, der venter fra eget hjem. Dem kan vi ikke få oplyst tal på. Senere har der været flere indlæg i avisen, ligesom jeg har fået mange henvendelser.

Dette har resulteret i nogle private møder, og vi er nu en gruppe, der arbejder med sagen. Vi har udvekslet breve med rådmand Arbjerg Pedersen, og har nu foreslået at han mødes med os. Vi har planer om at aktionere på forskellig vis.

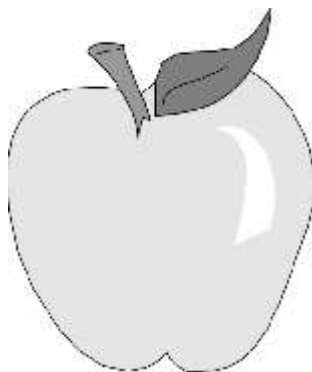
Efter at vi er begyndt på arbejdet er udsigterne blevet endnu værre, idet regeringen opfordrer kommunerne til ikke at oprette flere plejehjem. Gruppen arbejder som en del af FUAM. Vi vil gerne være flere!

Var det ikke en ide at tage arbejdet op andre steder?

Henvendelse kan ske til mig på adresse: Tingvej 21

8210 Århus V

Inger Nygård



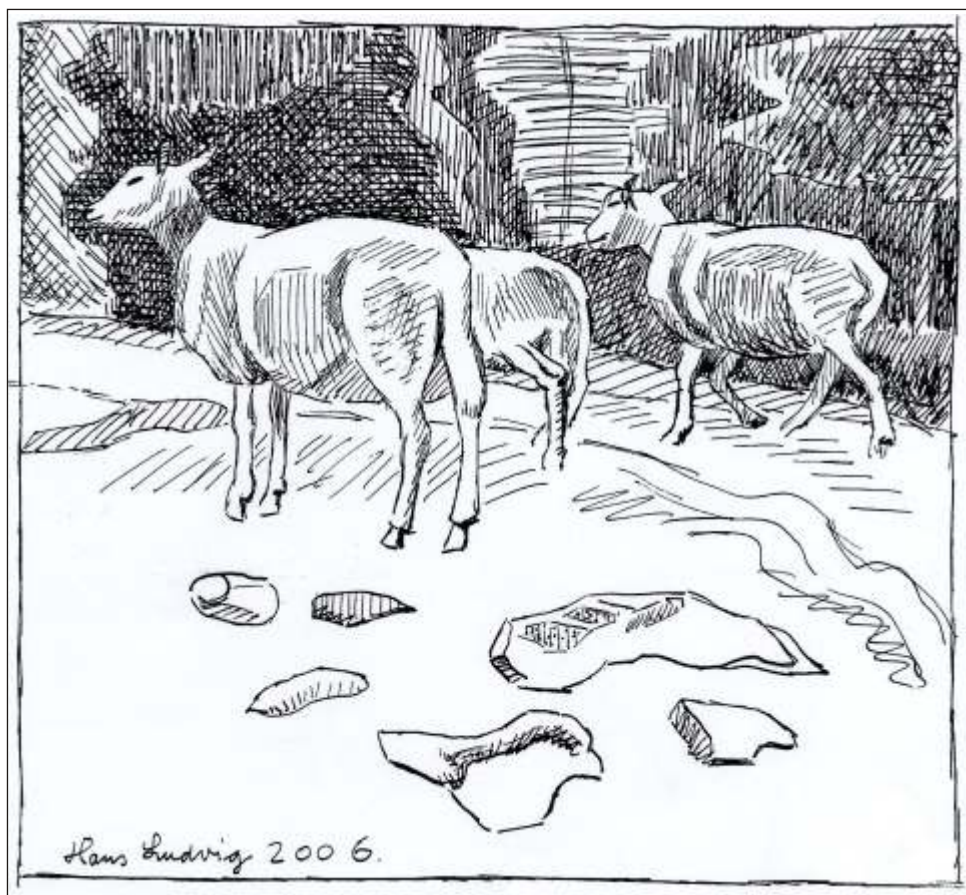
Projekt "TILLYKE"

Inger Nygaard og Knud Ramian kører i FUAM's regi en mindre kampagne. Vi har lavet et lille hefte "TILLYKKE - fra FUAM". Heftet er på otte sider og indeholder ud over en lille fødselsdagstale en artikel af Knud Ramian: "Vi holder hinanden unge", samt en kort omtale af FUAM.

Inger Nygaard og Knud Ramian sender for øjeblikket heftet ud til en lang række af de mennesker der ifølge Århus Stiftstidende fylder 40-50-60 eller 70 år.

Alle kan være med og rekvirere hefterne hos Knud Ramian. De koster 1 kr. pr stk. og er udmærkede som fødselsdagskort, til brug ved runde fødselsdage.

Skriv til Knud Ramian, Englodden 6, Storhøj, 8320 Mårslet



Bofællesskaber!

I FUAM's boliggruppe har vi på fornemmelsen, at en del af FUAM's medlemmer er interesserede i at indgå i bofællesskab af en eller anden art, men at de finder det vanskeligt at komme igang med at realisere tanken.

FUAM's boliggruppe kan tilbyde at hjælpe interesserede til at finde sammen i grupper med fælles interesser og eventuelt - dersom de interesserede vil hjælpe til - formidle oplysninger og indlæg om eksisterende og påtænkte bofællesskaber.

I dette nyhedsbrev er indlagt en tilmeldingsblanket. Når vi har modtaget de udfyldte blanketter fra de interesserede, udarbejder vi lister over medlemmer med fælles ønsker. Derefter vil hver enkelt få tilsendt den eller de liste(r), hvortil vedkommendes ønsker passer bedst.

Sammen med tilmeldingen betales 20 kr a conto til dækning af papir, kopier og porto. Når beløbet er brugt op, opkræves nyt a conto beløb.

Den første udsendelse forventes at kunne ske i midten af marts 86.



HAR VI EN GENERATIONSKLØFT?

Som omtalt i nyhedsbrevet, nr. 2 1989, dannede vi i Århus en generationsgruppesom reaktion på et læserbrev fra to unge, Helen og Amanda. Inden længe var vi 10 i gruppen - alle kvinder - selvfølgelig, og med en aldersspredning fra 23 til 75 år. Vi opnåede hurtigt god kontakt, ikke mindst var de unge ivrige for, at vi skulle mødes. Til gengæld var de meget upræcise og kom de, var det med meget store forsinkelser. Det tvang os andre til at vise stor tolerance og undlade det sædvanlige: "sådan er de unge". Vi kender også ældre mennesker, der altid kommer for sent. Vi opnåede at skabe interesse for vores gruppe ved et interview i Århus Stiftstidende og et indslag i Danmarks radio.

På møderne brugte de unge især os gamle til læse deres problemer med forældre og partnere af på. Det lærte vi en del af. Desværre formåede vi ikke stærkt nok at forklare dem, hvordan det så ud fra vores side. et interesserede ikke rigtigt.

Især Helen var opsat på at oprette en litterær cafe for alle aldre. Vi nåede frem til at finde et lille sted, hvor hun kunne begynde, men så var gnisten borte.

Helen er nu rejst til København for senere at rejse hjem til Botswana. Amanda er rejst til Afrika som U-landsarbejder i nogle måneder.

Vi tror ikke generationskløften er større end den altid har været - måske anderledes. Det kunne se ud som om, vore fortravlede børn bruger for lidt tid på deres børn. Børnene vil så måske i højere grad søge trygheden hos bedsteforældrene. Det er heller ikke helt nyt. Bedsteforældre ser sjældent fejl hos børnebørnene - i så fald er det forældrene, der får skylden.

Selv om vi lige nu er gået helt i stå, genopstår gruppen måske. Vi fortryder ikke, vi gik igang. Vi synes, vi har lært meget.

Inger Nygård.

Bodil Broch-Lips

Kom bare nærmere.

Det dufter af sæbe og shampoo - ja vellugtende damp står ligefrem ud under døren til nr. 20, og klokken er syv om aftenen - hvad er dog det?

Det er ikke Johansens badedag i dag og da slet ikke på dette tidspunkt.

Tre slag på døren og op med døren til Johansens.

Badeværelsesdøren står på klem - en ledning fører fra badeværelset og ud til stikkontakten, og en svag summen af en barbermaskine trænger ud til den undrende og lyttende sygehjælper.

I stuen sidder fru Johansen smilende og veltilpas i stolen ved vinduet.

Johansen kan det jo ikke være - han kan ikke selv gå. Hvem i al....

Fru Johansen nikker venligt "Kom bare nærmere", siger hun, "det er bare min søn, der er i bad".

Sygehjælperen måber og bliver lidt stiv i ryggen.

Skal man nu også lægge bad til pårørende, tænker hun, men siger, at det da er i orden og skynder sig ud - stadig lidt stiv i ryggen.

Da hun en halv time senere når frem til Johansens med kaffevognen, ligger sønnen på sengen og vipper med tærne i strømpesokkerne, mens snakken går.

Rask svinger han benene ud på gulvet og rækker hende hånden til hilsen og siger, hvem han er.

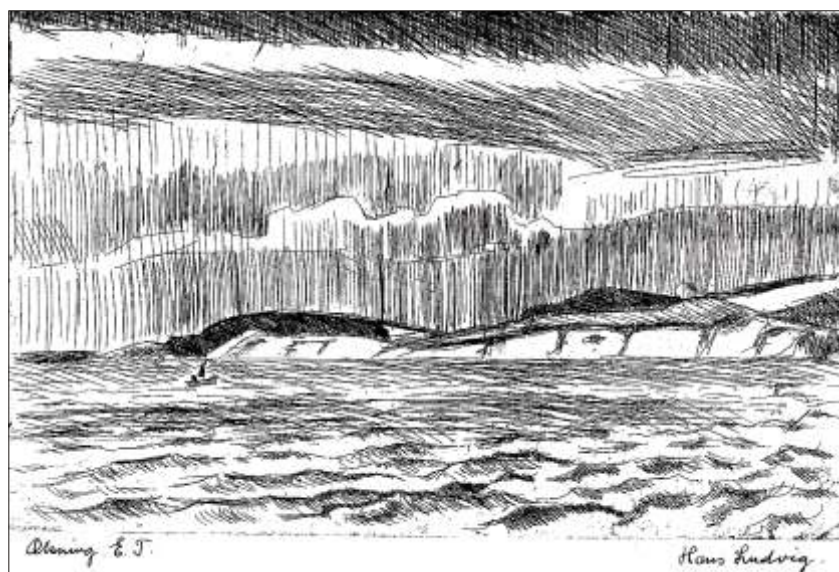
Han siger tak for kaffen, som hun byder ham, siger at det var lige, hvad han trængte til. Han har kørt langt og skal køre længere endnu, forklarer han, men nu han var på disse kanter, havde han heldigvis mulighed for at kigge ind.

Han tager kaffen og småkagerne, som hun står med i hånden og stiller det hen på bordet og sætter sig hos forældrene.

Deres hyggelige småsnakken fortsætter.

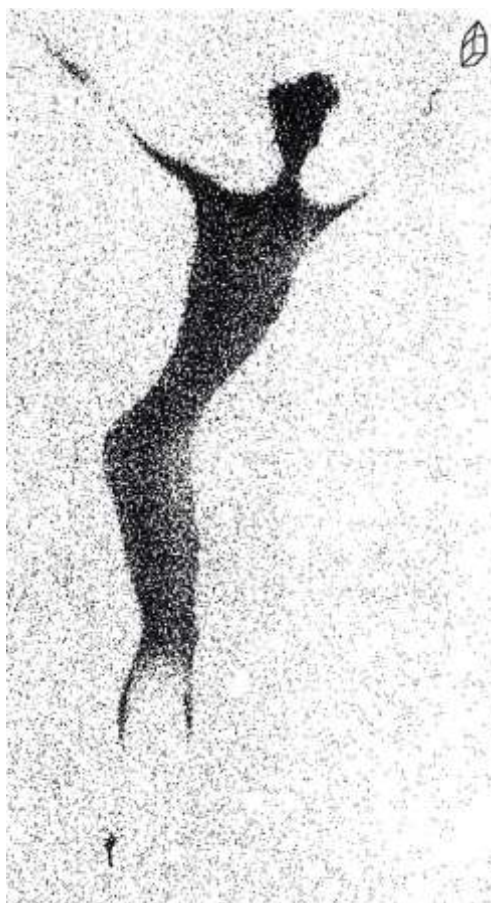
Kaffevognen triller videre, mens blandede tanker og følelser arbejder i hovedet på sygehjælperen. I kaffepausen må oplevelsen "luftes" hos de andre på aftenvagten. Er det virkelig rimeligt?

Tankerne svirrer...., men varmen og hyggen fra Johansens stue følger hende resten af turen med kaffevognen.



Ka' du rock'e i din bolig

En udstilling der lever videre



Dønningerne efter bolig-udstillingen har ikke lagt sig endnu. En lille gruppe arbejder videre med at få etableret en boligrådgivning i Århus i samarbejde med Århus kommune.

Andre har henvendt sig til boligministeriet for at få særlige tilskud til at lave ældrevenlige boligforbedringer. Udstillingsarkitekt Maria Politis og koordinator Claus Andreassen, der var centrale personer ved udstillingen om ældres boliger på Arkitektskolen, har efter udstillingen arbejdet videre med at få udstillingen eksporteret til andre byer i Danmark og udlandet.

Århus Amt har udgivet en rapport, som er sendt til alle deltagere i konferencen:

Boliger for ældre i kommunerne - den enkeltes ansvar eller det offentliges?

Knud Ramian har holdt et af sine indlæg fra udstillingen for byrådet i Hørning.



Takt og Tone i Bussen

Af Inger Nygård

Som omtalt i sidste nummer af Nyhedsbrevet har FUAM deltaget i et projekt, der skulle belyse det dårlige forhold mellem unge og gamle i bussen. Projektet blev døbt om til ovenstående overskrift.

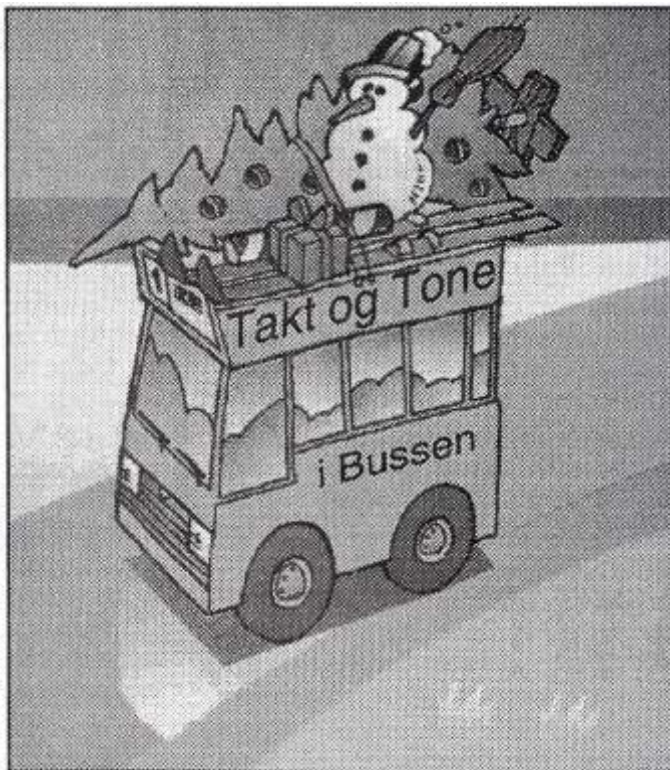
Efter flere sammenkomster med Cafe Kølbert og Filmværkstedet, hvor der blev udarbejdet drejebog og aftalt alt vedrørende projektet, fandt første handling sted i Randers den 10. oktober.

Vi fik stillet lokale og forplejning til rådighed på Gudenå Lokalcen-ter, og en bus kørte frem og var til rådighed. Hele dagen fra kl. 9 - 17 gik det løs med filmoptagelser. Der var skaffet 15 pensionister, en børnehave og en skoleklasse som aktører. Dagen efter, den 11. oktober, optrådte Cafe Kølbert derefter i diverse busser og serverede kaffe og kage. Endelig var de igen i Ran-

ders den 20. oktober for at optræde i busserne.

Der var lejlighed til for buspassagererne at udfylde et spørgeskema om dette at rejse sig for de gamle. 10 vindere fik ved en senere lejlighed udleveret hver et klippekort.

Lige nu venter vi spændt på, at den video, Filmværkstedet laver, bliver færdig til brug blandt unge og gamle.



Forældre til voksne børn

Af Tove Holm

I vores arbejdsgruppe er vi enige om, at vi beskæftiger os med et meget spændende emne.

Vi har i lang tid forsøgt at komme videre med indsamling af historier om, hvordan det er at være forældre til voksne børn, og vi har allesammen spurgt venner og familie, og hvem vi ellers er stødt på, om de kunne tænke sig at levere et bidrag til vores (ikke ret store) samling. Alle, der bliver spurgt, synes, at det er en vældig god ide og siger, at de gerne vil levere et bidrag - men så kommer vi ikke længere.

Vi sikrer bidragyderne, at de er helt anonyme, og vi har tilbudt at hjælpe til med at skrive fortællingerne, hvis folk ikke selv har lyst til at skrive, men gerne vil fortælle. Når vi ikke kommer nogen vegne, kan det måske være, fordi emnet er for følsomt. Nogle siger, at de føler sig illoyale, hvis det ik-

ke er de rene solskinshistorier, de kommer med. Andre synes, at det er for smertefuldt for dem selv at genopleve de konfliktfyldte situationer, hvis de skal videregive dem.

God ide, siger alle

Vi har prøvet at få kontakt med bidragydere ved at fortælle om vores projekt i Østjyllands Radio og i Århus Onsdag. Journalisterne synes, det er en vældig god ide og vil gerne bringe omtale af projektet. Inden længe kommer der en artikel i "Hjemmet", hvor en journalist også syntes, at dette her var "godt stof" - og vi håber så, at dette måske vil bringe nogle mennesker ud af busken.

Måske er der nogle af Nyhedsbrevets læsere, der vil levere et bidrag? Uanset om det er kort eller langt, om det fortæller en munter eller trist historie, om der er løsning på en konflikt eller blot beskrivelse af en konflikt - alt er velkomment.



Introduktionsmødet med ældreværkstedet for indvandrere

Vi havde aftalt at mødes kl. 13. Vi vil sige bestyrelsen for "Venskabsforeningen mellem ældre danskere og indvandrere", støttegruppen fra FUAM, Erik Frost, der er frivillig medarbejder i ældreværkstedet samt Bodil Hvelplund og Bente Clausen, projektmedarbejdere og undervisere. Vi lagde for med at præsentere os for hinanden: Bestyrelsen består af:

- Σ Formanden Irad Shokraie (Tidl. Iran), der har boet her i 7 år,
- Σ Bin Ming Lin (Tidl. Vietnam), har boet her i 8 år,
- Σ Hakem Laz (Palæstinenser fra Libanon), har boet her i 8 år,
- Σ Mohammed Hussein (Palæstinenser fra Libanon), boet her i 11 år og
- Σ Ahmed Charif (Tidl. Marokko), boet her i 28 år (Er formand for islamisk kulturcenter i Århus).

Fra FUAM var vi otte, der var mødt op. Som tidligere omtalt skal man være 40 år for at være med i foreningen, men ser gerne yngre støttemedlemmer! Vi fortalte fra FUAM om nogle af de emner, vi har været optaget af gennem årene, og om forårets møder, hvor de tilstedeværende på mødet er velkomne til at deltage. Mange af de mennesker, der kommer i værkstedet har kun få kontakter med danskere, og det er et stort ønske fra deres side at få flere samtalegrupper i gang. Antallet af deltagere i sådanne grupper skal nok ikke være for stort. 6 personer ville nok være en god ide. Flere af FUAM's emner kunne være egnede.

F.eks. "at være forældre til voksne børn" og "Bedsteforældre til to-kulturelle børnebørn". Det kunne også være et emne som "Sundhed og motion". Man kunne også læse noget sammen eller lave et eller andet sammen. Mulighederne er utallige. Man synger meget lidt - Det var måske også et sted at begynde!

Flere fra bestyrelsen kunne godt tænke sig en eller anden form for arbejde. At hjælpe andre, f.eks. på et plejecenter eller lignende. En havde endda prøvet det i praksis og havde en udtalelse fra sit "arbejdssted", men de følte, det var svært at realisere drømmen. Danskerne er skeptiske. Vi kom frem til at den største hindring er, at man ikke forstår hinanden godt nok. At man skal kunne mere dansk. Men nok også, at man er usikre overfor "anderledes mennesker". Vi kom også frem til, at en god begyndelse til en kontakt fra vores side kunne være at deltage, når der er fællesarrangementer på fredage. Disse arrangementer starter fra om morgenen, hvor man f.eks. bare går en tur sammen eller lignende. Vi er velkomne til at ringe og høre om, hvad der er planlagt de enkelte fredage. Flere fra støttegruppen ville gerne gå i gang med en samtalegruppe. Her ville hver enkelt kontakte Bente og Bodil. Der blev ikke aftalt et nyt fællesmøde! Mødet var præget af en rigtig god stemning, som lover godt for vores samarbejde i tiden fremover. Tak til jer alle for en oplysende og lærerig eftermiddag.

Referent. Kirsten T. J.

Den Store fortælling om Alderdommen

af Anne Leonora Blaakilde

Munksgaard, 1999. 208 sider, 228 kr.

Til debat og eftertanke har Anne Leonora Blaakilde skrevet Den Store fortælling om Alderdommen.

Det er ikke nogen nuttet bog, den handler ikke om alderdommen, som den i virkeligheden er. Det har vi nemlig svært ved at vide noget om. Vores faktuelle viden om alderdommen er meget lille. Vi ved ikke, hvornår den begynder, endsige hvad den indebærer, skriver forfatteren i sin indledning, og hun dokumenterer det bogen igennem. Hun er cand. mag. i folkløstik og retorik, har tilknytning til Center for Viden om Aldring og har arbejdet med gerontologi siden 1990.

Forfatteren påviser kapitel efter kapitel, hvorledes alderdommen er et livsafsnit, vi frygter og foragter. Efterhånden som mennesker ældes, mærker de derfor stille og roligt oplevelsen af at blive "ramt" af alderdom; ikke fysisk eller konkret, men først og fremmest i mødet med omverdenen, skriver forfatteren. Alderdommen betragtes helt generelt som et negativt fænomen i vor kultur, og de mennesker, som nærner sig dette livsstadium, bliver mindre værd i omverdenens øjne.

De små fortællinger er den enkeltes fortælling, den enkeltes strategimuligheder. Der er mange muligheder og forskellige sprogbrug, sådan at vi hver især fortæller forskellige historier om det at være gammel. På et overordnet plan rummes alle disse fortællinger alligevel inden for en fælles forståelsesramme, som vi har tilfælles, når vi

taler sammen. Det er Den Store Fortælling.

Anne Leonora Blaakilde gennemgår en række historier fra det virkelige liv: De gode, grimme eller virkelig grumme historier om gamle, og hun sammenholder dem med vore (negative) forventninger. Selv tilsyneladende positive fremstillinger af ældre er kun positive, fordi de overrasker vor negative forventning. Hun påviser også, hvorledes vi har problemer med adskillelsen mellem alderdom og sygdom. I Den Store fortælling om Alderdommen vælger vi at lade denne negative kombination dominere vort tankesæt fremfor at tænke i andre "domme" som for eksempel rigdom eller visdom.

Forfatteren afslører og tolker nuancerne i vort sprogbrug og gennemgår en række små fortællinger, som hun deler op i tilpasningsfortællinger, forsvarsfortællinger og angrebsfortællinger, og hun påviser, hvorledes samfundets forventninger til de gamles rolle får dem til at krybe ind i fortællinger. Det er meget afslørende, og der er vist ikke nogen læser, der ikke føler sig ramt af forfatterens analyser. Vi har alle travlt med at sætte i bås. De 60-årige såvel som de 80-årige.

Anne Leonora Blaakilde slutter sin bog med et kapitel om fremtidens fortællinger, idet hun retorisk spørger: Kan vi finde andre fortællinger? Hun undrer sig over, hvor de mere positive fortællinger om alderdommen bliver

af. I virkeligheden handler det måske bare om at få øjnene op for noget, som vi ikke er vant til at se. Vi må ikke lade det negative indhold i den Store Fortælling spærre for, hvad vi hører eller ser. En samtale med tre kvinder giver udtryk for nogle nuancerede og positive indstillinger til det at være gammel.

Jeg opfatter Den Store fortælling om Alderdommen som en positiv og tankevækkende debatbog. Den kan fint bruges til studiekreds eller læseklub og sætte noget positivt i gang ved, at man bliver mere påpasselig med sit sprog og sine fortællinger og lader ringene brede sig.

Traute Larsen

November 2000

Det gode Liv - uden for kommunal rækkevidde eller Livets Blandede Bolcher

Oplæg ved Knud Ramian den 23. august 2000

Det gode Liv" eller "Livskvalitet" bliver let nogle meget store hold-kæft-bolcher: Man får meget store ord i munden.

H.C. Bastholm talte engang om "lyksalighedsliv". Da gik man efter "lykken". Så hed det "levelære", men det handlede stadig om at opnå lykken - stadig de store ord. Men et eller andet sted tror jeg ikke på det, Jeg tror, det gode liv er noget meget enkelt. Jeg tror, vi er indrettede til at leve med livet. Ude i verden er det stort set sådan, at hvor elendigt mennesker end lever: sultende mennesker holder også fest. Mennesker er indrettede til

at producere gode liv næsten under alle forhold. Livet består af noget meget enkelt: Det vi har og er det ene øjeblik efter det andet. Der er klumper, og der er meget forskellige mønstre. Det gode liv er evnen til at få noget godt ud af de øjeblikke, der er givet os.

I kursus-sammenhæng har jeg bedt folk i grupper fortælle hinanden om deres morgenstund. De skulle lægge mærke til forskellen i deres morgener. Når de kom tilbage fra grupperne, kunne man se, at de havde haft en oplevelse. De var alle sammen overbevist om, at deres morgen var den

eneste rigtige eller mulige for dem, og de glædede sig ved tanken om, at de ikke skulle leve de andres morgener.

Fortiden kommer og sætter sit præg på en. Kvinder har andre mennesker under huden. De får hele tiden andres bekymringer under huden. De ved sikkert godt, at der ikke er nogen grund til det, men alligevel lader de bekymringerne slippe ind. Når man i dag behandler depression, lærer man andre mennesker at frigøre sig fra de negative tanker. Hvis man lader sig overvælde af negative tanker, har man ikke lært sig at holde de dårlige tanker væk.

Man har masser af stunder, som man kan gøre noget ved. Når vi somme tider ikke kan få øje på kvalitet, kan det hænge sammen med, at vi får så mange af de gode bolcher, at vi ikke lægger mærke til det. Livet er en bid ad gangen, og vi er gode til at skabe gentagelser. Jeg tror, at det er godt at sammenligne sig med andre

Mennesker er grundlæggende skabt til at skaffe sig et godt liv, vi kan slet ikke lade være. Vi tager det af livet, som vi synes, vi trænger mest til. Vi plukker de bolcher ud af tilværelsen, som vi har brug for. Pludselig mister det sin betydning. Man opdager nye steder, hvor der ligger kvalitet. Det gode liv er også forskelligt i livets forskellige aldre.

Der kan være kvalitet i selve det at mindes - næsten uanset om det er gode eller dårlige oplevelser. Jeg var sammen med et par gamle tanter og viste dem nogle fotografier, som jeg ikke selv kunne genkende. I flere timer lo og græd de over minderne, og bag-

efter takkede de for en dejlig oplevelse. Når man er 100 år, kan man glæde sig over hver dag, man får, den bliver en gave - men den glæde er ikke alle beskåret. Hvad har det med kommunen at gøre? Vi skaffer os selv det gode liv. Når vi sidder med en fornemmelse af, at der er mange gamle mennesker, der har det svært, fordi de på et eller flere områder er handicappede og får for lidt hjælp fra det offentlige, glemmer vi, at den offentlige måde at tænke på er: Der er nogle mennesker, der skal have hjælp til noget, og når de har fået det, har vi gjort, hvad vi skal. Man bygger et system op, der er meget effektivt. Så måler kommunen måske ventetiden, og kvaliteten stiger. Så snart man begynder at måle på kvalitet, stiger den, men alligevel er folk ikke tilfredse. Folk i kommunen anstrenger sig meget for at gøre det rigtige, men hvor mange gode dage kommer der ud af kvalitetsmålingerne?

Det farligste job overhovedet er at være hjemmehjælper, og alligevel er de gamle og deres pårørende utaknemmelige over for hjemmehjælperne. Hvis man går hen og spørger en social- og sundhedshjælper, som passer fru Jensen, hvad fru Jensen har brug for, svarer hun helt konkret. Hvis man så spørger hende om, hvad der er en god dag for fru Jensen, ved hun det ikke.

Jeg tror, vi har fået lavet en ældreomsorg, hvor man går ud fra det rent praktiske, men ikke tager hensyn til hvordan fru Jensens dag ser ud, for man aner ikke, hvordan hendes hjem ser ud. Timingen er gal, tempoet er galt, og tydingen er gal.

Årsagen til, at vi ikke kan blive tilfredse, og især at de pårørende ikke kan blive tilfredse, er, at ingen har interesseret sig for, hvordan de gode dage har været. Hvis man skulle ændre det, skulle man belønne godt arbejde som det at gøre noget andet end det, der bliver gjort. Vi skulle i stedet gå ind og prøve at sikre, at de gamle får gode dage, man skulle måle i gode dage i stedet for at måle på den vare, der leveres i dag.

Omsorg eller kvalitet?

Enhver stund, vi har med hinanden, rummer andre kvaliteter end blot det praktiske. Uddannelse i sig selv er ikke så afgørende. Vi lever i et system, der belønner det forkerte.

Vi kunne lære meget ved at sige, at et gammelt menneske er et menneske, der er fysisk handicappet. En handicaphjælper er et menneske, der er sat til at være et redskab for de handicappedes ønsker. Vi tillader os en grov diskriminering over for ældre mennesker ved ikke at betragte dem som handicappede, for så er vi ikke *deres redskaber*, men nogen, der giver dem om-

sorg, og så er det ikke længere de gamle, der bestemmer, hvordan omsorgen skal være.

Hvor langt kan vi komme med omsorg? Vi kan komme meget længere, men problemet er, at vi for let kommer til at leve i et samfund, hvor vi siger: Den kærlighed, jeg har til mine gamle, skal jeg have en social- og sundhedshjælper til at realisere. Vi lever i et samfund, hvor overskuddet til omsorg bliver mindre og mindre.

Lyseslukkerne! Kunsten er at værne sig mod dem.

En kommentar til “de gode” og “de dårlige”. Der er to slags: De, der føler sig kaldede, og de, der syntes, det passede ind i deres liv. Det er svært at skaffe personale, som synes, det er et værdifuldt arbejde. Samfundet belønner det ikke som værdifuldt arbejde.

Jeg kan ikke bære, at der er mennesker, som uden egen skyld er ude af stand til at skaffe sig omsorg. Men vi kan kun stille den nødvendige omsorg til rådighed, hvis de, der kan selv, løfter deres del af opgaven. Det ender på vores egen dørmåtte.

Refereret af Tove Holm



Seniorboliger er eftertragtede Hvordan finder vi dem?

*En fortsættelse af efterårets temamøder
om forskellige måder at bo på, når man bliver gammel*

*Oplæg ved Grete Dynnes Hansen,
tidligere socialrådgiver*

Grete ændrede boform, da hun blev alene. Har tidligere haft en institution sammen med sin mand, hvor de arbejdede med samspilsramte. Solgte institutionen, og fandt frem til, at hun ville flytte i bofællesskab. Det blev med tiden til bofællesskabet "Mølleparken" i Brabrand ved Århus. Grete var med helt fra starten.

Grete fortæller: Tidligere sagde man, at man skulle flytte senest i 40 års alderen. At ændre boform kræver nemlig mod og lyst, og man skal være aktivt med! Det er især vigtigt, hvis bofællesskabet skal deles med mennesker, man ikke kender i forvejen.

I den arbejdsgruppe, vi dannede, var ønsket først og fremmest: Fællesskab, omsorg og tryghed. Man får det, hvis man selv yder en indsats. Overvejelserne skal helst være i gang omkring 55 års alderen. Målet for vores "nye liv" skulle helst indeholde det, vi tidligere har haft lyst til at bruge livet til. Der skal mange samtaler til, og i virkeligheden lærer man først hinanden at kende, når man bor i fællesskabet. Det, man også vil, er at undgå ensomhed, og for ægtepar at sikre den

længstlevende. Vi søgte projektbeløb fra SUM-midlerne. Havde møder med rådmænd, boligforening (her Brabrand Boligforening) og flere endnu. Nogle af de vigtigste stikord var: Længst muligt i eget hjem, hjælp til hinanden og at få besparelser ved at være flere om det.

Lang vej til målet

Vi fandt en byggegrund bag plejehjemmet Møllegården. Der gik to år, bl.a. fordi arealet skulle lægges om fra landzone til byzone. Vi søgte midler: 20.000 kr, hvoraf vi fik de 16.000 kr. Vi fik arrangeret foredrag og tog på udflugt til andre bofællesskaber. Projektet blev sat i værk som en forening: Seniorbo, for ca. 80 mennesker.

Nu troede vi, vi kunne komme i gang, men vi måtte vente på en byggekvote. Vi formulerede ønsker, men havde ingen kendskab til det virkelige beløb. Boligforeningen valgte arkitekten. Da vi skulle mødes til det andet byggemøde, havde han kun sine egne tegninger med, og da det var vigtigt, at der blev taget nogle afgørelser den dag, for ikke at forsinke byggeriet, blev det til et andet byggeri end oprindeligt tænkt. 28 lejligheder, fælleshus, fælleskøkken, gæsteværelse med ba-

deværelse i et L-formet byggeri. Vi fik dog vores overdækkede område med glastag til 600.000 kr. Til gengæld måtte vi selv købe hvidevarer. Gule mure og eternittag blev det også til.

Da byggeriet var færdigt, var mange af dem, der havde været med i planlægningen, ikke interesseret i det. Det vil sige, at andre, der ikke som vi, var grebet af bofællesskabstanken, flyttede ind i stedet for. Det var derfor svært at blive enige om, hvilke regler der skulle være gældende, og mange ville ikke deltage i de valgte fællesskaber, bl.a. hvad angår vedligeholdelse. I begyndelsen måtte opgaverne derfor være frivillige, og blev så bygget op med tiden.

Mange fælles aktiviteter

Efterhånden blev der dannet flere interessegrupper. 1) Der var mulighed for at få et stykke have. 2) Der var interesse for at få fugle. Det blev først til nogle zebrafinker. Siden til en voli-ere, også med vagtler. 3) En fremtidsplan er: En petanquebane i skovkan-ten. Endvidere til følgende: Mandagsklub, foredrag, banko, videoaften, bridge, sangaftener, årstidsfester, fødselsdage, sommerudflugt. Vi har også en spiseklub, 20'eren. Her spiser 15-20 af os sammen på søndage om vin-teren. En gruppe ordner det hele. Man skriver sig på fredag inden kl. 12. Det koster for tiden 25 kr. for en mid- dag.

Vi har en bestyrelse, der holder be- boermøde en gang årligt. En gene er det, at vi har langt, når vi skal købe ind. Lige nu er der ca. 15 biler. Man hjælper hinanden, feks. også med mad, hvis nogen er syge. Leje af fæl-

leshuset koster 50 eller 100 kr. Gæ- sterummet 30 kr. pr. nat. Bliver en bo- lig ledig, taler man med eventuelle nye. Ser, om de "passer ind". Det er en forudsætning, at man er medlem af boligforeningen. Vores gennem- snitsalder er for tiden 72 år. Vi stiler mod at få dette tal nedad! Man skal være selvhjulpen, når man flytter ind. Kommunen har ingen anvisningsret til boligerne."

Mange spørgsmål

I den efterfølgende diskussion var der god spørgelyst fra forsamlingen, og desuden gav Erik Willesen, arkitekt og lærer på Arkitektskolen i Århus, der har bygget flere kollektivboliger, blandt andet i Hasseri i Ålborg, en hel del kontante oplysninger:

Boligerne: Hvordan finder vi dem? Hvad er definitionen på en seniorbo- lig? Kan vi finde en bolig på mere pri- vat basis, hvor man kan bygge for- skelligt? Hvordan får man flere yngre med?

Vi fik at vide, at der findes en lands- forening for seniorbofællesskaber. I Århus holder den til i "Mejlen", Hans Hartvig Seedorffs Stræde på torsdag eftermiddage. Formanden, Karen Backmann, har telefon 2227 0208.

Nyt indenfor lovgivningen er, at be- boerne i et bofællesskab selv kan be- stemme, hvem der skal ind. Højbjerg Andelsboligforening har et byggeri i Håndværkerparken. Hvis man vil fin- de boliger, skal man kontakte interes- serede boligforeninger! Ønsket om at bygge bofællesskaber for gamle og unge i Århus er svært at opfylde. Fin- der man en byggegrund, vil de bo-

liger, der bliver bygget på den, højst sandsynlig blive for dyre at bo i.

Eksisterende boliger kan også bruges

Hvad med den eksisterende boligmasse? Vi vil aldrig få nok, med de boliger, der eksisterer nu. Willesen mener, at også en almindelig bolig kan være egnet som seniorbolig, uden at den behøver at hedde sådan! Det kan også være rigtig svært at skulle bygge til en flok "meningsfyldte", enerådende personer. Hvad angår bygningsreglementet, er man kommet langt med kravene til boliger. Renovering af den eksisterende boligmasse, ville være en god ide. Et-plans rækkehuse med en lille have kunne opfylde behovene for både unge og ældre. Det må også kunne lade sig gøre at lave fællesskaber i den eksisterende boligmasse.

Een reel forskel på en almindelig bolig og en seniorbolig er den, at man opholder sig rigtig meget i en seniorbolig. Om den kunne man ønske sig, at den skulle være "tæt på naturens gang" og "oplevelsesrig". Et godt eksempel har vi hørt om i dag med det

glasoverdækkede rum, de har fået lavet i Mølleparken! Om nogle af de eksisterende bofællesskaber kan man sige, at de er rigtig kedelige. En har påpeget, at en seniorbolig er en bolig, der har et stort badeværelse og ingen trappetrin. Det kunne man da også godt have i en almindelig bolig!

Det kunne være spændende med nytænkning på området. I dag stilles der jo krav til nybyggeri med brede døre m.m., men der er megen konformitet, hvad angår seniorboliger! Tove synes godt om de krav, der stilles til byggeri i dag, men det, vi først og fremmest gerne vil lægge vægt på, er selve de menneskelige fællesskaber, der gerne skulle "gro frem" i de boliger, vi taler så meget om. Er det ligusterhækkene, også i overført betydning, der er for høje? I Århus er der f.eks. opgangsbofællesskaber, og det er de handicappede, der har dem!

Grete Dynnes Hansen havde materiale med fra bofællesskabet i "Mølleparken" i Brabrand Boligforening. Tak for dit oplæg Grete! Det var inspirerende at høre!

Referat. Kirsten Trollegaard Jørgensen



Maj 2001

*Kirsten Trollegaard Jørgensen's oplæg
på FUAM's møde onsdag den 14. marts 2001*

Forventninger til min fremtid

Det “at have håb” gør det værd at leve

Et tankevækkende emne, når man er omkring de 65. Vi ved jo godt, hvad gennemsnitslevealderen er i dag.

Hvad vil ordet fremtid sige? Ingen ved jo, om den bliver kort eller lang, og det gælder for ung som for gammel. Om den fortsætter udover dette jordiske liv. Et helt andet emne til et andet forum end her. Livet kan forandres totalt og på meget kort tid, det ved vi. Men jeg kan godt lide ordet forventninger. På en eller anden måde er der “håb” i det ord, og det “at have håb” gør det værd at leve.

For mig er det vigtigt at leve her og nu. Glæde sig over, at man har fået et liv, og har det endnu! Betragte det som en gave og en opgave. Spørge sig selv: Hvor er jeg? Hvad vil jeg? Det handler om at bruge mulighederne, medens de er tilstede. Finde ud af, hvem det er vigtigt for mig at dele tid med.

Når jeg ser tilbage på mit arbejdsliv, der har været fyldt med mennesker, der er blevet ramt på livet med sygdom, med tab, har jeg et håb om, at jeg selv kan leve livet med værdighed. Jeg har mødt vidunderlige mennesker, der har evnet det. Og det har været en gave.

Mit håb er også, at jeg må bevare min forstand og min fysiske formåen

et langt stykke frem endnu, og at jeg, hvis/ når noget bliver svært, kan arbejde mig igennem det, finde omveje, genveje, muligheder, bevare et positivt livssyn og have humoren med.

Jeg tror på, vi skal /kan udvikle os og lære nyt hele livet, at det er vigtigt at bevare sin iboende nysgerrighed over for omverdenen. At være her for andre end sig selv, lyse op i tågen, være til glæde.

I mit liv/ arbejde har jeg anset det for en af de vigtigste opgaver at finde evner frem hos andre og mig selv, som kunne opdages, tages op, tages i brug og give livsglæden tilbage. Jeg har et håb om at kunne “gi”, selv om jeg bliver svag selv, og være blandt mennesker, der giver mig mulighed for det. Jeg har mødt nogen, der kunne, og det er en oplevelse, jeg ikke ville have været foruden.

Personligt vil jeg ønske, jeg altid får mulighed for at følge mine børn, min familie og mine venner, så langt mine kræfter rækker. For børnenes vedkommende: Se dem udvikle sig, finde deres vej frem som engagerede mennesker, der er glade for det liv, de har fået og valgt at leve.

For mig selv håber jeg, som jeg har nævnt, at jeg må kunne bære de alvorlige ting, livet også fører med sig - med værdighed, og med en tanke om at være tilstede og nærværende over-

for dem, der er mine nærmeste. Her tænker jeg ikke kun på familien. Kunne bære den lod, som er alles, at være alene med mig selv, når jeg når til, at det bliver min tur til at være det. Det er noget, man kan arbejde med hos sig selv. Kunne bevare troen på, at livet dybest set har en mening, et formål.

Jeg tror på, at livet er "et lærested", hvis vi vil se det og vælge at være opmærksomme på det. Det gælder hele vejen igennem, også de svære ting.

Jeg håber, jeg kan klare "at skulle hjælpes", hvis det bliver sådan, at jeg ikke kan klare mig selv.

At jeg i så fald må kunne være i en form for fællesskab med andre mennesker, om det så er en ældrebolig, et plejehjem eller lignende, hvor der er godt at være, med omsorg og nænsomhed, ligeværd og respekt for den enkelte, tid til at "være til" sammen. Hvis jeg stadig er "klar i tanken", håber jeg på, at mine omgivelser vil give mig mulighed for at dele tid med nogen, jeg kan dele mine tanker med.

Hvis jeg *ikke* er, håber jeg på, at de mennesker, der er omkring mig, må være mennesker med indfølelse, med det, jeg kalder situationsforståelse og med forståelse for de menneskelige behov, vi alle har om, at blive accepteret, respekteret og lyttet til, når der er brug for nærvær. Jeg ved, med mange års erfaring, hvor megen forskel, det kan gøre for en dement for eksempel.

Og til allersidst, at en af mine må være hos mig, når jeg skal videre på den færd, vi alle skal på ved dette livs afslutning. Personlig tror jeg, at tilværelsen, trods alle gåder og mysterier, som vi ikke får svar på, medens vi

er her, har en sammenhæng og meningsfylde, som vi ofte ikke kan se nu og her, men som viser sig for os i glimt, og mere og mere klart, som livet skridder frem.

Det hele kan omfattes i, at mennesker finder frem til at tænke i: *jeg* og du og ikke kun i *jeg*.

Om samfundets værdigrundlag

Jeg tror og håber på, at vort samfunds egentlige værdigrundlag stadig er stærkt. Vi skal blive bedre til at formidle det videre, medens vi kan. En meget stor del af os danskere vil stadig gerne have, at vi skal kunne hjælpe de svage, alle dem der er udenfor. Men vi har ikke klart nok fået givet videre, heller ikke til de nye danskere, at det handler om at yde, og ikke kun at nyde. Vil vi kun nyde, vil det samfund, vi har bygget op, ikke kunne bestå. Mange er ved at tage alvorligt fat på den debat og dialog, der skal til. Hvad kan vi, der er så privilegerede, at vi har tid og kræfter endnu, gøre for at bidrage til Netop denne debat? Og ikke kun med ord.

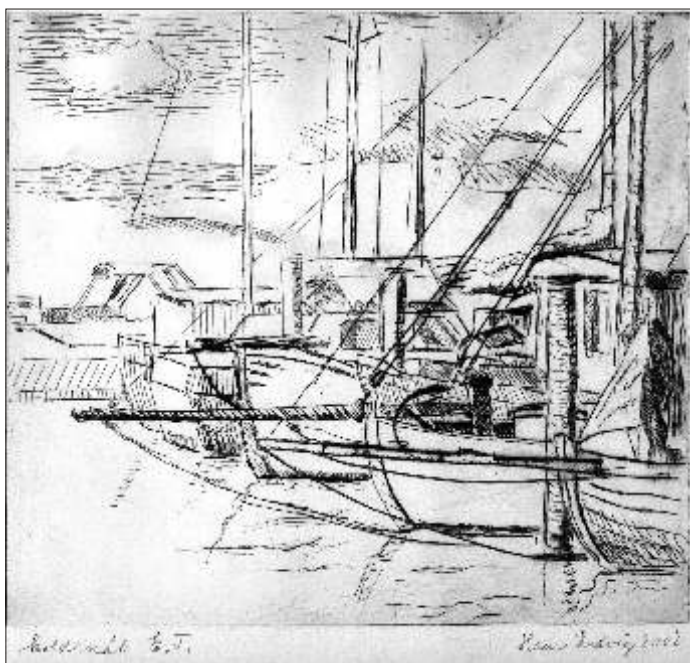
Efter Kirsten Trollegaards oplæg var ordet frit for kommentarer og spørgsmål. Det at kunne være alene havde optaget flere mødedeltagere. Hvordan kan man lære at være alene. Et er at vælge at være alene. At have friheden til at være sig selv er værdifuldt, og man slipper for mange konflikter. Men et andet er at miste en livsledsager, så man pludselig bliver alene. Det kan man ikke lære på forhånd. Kirsten Trollegaard mente, at det med tidligere tiders sørgeår var realistisk, det kan nemt tage mindst et år blot at

vænne sig til de praktiske opgaver, man tidligere var to om at løse. Det at have en at betro sine tanker til er meget væsentligt, og her kan det være svært at finde en person, man kan blive fortrolig med. Men det er også nødvendigt at kunne tale fortroligt med mindst een person, ven eller familie. Det er vigtigt at kunne være alene for at kunne give noget til andre. Der er også en mulighed for at kunne gå i en selvhjælpsgruppe med andre i samme situation, så man kan hjælpe hinanden med at komme videre med sit liv. Man kan lære af hinanden og af hinandens fejl og løfte hinanden op, mente Kirsten, der havde set gode eksempler på selvhjælpsgrupper.

Vi tog en runde, så alle kunne give et bud på egne forventninger til fremtiden og her kom vi vidt omkring.

Nogle ville helst have det lige så godt som nu til det sidste, andre ville ikke tænke på fremtiden, selv om de indretter sig, som om de har en fremtid. De fleste mener, at livet her og nu er godt, og bare de ikke bliver for svage og afhængige af andre, vil de ikke forvente andet. En vil gerne have et skub og komme videre eventuelt i en anden bolig. En har haft svær sygdom i sin nærmeste kreds, og det har ændret synet på meget for hende selv og familien. Hun har nu meldt sig til donorkopset for at kunne være til nytte selv. En fortalte, at hendes barnebarn vil have, hun bliver meget gammel, det vil hun prøve at leve op til med værdighed.

Refereret og samlet af Kirsten TJ.



Sommerglæder i haven

Af Tove Holm

I FUAM's Nyhedsbrev har jeg tidligere fortalt, hvor meget min have betyder for mig - året rundt.

I denne sommer har haven dannet rammen om et par oplevelser ud over det sædvanlige:

I årets løb har Venskabsforeningen for Ældre Danskere og Indvandrere holdt et møde hver måned, hvor vi diskuterede løst og fast: Vore forskellige holdninger til familien, de forskellige kulturer, vi kommer fra, de forskellige opdragelses- og uddannelsesvilkår, vi har haft og flere andre emner.

I sommerferien er der ikke mulighed for den slags møder i Østergade 30,

og jeg inviterede derfor til en kom-sammen i min have i slutningen af juni. Det var på forhånd aftalt, at vi skulle mødes og drikke etenniddagskaffe/the sammen. Derefter skulle danskerne have lejlighed til at se, hvordan nogle af indvandrerne lavede mad, og vi skulle spise sammen.

Vi var 6 danskere og 9 indvandrere - flest iranere, men også Kina, Bangladesh, og Tanzania var repræsenteret. Det var iranske retter, der blev serveret, og vi danskere bemærkede især, at tilberedningen tog meget længere tid, end vi er vant til. Haven leverede friske kartofler, salat og krydderurter, og det blev et meget lækkert måltid. At lave mad sammen er et godt grundlag for fællesskab, og snakken gik livligt hele dagen. Vejret artede sig godt - vi fik både sol og skygge alt efter temperament.

En dejlig dansk sommer-aften indbyder til sang, og alle ville gerne give et bidrag på deres eget sprog. Selv naboerne bemærkede, at der var noget særligt på færde.

Vi var enige om, at en lignende sammenkomst gerne må blive en tradition, og danskerne forpligtede sig til at lave mad næste år.

I Østergade 30 er under-visningen og samtale-grupperne i gang igen, og



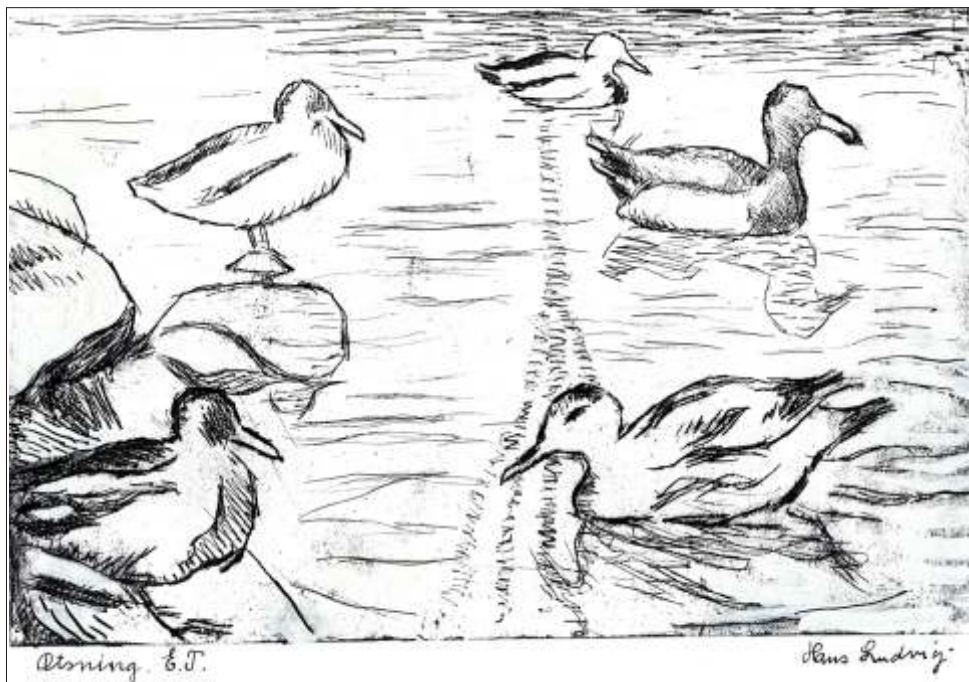
FUAM vil mødes med indvandrerne den 20. september, den 25. oktober og den 22. november. Alle er velkomne, og I kan tjekke datoerne og få yderligere oplysninger hos undertegnede.

En ganske anderledes oplevelse fik jeg, da min 21-årige datterdatter spurgte, om hun kunne invitere nogle veninder fra gymnasietiden på besøg. Veninderne insisterede på, at deres kærester også måtte have den oplevelse med, og igen viste haven sig fra sin allermest venlige side, og vejrguderne gjorde deres bedste. Om eftermiddagen plukkede pigerne jordbær, og vi lavede salater, "fyrene" grillede

det medbragte kød, og vi fik en dejlig lang aften, der først sluttede ved 2-tiden efter et spil Trivial Pursuit.

Igen følte jeg mig privilegeret, fordi jeg var med i et fællesskab - denne gang med den unge generation, og jeg glæder mig til at møde flokken igen.

For mig blev det på en måde også optakten til FUAM's møderække i efteråret, hvor vi vil prøve, om det kan lade sig gøre at slå bro over generationskløften - eller måske få at vide, hvorfor det ikke rigtig er lykkedes at få FUAM til at være en forening for både unge og gamle mennesker.



Tanker ved et årsskifte

Mit liv er levet i mange år
Med tredje alder nu tid jeg får
Til eftertanke om årenes gang
At leve mit liv hvor jeg dagen lang
Kan hente viden, ja dyrke det fælles
Kan takke for dagen når hovedet hældes
Når ny dag vinker så ubrugt og klar
Jeg atter må finde det indhold den har

Hvordan kan sundhed bevares bedst
Hvordan bliver livet med glæde og fest
Ja, ud man må, man kan stadig lære
Hvordan vort samfund fortsat vil være
På kursus vi går, ja tænk dig bare
Viden vi får, det er holdne varer
I FUAM jeg oplever glæde og lyst
Ej alder der tynger, ej dagen er tyst

Når til min barndom jeg ser tilbage
Så var det jo tilfældet i de dage
At børn og unge blev ledt med styrke
Det autoritære man da burde dyrke
Og senere kom der en bølge så viis
Med frihed til følge helt uden pris
Men først da vi så det blev det klart
Balancen må findes med ansvar som start
For alle kan noget og ingen kan alt
Men alle må bruges at intet går galt.

KJM

Kan gamle genoptrænes- og nytter det noget?

Den allerstørste livskvalitet for ældre mennesker er at være i stand til fortsat at klare sig selv og til at tage et ansvar for mest muligt selv

Det er titlen på en *Antologi om rehabilitering og genoptræning*, som er udgivet af Videnscenter på Ældreområdet og samtidig også overskriften for en velbesøgt konference i februar 2002.

Fysisk aktivitet har gunstig effekt på ældre mennesker uanset alder, hvad enten den udføres som daglig motion, træning for at bevare funktionsevne eller som genoptræning efter sygdom og svækkelse. Fysisk aktivitet har i sig selv ingen – eller meget få – bivirkninger, hvis den foretages med omtanke og tillempes den enkeltes hidtidige udfoldelse.

Fysisk aktivitet kan udføres overalt, uden redskaber, kræver kun naturligt brændstof og forurener ikke – er dermed med et moderne udtryk økologisk.

Så klart udtaler dr. med. Carsten Hendriksen sig, klinikchef på Geriatrisk klinik, Hvidovre hospital.

Det er et markant træk i *det nye lovgrundlag 2001, at hospitaler og kommuner er forpligtede til at lægge planer for genoptræningsforløb*. Mange kommuner har slet ikke relevante genoptræningstilbud for ældre, mens de kan have udmærkede tilbud til æl-

dre med varige plejebehov. Den største kulturelle udfordring består måske i at erkende, at behov, vi tidligere har henført til alderdom, alderdomssvækkelse og plejebehov, vil vise sig at være genoptræningsbehov, skriver ældreforsker dr.med. Henning Kirk.

Han kalder genoptræning for et stedbarn og på konferencen ironiserede han med slet skjult adresse til de folkevalgte i kommuner og amter over "det omsorgshjerte, der dunker specielt hvert fjerde år".

Ergoterapeut og forsker ved Hjælpe-middel-institutet Lilly Jensen har skrevet en meget læseværdig udredning om *Empowerment*.

Begrebet kompetencestyrkelse (på engelsk empowerment) beskriver en proces, hvor personen får styrket egen kompetence og derved får frihed til at tage personlige relevante beslutninger og til at forfølge selvvalgte mål.

Borgeren skal selv

- Σ Afgøre om der er et problem
- Σ Afgøre om der skal gøres noget ved problemet
- Σ Beslutte hvad der eventuelt skal gøres ved problemet, og hvordan det gøres
- Σ Bestemme hvornår problemet er løst eller beslutte at stoppe problemløsningen af andre årsager

Desuden skal borgeren være med til at bestemme indholdet i dokumentationen af forløbet.

Disse beslutninger skal den ældre naturligvis ikke tage alene uden den nødvendige information. Den professionelle sundhedsarbejder skal derfor ved at lytte til den ældre og prøve at forstå hendes livsverden og gennem en ligeværdig dialog og information give den ældre mulighed for at tage kvalificerede beslutninger om sit eget liv og dermed sin egen rehabilitering. I processen skal den ældre have mulighed for at inddrage de af sine pårørende og venner, hun har lyst til inddrage. Empowerment bruges i europæisk sammenhæng inden for hjælpemiddelområdet. Lilly Jensen opfordrer til at bruge empowerment ved rehabilitering og beskriver i eksempler, hvordan empowerment har været praktiseret med held.

Empowerment kan således defineres som en proces, hvor viden udveksles i en ligeværdig, ærlig og engageret dialog med det formål at give mennesker et kvalificeret grundlag for at tage beslutninger vedrørende deres egne livsvilkår og -forhold.

Socialt gruppearbejde

Ressourcerne ligger i selve gruppen, fortæller Elsebeth Elsted om socialt gruppearbejde, som det praktiseres i Dag- og træningscentret Tømmergården i Faaborg. Gruppesamtaler er en central del af rehabiliteringstilbudet og et supplement til fysisk træning og træning i almindelig, daglig livsførelse (såkaldt ADL-træning).

Der er tre samtalekategorier: Problemorienterede emner, typisk psyki-

ske og sociale problemer, som skyldes det, man ikke kan mere. Anden kategori er "Det, der løfter", gode minder, reminiscensarbejde. Den tredje kategori er information og viden, hvor der måske kommer nogle uden for gruppen og formidler fagligt stof om emnet. Gruppestørrelsen er ofte 6-8 personer. Der oprettes: Apopleksigruppe, sclerose for yngre personer, parkinsonsgruppe, gruppe for personer med kroniske rygsmerte, pårørende til demente, grupper for tab af ægtefælle. Der deltager ergoterapeut og psykolog i det sociale gruppearbejde, som man har gode erfaringer med.

Ergoterapeut og forsker ved Videnscenter på Ældreområdet Annette Johannesen har skrevet et afsnit om "At turde tro det nytter.". Hun beretter om Projekt Dagcenter i Odense, et tværfagligt forsøg først i 90'erne. Projekt Dagcenter havde meget positive resultater, da det var hele mennesket, man så på, hvilket illustreres med eksempler. Der er vigtige kriterier for genoptræning:

- Σ At genoptræningen foregår i nærmiljøet
- Σ At genoptræningen målrettes og tilpasses individuelt under hensyntagen til brugerens (tidligere) sygdom
- Σ At der arbejdes tværsektorielt
- Σ At der tilbydes borgeren sociale aktiviteter i sammenhæng med eller efter træningens afslutning

Der sås kulturforskelle mellem sygehus og hjemmepleje, men også forskellig tro på, om det nytter at genoptræne og udskrive til eget hjem. Gråzonen mellem sygehus og kommune

handler ikke kun om, hvorvidt der findes egnede tilbud efter udskrivning, men i høj grad om afgørelsen af om det nytter at genoptræne eller ej.

Bogen, "Kan gamle genoptrænes – og nytter det noget?", kan anbefales som inspiration for sundhedspersonale og pårørende. Der gøres rede for det nye lovgrundlag og det tværfagli-

ge samarbejde, som nødvendigvis skal ske, for at loven kan udmøntes. Der fortælles om projekter på tværs, hvor patienterne har været i centrum. Hver forfatter til de enkelte afsnit har udarbejdet litteraturhenvisninger, således at man kan gå videre med de enkelte emner.

Traute Larsen

September 2002

Hvad vil det sige at være viis i dag? *Jeg tror, visdom er en måde at være til på, som fornyer sig med tiden*

Af Knud Ramian

Jeg har udtrykt min lettere pessimisme over, at alderdommen ikke er blevet så populær i løbet af de sidste 30 år, som jeg havde forestillet mig.

Jeg mener faktisk, at det generelt er blevet nemmere og sjovere at blive gammel! specielt set med de ældre aldersgruppers øjne. Vi har fået skabt "de unge ældre", som er en interessant ny gruppe.

Til gengæld tror jeg, afstanden mellem unge og gamle generelt er blevet større - ikke i familierne, men i det offentlige rum. Det rum, hvor vi taler om "de ældre". Jeg tror skrækken for alderdommen er blevet større i de yngre aldersgrupper. Det er ikke blevet mere populært at beskæftige sig med de ældre professionelt.

Jeg møder fortsat mange gamle, som siger de samme floskler, som visse gamle har sagt i 1000 år, og som ingen da heller ikke gider høre efter: "De unge er så forfærdelige.....osv., osv." Jeg ville så gerne selv undgå at blive sådan een - Det kan vel hjælpe hvis man øver sig på at lade være i tide.

FUAM kan nok ikke vende udviklingen - en noget indbildsk tanke - men nogen skal vel påtage sig at stritte imod - ellers...

Nogen skal vel holde fast i alderdommens styrker og de bidrag, gamle har at yde.

Det er ikke nok, at man har gjort sit hele livet - hvis der stadig er brug for ens bidrag. Respekt kommer ikke af gammel veneration, men kommer fordi man gør, hvad man kan.

Alderdommen har altid haft to sider - en styrke side (den gamle heks, den kloge kone/mand) og en svaghedsside (ensomhed, enfoldighed og elendighed). Det er her, visdommen kommer ind. Der har været visdom knyttet til alderdommens styrkeside, men jeg tror visdom er en måde at være til på, som fornyer sig med tiden.

Hvad vil det sige at være viis i dag?

1. Hvad kan man bruge sine erfaringer til i dag. Kan de formes så de gør nytte? Hvilke erfaringer kan bruges, hvad kan ikke?

2. Hvordan kan man bruge sine bekymringer konstruktivt?

3. Er man stadig et forbillede for de unge? Hvad betyder det i dag?

4. Er der noget, man forstår bedre end de yngre? Hvad er det, og hvad kan man bruge det til?

5. Når man ikke er afhængig af lønindtægt: Hvad kan man så bruge

sin arbejdskraft til - så det gør en forskel?

6. Hvordan skal man arbejde med sin visdom, så det får betydning og ikke bliver til snik-snak?

Kan man øve sig i det? Kan man hjælpe hinanden? Skal man til træning?

7. Kan man selv bruge forbilleder til noget? Hvem? Kan man lære af dem, hvordan?

8. ... og der kunne sikkert stilles flere spørgsmål.

Oplægget er skrevet til bestyrelsen og skal eventuelt danne baggrund for møder i år 2003.

Der er tradition for, at FUAMs medlemmer danner en studiegruppe, når vi har noget på hjerte. Dette oplæg kunne være en hjertesag.

Hvem har lyst til at være med?



Også som gamle er der pligter, vi må forholde os til

Hvad vi evner, kan vi ikke forvente gjort af andre

Et tilbageblik på 30-40 år, som jeg har oplevet dem

Af Klara Juul-Madsen

I en tid, hvor de store overskrifter i aviser og medier handler om de gamle, "der sidder i skidt og møg", spørger jeg "hvorfor er det gået så galt?"

Jeg husker tiden, hvor hjemmeplejen indtil 1958 bestod af en sygeplejeforening, oprettet på privat initiativ med begrænsede midler til såvel lønninger som hjælpemidler. Det fungerede i en verden, hvor autoritetstro og fordomme herskede, og hvor borgerne i almindelighed tilpassede sig.

Men i 1960-1970 skete der noget! Behov for arbejdskraft ændrede samfundet. Kvinder fik muligheder på lige fod med mændene. Nu var det slut med at nedvurdere den indsats, kvinder hidtil havde varetaget:

Børnepasning, ældreomsorg, sygepleje osv. Nye fagforeninger opstod og var bagland for medarbejdere på de nye arbejdspladser, der opstod. Dermed blev grunden lagt til, at det arbejde, der hidtil ikke var omfattet af økonomiske overvejelser skulle prisættes.

Demokratisering, følelse af ligeværd blev baggrund for, at stat, amt og kommune skulle løse opgaven, og befolkningen fik den nødvendige hjælp, faktisk fra vugge til grav. Med arbejde og gode indtjeningsmuligheder - dertil beskedne krav i hverdagen - var skattestigning ikke truende. Snart opstod muligheder som erhvervelse af egen bolig, hjælpemidler til at lette hverdagen, rejser og bil. Penge blev værdimåler, og ulyst til at betale skat blev resultatet. Den solidaritetsfølelse, der var baggrund for løsning af samfundsopgaverne, blev fortrængt.

Aldersopdeling: Vuggestue, børnehave, fritidsordning, ungdomsklub, ældreklub blev baggrund for den ensomhed, mange gamle i dag udtrykker. Der blev sat fokus på rettigheder. Men pligter blev der talt mindre om.

Selv tror jeg, det er uhyre vigtigt på et tidligt tidspunkt i livet at få pligter og lære om pligter. Også som gamle er der pligter, vi må forholde os til. Hvad vi evner, kan vi ikke forvente gjort af andre. Har vi overdraget ansvarlighed og hjælpssomhed til lovgivere og forsikringsselskaber?

Dette indlæg af Klara Juul-Madsen er inspireret af pjecen: For meget for langt? - i dialog om ældres rettigheder, udgivet af Dansk Sygeplejeråd og Forbundet for Offentligt Ansatte.

Dansk Sygeplejeråd og Forbundet for Offentligt Ansatte mener, at

Ældre mennesker har ret til:

- Σ At spise den mad, de kan lide
- Σ At føle sig velklædte og soignerede
- At bestemme egne tider og rutiner
- At komme ud, når de har lyst
- Σ At træffe andre mennesker
- Σ At købe tøj og ting efter egen smag
- Σ At komme i deres sædvanlige dagligvarebutik

Σ At udvikles livet igennem

Σ At holde deres minder levende

Σ At vælge, hvordan de vil bo

De ti forslag er tænkt som inspiration til debat, der ikke afsluttes, men som kan holde det etiske og moralske menneskesyn fokuseret - også i dagligdagen.

Det er denne pjece, som har givet Klara lyst til at skrive ovenstående indlæg. Har andre lyst til at læse pjecen og komme med et indlæg til FUAM's nyhedsbrev, så sig det til redaktøren. Pjecen fås hos:

Dansk Sygeplejeråd, tlf. 3315 1555 eller

Forbundet af offentligt Ansatte, tlf. 3343 4600



Om at blive fri af sig selv og for sig selv

Af Marianne Brønnum

Det er ikke forholdet til vore nærmeste - ægtefælle, børn, ja til og med børnebørn - søskende, andre familiemedlemmer eller mangeårige venner og kolleger, der er de udløsende faktorer til den ufrihed, jeg her taler om, som kan gøre os kede af det i dage og måneder og år senere, hvor de pludselig kan dukke op i vores bevidsthed.

Vi kender det vist alle. Typisk hvis vi er kommet med en uoverlagt bemærkning, en afslagsen som den, der røg mig ud af munden for snart mange år tilbage. "Det er nu ikke noget kønt syn, når enden skulper frem og tilbage i takt med hvert skridt, hun tager. Gad vide om hun nogensinde har set sig selv i bevægelse bagfra." I samme øjeblik, jeg havde lukket munden "slog" det mig næsten i bogstaveligste forstand, hvor ofte min kollega - der i øvrigt var slank som et siv - havde beklaget sig over, at netop hun skulle have en datter, der var så fed, og hun forsomte ingen lejlighed til at skose sin datter, der for øvrigt var alle tiders søde og kærlige pige. Jeg bad hende tilgive min tankeløshed - hvad andet

kunne jeg gøre? Men det har tynget min samvittighed lige siden!

Eller en dag, da jeg på vej til at besøge en veninde gik over kirkegården, og mit blik blev fanget af gravstenen over en 22-årig mand, der var blevet trampet ihjel på Roskildefestivalen for år tilbage. Det berørte mig så dybt, at jeg ikke kunne lade være med at buse ud over for veninden, hvad jeg lige havde oplevet - uden at skænke det en tanke, at hun selv havde mistet en søn under lignende tragiske omstændigheder. Jeg følte selv, at den tankeløshed var så utilgivelig, at ethvert forsøg på at undskylde eller bortforklare min tankeløshed ville gøre det endnu værre. Der var ikke andet end at skamme mig i tavshed - og lige siden.

Men for et stykke tid siden, da jeg atter engang blev plaget over tankeløshedens skamfuldhed, besluttede jeg, at jeg nu havde "lidt" under den i så mange år, at jeg måtte have betalt mine "bodspenge". Nu måtte det være slut - nu måtte det være på tide at gøre mig fri af denne hemske på mit sinds frie udfoldelse og gøre mig fri af mig selv.

Der indkaldes til ordinær Generalforsamling i FUAM

Onsdag den 10. februar 2010 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 2009
4. Fastlæggelse af kontingent for 2011
samt godkendelse af budget for 2010
5. Valg af medlemmer til bestyrelsen
På valg er: Knud Ramian
Klara Juul-Madsen
Kirsten Trollegaard-Jørgensen
Irma Magnussen
6. Valg af suppleanter til bestyrelsen
Suppleanter er: Lisbet Thorendahl
Børge Helmer
7. Valg af to interne revisorer
Revisorerne er: Jens-Erik Jørgensen
Henning Gøtzsche
8. Indkomne forslag
9. Eventuelt



Kommende møder

Temaet er: *FUAM's fremtid*

Onsdag den 13. januar

FUAM's fremtid form og indhold

på baggrund af Knuds artikel:

FUAM's alderdom, Nyhedsbrev 1/2009

side 18, samt artiklen i dette nummer

Onsdag den 10. februar (Bemærk datoen)

Generalforsamling

Onsdag den 10. marts

Opfølgning på generalforsamlingens drøftelser

Sted: Dagligstuen

i Lokalcenter Møllestien

Grønnegade 10, Århus C

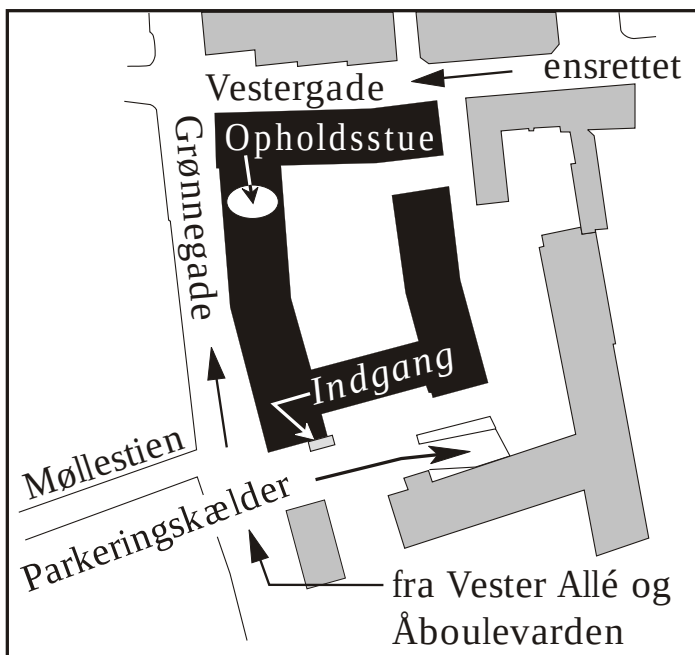
Tid: kl. 16.30 - 18.00

Der er mulighed for at købe en varm ret i cafeen efter mødet

(se kortskitse på bagsiden af omslaget)

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

ISSN: 1902-2670



Her finder du FUAM

Sekretariatet:

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

Foreningens gironummer er:
572-6646

Ved bankoverførsel anvendes
konto-nr. 1551-0005726646

CVR-nummer: 31509130