

Kan vi afskaffe alderdommen?  
Redaktøren er blevet seniorist  
Fremtidens unge vilde ældre  
Drukner samværet i IT-bølgen  
Overgange uden undergang  
Indkaldelse til Generalforsamling

## Nyt fra FUAM

Udvikling af Alderdommens Muligheder

**2**

37. årgang  
December 2017

## Bestyrelse

Knud Ramian	8627 4042
Tove Holm (sekretær)	8617 9065
Søren-Peter Pedersen (kasserer)	8613 4788
Traute Larsen	8615 5917
Kirsten Trollegaard Jørgensen	8636 2511
Lisbet Thorendahl	8627 2802
Poul Grosen Rasmussen	3053 8643

## Suppleanter:

Irma Magnussen	8625 9804
Børge Helmer	8627 2900

## Redaktør:

Knud Ramian, Englodden 6, Storhøj, 8320 Mårslet  
Tlf.: 8627 4042 E-mail: knud.ramian@gmail.com

## Layout og sats:

Børge Helmer, Storhøjvej 16, 8320 Mårslet  
Tlf.: 8627 2900 E-mail: borge.helmer@gmail.com

## Læs i dette nummer

Kan vi afskaffe alderdommen? . . . . .	3
Redaktøren er blevet seniorist. . . . .	5
Fremtidens unge vilde ældre . . . . .	9
Få bedre kontakt med dine voksne børn... . . . .	12
Drukner samværet i IT-bølgen ? . . . . .	15
Overgange uden undergang . . . . .	16
Pas dine børnebørn - så lever du længere . . . . .	19
Lev livet - nye veje til sundhed og livsglæde . . . . .	22
Indkaldelse til Generalforsamling i FUAM . . . . .	23
Møder i FUAM foråret 2018 . . . . .	27

# Kan vi afskaffe alderdommen?

***Fra tidernes morgen har opfattelsen af alderdommen været tvetydig delt mellem ønsket om at blive ældre og frygten for at blive gammel. "Selv den stærkeste af de gamle nordiske guder Thor kunne ikke hamle op med Ælde".***

Da FUAM blev til i 1979 for snart 40 år siden, var vi klar til at gå til modstand mod opfattelsen af de gamle som ensomme, enfoldige og elendige. Vi havde faktisk forskning i ryggen. Vi ville arbejde for "at gøre alderdommen til et livsafsnit, som man møder med tro på, at der er muligheder, udfordringer og indhold i tilværelsen." Vi ville interessere os for hele den tredjedel af livet, som vi kalder for alderdommen.

Men vi er op imod meget stærke kræfter. Det er min påstand, at aldersdiskrimineringen er så omfattende og visse steder så grov fx på arbejdsmarkedet, at den langt overstiger, hvad kvinder bliver udsat for.

På trods af at vi ved, at vi bliver mere og mere forskellige med alderen, tillader vi stadig os selv at tale om 'de ældre'. Vi slår altså de mest forskellige mennesker, vi har i alderen fra 60 - 110 sammen i en stor gruppe.

Det betyder, at vi, hver gang vi taler om de ældre, ikke aner, hvad vi taler om. Det er ikke lykkedes os at udvikle nuancerede måder at tale om de 50 år af livet. Vi kan tale om den tredje og den fjerde alder med en vis sikkerhed, men det er så det. Vi opfinder hele tiden nye positive ord for alderdom-

men, der mest af alt er en slags 'Bro, bro brille for voksne' og et udtryk for skrækken for at komme i alderdommens sorte gryde. Alligevel er 'ældre' den mest anvendte betegnelse for mennesker over 60+. (Læs artiklen i dette blad) Det må holde op! Vi kan konstatere, at det budskab vi i FUAM har om alderdommen ikke virker - og det virker ikke tiltrækkende på mennesker og slet ikke på nye medlemmer.

## ***Nu ved vi noget om at ændre fordommene***

Nu er man omsider begyndt at forske i, hvordan man kan lave dette billede om. Vi har faktisk mange positive oplevelser med ældre voksne - og vi der tilhører gruppen, får mange positive tilkendegivelser på vores eksistens, men bliver også mødt med en del alderisme. Det er generaliseringerne, det er galt med. Og Lone Kühlman og Henning Kirk gav ikke uden grund deres bog titlen: Afskaf alderdommen.

Der er faktisk nogle, der har lavet et kæmpearbejde for at undersøge og finde vidensbaserede svar på, hvad der skal til for at ændre vores forestillinger om alderdommen. Det er spændende læsning, men illustrerer også hvilken kolossal opgave det er.

Hovedresultaterne er nogle klare budskaber, som ser sådan ud i min oversættelse:

1) at vi undlader bekvemmeligheden ved at bruge "de ældre", som fællesbetegnelse, men bliver meget mere konkrete. Hvilken slags ældre mener vi? Vi ved, at vi bliver mere og

mere forskellige med alderen. Der dør mange i tresserne, og der er mange sprælske på 80. Bare brugen af betegnelsen 'ældre voksen' (Older adults) får mange til at undre sig.

2. At vi simpelthen begrænser brugen af ordet 'Alderdommen', og kun benytter det, når vi vil sige noget positivt. Alderdommen omfatter 30 - 40 år af et liv. Der sker så meget i de 40 år. Der er intet vundet ved at bruge en kategorisering, der er så ladet med negative forestillinger.

3. At vi bliver bedre til konkret at illustrere, hvad det positive ved at komme op i årene er - hvis vi kan komme i tanke om det:

Tænk på alle de områder, hvor de ældre voksne har positiv betydning i familien og i samfundet.

Tænk på alle årsagerne til, at livet bliver bedre med alderen

Tænk på at de fleste ældre voksne faktisk bliver lykkeligere og lykkeligere med alderen. Det er da forunderligt, at mange yngre nægter at tro på det. Selvfølgelig kan man blive ramt af begivenheder, som kan gøre alle mennesker mindre lykkelige. Det er ikke alderdom, det er tab eller sygdom.

Tænk over at de fleste - på trods af mange tab - IKKE bliver ensomme. Ensomhed er ikke et alderdomsproblem, men det findes af gode grunde hos mange af de ældste voksne, men allermest hos unge.

4. Hvis vi vil sige noget om problemerne, der kan være knyttet til det lange liv, skal vi være konkrete og ikke skyde skylden på alderen og alderdommen. Vi ved, at alderen i sig selv sjældent er årsagen, men oftest en bekvem undskyldning.

5. Det store problem er, at vi skal være rigtig mange, der er enige om at praktisere disse budskaber over lang tid. Selvom det ikke kan lykkes, må nogen forsøge at gøre opmærksom på galskaben.

Hvis FUAM vil tage sin opgave alvorligt også fremover, har vi brug for at drøfte, hvordan vi håndterer denne viden. Vi har en del af vore egne varer, at gøre op med, men det er vi i fuld gang med, og det kan man læse mere om i dette blad.

Kilder:

*Reframing aging, Frameworks Institute. 2017.*

*Reframing Aging is an initiative of the Leaders of Aging Organizations, a group of eight national aging-focused organizations. This coalition includes AARP, the American Federation for Aging Research, the American Geriatrics Society, the American Society on Aging, The Gerontological Society of America, Grantmakers in Aging, the National Council on Aging, and the National Hispanic*

-knr



# Redaktøren er blevet seniorist

Af redaktøren

**Der vil være læsere, der lidt undrende har bemærket, at redaktøren ret konsekvent taler om ældre voksne. Når man skal undskylde det, ved man, at man kommer til at tage hul på en uafsluttelig diskussion om ældre-ord. Sproget er nemlig en lidt uomgængelig del af FUAM. Hvis ikke, havde vi måske heddet Ældresagen.**

Redaktøren bruger sjældent ordet ældre, det er en håbløs kategori. Det giver ikke mening at slå mennesker fra 65 til 122 år i samme kasse. Det bliver endnu mere håbløst, når vi ved, at vi bliver mere og mere forskellige med alderen. Det ville være dejligt, hvis vi havde et mere præcist sprog - indtil da gælder det vel om at få voksenkategorien til at inkludere de gamle og udvikle sproget, så det passer til den nye alderdom.

Derfor bruger han for tiden udtrykket 'ældre eller gamle voksne' så meget som muligt. Han håber, at det får folk til at tænke en tanke, de ikke har tænkt længe: Nå ja, de er da også en slags voksne.

**I FUAM kan man blive gammel med værdighed**

I FUAM har vi ikke noget mod at blive gamle og tale om alderdom. I FUAM gider mange af os ikke at være 'ældre' eller 'seniorer'. Det er jo bare et udtryk for aldersforskrækkelse eller i værste

fald en aldringsfobi. Desværre er det en udbredt lidelse, som nok får mange til at holde sig væk fra FUAM, men alderdom smitter ikke. I FUAM kan man glæde sig over at 'blive gammel'. Det er et udtryk med fremtid i. Jeg er ved at blive gammel. Det har snart stået på i mange år.

FUAM holder også meget af alderdommen. Det er jo den, vi udvikler på. Her har FUAM næsten en hemmelighed. Vi ved, at alderdommen starter lidt før 50 årsalderen. Det vil de såkaldt før-gamle slet ikke være ved. Men de ved det godt, og de vælter sig i rynkecreme og mountainbikes for at kunne lade som ingenting. Det er lidt af en kamp, at slås med kvinden 'Ælde'. Det lærte guden Thor i allerede sagatiden. Vi må lære at forliges med hende 'Ælde'.

**Hvem vinder i den sproglige kappestrid?**

Selv om vi holder fast i at tale om alderdom og at blive gammel, nytter det ikke at blive til en sproghelgen. Det er ganske enkelt for surt. Hvorfor er det kun de unge, der skal udvikle sproget? Man skal som gammel voksen tillade sig at lege med sproget.

Der skal lidt research til. Redaktøren, der ikke har andet at lave, gav sig til at tælle på google for at se, hvilke udtryk, der for tiden sejrer. Det er vist første gang den statistik er lavet. Der blev optalt på både engelsk og dansk. Som det fremgår af tabellen, er Elderly og Ældre de store vindere.

Der er langt ned til de næste 'Older people' og 'Older Adult' på engelsk

og Seniorer på dansk. Ældre voksne kommer faktisk ind på en 4.plads.

Rangorden	Engelsk antal hits på Google	Dansk
1	Elderly 162 mio.	Ældre 13 mio.
2	Older people 21,7mio.	Seniorer 3.6 mio
3	Older adults 19,4 mio.	Pensionister 850 t.
4	Older persons 5,4. mio.	Ældre voksne 301t.
5	Retired people 489 t.	Aldrende mennesker 197 t.
6	Retired persons 450 t.	Gamle mennesker 97 t.
7	Aging Adults 424 t.	Gamle personer 9 t
8	Aging People 201 t.	Gamle voksne 8 t
9	Aging persons 102 t.	Seniorist 0!

### *Seniorist er en sproglige nyskabelse*

Den passer til mennesker i Den nye alderdom. Seniorist er et oplagt ord, men det findes ikke på google, men nu findes det på dansk. Der er noget forfriskende og energisk over det. Det rimer på motionist. Det blev skabt ved en særlig lejlighed. Min kone og jeg var en aften i gang med at modernisere en vise fra 1982: *Nu har du nået højden, nu er du pensionist.* af den beskedne viseskriver fra Viborg Johs. Krogh, der skrev flere sange om alderdommen. I 1982 kunne man med anstand kalde sig for pensionist. I dag er der lidt hengemthed over ordet pensionist. Skulle vi finde på et ord, der

kunne rime på, og erstatte ordet pensionist. Jeg husker, at det var min kone, der fik ordet seniorist ud af munden.

Redaktøren har siden været begejstret for ordet. Han har leget med at kalde sig for seniorist. Det passer ham fremragende. Ordet giver gode og glade tanker. Redaktøren kan blive den første seniorist i verden, og nu er ordet sluppet løs og til fri afbenyttelse. For dem, der tør.

Kilde:

*J. Kogh, Nogle digte og et par sange, 1983,*

*Eget forlag Viborg Bogtrykkeri 28 sider.*

# Sæt seniorerne fri

Af Poul Grosen Rasmussen  
Medlem af FUAM's bestyrelse

**Seniorer der vil blive i arbejde, møder modstand både hos arbejdsmarkedets parter, hos politikerne og hos seniorerne selv. Svaret på fem specifikke spørgsmål peger på en række løsninger, som de forskellige parter kan lade sig inspirere af.**

De fem spørgsmål drejer sig om, hvor og hvad barriererne er. Hvad seniorerne selv siger om problemet. Hvilke gode forslag andre har fundet på. Hvad seniorerne selv kan gøre samt hvad og hvem, der kan hjælpe med at bekæmpe aldersdiskrimination på arbejdsmarkedet.

## *Alle har skylden*

Jeg fandt to forskellige læserbrevsvar. Det ene svar pegede på arbejdsgiverne og deres fordomsfulde holdning til seniorerne. Det andet svar pegede på seniorerne selv og deres manglende udviklings- og læringsevne. Et tredje svar fandt jeg hos SFI, der i en ny undersøgelse påstod, at svaret er komplekst. Dels findes der to seniorgrupper, der har forskellige behov. De stærke og de svage. Dels er der tre forskellige indsatsområder, hvor barriererne kan findes. Hos arbejdsmarkedets

parter, hos politikerne og hos seniorerne selv.

## *Der er mange som vil arbejde videre*

Ældre Sagen, der repræsenterer ca. 800.000 medlemmer i alle aldre, har spurgt 4.000 medlemmer om deres mening og fået det svar, at hver tredje, der har forladt arbejdsmarkedet ville gerne have fortsat. Hver fjerde af de 50-69 årige, som stadig er aktiv på arbejdsmarkedet i 2015, ønskede at arbejde så længe som muligt.

Alder er således ingen hindring for at fortsætte på arbejdsmarkedet, og mange seniorer ønsker at fortsætte. DJØF har også fået udarbejdet en undersøgelse af 1.020 danskere om blandt andet arbejdsgivernes holdning til seniorerne, og svaret er, at tre ud af fire danskere over 50 år ikke mener, at arbejdsmarkedet er parat til seniorerne. Seniorerne er klar til arbejdsmarkedet, men arbejdsmarkedet er ikke klar til seniorerne!

## *Staten skal gå forrest?*

Hvilke gode forslag er der til at fastholde seniorerne på arbejdsmarkedet?

Den norske stat har udarbejdet en strategi for de norske seniorer "Flere år – flere muligheder", hvor der gives mange gode bud på, hvad der skal til for at fjerne barriererne for de arbejdsvrige seniorer fx kravet om at staten, som arbejdsgiver går foran med en ny arbejdsgiverstrategi, der tilgodeser seniorernes forskellige behov. Fx med at forebygge nedslidning, tilbyde livslang læring –

også for seniorer samt karrierevejledning for seniorer i overgangsfaserne.

### **Seniornetværk skaffer job**

Senior Erhverv Aarhus har et godt tilbud, der er individuelt tilpasset seniorernes forskellige behov – både de stærke og de svage seniorer. Analysefirmaet M-Ploy har evalueret effekten af de 22 seniornetværk i Danmark og har konkluderet, at ”deltagelsen i Senior Erhvervs aktiviteter ændrer seniorernes jobsøgningsadfærd (læring), giver dem mere motivation og mod på jobsøgning samt forbedrer deres CV og jobansøgning”. Effekten af et medlemskab er, at halvdelen af seniorerne kommer i arbejde.

### **Seniorerhverv nedbryder barriererne**

Det er nødvendigt at sætte ind på de tre ovennævnte indsatsområder. Det er Senior Erhverv i stand til. Aktiviteterne i Senior Erhverv matcher de udfordringer, der er for at få seniorerne tilknyttet til arbejdsmarkedet. Det drejer sig fx om at bekæmpe arbejdsgiverfordomme (opsøgende virksomhedsbesøg), at udfordre sin egen holdning til ny læring og omstilling (prøve forskellige arbejdsfunktioner i netværket) samt at brande seniorkompetencerne ved at påvirke arbejdsmarkeds parter og de politiske beslutningstagere (deltage på jobmesser, skrive debatindlæg i pressen, fortælle de gode historier om seniorerne på de sociale medier).

*Er du interesseret i at læse mere om Senior Erhvervs tilbud til ledige seniorer, så klik på <http://www.seaa.dk>.*

---

## **Nyt til livshistorien**

Alle, der har adgang til internettet, kan benytte de 19 “digitale erindringskasser” med omkring 5000 billeder, som Dansk Center for Reminiscens tilbyder. Der er mange temaer, man kan gå ind i. Som noget nyt er der en ganske lille mundtlig fortælling knyttet til hvert eneste billede.

Billederne er udviklet til brug for mennesker med en demensdiagnose. Der er en fin vejledning i, hvordan man kan bruge materialet.

Jeg selv været der og kan garantere for, at selv uden en diagnose kan man hurtigt få tiden til at gå og minderne til at rulle.

Projektet er bl. a. støttet af Trygfonden

---

## **Alderdom er ikke tabt ungdom**

***Aldring er ikke tabt ungdom, men et nyt livsafsnit med sine egne muligheder og styrker.***

Det er et helt anderledes livsafsnit, og hvis du tænker, det er tabt ungdom, vil du miste overraskelserne og

mulighederne. Det er en udvikling, hvor vi først er ved begyndelsen. Der er ingen rollemodeller, ingen kort og ingen vejskilte.

*Betty Fridan (1921-2006, amerikansk forfatter, og aktivist)*



# Fremtidens unge vilde ældre

Af fremtidsperspektiver Anne-Marie Dahl, *Futura*

Politi, hundepatruljer og pårørende var i fuldt sving, da en 73 årig østjysk kvinde var forsvundet fra sit hjem i et døgn for nogle år siden. ”Jamen jeg havde jo bare mødt en mand”, lød det fra den gæve kone, da hun dukkede op efter et besøg hos en herre på et plejecenter i Hadsund. Ifølge oplysningerne på TV2-Østjylland var kvinden dement. Men åbenbart frisk nok til at huske, hvad der også gør livet værd at leve. Den slags ældre vil vi sikkert høre mere til i fremtiden.

De ældre, der er på vej, er ikke, hvad ældre har været – vi kan sikkert se frem til noget mere individualitet og spræl.

For ikke så mange år siden levede vi et samfund baseret på nødvendighed, faste normer og en stabil livsbane. Der var ikke meget fut i rollen som ældre. Det handlede om at lægge sig i de rette rynkede folder, ikke være til besvær og taknemmelig for en standardydelse fra det offentlige. I fremtiden og åbenbart allerede i nutiden har de ældre meget vildere forventning til deres seniortilværelse. Vi taler eksotiske rejser, gourmetservice og rollatorræs! Luksusboliger med alskens servicerobotter, sundhedsrum til diverse måleapparater af kroppens velbefindende og online adgang til sundhedscentret, med store krav til lægen om behandling. De unge vilde ældre har læst ALT om deres symptomer og muligheder på nettet først.

Fremtidens ældre, er opvokset i en tid med velstandsstigning, muligheder og normbrud. De er vant til at vælge og vrage i deres eget liv, skifte job, bolig, partner og livsstil, og hvorfor skulle de pludselig holde op med at være individualister eller sig selv, bare fordi de går på pension? Ifølge en undersøgelse fra Ældresagen fra 2015 mener langt de fleste ældre, at livet er fuld af muligheder, og at alder i sig selv ikke er forbundet med tab af livsindhold. De har et godt helbred og føler sig yngre, end de reelt er. Selvfølgelig er der en gruppe, som har ringe livstilfredshed pga. sygdom og ensomhed, men det overordnede indtryk er optimisme og forventning i forhold til fremtidens seniortilværelse op i en meget høj alder.

Vi bliver generelt ældre takket være mindre nedslidende jobs, bedre fødevarer og landvindinger indenfor sundhedstilbud. Selvfølgelig vil der stadig være gigt, gangbesvær og for højt blodtryk, men det er det, som sundhedseksperter kalder ”raske patienter”. Ældre, der nok har nogle skavanker, men takket være piller, operationer og teknologi fortsat lever et liv med fuld fart. Som en frisk 80 årig nordjysk mand - netop hjemvendt fra 3 uger på Filippinerne med konen – sagde til mig for nylig: ”Min kone skal have en ny hofte, så nu bliver der nok knap så meget spræl - i et stykke tid”.

Spræl skal der nok blive i fremtiden, og der er vist allerede gang i nutidens ældre – i hvert fald i den frejdige frue fra Østjylland. Hendes voksne

børn var dog knap så begejstrede. Noget bekymrede, havde de været og synes nok, at den hjemvendte forlystelsessyge mor stod til en skideballe. Hvis det er udtryk for de nye tendenser, tror jeg nok, at der er lagt i kakkelovnen til mange skideballe i fremtiden!

*Fremtidsforsker Anne-Marie Dahl fra Århus er cand.scient.pol med sidefag i psykologi. Hun er forfatter, en foredragsholder og har mange års erfaring i at arbejde med fremtidsscenarier og strategiske processer.*

Se [www.futura.dk](http://www.futura.dk)

## Ældredagen 2017

Flere og flere steder er man begyndt at udnytte FN's ældredag den 1. oktober som anledning til at gøre lidt ekstra. Hver år har et tema, som i år var: "Hvordan kan vi drage nytte af ældres erfaringer, ressourcer og indsats i fremtidens samfund?"

Ældrerådet i Aarhus afholdt et møde, hvor bla fremtidsforsker Anne-Marie Dahl, Futuria havde et oplæg. Vi fik hende til at skrive til alle os, der ikke var til stede



Fugle i træ

Hans Ludvig

## FUAM-nyhed

# En Seniorlivscafe gør noget ved din alder!

Af Poul Grosen Rasmussen  
og Knud Ramian

Vi kan blive bedre til at gøre noget ved vores alder. Vi har søgt om støtte fra §18 midlerne i Aarhus Kommune til et forsøg på at udvikle FUAM. Det er et forsøg med 'Seniorlivscafeer'. Forsøget løber af stablen i efteråret 2018.

### *Det er muligt at gøre noget ved alderen*

Gør noget ved din alder er et slogan i FUAM. Der er faktisk kun to måder at gøre noget ved sin alder på - og det handler ikke om to slags rynkecreme. Det ene er at gøre noget ved sig selv. Det andet er at gøre noget ved den verden, som vi ældes i. Set i historiens lys har vi faktisk haft mest succes med det sidste. I Stenalderen blev vi omkring 35 år gamle. Det er det samme slags menneske, der lever i dag. Alligevel har vi fået indrettet os en verden, hvor vi bliver omkring 85 år. Vi bliver raskere og raskere og havde det ikke været for den kolossale ulighed kommer vi stadig nærmere på en situation, hvor vi kan tale om "retten" til at dø af alderdom.

### *Mer end et møde i FUAM*

Det nytter altså at gøre noget ved alderen, men der skal måske mere end det månedlige møde i FUAM til. Vi har derfor overvejet, om vi kunne mødes i en slags studiekredse – Seniorlivscafeer. Hver seniorlivscafe har et tema, der egner sig til at gøre noget ved vores alder.

Vi har en liste af Gør-noget-ved-din-alder temaer, som men-

nesker kan vælge imellem. Til hvert tema laver vi et kort skriftligt oplæg med nogle spørgsmål. Det ligner meget, det vi gør på vores møder i Klostergade. I Seniorlivscafeen mødes man med de mennesker, der har meldt sig til samme tema i en slags studiekreds. Den strækker sig over en 3-4 møder. Hver gang arbejder man med et sæt af spørgsmål. Man bestemmer selv, hvornår man mødes og hvor tit. Ikke noget med faste dage. FUAM stiller en mentor til rådighed for gruppen, som kan hjælpe med igangsætningen. Ved afslutningen af hver sæson mødes grupperne og fortæller, hvad de har fundet ud af i gruppen. Vi har foreløbig en liste på 18 temaer, der kunne være relevante. Her er en smagsprøve:

Hvordan klarer jeg bedst overgangen fra arbejdsliv til et arbejdsfrit liv?

Hvordan får jeg fat på en bolig, der egner sig til at blive ældre i?

Hvordan kan jeg bedst være forældre til mine voksne børn?

Hvordan får jeg kvalitet i den fjerde alder? Hvordan forbereder jeg mig?

Hvordan bliver jeg god til at være alene?

### *Et mere synligt FUAM*

Med de nye seniorlivs-cafeer kan vi gøre FUAM mere synlig. Der er stadig mange mennesker, der ikke kender til vores eksistens. Vi har derfor planer om, at lave en mere målrettet kampagne om FUAM som startskuddet til seniorlivscafeerne.

# 9 skridt til at få en bedre kontakt med dine voksne børn

---

Af psykolog Camilla Carlsen  
Bechgaard

---

## *Savner du dine voksne børn?*

De ringer aldrig, kommer kun på besøg til jul og fødselsdage - og virker i det hele taget ikke til at ønske dit nærvær. Det andet sæt bedsteforældre bliver altid spurgt, når børnebørnene skal passes, du har kun fået lov nogle få timer hist og pist.

Som forældre gennem mange år har du selvfølgelig haft et håb - eller forventning - om at jeres forhold vil blive ved med at være nært, også efter at de er flyttet hjemmefra.

Det er ikke sikkert, at det ender med at leve op til drømmen, og spørgsmålet dukker op: hvor blev den tætte kontakt af?

## *En sandhed for hvert menneske*

Det, der kan være rigtig svært at forstå er, at der kan eksistere flere forskellige virkeligheder i familielivet. Som forældre kan du leve i en tryk vished om, at du har gjort dit bedste, og at alt er OK - men det kan godt være, at dit barn har oplevet det på en helt anden måde.

Selv har du måske følt dine humørsvingninger eller svære livsperioder som noget, der ikke involverede dine børn...men det gør det! Et godt sted at begynde jeres snak om, hvordan du og dit voksne barn har det

med hinanden, er derfor at anerkende dit barns oplevelse af sin barndom.

Også selvom det slet ikke er den samme som din. Uanset hvad det handler om, vil der altid være lidt sandhed i oplevelsen.

Det kan være smertefuldt at erkende, at du ikke altid har gjort tingene så godt som du selv troede, men ikke desto mindre er det den oplevelse, dit barn har fået.

## *At sætte sig i den andens sted*

Det, at kunne leve dig ind i hvad dit barn føler omkring dig og jeres forhold, er også en måde at vise din kærlighed som forældre. Det er ikke, fordi du skal straffe dig selv og tænke, at du gjorde det dybt elendigt - men prøv at møde dit voksne barn med en åben interesse i, *hvorfor* hun mon føler, som hun gør. Helt uden at vende den tilbage til dig selv.. "jamen, jeg har givet dig alt, og så kommer du der og anklager mig...nu kaster jeg mig ud fra Lillebæltsbroen".

## *Er det rart at ses? Og hvis ikke, skal vi så gøre det?*

I samfundet generelt er der sket en udvikling i retning af, at det enkelte individ i højere grad end for 40-50 år siden er styret af lyst og behovstilfredsstillelse. Samværet med andre mennesker vurderes ud fra, om det er rart eller mindre rart.

Det gør dine voksne børn således også i forhold til dig/er: er det me-

ningsfyldt og behageligt at være sammen, og giver det mening at bruge tid på det?

Man kan som forældre synes det er dybt urimeligt, at et biologisk forhold skal vurderes på dén måde, men forudsætningen for at få en betydningsfuld plads i dine voksne børns liv hænger uløseligt sammen med dette faktum.

Hvis det fungerer godt, vil der blive tilbragt tid sammen - hvis det er konfliktfyldt, præget af dårlig samvittighed eller anstrengende. ja, så er det svært at finde tid til besøg.

*(En læserberetning - alle genkendelige detaljer er sløret)*

*Tove, som er mor til Nina på 32 år, fortæller at hun tænker meget over, hvordan hun kan finde frem til en måde at være sammen med Nina på nu. Hun har altid været vant til, at det var Nina og hendes far der talte sammen og at hun tøffede rundt i baggrunden og sørgede for, at ingen led nogen praktisk nød.*

*Tove tror ikke rigtig selv på, at hun har noget spændende at fortælle, og især nu hvor Nina har fået en uddannelse, der er længere end hendes egen, bliver denne følelse forstærket.*

*Egentlig ville hun gerne se Nina, hendes mand og børnene noget oftere - men kan godt mærke, at deres datter mest kommer på grund af dårlig samvittighed ift faderen.*

*Når Tove tænker tilbage på Ninas barndom, synes hun selv, at hun har været der meget, fordi hun gik hjemme i mange år. Men måske var det ikke nok bare at være til stede? Hun er*

*usikker på, hvad det er Nina vil have af hende nu, og tør ikke spørge.*

.....

Hvad kan Tove stille op? Bør hun spørge, eller skal hun bare håbe på, at tingene på et tidspunkt bliver bedre af sig selv?

### *Sådan får du et bedre forhold til dine voksne børn:*

Hvad kan DU gøre?

- Tag ansvar for dine fejltagelser, selv hvis de føles små.
- Anerkend forskellen på din og dine børns oplevelser, uden at diskutere dem.
- Undgå at skabe skyldfølelse: det virker ikke, og det skaber afstand.
- Lyt uden at gå i forsvarsposition, spørg åbent til deres oplevelser af det, der skete før og nu.
- Opgiv ikke ved konflikter - bliv ved med at forsøge dialog.
- Giv ikke uønskede råd.
- Afslag omkring praktisk hjælp, lån, arveforskud mv gives kærligt, uden vrede over anmodningen.
- Ingen kritik af dit voksne barns partner eller deres børneopdragelse.
- Brug din partner eller øvrige netværk til at snakke om det, der er svært i dit eget liv, ikke de voksne børn.

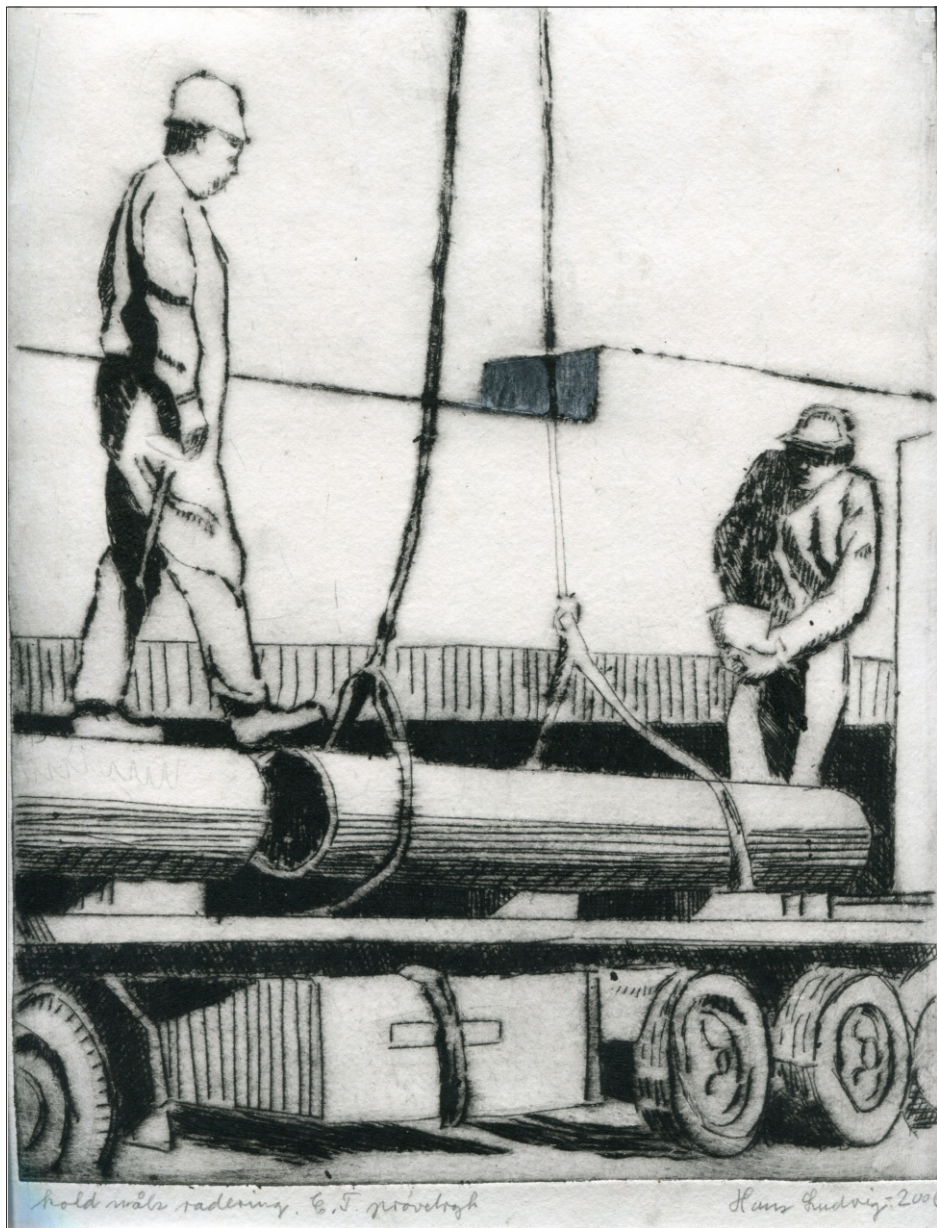
### *Sådan kommer I videre*

De ovenstående råd er en god begyndelse - men en virkelig forbedring af forholdet kræver, at dit voksne barn også har lyst til at arbejde med de ting, der er svære for jer.

Et tip kan her være at give eller låne vores bog "FamilieFred med dine Forældre", som kan købes på nettet, hos udvalgte boghandlere eller lånes på biblioteket.

(Dette indlæg blev første gang udgivet i marts 2013, men er revideret og opdateret i august 2017)

**camilla@psykologviden.dk**



# Drukner samværet i IT-bølgen ?

Af Knud Ramian

## **Hvordan får vi det med hinanden i den digitale tidsalder? Og hvad betyder det for os, når vi bliver ældre? Informationsteknologien (IT) i samfundet er måske mere indgribende end opfindelsen af bogtrykkerkunsten.**

Bogtrykket har jo ellers været til utrolig nytte, men den har også sat nogle mennesker uden for. Der var jo ikke mange ordblinde før bogtrykkerkunsten blev opfundet, men den dag i dag lider ordblinde under opfattelsen af, at de er dummere end andre. Efter 600 år med bogtrykket har mange i verden specielt i Afrika og Indien endnu ikke lært at læse. Sker der det samme med IT?

## *De gamle er blandt de mest digitaliserede i Europa*

Tre fjerdedele af de 65 til 89-årige har i dag adgang til en computer i hjemmet, og halvdelen af dem bruger dagligt internettet. Udviklingen går stærkt, og vi bliver stadig bedre. Fra 2013 til 2015 er andelen af de 65 til 89-årige, der aldrig har brugt en computer faldet fra 37 til 19 procent. De nordiske lande er længst fremme. Det gælder også de gamle voksne. Restgruppen skrumper altså, men mange er ladet tilbage. Men hvad med alle os, der er i fuld gang på nettet? Hvad gør det ved os og vores forhold til hinanden? Der er mange bekymrede ryster.

## *De bekymrede:*

De bekymrede mener, at den IT er en trussel mod det menneskelige samvær. De bekymrede røster taler om,

- at vi ikke er nærværende,
- at den 'digitale afstand' mellem os skaber mindre empati, vejen til mobning og svinsk adfærd bliver kortere.
- at vi hellere vil have likes på facebook end gode venner i virkeligheden.

- at den tager den tid fra os, vi skal bruge til samvær.

- at smartphonen sluger vores opmærksomhed, og

- at vi bliver ringere til at registrere vores omverden og vores medmennesker, fordi vi er 'på' et andet sted.

- at vi vænner os af med at tale med hinanden. Vi holder op med at forstyrre hinanden med telefonsamtaler, og at skrive lange breve, dels tager det jo tid, og dels er postvæsenet ikke længere brugbart fx til fødselsdagshilsner,

- at det bliver vanskeligere at være sammen med børnebørnene, der lever i en verden, som de gamle voksne ikke fatter.

- at vi bliver hinandens kontrollanter, som vi var det i landsbyen.

## *Vi får faktisk mere og mere kontakt med hinanden*

De glade ser IT som et kildevæld af muligheder for at styrke båndene imellem os og skabe nye kontakter. Undersøgelser tyder på, at vi er blevet mere forbundne med hinanden og følger hinanden tættere. Det er ikke gået så galt med kontakten. I en Me-

gafonmåling siger 34 procent, at de har mere kontakt med de nærmeste, end de havde for fem år siden. Det er ikke bare den digitale kontakt. En femtedel af os mødes mere ansigt til ansigt, mens over halvdelen oplever, at antallet af sammenkomster og kaffeaftaler eller fælles løbeture er uændret. Det er dejligt at kunne holde kontakten til sine børnebørn. Går man i stå på nettet, kan man nu få digitale venner.

### *Digital dannelse og netikette*

IT skaber mange redskaber, som kan hjælpe os til at holde kontakten med andre, men som med andre redskaber betyder det, at vi skal lære at bruge dem. Digital dannelse handler om, hvad man bør vide for at omgås andre. Det hedder også netikette, fandt jeg ud af. Jeg har opdaget, at man skal kunne sine regler for ikke at skabe misstemning eller støde andre. Hvert værktøj udvikler sine egne regler for omgang, som man skal opdage for ikke at blive misforstået og for at være høflig. Kender man ikke reglerne, kan man nemt komme til at skuffe eller såre andre. Den slags kan være svært at korrigere, når man ikke er til stede, mens man gør det. Nogle af reglerne står ingen steder, og jeg har opdaget dem efterhånden:

- Når jeg giver andre min email-adresse, kan de forvente, at jeg checker min mail dagligt eller laver automat-svar, hvis jeg ikke gør det.

- Bruger jeg SMS'er skal jeg svare hurtigst muligt. Bare 'modtaget'. (Ellers dagligt)

- Facebook kan jeg gå fra og til, men jeg skal tænke meget over, hvad

jeg lægger ud, og hvem det kan berøre, da jeg aldrig ved, hvor en besked ender.

- Jeg deler ikke længere billeder, når jeg rejser. Jeg fortæller dermed ikke, at jeg ikke er hjemme.

- Det er nemt at 'like' og at 'dele' noget, men modtageren må forvente, at jeg har brugt tid på at læse, hvad det er, jeg deler. Alt for mange liker uden at gøre det.

Der er mange flere etiketter, som det er nyttigt at kende til.

### *De gamle og børnebørnene*

Børnene er milelangt foran forældrene og sommetider lysår foran deres bedsteforældre. Det er sundt både for børnebørn og bedsteforældre at interessere sig for børns og de unges brug af digitale redskaber. De lidt større børnebørn er faktisk nogen af de bedste til at hjælpe deres bedsteforældre med deres digitale udvikling. Der er skrevet et lille hefte på 35 sider: 'Der er så meget forældre ikke forstår' (find det på nettet), som også bedsteforældre kan have glæde af.

### *De afhængige*

Der er en risiko for, at man kan blive afhængig. Det gælder både TV- og PC og tablet. Omkring en tredjedel af os oplever, at vi bruger for meget smartphone. Andre mener, at det er omkring 2% af os, der har udviklet en egentlig afhængighed. Selv om de fleste er uden for fare, er det interessant at vide, hvordan de afhængige har det.

Man bruger mange timer dagligt.

Man bliver urolig, når man ikke er 'på'.



Man har forsøgt at mindske brugen, men det lykkes ikke.

Man tænker på at være 'på', også når man ikke har adgang.

Man er ikke opmærksom og nærværende med venner og familie.

## De IT-fremmede

Den digitale udvikling skaber også gamle tabere. Over 200.000 personer over 65 år er ikke på internettet, men det er heller ikke nemt for de unge. Digitaliseringsstyrelsen taler om digital inklusion og de 'IT-fremmede' - de er fremmede! Endnu flere kan have svært ved at begå sig på de mange dårlige hjemmesider, eller de er utrygge ved de utallige forandringer og opdateringer. De ser ikke deres email dagligt og er usikre i brugen af mails og SMS'er. For dem er IT en samling af snubletråde. De bruger ikke de medier, som deres travle børn og børnebørn bruger mest. Det kan gå ud over kontakten til venner og foreninger, der kommunikerer elektronisk. De har vanskeligheder med bruge e-boks, [skat.dk](https://www.skat.dk) og [borger.dk](https://www.borger.dk). De skal på borgerservice for at holde kontakten til det offentlige. Det kan blive svært at overholdt sine aftaler. Er man ordblind, har man ret til 70 timers gratis offentlig undervisning. Kan man ik-

ke finde ud af IT - er undervisningen overladt til de frivillige. Det er for ringe.

## Fremtiden

Vi er kun ved begyndelsen. Det bliver meget enkelt og billigt at ses. Om få år vil de førerløse biler løse kørekort-problemer. De førerløse biler vil køre rundt i byen, og vi sætter os bare ind og indtaler adressen. Snart kan de voksne børn hold øje med, om deres gamle står ud af sengen. De kan være konstant overvågede, men også konstant i kontakt.

Vi kan ikke vende den digitale udvikling. Havde man glædet sig til at slappe af på sine gamle dage, opdager man, at det ikke passer. Man skal virkelig holde sig i gang også digitalt, hvis man skal udnytte alderdommens digitale muligheder. Men hvordan hjælper vi dem, der ikke kan komme med?

Kilder:

<https://www.digst.dk/Digital-inklusion>

<https://www.dr.dk/levnu/psykologi/6-tegn-paa-du-er-afhaengig-af-din-smartphone>

<https://www.kristeligt-dagblad.dk/danmark/fysisk-samvaer-trives-paa-troude-af-sociale-mediernes-succes>

## Kun for medlemmer af FUAM

Send din email-adresse til FUAMs sekretariat.

Fra 2018 regner vi med at kunne sende emails til de fleste af vores medlemmer.

Det vil spare os alle for en del arbejde og mange penge.

Er du ikke på mail, sender vi naturligvis breve, som vi altid har gjort.

# Overgange uden undergang

Anmeldelse af  
Poul Grosen Rasmussen

**En nyttig brugsbog for kommende pensionister. Fyldt med afklarende analyser, konkrete og illustrative personbeskrivelser samt eftertænksomme spørgsmål til læserens videre arbejde. Den bedste bog, som jeg har læst om dette emne med masser af A-ha-oplevelser. Bør ligge på enhver seniors arbejdsbord inden arbejdspladsen forlades.**

Forfatteren Svend Erik Henningsen er både teoretiker og praktiker i overgangen fra arbejdsliv til pensionistliv. Efter at være blevet hjerteopereret omkring kranspulsårerne anbefalede lægerne forfatteren at trappe ned for arbejdet og ændre livsstil. Det gjorde han så ...

Efter en periode på halv tid gik Sven Erik Henningsen som 63-årig på pension, forlod et spændende arbejde som underviser og forsker, først ved Ribe Statsseminarium, der efter en hårdhændet centralisering blev nedlagt, siden som underviser og forsker ved Universitetet i Esbjerg.

Efter pensioneringen faldt Henningsen ned i et af de berømte tomrum. Det var det, der fik ham i gang med at tænke over, hvad der sker, når man forlader arbejdsmarkedet kun delvis frivilligt.

Hvert kapitel behandler de typiske forandringer, der finder sted i forbin-

delse med dette livsstilsskifte. Udover at trække på egne erfaringer refererer Henningsen til relevante forskningsresultater og undersøgelser. Og for at give forandringerne og beskrivelsen "kød og blod" henviser han desuden til en række personers individuelle fortællinger, der viser, hvilke forandringer personerne har oplevet.

Bogen består af 12 kapitler, der har følgende overskrifter:

1. Hvad ved forskerne om overgangen?
2. Schlossbergs teori om overgange.
3. Forskellige opfattelser af overgange til pension.
4. At betyde noget for andre – som pensionist.
5. Arbejde og identitet.
6. Relationer.
7. Meningen med livet – også efter arbejdet?
8. Pension og frivilligt arbejde.
9. Faser og veje.
10. Forberedelse.
11. Konkrete Forslag.
12. Pensionistlivets ABC.

Efter hvert kapitel er der udfordrende spørgsmål til læserens videre refleksion.

I bogen præsenteres først en række forskellige analytiske værkstøjer, der kan hjælpe læseren med at forstå sin overgangssituation. Fx Hvilken livsform tilhører du? Den selvstændige, lønmodtageren eller den karrierebårne? Hvilke typer og former af overgange har du oplevet? En forventet

overgang? En uventet overgang? En ikke ønsket overgang?

Herefter undersøges sammenhængen mellem vores arbejde og vores identitet. Hvor vi tidligere var noget i kraft af vores slægt, familie eller klasse, er vi nu noget primært i kraft af det arbejde, som vi udfører. Når arbejdet forsvinder, så opstår der to huller i tilværelsen – tidshullet og identitetshullet. Det er disse huller, der skal fyldes op, når man går på pension. Der for-

søger forfatteren så i resten af bogen at vise, hvordan vi hver især kan gøre dette. Med gode eksempler, spørgsmål til eftertanke og anbefaling af relevante hovedveje ind i pensionisttilværelsen.

*Sven Erik Henningsen*

”OVERGANGE – en brugsbog fra arbejdsliv til pension.”

Forlaget Hovedland. 2017.

Kr. 229,95.

---

## Pas dine børnebørn - så lever du længere

***Ældre mennesker, der hjælper og støtter andre, lever længere. Specielt hvis de passer deres børn og børnebørn. Det er resultaterne af en prisbelønnet undersøgelse, der blev offentliggjort i tidsskriftet Evolution and Human Behavior,***

Halvdelen af de bedsteforældre, der tog sig af deres børnebørn, levede stadig omkring ti år efter et første interview i 1990. Det samme gjaldt deltagere, der ikke havde børnebørn, men som støttede deres børn, for eksempel ved at hjælpe med husarbejde. I modsætning hertil døde omkring halvdelen af dem, der ikke hjalp børnebørn, inden for fem år.

***Det virker også at hjælpe andre end familien***

Forskerne var også i stand til at vise, at denne positive effekt af omsorg på dødeligheden ikke var begrænset til hjælp og omsorg inden for familien. Barnløse ældre voksne, der gav andre følelsesmæssig støtte, havde også gavn af det. Halvdelen af disse hjæl-

pere levede i yderligere syv år, mens de der ikke var hjælpsomme i gennemsnit kun levede i fire år. Studiet tyder sågar på, at tid med børnebørnene betyder mere end at leve sundt og at være aktiv.

***Hvordan finder man ud af det?***

Det er den første undersøgelse, som dokumenterer en sammenhæng imellem bedsteforældrenes kontakt til børnebørn og antallet af leveår. Mere end 500 tyske bedsteforældre i alderen 70 til 103 år har deltaget i studiet. Det er tal fra en stor undersøgelse The Berlin Aging Study. Den har løbende samlet oplysninger på de samme mennesker over 20 år mellem 1990 og 2009. De kan derfor se, hvordan pasning af børnebørn hang sammen med, hvem der døde. Desværre viser den slags undersøgelser kun, at der er en samvariation. Der kan være andre faktorer, som viser den samme sammenhæng, som man ikke har undersøgt, selvom man har kunnet kontrollere

for rigtig mange forhold. Hvorfor hænger det sådan sammen? Sonja Hilbrand, der er leder af undersøgelsen har en forklaring: Bedsteforældrene har været meget vigtig for menneskers overlevelse siden oldtiden. Vi kan antage, at det var gamle bedsteforældre, især mormor, der hjalp med børnepasning. De kunne hjælpe deres egne børn med at få flere overlevende børn i et miljø, som det var ret hårdt at overleve i. Derfor var det biologisk nødvendigt, at aktive bedsteforældre kunne leve lidt længere. Det har været så betydningsfuldt, at et aktivt bedsteforældreskab giver organismen ekstra styrke. Det er en mekanisme, som har overlevet til i dag, og som fører til at hjælpsomme mennesker fx. Frivillige også får

et tilskud til deres overlevelsessevne.

### *Hvor lidt eller hvor meget skal der til?*

Vi ved, at 180 minutters motion om ugen er nok til at styrke overlevelsen. Vi ved ikke, hvor meget vi skal passe børnebørn eller hjælpe andre for at få gevinsten. Der er formentlig andre grunde til, at vi hjælper. Der er dog undersøgelser, der tyder på, at bedsteforældre kan blive overbelastede og stressede, hvis de fx skal have deres børnebørn boende i længere tid.

*Kilde:*

Hilbrand, S., Coall, D. A., Gerstorf, D., & Hertwig, R. Caregiving within and beyond the family is associated with lower mortality for the caregiver: A prospective study. *Evolution and Human Behavior*, 38(3), 397-403. doi:10.1016/j.evolhumbehav.2016.11.010

---

## Flere gamle mennesker bliver hjemløse

***En undersøgelse viser, at der bliver flere gamle hjemløse mennesker. I 2015 var 5% af alle hjemløse over 60 år, svarende til 301 personer. Det tal er nu steget til 347 personer.***

Det er en betydelig forøgelse, der bl.a. skyldes to årsager: At de hjemløse bliver ældre og holder sig i live længere, og at ældre langvarigt belastede liv sjældent kan forandres af korte og ukoordinerede indsatser. Disse mennesker falder mellem alle stole i forhold til praktiserende læger, tandlæger, hospitaler, hjemmepleje og kommunale tilbud, boligudbud og ar-

bejdsmarked med videre. De går for eksempel under radaren i forhold til forebyggende hjemmebesøg til ældre – de er hverken hjemme eller gamle nok.

Der er brug for steder, hvor man kan være sig selv i et hjørne efter mange års alenetilværelse, med invitationen til at blive en del af et fællesskab.

Erfaringerne viser, at mange griber den udstrakte hånd, når de får tilstrækkelig tid til at få øje på den.

*Kilder:*

VIVE, *Hjemløshed i Danmark, National Kortlægning 2017*

Christine E. Swane og Dorte S. Andersen: *Kronik i Kristelig dagblad. 28.8.2015*

# Seniorer som fremtidens frontløbere

Af Poul Grosen Rasmussen

**EU har store forventninger til de europæiske seniorer: De skal nytænke løsninger på de sociale udfordringer, som markedet og staten ikke kan løse.**

Århusianske Seniorer (60+) er med i et EU-projekt sammen med seniorer fra fem andre EU-lande. Projektet hedder Senior Social Entrepreneurship, og de lokale seniorer har allerede vist deres foretagsomhed og idérigdom med de tre første initiativer:

- **Verdensmad**, hvor der bygges bro med kulinariske madoplevelser fra alle verdenshjørner.

- **Frivilligtur**, hvor frivillige tager på tur og henter inspiration fra andre frivillige.

- **Rockband**, hvor førtidspensionister og fleksjobbere viser deres musikglæde.

Der er andre lokale projektideer på vej, herunder et kultursamarbejde mellem Mors, Aarhus og Fuglebjerg og et udviklingsamarbejde med lokale Frivillighuse i Aarhus-området.

**EU-projektet har ledige pladser til seniorer**, der har lyst til at gøre en forskel i lokalområdet og er interesseret i at blive inspireret af ideer fra andre EU-lande som Frankrig, Spanien, England og Bulgarien.

Yderligere information om projekt Senior Social Entrepreneur:

<http://seniorvejen.com/kontakt/seniorer-som-sociale-igangsaettere/>

## Artistoteles' syn på de gamle

**“De ældre, og de som har lagt den modne alder bag sig, har på de fleste punkter næsten den modsatte karakter af de unges.**

Fordi de har levet i så mange år og har været ude for flere bedrag og selv har begået flere fejl, og eftersom det meste menneskeværk falder ringe ud, går de ikke helhjertet ind for noget og er “til overmål” mindre interesseret i alting, end de burde.

De “tror nok”, men “ved ikke”, og i deres tvivlrådighed tilføjer de altid et “vel nok” eller “kan være” og siger al-

ting på den måde, aldrig noget med bestemthed.

Og de er ondskabsfulde; ondskabsfuldhed består nemlig i at anskue alting fra dets dårligste side. Og de er desuden mistroiske af manglende tiltro til deres medmennesker, og deres manglende tiltro skyldes erfaringen.”

Artistoteles Retorix XIII  
(384-322 f. kr.)

# LEV LIVET -

nye veje til sundhed og livsglæde.

***"Man kan ikke lære en gammel hund nye kunster". Det er stadig en af de blomstrende fordomme om alderdommen. Sig det aldrig, for det passer ikke. Det er bare en rigtig dårlig undskyldning.***

I tidligere numre af Nyt fra FUAM er der skrevet om en ny metode til udvikling af sundhed og livsglæde. Den er udviklet i Sverige og afprøvet også i Norge med stor succes. Nu afprøves metoden i en dansk udgave i Favrskov, Odder og Aarhus med støtte fra TRYG-fonden. Det er en mulighed for at træffe andre seniorer i mindre grupper og arbejde med at ændre vaner og mønstre i hverdagen. Nu igangsættes de første grupper snart.

***Man går den sikre vej til succes***

I LEV LIVET kan man bygge bro mellem det, man ved, er gode vaner og den måde, som man rent faktisk lever på.

Ved hjælp af en enkel metode kan du afprøve nye vaner i dit liv og vurdere, om de virker. Gennem oplæg, snak og udveksling af erfaringer i gruppen kan man hver især blive mere bevidste i forhold til, om der er noget, der skal forandres. Man opstiller selv sine mål og sin plan for, hvad man vil gøre for at nå målet, inden gruppen mødes igen. På næste træf deler man erfaringer, og kan overve-

je, om man vil justere eller opretholde de nye vaner i sit liv.

En gruppe mødes som regel seks gange med ca. en måneds mellemrum. Som deltager får man også mulighed for at blive uddannet som vært og stå for tilsvarende forløb for andre seniorer.

## ***Kom hverdagen rundt***

1. træf: *At blive ældre*
2. træf: *Sikkerhed og tryghed i hjemmet*

Handler om at bo længst muligt i eget hjem med god livskvalitet

3. træf: *Mad og drikke*

Handler om kost, som giver sundhed og velvære

4. træf: *Fysisk aktivitet*

Handler om, at kroppen fungerer bedst muligt

5. træf *har temaet socialt netværk*

Handler om at opleve fællesskab og sammenhæng

6. træf: *Hvad nu?*

Arbejdsform: Korte oplæg, snak med hinanden, udveksling af erfaringer

## ***Plads på næste kursus***

Næste kursus starter i slutningen af Januar 2018.

Ønsker du at høre mere om LEV LIVET, kan du kontakte DEFACTUM, Karen Sophie Pilegaard, Tlf. 2152 6962

**DE<sup>®</sup>  
FACTUM**

# FUAM-gruppen: Lyst til livshistorie?

***I slutningen af juni måned mødtes en gruppe nysgerrige med lyst til livshistorie i Klostergade.***

Det er blevet til en særlig gruppe, der mødes for fjerde gang den 29. januar 2018. Udgangspunktet var FUAM's livshistoriekatalog med 25 forskellige måder at arbejde med livshistorie på. Der er siden kommet et par metoder mere til. Det er ikke gruppens formål at skrive livshistorie. Det findes der kurser til. Vi har gang i et andet eksperiment. Det er vores formål at inspirere hinanden, for at finde ud af, hvordan man kommer i gang, og hvordan man holder sig i

gang med mulighederne. Vi mødes to timer i Klostergade over en kop kaffe, og så fortæller vi om, hvad vi har tænkt og gjort, eller ikke tænkt og gjort siden sidst - og så er tiden pludselig gået. Man skal ikke præstere noget, men man skal holde hinanden orienteret. Vi vil opdyrke lysten til livshistorien og ikke den dårlige samvittighed. Vi er en halv snes mennesker, og vi aftaler fra gang til gang, hvornår vi mødes igen.

Lisbet Thorendal, der er medlem af FUAM's bestyrelse har også etableret en Facebook side:

“FUAMS livshistorieprojekt 2017”.

---

## Nyt til livshistorien

Alle, der har adgang til internettet, kan benytte de 19 “digitale erindringskasser” med omkring 5000 billeder, som *Dansk Center for Reminiscens* tilbyder. Der mange temaer, man kan gå ind i. Som noget nyt er der en ganske lille mundtlig fortælling knyttet til hvert eneste billede.

Billederne er udviklet til brug for mennesker med en demensdiagnose.

Der er en fin vejledning i, hvordan man kan bruge materialet.

Jeg selv været der og kan garantere for, at selv uden en diagnose kan man hurtigt få tiden til at gå og minderne til at rulle.

Projektet er bl. a. støttet af TrykFonden.

Find ‘Erindringskasserne’ her: [www.reminiscens.dk](http://www.reminiscens.dk)

## Generalforsamling 2018

I juni nummeret af bladet blev der indkaldt til generalforsamling onsdag den 14. februar.

Læs dagsorden og ændringsforslag til vedtægterne i Nyt fra FUAM nr. 1, 2017 s. 25-26.

## 4 ud af 5 kvinder med urininkontinens modtager ikke en behandling, der virker

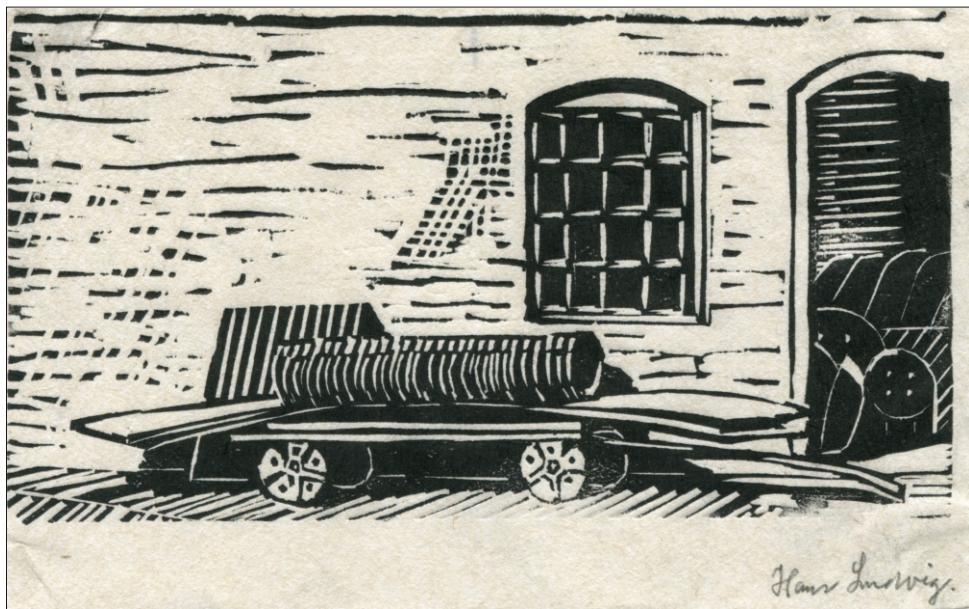
Af Helle Nygaard Gerbild, fysio-  
terapeut, cand.scient.san-

**30 - 50 % af midaldrende og ældre kvinder lider af urininkontinens, og kan som følge heraf opleve en væsentligt nedsat livskvalitet.**

I retningslinjerne for behandling af urininkontinens, anbefales det at tilbyde superviseret bækkenbundstræning til motiverede kvinder med stress-urininkontinens før evt. operation. Genoptræning af bækkenbundsmuskulaturen er en effektiv og sikker behandling uden komplikationer eller skadevirkninger. Tidligere undersøgelser tyder på, at under 10 % af kvinder tilbydes træning efter henvendelse i almen praksis. Urininkonti-

nens er ofte tabubelagt, og ramte kvinder har sjældent viden om, at urininkontinens kan behandles, hvorfor 4 ud af 5 kvinder med urininkontinens ikke selv opsøger sundhedsprofessionel hjælp. Der er således behov for større opmærksomhed på urininkontinens hos kvinder, der kontakter almen praksis. I en ny undersøgelse af Helle Nygaard Gerbild fra Forskningsenheden for Almen Praksis, SDU vil man skaffe viden om, hvordan man kan forbedre de praktiserende lægers behandlingstilbud.

*Projektet er støttet af SDU, Region Syddanmark, Forskningsenheden for Almen Praksis i Odense, University College Lillebælt og Danske Fysioterapeuters Fond for forskning, uddannelse og praksisudvikling.*



Trækvogn



# 48 minutter om ugen er nok

## **Manglen på fysisk aktivitet er af de faktorer, der giver størst risiko for handicap hos ældre.**

Selvom undersøgelser har vist, at fysisk aktivitet har god effekt på både fysisk funktion og mental sundhed, er der uenighed om, hvor meget fysisk aktivitet der skal til for at opretholde god fysisk funktion og forhindre handicap, der går ud over det daglige liv.

Amerikanske forskere har kigget på, hvad der er det rigtige omfang, og hvilken type fysisk aktivitet der kan forbedre funktionen og udskyde handicap hos ældre.

## **Motion eller sundhedsundervisning**

Man undersøgte 1635 deltagere i aldersgruppen 70-89 som var inaktive <20 minutter/ugl., moderat aktive <120 minutter /ugl, men alle havde en risiko for funktionsnedsættelse. Deltagerne blev testet, og man skulle fx kunne gå 400 meter på mindre end 15 minutter for at deltage.

Deltagerne blev opdelt i to grupper. Den ene gruppe fik fysisk aktivitet og modtog forskellige vandre-opgaver, smidighedstræning og balance træning under tilsyn to gange om ugen. Målet var at komme op på den anbefalede mængde af motion:150 min/ugl. Den anden gruppe fik information om god og optimal aldring, sundhed og ernæring. De fik også hver gang kortvarige siddende stræk- og smidighedsøvelser. Denne gruppe mødtes ugentligt i 26 uger, og fra uge 27 blev

deltagerne bedt om at mødes mindst en gang om måneden.

Alle deltagere blev testet efter 6, 12 og 24 måneder, og deltagere måtte også gå de 400 meter. som de havde gjort ved studiestart.

## **48 minutter mere om ugen er nok**

Ved sammenligning af de to grupper fandt forskerne som ventet, at ændringer i fysiske aktivitetsniveauer var større i gruppen, der havde motiveret end dem, der deltog i sundhedsinformation, men der var kommet mere motion i begge grupper. Jo mere fysisk aktive deltagere havde været i perioden, jo mindre funktionelle vanskeligheder havde de. Typen af aktivitet synes ikke at være afgørende.

Mængden af fysisk aktivitet hang nøje sammen med udviklingen af større funktionstab i begge grupper. Forskerne fandt, at 48 minutters forøgelse af egentlig fysisk aktivitet om ugen var tilstrækkelige til at opretholde en god fysisk funktion. En svaghed i undersøgelsen er, at den ikke tager højde for, at deltagere i første omgang kunne have varierende sundhedsgrader, hvilket kunne påvirke udfaldet.

Kilder

Fielding RA, Guralnik JM, King AC, Pahor M, McDermott MM, et al. (2017) Dose of physical activity, physical functioning and disability risk in mobility-limited older adults: Results from the LIFE study randomized trial. PLOS ONE 12(8): e0182155

# Det er de gamle, som er vor tids progressive

Det sker umærkeligt, men de gamle er ved at komme i kurs som frontkæmper i folkelige bevægelser. Rune Lykkeberg fra Information har også fået øje på det. Han skriver i en leder i Information den 31.10.2017:

## *De politiske gamle*

"Vi er vænnet til, at det er de unge, der protesterer, at det er de unge, der går foran, men sådan er det ikke længere." Det er Bernie Sanders i USA, der skriver manualer til de unge om at få politisk indflydelse, og det er en gammel socialist Jeremy Corbin, som har sat liv i arbejderbevægelsen i England.

## *Danske bedsteforældre har protesteret i 10 år*

"I Danmark har vi *Bedsteforældre for Asyl*, Det er ti år siden, at et halvt hundrede bedsteforældre første gang stillede sig op foran Sandholmlejren for at protestere mod forholdene i de danske asylcentre. En søndag i oktober mødtes *Bedsteforældre for Asyl* for at markere tiåret. Ikke for at fejre det, for ifølge bevægelsens medlemmer er det kun blevet værre, siden de gik i gang. "Tilsyneladende kan vi ikke gøre noget politisk, når vi har brugt ti år på at nå til ingenting," sagde Alfred Dam søndag til Information. Han er en aktivist på 88. Søndag efter søndag har han stået sammen med andre bedsteforældre foran Sandholmlejren i protest mod forholdene i danske asylcentre. Og denne søndag markerede de, at deres kamp har varet i ti

år. Ikke en fødselsdag, men en kampdag. Og hvis bevægelsens eneste mål var opgøret med den danske flygtningepolitik, er *Bedsteforældre for Asyl* et mislykket projekt. For den danske flygtningepolitik er kun forandret til det hårdere. Med opbakning i befolkningen og et relativt bredt flertal i Folketinget.

## *Protest er den aktivistiske udgave af frivillighed*

Der er mange, der lader sig rekruttere for at blive frivillige i det nye velfærds-samfund. Det kan ikke fungere uden gratis arbejdskraft, når skattekronerne fosser ud af landet, men måske rummer de gamle flere spirer til oprør end vi aner. Rune Lykkeberg skriver: "De gamle, som protesterede i stedet for at lade sig politisk pensionere, er blevet ikonet på civilsamfundets modstand. De minder os om, at vi ikke skal acceptere det uacceptable. Og de demonstrerer, at flertallet ikke er alle i Danmark, og at der faktisk er en bevægelse, som kan mobiliseres, og som alle kan tilslutte sig. Selv om man er tilhænger af grænser for indvandring og for antallet af flygtninge, behøver man ikke overtage den præmis, at flygtninge skal nedværdiges og leve som andenrangsmennesker i et af verdenshistoriens mest privilegerede samfund. Tværtimod."

*Kilde: Rune Lykkebergs leder i Information den 31. okt. 2017*

*Bedsteforældre for asyls hjemmeside:  
<https://www.bedsteforaeldreforasyl.dk/>*

## Forårets møder

**10. januar** Hvordan får du tænkt over om boligen kan holde til din alderdom?

Indleder: **Sigfred Lauridsen**

FUAM Tilrettelægger: Lisbet Thorendahl.

Mange ældre voksne drømmer ikke om at flytte før de bliver nødt til det. Heller ikke når det begynder at blive svært, tænker de over hvor lidt indflydelse de får, når det bliver alvor. Hvordan bærer man sig ad med at tænke realistisk over sin boligsituation og fremtidsmuligheder?

**14. februar** Hverdagsrehabilitering - et tilbud eller en pligt

Indleder: **Merete Tonnesen**, Projekt- og udviklingskonsulent, Socialantropolog, DEFACTUM.

Tilrettelægger: Traute Larsen

Hverdagsrehabilitering er hverdag i kommunerne. Det er imponerende, hvad denne rehabilitering kan give af resultater til glæde for den enkelte og for kommunens pengekasse. Hverdagsrehabilitering kan også være en balancegang mellem at være et tilbud til og en pligt for den enkelte. Hvordan håndteres balancen, og hvad skal den enkelte og de pårørende være opmærksomme på.

Kl 16.45: Efterfølgende **generalforsamling**

**14. marts** Hvordan vil du leve som gammel?

Indleder: projektleder **Gustav Brade**, Realdania

Tilrettelægger: Poul Grosen Rasmussen

Måske skal man tænke over det spørgsmål i god tid, hvis man vil have indflydelse på det. Du kommer ikke i bofælleskab som 80 årig. Der er andre i gang med at tænke nye tanker om, måder at bo sammen på, ideer til hvordan ældre voksne skal integreres i byerne og på landet. Hvilke tanker og ideer er der på vej om nye boformer, ny indretning af byerne, ny måder at være sammen på.

**11. april** Når det grå guld bliver en lænke om halsen, mens pensionskasserne bugner

Tilrettelægger: **Knud Ramian**

Skal man have glæde af sin friværds, skal man ta' et lån før man er 57 år. Kommer de ældre voksne til at sidde i huse, som ingen vil købe. Skattelettelser går uden om pensionisterne. Pensionskasserne bugner, men hvem vil låne de gamle penge? Selvom de nye pensionister får det økonomisk stadig bedre er usikkerheden også steget. Hvad er det, der sker?

**2. maj** Gode vaner i alderdommen

Indledning: **Kirsten Trollegaard Jørgensen og Knud Ramian.**

Wilhelm Schmid siger, at man skal pleje sine vaner og ikke omplante et liv, der er ved at blive ældre. Meningen med vaner er netop, at man skal kunne hvile i dem uden kraftanstrengelse. Hvor lægger man sine briller? Hvordan får man week-enderne til at gå? Hvordan holder man kontakten til yngre? Hvad er de bedste vaner? En gruppe i FUAM har prøvet at kortlægge dem og sætter resultatet til drøftelse.

Alle møder er fra kl. 14.30 til 16.30

i Cafeen, KlostergadeCenteret Klostergade 37, Århus C

Møderne er åbne for alle

Det koster 30 kr. inklusive kaffe, te og kage

Mødelokalet har teleslyng

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

- en forening for de **u**prøvede **i**deer og **p**rojekter

Gør noget ved din alder- Meld dig ind i FUAM

Det årlige kontingent er kr. 125- Kontakt sekretariatet eller indbetal beløbet til FUAM's bankkonto.



## Her finder du FUAM

FUAMs hjemmeside: [www.fuam.dk](http://www.fuam.dk)

Sekretariatet:

Tove Holm  
Åkrogs Strandvej 43  
8240 Risskov  
Telefon 8617 9065  
E-mail: [toveholm43@gmail.com](mailto:toveholm43@gmail.com)

Foreningens gironummer er:  
572-6646

Ved bankoverførsel anvendes  
konto-nr. 1551-0005726646

CVR-nummer: 31509130