

Livet ender en dag  
Psykologhjælpen i Aarhus kommune  
Folder om Samtalecaféer  
Fattigdom i alderdommen  
Google er ikke min ven  
Referat af Generalforsamling

## Nyt fra FUAM

Udvikling af Alderdommens Muligheder

1

39. årgang  
Juni 2019

## Bestyrelse

Tove Holm (sekretær)	8617 9065
Karin Wiedemann (kasserer)	3057 6446
Knud Ramian	8627 4042
Lisbet Thorendahl	8627 2802
Poul Grosen Rasmussen	3053 8643
Christian Christensen	4135 3127
Anne Grethe Hansen	4220 9205

## Suppleanter:

Traute Larsen	8615 5917
Børge Helmer	8627 2900
Søren-Peter Pedersen	8613 4788

### 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

Leder .....	3
Livet ender en dag.....	5
Pårørende - den oversete hær af frivillige .....	8
Psykologhjælpen i Aarhus kommune.....	10
Folder om Samtalecaféer.....	12-15
Det frigjorte seniorliv uden pseudoarbejde .....	16
Fattigdom i alderdommen.....	18
Google er ikke min ven .....	19
Har alderdommen ingen fremtid?.....	21
Forsøg med et snakkehjørne .....	22
Referat af generalforsamlingen i FUAM .....	24
Møder i FUAM efteråret 2019.....	27

# Et opgangs år i FUAM

Det seneste år har været et spændende opgangs år i FUAM. I efteråret startede vi forsøget med samtalecaféer, og seks caféer startede i foråret. Ved det afsluttende fællesmøde i maj var det tydeligt, at caféerne var en god ide. Det er en luksus, når 3-5 mennesker mødes et antal gange og fordyber sig i et tema. Vi har samlet erfaringerne sammen og starter en ny runde med næsten de samme temaer, som I kan se i det vedlagte indstik. Der er orienteringsmøde om efterårets samtalecaféer i Klostergade d. 4. september. Vi forventer også støtte fra kommunen til markedsføringen denne gang. Vores møder har været fint besøgt, og antallet af nye medlemmer har været stigende.

## *Nye ansigter i FUAM's bestyrelse*

Selv i FUAM kan man gå på retræte, selvom det er trofaste bestyrelsesmedlemmer, vi har. Der skal her være en tak til to trofaste bestyrelsesmedlemmer, der trak sig ved årets generalforsamling. Kirsten Trollegaard har været et engageret bestyrelsesmedlem siden 1998. Hun har været en spydspids for FUAM-tanker i Ebeltoft og arbejdet intensivt med integration.

Søren-Peter Pedersen har været den helt uundværlige kasserer i 16 år siden 2003. Han forlader nu posten som kasserer, men blev valgt som suppleant. Vi har altid haft stor glæde af vores suppleanter. Karin Wiedemann har i stedet påtaget sig posten som kasserer.

Nye bestyrelsesmedlemmer blev Anne Grethe Hansen, som I kunne læse om i sidste nummer af bladet. Ny er også Christian Christensen, som i efteråret holdt oplægget: Angsten for

demens - et godt liv med eller uden demens.

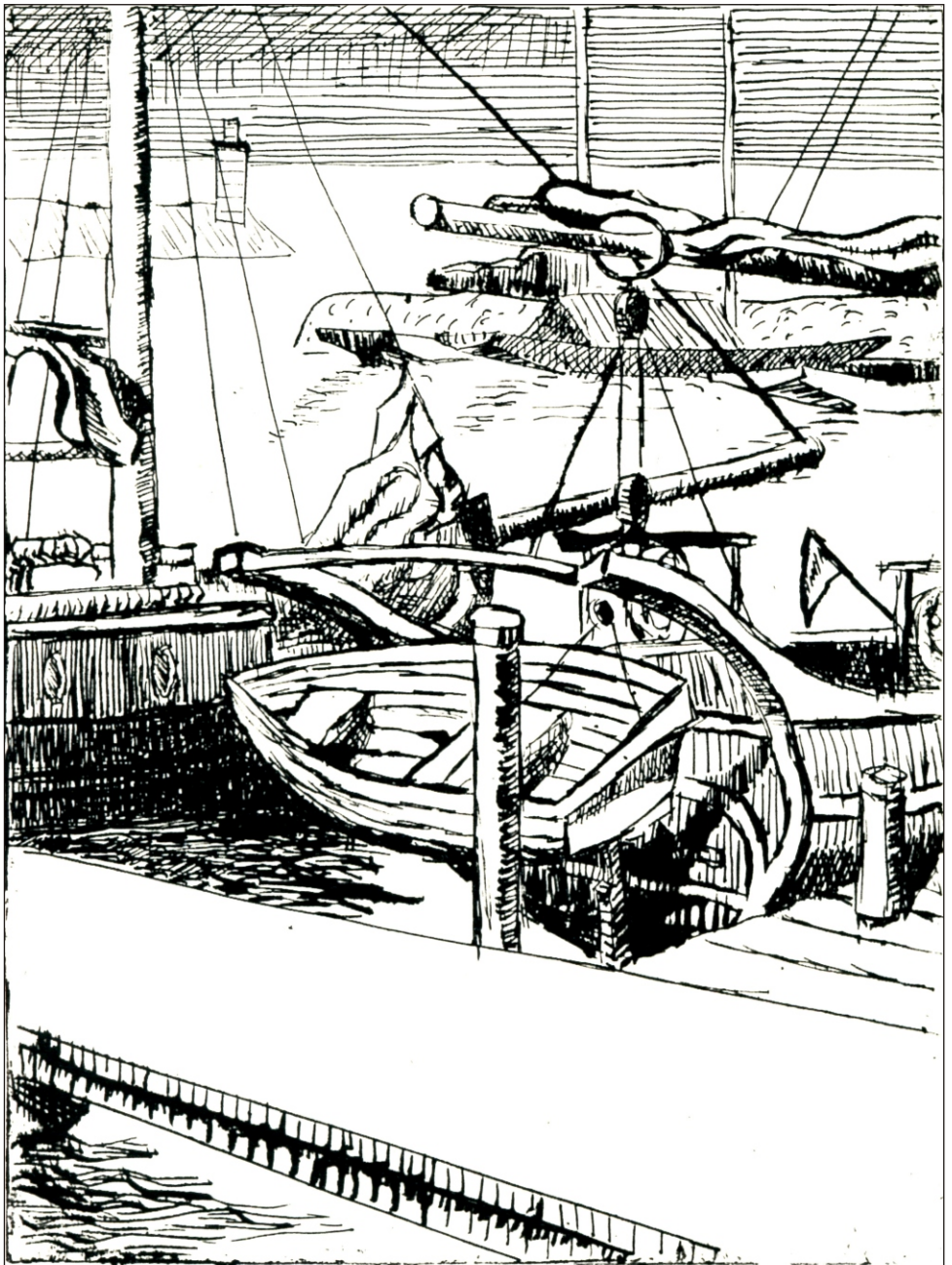
## *FUAM-læsning*

Ikke alle medlemmer har mulighed for at komme til de månedlige møder i FUAM. Vi spørger derfor altid vores oplægsholdere, om de vil skrive en artikel til vores blad. Så får man alligevel mulighed for at følge med, selv om man må undvære erfaringsudvekslingen. I dette nummer har ikke mindre end tre artikler udgangspunkt i forårets oplæg på FUAM-møder. Tove Holm holdt oplæg om døden i januar, Lene Dernert havde oplæg om pårørende i marts, og Lars Larsen havde oplæg om livskvalitet i april. Poul Grosen Rasmussen bidrager med en artikel, som handler om noget af det, der drøftes i samtale-caféerne. Som noget nyt forsøger vi os med nogle 'Breve til medlemmerne'. I dem findes informationer, der ikke kan vente, eller som ikke helt passer til bladet.

Poul Grosen Rasmussen har også skrevet en omtale af bogen G. Allen Powel, "Demens - vækst og velvære", som Christian Christensen har oversat, og som er under udgivelse.

## *Det er jubilæumsår*

Det er 40 år siden FUAM startede. Det fejrer vi på mødet den 13. november. Det bliver et nostalgimøde, hvor vi prøver at mindes, hvad der er sket med alderdommen over de mange år. Der bliver også udgivet et jubilæumsnummer i anledning af jubilæet. Næste nummer af bladet kommer derfor tidligt, og først til den tid afslører vi temaerne for resten af årets møder.



*Bold vil E.T.*

*Hans Ludvig-02*

# Livet ender en dag

Af Tove Holm

**Man taler om, at man går bort, eller at man stiller træskoene, for vi vil helst ikke tale om det.**

Ordet døden bliver omskrevet på mange måder. Mens vi er unge, tænker vi ikke på døden - den ligger langt ude i fremtiden, og vi fortrænger tanken om den. Når vi har så svært ved at forholde os til døden, hænger det måske sammen med, at vi er vant til at kunne kontrollere vores tilværelse, og det er svært at erkende, at døden er uafvendelig og kan komme ganske pludseligt. Med alderen bliver tanken om døden mere påtrængende. Til alle tider har man måtte forholde sig til døden, lige fra oldtidens filosoffer, der talte om, at vi skal forberede os til døden, fordi de mente, at vi derved ville skønne mere på det liv, vi har.

Når vi får børn, kan tanken om døden blive nærværende. Vi har et beskytterinstinkt over for børnene, og vi vil i hvert fald leve, til de bliver voksne og kan klare sig selv. Når vi bliver ældre, bliver døden en realitet for os, men vi kan have svært ved at give slip på tanken om den gode materielle tilværelse, den sociale position og alt det, vi igennem livet har bygget op. Alligevel kan vi bruge udtrykket "mæt af dage", fordi vi på et tidspunkt kan opleve, at livet har givet os alt det, vi havde brug for. Vi kan ikke forvente mere, kun se frem til alderdommens besværligheder, og måske frygter vi en uværdig afslutning.

**Når vi møder døden hos de nærmeste**

De fleste af os møder døden på nært hold, når en af vores nærmeste venner eller familiemedlemmer dør. Nu bliver den nærværende. Gode venner kan forsøge at trøste os med, at

den døde har det godt. De forestiller sig ikke, eller de prøver at glemme, at savnet er der både som et fysisk savn, for vi kan ikke længere give og få et knus, og et følelsesmæssigt savn, for der er et tomrum, som vi ikke kan komme udenom. Ordene "aldrig mere" dukker hele tiden op. Ritualer og ceremonier kan hjælpe os i de sværeste øjeblikke, og samtidig med sorgen og savnet kan der også komme en følelse af taknemmelighed over, at vi selv er i live, og vi skønner - i hvert fald for en tid - på hver ny dag, men det omvendte kan også ske: Vi ville ønske, det var os, der døde. Det gælder måske især, hvis vi mister et barn.

Hvis det sker, er vi heldige, hvis vi ikke er alene, men stadig har en partner og måske børn. Så kan vi føle, at der stadig er brug for os, at vi skal leve i den hverdag, vi nu er sat i. Som tiden går, vil smerten og sorgen blive lettere at bære, men livet bliver aldrig som før.

Nogle af os har været så heldige, at vi har kunnet tale med de nærmeste om døden, men mange af dem har svært ved at tale om det savn, de ved, de vil føle. De er bange for at overskride nogle grænser. Vi føler det alt for tit som en afvisning: "Du lever nok længe endnu". Vi havde måske brug for at få afløb for tanker om, hvad vi måtte efterlade, og usikkerheden om, hvad der er på den anden side af døden.

Mit 4-årige oldebarn hørte om, at et gammelt menneske sov ind i døden. Det gjorde et stærkt indtryk på ham, og da jeg kort efter besøgte dem, spurgte han mig, om jeg sover meget. Det indrømmede jeg, men svarede også, at det kun var godt, at jeg kunne sove, og at jeg ikke havde nogen fornemmelse af, at jeg snart skulle dø. Så

var han beroliget. Det er vigtigt, at vi taler med vores børn om alle de centrale ting i livet. Det skal vi gøre, fra de er små, hvis vi også vil kunne tale med dem, når de bliver voksne.

## *Dø hjemme eller på hospice?*

For år tilbage, da de fleste døde i deres hjem, var det lettere at forholde sig til døden. Mange nutidsmennesker har aldrig oplevet den på nært hold eller set et dødt menneske. Nu afslutter mange (måske de fleste) livet på hospitalet eller, hvis de er heldige, på et hospice. Jeg har et par gange besøgt venner på hospice og har bemærket den ro og venlighed, der blev vist både patienter og besøgende. Det er et af de gode fremskridt i vores tid. Alligevel kan det være svært for nogle patienter at tage mod tilbuddet om at komme på hospice. Selvom de får at vide, at de kan komme hjem, hvis de får det bedre, kan de ikke lade være med at tænke, at livet nu snart vil være slut. Så kan frygten for døden tage over. For andre vil det være en lettelse at tænke på, at en langvarig sygdom og mange smerter snart vil være slut. En af mine nærmeste sagde: Døden er ikke en fjende - undertiden en ven.

## *Selv mordet som en mulighed*

Vi oplever alle sammen kriser i vores liv. De fleste kommer vi heldigvis igennem, men for nogle fører det til selvmordstanker, og nogle ser ingen anden udvej end selv at gøre ende på livet. Nogle mennesker kan også have svært ved at forlige sig med alle de tab, som naturligt følger med alderen: Vi mister en del af vores sanser og evner, bliver afhængige af andre på en måde, som vi har svært ved at acceptere.

Nogle grupper er særlig udsatte: Hvert fjerde selvmord i Danmark be-

gås af et menneske, der er over 65 år gammel. Især ældre mænd er udsatte. De kan have svært ved at finde ud af at leve alene, hvis de af en eller anden grund mister deres partner. Mænd gennemfører i højere grad end kvinder selvmordet, måske fordi de typisk vælger en voldsom død og derfor ikke får mulighed for hjælp.

Nogle kvinder og unge mennesker havner i selvmordsforsøg, måske fordi de først og fremmest på den måde råber på hjælp, og nogle af dem får hjælp til at overleve. Det er ikke altid en god løsning for dem. Jeg oplevede for mange år siden, at en nabo bad mig se til sin kone, der var i behandling for kræft, og hun sov alt for tungt. Jeg tilkaldte en ambulance og besøgte hende en tid efter på hospitalet. Hun sagde bebrejdende: "Hvor kunne du gøre det imod mig". Det er godt at tænke på, at det samlede antal af selvmord er halveret siden 1980.

Aktiv dødshjælp er stadig til debat. Aktiv dødshjælp var for mange år siden emnet for et foredrag i FUAM. Det er stadig et aktuelt emne, og der er både blandt læger og resten af befolkningen forskellige holdninger til det. Det nuværende Etisk Råd har ikke taget stilling til aktiv dødshjælp. Den tidligere formand, Gorm Greisen, er erklæret modstander af en legalisering, men han frygter, at det inden for den nærmeste fremtid bliver en realitet. Aktiv dødshjælp rejser en masse nye spørgsmål. Hvis man spørger almindelige mennesker, mener han, at mange umiddelbart vil svare ja til spørgsmålet om en legalisering, men at de måske ved nærmere overvejelse ville svare anderledes.

## *Et testamente gør det nemmere*

Det er mest følelser, jeg indtil nu har beskrevet. Der er også nogle praktiske forhold, som det kan være vigtigt at tage stilling til: I medierne og ikke

mindst gennem velgørende foreninger og patientforeninger bliver vi gang på gang opfordret til at skrive testamente. For nogle kan det være en god ide at få styr på en formue, hvis man gerne vil fordele den på en bestemt måde. Skilsmisser er blevet så hyppige, at vi måske gerne vil sikre, at det bliver vores børn alene, der skal arve os, og ikke deres ægtefælle. Nogle mennesker har svært ved at tænke på, hvad der skal ske med deres ting. Nogle vælger at forsyne deres ting med navne på dem, de gerne vil give dem til, fordi de tror, det vil gøre det lettere for de efterladte at dele. Men det kan også gøre det sværere for dem og føre til negative tanker og måske jalousi. Der er utallige fortællinger om de stridigheder der opstår, når familierne skal dele en arv. Men testamentet behøver ikke kun at handle om penge og ting. Vores børn vil helst tro, at vi lever evigt. Vi kan gøre det meget lettere for dem, hvis vi på forhånd har fundet ud af, hvordan vi gerne vil afslutte vores liv. Vi kan også selv få mere ro i sindet. Hvis det er svært for os at få talt med vores børn om, hvordan vi gerne vil afslutte livet, kan vi efterlade et brev til dem, hvor vi fortæller, hvad der er vigtigt for os både i den sidste tid, og hvordan vi ønsker at blive begravet.

### *Hvad er Livstestamente/ behandlingstestamente?*

Alle over 18 år har i nogle år haft mulighed for at oprette et livstestamente, hvor man erklærer, at man ikke ønsker livsforlængende behandling, hvis man lider af en livstruende, uhelbredelig sygdom. 1. januar 2019 trådte en lov om behandlingstestamente i kraft. Det afløser livstestamentet og betyder en stramning af loven, idet lægen har større pligt til at følge det, end tilfældet var med livstestamentet, hvor det i højere grad var overladt til lægens skøn. Hvis man har oprettet et

behandlingstestamente, er det vigtigt, at man selv eller en pårørende gør opmærksom på det straks ved indlæggelse på et hospital. Styrelsen for patientsikkerhed har i forbindelse med den nye lov om behandlingstestamente udgivet en pjece: "En god afslutning på livet". Den vil kunne fås på bibliotekerne, hos lægen og på hospitalerne. Den kan også downloades på **stps.dk**. Man kan oprette et behandlingstestamente ved at udfylde en formular på **sundhed.dk**. Man kan også downloade den, underskrive den og sende den til Sundhedsdatastyrelsen.

Men hvis man falder om på gaden, vil der næppe blive tid til at undersøge om man har oprettet testamente, før der forsøges genoplivning

**Fremtidsfuldmagt:** Hvis man er bekymret ved tanken om, at man kan blive så syg, at man ikke selv kan træffe afgørelser om helbred, økonomi eller bolig, kan man underskrive en fremtidsfuldmagt, hvor man indsætter en person, man har tillid til, som kan varetage ens interesser. Der findes en formular på **tinglysning.dk**, som man kan underskrive digitalt. Derefter skal fuldmagten underskrives hos en notar, og der opkræves et honorar

Der er altså en hel del jura i forbindelse med den sidste del af livet, men jeg vil gerne slutte med at citere nogle verslinjer, som Grundtvig har skrevet:

*Det er jo kun en liden stund  
Så er vort løb til ende,  
Og døden er jo kun et blund,  
Som vi fra sønnen kende.  
Og hvilen, vi alt smagte her  
Vi ved er mer' end møjen værd.  
Hvad da, når vi skal kvæde:  
Nu evig er vor glæde!*

# Pårørende - den oversete hær af "ufrivillige"

Af Knud Ramian

**Vi skal alle være frivillige - det giver frivilligt uforpligtende samvær. At være pårørende er noget helt andet. Selvom man yder af kærlighed, er det ikke en situation, man har meldt sig til.**

Man er ofte alene, isoleret og voldsomt forpligtet. Vi kan være ægtefæller, søskende, børn eller gode venner, men når vi bliver pårørende, træder vi ind i en særlig verden. Hvis en ægtefælle har influenza, kan man prøve det af en uges tid og glæde sig til at vende tilbage til det gamle mønster. Når man bliver pårørende er det ofte noget langvarigt eller vedvarende.

## *Det er en omvæltning at blive pårørende*

Er man nærtstående til et menneske, der bliver ramt af en hjerneskade, Parkinson, demens, kræft, KOL eller hjertelidelse skal man finde ud af helt nye måder at være nærtstående på. Man skal være medhjælper på områder, hvor man normalt ikke hjælper og måske ikke føler sig tilstrækkeligt vidende og kvalificeret. Man skal samarbejde med det offentlige hjælpesystem, der ofte ikke har ressourcer til at udfylde sin opgave. Man kan blive advokat for den ramte og skal stille krav. Man er medlidende, men sommetider også medlevende. Det kan blive konfliktfyldt, når man selv skal have et liv ud af det. Selvom man gerne vil bidrage, er det ikke spor enkelt at finde sig til rette som pårørende, hvor man nemt kan blive for meget, for lidt eller forkert.

Den offentlige hjælp er ofte helt afhængig af de pårørendes medvirken, men de pårørende er ofte misforståede, oversete og undervurderede. Jeg har i mange år haft opgaver omkring

udvikling af samarbejdet med pårørende. Hver gang har det samme mønster vist sig, samarbejdet med de pårørende bliver overset og underprioriteret. De har ingen rettigheder, ingen tillidsmand, er ikke organiserede og kræver ikke lønforhøjelse. Man tager deres samvittighedsfuldhed som givet, og lever højt på de pårørendes skyldfølelse. Der mangler en tillidsperson for pårørende.

Sundhedsstyrelsen har siden 2012 haft en række anbefalinger til sundhedsprofessionelle om inddragelse af pårørende til alvorligt syge. Anbefalingerne skal sikre, at de pårørende inddrages som ressource, og at der bliver taget hånd om de pårørendes behov. Ældresagen anbefaler, at kommunerne laver en pårørende-politik. Det har mange kommuner, men når man så ringer for at undersøge deres pårørende-politik konkrete indhold er indsatsen spredt og tilfældig.

## *SOS til pårørende findes i Aarhus*

Sundhedsstyrelsen anbefaler et særligt tilbud, SOS til pårørende - Samvær, Omsorg og Støtte til pårørende. Det findes hos Folkesundhed Aarhus, der hører under Aarhus Kommune. SOS begyndte i 2015 og har til formål at støtte og rådgive pårørende til kronisk og langvarigt syge. Indsatsen giver de pårørende mulighed for støtte i den svære situation, de ofte står i. I FUAM havde vi i marts måned besøg af psykolog Lene Dernert, der har udviklet indsatsen i Aarhus. Hun fortalte om, hvordan hun gennem samtaler og tilbud om deltagelse i grupper med andre pårørende giver den enkelte hjælp til at håndtere den nye hverdag med alvorlig sygdom i familien. "Med denne indsats er det alene den



pårørende, og de følelser og udfordringer han eller hun har, der er i fokus. Det handler om de pårørendes trivsel”, siger Lene Dernert,.

“I familier med alvorlig sygdom føler de pårørende sig ofte overset – eller har svært ved at finde rum til at tale om deres egne følelser. Mange pårørende føler skyld, hvis de foretager sig ting i hverdagen, der alene kommer dem selv til gode og ikke den syge - for eksempel har mange svært ved at have fritidsinteresser eller se venner, fordi de ved sådanne aktiviteter føler, at de svigter den syge ved ikke at være hjemme eller ved at leve et socialt liv, som den syge ikke selv har mulighed for at leve.”

”For 4 år siden – da jeg startede – var vi 3 pårørendekonsulenter i 3 forskellige kommuner. Nu er der ca. 20 fordelt over ca. 11 kommuner. De resterende kommuner kommer ligeså stille efter det” siger Lene Dernert.

## *Sådan fungerer indsatsen i praksis*

Indsatsen består af tre individuelle samtaler mellem psykologen og den pårørende, samt seks gruppesamtaler af to timer. Indsatsen indledes og afsluttes med en individuel samtale, og den sidste individuelle samtale holdes parallelt med gruppesamtalerne.

De seks gruppesamtaler arbejder med følgende emner: Selvforståelse, sammenhængen mellem tanker, følelser, krop og handling, omsorg og egen-omsorg, hverdagslivets vaner og forandringer, accept af livsvilkår, håb og livsglæde samt støtte og fællesskaber i fremtiden.

De pårørende bliver typisk henvist til indsatsen af de hospitalsafdelinger eller kommunale instanser, der vare-

tager patientens behandling eller genoptræning. Nogle pårørende finder dog selv vej til tilbuddet via uddelte brochurer, patientforeninger, online information eller annoncer.

## *Det hjælper*

“Der gennemføres en trivselstest der viser, at de pårørendes trivselsscore stiger markant, når de har gennemført samtaleforløbet. De får skabt sig en tryghed og styrke til at håndtere hverdagen og får sig en ekstra støtte uden for familien. Det er vigtigt at møde andre i samme situation og derved få mulighed for at sætte deres hverdag, følelser og oplevelser i perspektiv” siger Lene Dernert.

## *Få kontakt*

Man kan få kontakt til SOS for pårørende ved at henvende sig til Folkesundhed Aarhus telefon 87 13 40 35 – eller e-mail: [folkesundhed@mso.aarhus.dk](mailto:folkesundhed@mso.aarhus.dk)

Nogle kommuner udbyder et kursus arrangeret af frivillige:

”Lær at tackle hverdagen som pårørende.”

Man kan læse mere om det hos

Komiteen for Sundhedsoplysning.

Se her: <https://laerattackle.dk/>

Ældresagen har en fin hjemmeside om pårørende.

Der findes også en forening: Pårørende i Danmark.

Se <https://paaroer.dk/>

# En mulighed, når det bliver svært i alderdommen - psykologhjælpen i Aarhus Kommune

Lars Larsen

---

*“Age is an issue of mind over matter. If you don’t mind, it doesn’t matter”.*

Mark Twain

Alderdommen indebærer naturligvis visse begrænsninger, men også mange muligheder. Når man mistrives i svær grad, kan det være svært at få øje på mulighederne, og begrænsningerne kommer til at fylde uforholdsmæssigt meget. Det er her psykologhjælp kan være en mulighed. Der kan være behov for hjælp til at bearbejde følelser og tanker om såvel den aktuelle livssituation som oplevelser fra et langt liv. Sammen kan klient og psykolog undersøge, hvilke livsvilkår der nødvendigvis må accepteres, og hvilke der vil kunne ændres? Hvilke muligheder har man for at bedre sin situation og øge livskvaliteten, de givne begrænsninger taget i betragtning? Den undersøgelse fører til, at klienten gradvist genvinder følelsen af kontrol over sin livssituation, og holder op med at bruge fysisk og mental energi på forhold, som ikke står til at ændre.

## *Psykoterapi virker uanset alder*

I psykologiens barndom led man af den vildfarelse, at ældre mennesker ikke kunne have udbytte af psykoterapi. Man mente, at efterhånden som vi blev ældre, mistede vi så meget mental fleksibilitet og omstillingsevne, at personlig forandring og udvikling ikke længere var mulig. Det har vist sig ikke at være sandt. Ældre mennesker kan have gavn af psykoterapi i samme grad som yngre mennesker og af de samme grunde.

En anden ting er så, at ældre mennesker, som gruppe betragtet, kan have lidt mindre behov for psykologhjælp, da det har vist sig, at de generelt set trives lige så godt eller bedre end de gjorde midt i livet. Det er der givetvis mange grunde til. En af dem kan være, at man udvikler en vis modstandskraft gennem et langt liv med diverse udfordringer og belastninger, og bliver bedre til at slippe problemer, der alligevel ikke kan gøres noget ved. Man får, som Margrethe Kähler fra Ældresagen har udtrykt det, en mere veludviklet ”skidt-pyt-muskel”. En anden grund kan være, at man med årene sætter sit forventningsniveau lavere.

## *Trivslen er truet hos en femtedel af hjemmehjælpsmodtagerne*

Trivsel sent i livet hænger sammen med, om det ældre menneske oplever et tilstrækkelig godt helbred og en rimelig grad af kontrol over egen situation. Når disse to forhold udfordres, er der stor risiko for at trivslen vil falde. Det afspejler sig f.eks. i trivselsniveauet for ældre borgere, der har behov for hjemmehjælp. I Aarhus Kommune har Center for Livskvalitet undersøgt trivslen hos hjemmehjælpsmodtagere. Det viser sig, at mere end hver femte trives så dårligt, at de må vurderes at have meget alvorlige stressbelastninger og stor risiko for at udvikle en egentlig depression.

## *Et virkningsfuldt tilbud i Aarhus Kommune*

For at hjælpe ældre mennesker, der mistrives, oprettede Aarhus Kommune i 2016 et tilbud om psykologsamtale til de ældre borgere, der modtager en ydelse, fx hjemmehjælp eller pleje fra Sundhed og Omsorg. Ved

behov for psykologhjælp kan Center for Livskvalitet kontaktes per telefon 4 dage om ugen. Ringer man op i træffetiden, får man altid direkte kontakt til en psykolog med ekspertise inden for ældrepsykologi. Her vurderes problemets karakter og omfang, og om det kan behandles ved hjælp af samtaleterapi. Hvis det skønnes at være tilfældet, laves der en henvisning til ordningen. Herefter kontaktes borgeren telefonisk af psykologen for at aftale tid til en vurderingssamtale, hvor behovet og indsatsen kan planlægges nærmere. Typiske temaer i samtaleforløbene er indsats for at højne borgerens selvværd, håndtere tabsoplevelser, aldring, sygdom og oplevelse af tab af kontrol over eget liv, døden og andre eksistentielle spørgsmål.

Ved starten måles bl.a. trivsel, depression, angst og ensomhed. Disse målinger bliver gentaget ved forløbets afslutning og ved en opfølgning 3 måneder efter. Målingerne bliver naturligvis anvendt i terapeutisk sammenhæng, men dokumenterer også effekten af samtaleforløbene. Det har vist sig, at psykologsamtalerne er i stand til at bedre trivslen med mere end 20 procentpoint. Det svarer til, at borgerne ved start i gennemsnit har meget lav trivsel præget af alvorlig stressbelastning og stor risiko for depression og slutter med normal trivsel.

## *Behovet er stort*

Psykologtilbuddet har været en stor succes, så der er i skrivende stund ca. 4 ugers ventetid. Center for Livskvalitet arbejder derfor hårdt for at få udvidet psykologstaben, så vi hurtigere kan imødekomme behovet for hjælp. Det er dog vigtigt at påpege, at ordningen ikke er et akuttilbud. I tilfælde af behov for akuthjælp, skal man kontakte egen læge.

Borgere uden for Aarhus Kommune kan naturligvis have glæde af et tilsvarende tilbud. Derfor har Center for

Livskvalitet investeret en del tid i udbredelse af kendskabet til ældrepsykologiens potentiale rundt omkring i landet. Det har bl.a. inspireret til puljeopslag fra Sundhedsstyrelsen, der har muliggjort kommunale psykologordninger i både Esbjerg og Glostrup. Også Randers kommune barsler, i samarbejde med Center for Livskvalitet, med en psykologordning, og flere kommuner, fx København og Ishøj, arbejder med lignende initiativer. Center for Livskvalitet vil også fremadrettet arbejde for at udbrede den kommunale ældrepsykologi til gavn for ældre menneskers trivsel. Målet må være, at ældre borgere i alle landets kommuner skal have et tilbud svarende til det i Aarhus.

Og husk: Man bliver aldrig for gammel til at få det bedre.

### *Om forfatteren:*

Lars Larsen er professor i Udviklingspsykologi med særlige opgaver inden for ældrepsykologi på Psykologisk Institut ved Aarhus Universitet og centerchef på Center for Livskvalitet i Sundhed og Omsorg, Aarhus Kommune.

Se nærmere om psykologordning i Sundhed og Omsorg her:

<https://aarhus.dk/borger/sundhed-og-sygdom/sundhedstilbud/naar-du-har-det-svaert/psykologsamtaler-til-aeldre/>





*Livoldumstykke. E.T.*

*Hans Ludvig.*

## Smart aldring

Smart aldring? Vi har lige vænnet os til aktiv aldring, hvad skal vi med 'Smart aldring'. Smart aldring er et såkaldt forskningsfelt, hvor mange forskellige aktører anvender forskellige nye statistiske metoder, avancerede IT-løsninger, kunstig intelligens og sofistikerede laboratorieanalyser af vores væv til at forbedre det lange liv.

Man kan bruge kunstig intelligens på de helbredsdata vores mobiltelefon samler op og tidligt opspore syg-

domme, eller man har med avanceret statistik fundet ud af at danskere har større chancer for at blive 100, hvis de bor på Sydfyn, Ærø, Tåsinge, Langeland og Vestlolland.

*Kilde:*

<https://www.dst.dk/Site/Dst/Udgivelser/nyt/GetAnalyse.aspx?cid=31380>

---

CITAT

“Det værste ved at blive ældre er, at man dagligt kan se, hvor meget viden og erfaring der i tidens løb er blevet formøblet, så man nu dagligt ser fortidens gode rammer og vaner blive introduceret som nytænkning.”

Citat: Steffen Gliese information, 2019



# VEJE TIL DET LANGE LIV

**Samtalecaféer om seniorlivets muligheder**



**Tilrettelæggelse: FUAM**  
**Foreningen til Udvikling af Alderdommens Muligheder**

## Om samtalecaféerne

### Hvad kan du få ud af at deltage i en samtalecafé?

Mange af os kan forberede os på en alder mellem 90 og 100 år, men det skænker vi tit ikke mange tanker. Vi ved godt, at der sker meget i de sidste 40 år af et menneskes liv. Det har mange forskellige faser. Vi kan ane en del af mulighederne og forudse en del af vendepunkterne.

Vi ved til gengæld ikke meget om, hvordan det sker, og hvornår det sker i det lange liv, og hvilke handlemuligheder vi har, og hvornår vi har dem. Derfor gælder det naturligvis om at vi udruster os, så vi kan klare lidt af hvert.

Vi vil udruste os til det lange liv, skal vi skaffe os den fornødne viden, tilstrækkelige kompetencer og tænke os om i tide. I FUAM – Foreningen til Udvikling af Alderdommens Muligheder inviterer vi atter til en slags studiekredse, hvor det bliver muligt at tænke det lange liv igennem. Vi kalder dem for FUAM's samtalecaféer.

### Hvad er en samtalecafé?

En samtalecafé er en studiekreds, med et tema, som har betydning i det lange liv, og som vi tidligere har beskæftiget os med i FUAM. Der er plads til 3-6 deltagere i hver samtalecafé.

På den fælles startdag aftaler grupperne, hvor og hvornår de mødes første gang. Grupperne kan fx mødes i Klostercaféen, på Folkestedet, biblioteket, et lokalcenter eller hjemme hos nogen i gruppen. Vi kan anbefale lokalcentrene, hvor der ofte er god plads og hvor man skal reservere et lokale.

Hver studiekreds får tilknyttet en frivillig 'igangsætter', der kan hjælpe gruppen i gang, finde mødested og være med ved møderne. Igangsætteren er ikke 'ekspert', men en interesseret, der hjælper gruppen.

Ved afslutningen mødes deltagerne fra de forskellige caféer og fortæller de andre om erfaringerne fra deres arbejde. Du kan læse mere om detaljerne på bagsiden af denne folder.

## Temaer, som du kan deltage i

### **1. OM AT VÆRE FORÆLDRE TIL VOKSNE BØRN**

Denne gruppe er et forum, hvor vi frit kan tale om, hvordan vi har det med vores voksne børn med udgangspunkt i nogle temaer, som fremkom for nogle år siden i forbindelse med FUAM's indsamling af materiale om emnet. Det materiale, vi vil bruge, bygger på ca. 60 breve, som blev indsamlet over flere år. Gruppen består af 4-6 personer.

Igangsætter: Tove Holm, mail: toveholm43@gmail.com.

### **2. HVAD ER DET SÆRLIGE VED LIVET SOM 80+?**

I 80+ gruppen vil vi tage emner op som: Hvilke aktiviteter oplever vi som nyttige og udviklende for os! Det travle liv, det stille liv! Hvad vil vi gerne nå! Hvor er de naturlige begrænsninger? Hvordan vil vi ønske overgangen til vores død ville forløbe? Vi fastlægger selv dagsordenen og hvad vi vil drøfte med hinanden. Vi mødes 3-4 gange.

Igangsætter: Traute Larsen, mail: traute@hansludvig.dk.

### **3. HVORDAN SKAL DIN BOLIGSITUATION UDVIKLE SIG FREMOVER?**

I denne samtalecafé vil vi undersøge egen boligsituation og valgmulighederne på lang sigt. Møderne vil give mulighed for at få orden i sine tanker. Gruppen mødes 3-4 gange og drøfter følgende spørgsmål: Din aktuelle boligsituation. Stærke og svage sider? Hvordan og hvornår bliver flytteovervejelser aktuelle? Hvad er en attraktiv bolig og hvordan finder man den?

Igangsætter: Knud Ramian, mail: knud@ramian.dk.

### **4. HVAD STILLER DU OP MED DIT LIVS HISTORIER?**

I denne gruppe taler vi om, hvordan vi griber vores livshistorie an. Ved at få orden på vores historie, får vi et bedre overblik og bliver mere bevidste om den røde tråd samt efterlader et bevis på, at vi har været her. Vi taler om, hvorfor, hvordan og hvilken del af vores historie, vi vil arbejde med. Vi læser op fra vores manuskript eller fortæller, hvor vi er i processen

Igangsætter: Anne Daae Stridsland mail: annedaae@gmail.com.

### **5. HVORDAN VIL DU ARBEJDE MED DIT SENIORLIVS MULIGHEDER?**

Har vi noget, som vi kan holde fast ved i seniorlivet eller skal vi skal sno os med overlevelsesteknik? Det har du mulighed for at blive klogere på i denne samtalecafé. Samtalecaféen tager udgangspunkt i to nye bøger. Sven Brinkmanns bog "Ståsteder – 10 gamle ideer til en ny verden" og Bøe & Henriksens bog: "Overlevelsesteknik for unge gamle".

Igangsætter Poul Grosen Rasmussen, mail: pg.ra@hotmail.com.

*Andre temaer etableres efter deltageres behov og ønsker.*

## Hvordan kommer du med i FUAMs samtalecaféer?

### TILMELDING OG PRIS

Tilmelding sker på informationsmødet eller efter aftale med igangsætteren.

På informationsmødet vil igangsætterne kort præsentere de enkelte caféer, og der vil blive mulighed for at tilmelde sig og mødes med igangsætter og de andre tilmeldte. Her aftales også, hvornår og hvordan man mødes.

Har du ikke mulighed for at deltage i informationsmødet kan du henvende dig til igangsætteren i den samtalecafé, som du gerne vil med i.

Det koster kr. 30 at deltage denne dag inkl. kaffe/te og kage.

Prisen for selve samtalecaféen er kr. 100 til dækning af det skriftlige materiale og administration. Igangsætter arbejder gratis, men får dækket sine omkostninger til rejse og evt. forplejning.

### OM FUAM

Læs om FUAM på [www.fuam.dk](http://www.fuam.dk) eller på facebook "Alderdommens muligheder og umuligheder".

Bliv medlem af foreningen FUAM for 125 kr. hos Tove Holm.

Betal på konto 1551-0005726646.

Telefon: 86 17 90 65, mail: [toveholm43@gmail.com](mailto:toveholm43@gmail.com).

Yderligere oplysning kan fås hos

Knud Ramian

Mail: [knud@ramian.dk](mailto:knud@ramian.dk), telefon: 53 53 17 81.

eller hos

Poul Grosen Rasmussen

Mail: [pg.ra@hotmail.com](mailto:pg.ra@hotmail.com), telefon.: 30 53 86 43.





# Det frigjorte seniorliv uden pseudoarbejde

*Frigør dig fra pseudoarbejdets tvang og find det prisværdige arbejde og den værdige aktivitet.*

Af Poul Grosen Rasmussen,  
Seniorvejen.com.

*For 100 år siden forudså tidens tænkere, at vi i dag kun ville have en 15 timers arbejdsuge. Men så-dan er det som bekendt ikke gået.*

I bogen **"Pseudoarbejde – Hvordan vi fik travlt med at lave ingenting"** giver de to forfattere Dennis Nørmark og Anders Fogh Jensen en forklaring herpå. Dyrkelse af travlheden, manglen på reelt arbejde samt opfattelse af, at mere arbejde (arbejdstid) altid er mere værd, er årsagen til, at den frigjorte arbejdskraft er blevet konverteret til pseudoarbejde, som så fylder arbejdstiden ud.

Forfatterne opfordrer folk, der ikke har noget at lave, til at **gå hjem fra arbejdet**. De forstyrrer de andre på jobbet, og derfor kan ingen blive færdige med deres arbejde. Det er imidlertid et tabu at erkende, at arbejdet er tomt eller meningsløst. For indrømmer man det, har man jo **spildt sit liv** og bygget sin identitet og tilværelse op på et falsk grundlag.

## *Hvad kan du selv gøre?*

Hvad kan man så gøre, hvis man gerne vil have noget værdifuldt at rive i? De to forfattere foreslår, at man holder de tidsrøvende møder på et minimum, tillader det uperfekte arbejde samt søsætter sine egne **dannelsesprocesser**.

Er det en medicin, som seniorer, ved overgangen til det frie liv efter arbejdsmarkedet, kan have gavn af? I det følgende vil jeg prøve at besvare dette spørgsmål. Hvis du overfører arbejdsmarkedets logik til seniorlivet, så

vil du sandsynligvis få et fattigere og måske pseudopræget seniorliv. Hvis du besinder dig og erkender arbejdets sande karakter, så er du godt på vej til at få et rigere seniorliv.

## *Det meningsløse arbejdsliv*

Det meningsløse arbejdsliv bunder i, at det moderne menneske betragtes som et økonomisk dyr, der er styret af to drifter: **dovenskab og grådighed**. To undergravende kræfter, der bør styres af kontrol og regulering. Alt hvad der kan måles og tælles ved den enkeltes arbejde skal kontrolleres, så dovenskaben og grådigheden kan holdes i ave. Dette ønske har understøttet *udbygningen af administration og bureaukrati*, hvor pseudoarbejdet har foldet sig ud med blandt andet kontrollanter og evaluatore.

Hvordan kan du så bevæge dig fra det meningsløse til det meningsfulde seniorliv? Ved at fokusere på, at arbejdet også har **en positiv, livsbekræftende og berigende karakter**. At arbejde er en væsenskarakter hos mennesket, og at fantasi og skaberkraft er grundlaget for, at vi som mennesker opnår anerkendelse og får værdighed.

Det er kendetegnende ved arbejdet, at det har en *dobbeltkarakter*. Det er både berigende og begrænsende. Meningsfuldt og meningsløst. Hvis du overfører arbejdsmarkedets logik til seniorlivet, så vil du få et fattigt seniorliv. Hvis du kan få arbejdet til at fremstå som en livsbærende udfoldelse, så kan det bruges og anvendes til at give dit seniorliv glæde og energi.

## *Det meningsfulde seniorliv*

Det er ikke mængden af tid, der anvendes på en given aktivitet, som bidrager til dens værdi og mening. Kan du se dig selv i aktiviteten? Får du anerkendelse for din indsats af andre?

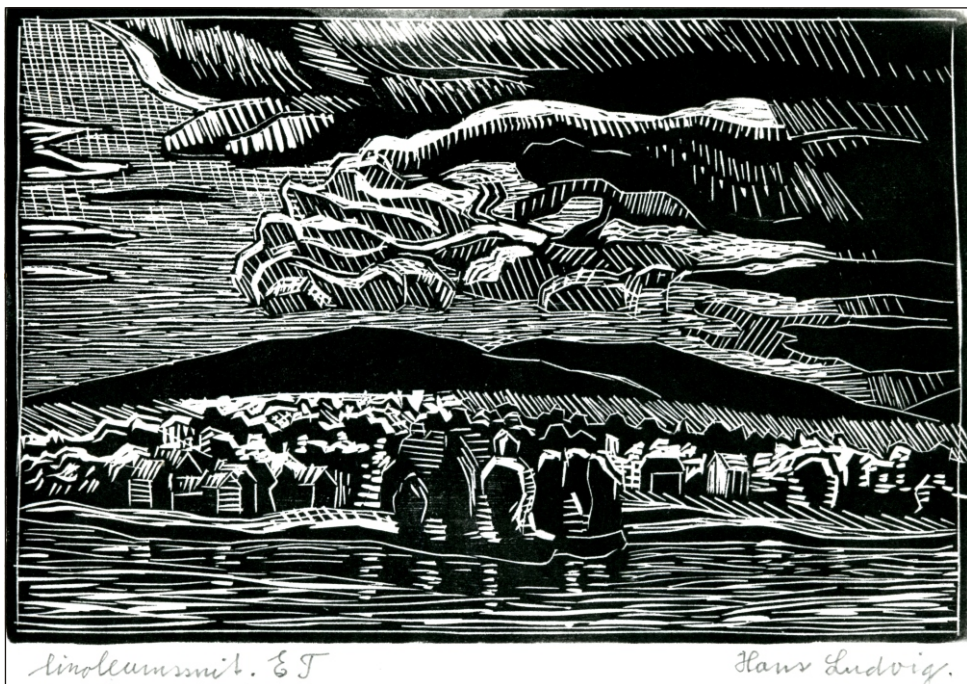
Har du sat ord på? Først på baggrund af disse forhold kan et arbejde siges at have værdi.

Hvor kan du så finde et meningsfuldt arbejde som senior? **Frivilligt arbejde** kunne være et bud herpå. Her kan du **gå hjem**, når arbejdet/aktiviteten er afsluttet. Du behøver ikke at blive til "fyraften". Synes du, at der er for meget pseudoarbejde i opgaverne, eller at administrationsbyrden er for stor, så kan du brokke dig over det, uden at risikere at blive "fyret". Det er dig der afgør, om en opgave er meningsfuld eller det modsatte.

Hvis du (stadig) har behov for struktur og forudsigelighed i din hverdag, efter at du har forladt arbejdsmarkedet, så er det, hvad et lønarbejde kan tilbyde dig i dag. Med risiko for at du vil støde ind i pseudoarbejdet og meningsløse aktiviteter.

Prøv et frivilligt arbejde i stedet for. Tag dig af dine nærmeste og beskæftig dig med aktiviteter, hvor nysgerrigheden og lysten er drivkraften frem for afkobling og passivitet.

*At yde efter evne og nyde efter behov er stadig en vision, der er værd at kæmpe for.*



*linoleumsmitt. E J*

*Hans Ludvig.*

# Fattigdom i alderdommen

## *De fattigste folkepensionister*

En ud af seks danske folkepensionister lever stort set udelukkende af folkepension, tillæg og ATP og har dermed hverken private- eller arbejdsmarkedspensioner til at supplere folkepensionen med. Det betyder, at deres månedlige indkomst efter skat ligger på godt 10.000. Selvom de ikke sulter, har deres hverdag et konstant fokus på at få enderne til at mødes. Rikke Nøhr Brünner har skrevet en Phd. afhandling om hverdagen for de fattigste folkepensionister i Danmark.

## *Afsavn i hverdagen*

Hverdagen er præget af afsavn. For eksempel undlader de at købe dagligvarer såsom frisk frugt, en steg, loppefrøskaller (til at modvirke negative bivirkninger af medicin), nyt tøj og sko, briller med den nødvendige styrke med videre. En kvinde frygter at modtage en ekstraregning for varme og elektricitet, så hun nøjes med at have et enkelt elektrisk lys tændt og pakker sig godt ind i tæpper om aftenen i stedet for at tænde for radiatoren. De har ikke råd til at invitere gæster til et måltid mad eller til at tage på en ferie.

## *Skammen fylder*

Størstedelen giver udtryk for, at de skammer sig over, at de ikke formår at bidrage til og deltage i sociale sammenkomster som jul og fødselsdage på lige fod med andre.

I et interview hos EGV fortæller Ann Fabricius: 'Mine tre oldebørn og to af mine børnebørn får altid fødselsdagsgaver, og jeg giver 500 kr. til forældrene, så de kan købe gaver på mi-

ne vegne. Hvis det kniber den måned, så skærer jeg hellere ned på madindkøb, for når jeg giver til mine oldebørn, føler jeg mig ikke fattig'.

## *Specialister i at få enderne til at nå sammen*

Alle undersøgelsens deltagere har erfaring med økonomisk knaphed fra tidligere livsfaser – nogle fra barndommen og andre fra voksenlivet. Denne erfaring betyder, at de har en praktisk sans for at få enderne til at mødes i økonomisk knaphed. Det er hverken brok eller oprør, der bedst indfanger de fattigstes måde at forholde sig til deres økonomiske situation på. Nutidens folkepensionister er opvokset i årene omkring Anden Verdenskrig, hvor mange har lært dyder som ikke at gøre sig bemærket og at gå stille med dørene. 'I det store hele opfatter pensionisterne ikke sig selv som fattige, men i visse sociale situationer, bliver det tydeligt, at de ikke kan følge med andre', siger Rikke Nøhr Brünner. De kommende generationer af pensionister er opvokset under andre kår i en anden historisk og samfundsmæssig periode og vil givetvis ikke lydløst acceptere en alderdom i økonomisk knaphed på det nuværende niveau af folkepension.

*Henvi sning:* Fattigdom i alderdommen Et sociologisk studie af lev ekår og hverdagsliv blandt de fattigste danske folkepensionister. Københavns Universitet 2019. Findes kun som E-bog. Pris ca, kr. 100.

# “Google er ikke min ven ”

Af Margit Knudsen

**“Google er ikke min ven” er en bog der består af små enkeltstående, meget personlige fortællinger om seks ældre mennesker i alderen fra 69 til 97 år.**

Bogens forfatter, Marianne Vestergaard Nielsen, begyndte i vinteren 2014/15 at yde E-hjælp til ældre i hendes nabolag. Det havde provokeret hende, at alle danskere over 15 år, fra den 1. november 2014, var tvunget til at modtage digital post.

## 6 meget forskellige liv.

Gennem fortællingerne får man som læser indblik i de seks personers liv indtil tidspunktet, hvor de bliver udfordret af de nye tekniske og digitale muligheder – og krav. Det er beskrivelserne af de seks meget forskellige livsbaner, der udgør størstedelen – og det mest interessante - af bogens indhold. Forfatteren lader sine personer selv komme til orde, og det synliggør, at ikke alle ældre kan forstå og acceptere den moderne udvikling.

I bogen kan man læse om den 69-årige Henning, der ikke synes Google er hans ven, som han ellers ofte hører andre sige. Han har deltaget i et IT-kursus i sit aktivitetscenter. Han synes ikke, han fik det store ud af det, men kunne godt tænke sig at lære mere. Henning kan ringe og sende sms fra sin smartphone, og han kan godt lide at tage billeder og videoer med den. Han har på den anden side hverken NemID eller e-boks, og har i realiteten ikke noget billed-ID.

Esther, 83 år gammel, har altid været politisk engageret. Hun har haft et liv med mange glæder og store sorger. Hun har en dejlig familie, men føler sig ind imellem noget ensom efter sin mands død. Hun har dog glæde

ved at deltage i noget frivilligt arbejde i en lokal seniorklub, hvor der også er en IT-café. Hun har e-mail og netbank. Hun kan også godt lide at spille spil og lytte til Freddie Mercury på pc'en.

## Hvad nytter det en enlig?

97 årige Sigrid betegner fastnettelefonen som sin livline til resten af verden. Men hun har efterhånden svært ved at finde en købmand, der kører ud med varer. Hun fortæller om, hvordan eksempelvis Nemlig.com og Coop.dk kræver, at hun skal købe ind for mindst 400 kr. ad gangen, og så meget har hun slet ikke brug at købe. Andre steder kræver det en smartphone at kunne bestille varer, og sådan en har hun ikke. Sigrid har også fravalgt NemID.

**Snydt:** Gustav på 63 fortæller, hvordan han stadig tager sig af sine gamle forældre. Da han i en alder af 60 år gifter sig, er det hans kone, der tager sig af alt med computer, Facebook osv. Hun fik Gustav tilmeldt digital post og NemID. Det interesserede ikke Gustav, og han kunne ikke finde ud af sin nye smartphone. Han bliver meget overrasket over, på et senere tidspunkt, at modtage en skilsmissebevilling, som hans kone har kunnet søge om via Gustavs og hendes eget NemID. Senere går det op for ham, at hun også har hævet 90.000 kr. fra hans konto!

Den 83 årige Ellen bruger en iPad, hvor hun har netbank, e-mail og Facebook, men hun har fravalgt en smartphone. Hun er rigtig godt tilfreds med at kunne få den hjælp, hun har brug for af sin datter, hvis noget skal ordnes på fx skat.dk.

**Modstanderen:** Bo på 78 år, har haft et spændende og aktivt liv, og er nu med i bestyrelsen for den ejendom han og hans kone bor i. men han sy-

nes bestemt ikke om, at den nye, unge formand har besluttet, at al kommunikation skal foregå pr. mail. Bo synes det er i den grad upersonligt. Han får udelukkende evt. mail gennem sin kone, der på sit job tjekker, om der er mail til ham. Så printer hun det ud til ham. Det er også hende, der bestyrer Bo's NemID.

*Fortællingerne viser, at de ældre, lidt efter lidt, har taget de digitale muligheder i brug, som giver mening for dem.*

---

## Hjem til den tredje alder

FUAM har haft en samtalecafé: "Hvordan skal din boligsituation udvikle sig fremover". Vi kunne konstatere, at boligovervejelser er komplicerede og langvarige. Man kommer nemt til at gå i stå. Derfor er en samtalecafé med til at holde tankerne i gang. Men man kan også hente hjælp på nettet. "Hjem til den tredje alder" er navnet på en hjemmeside, hvor Realdania arbejder med initiativet "Rum og fællesskaber for ældre". Her viser de, hvordan de er i gang med "at udvikle og udbrede boformer, som fremmer sociale fællesskaber, og som kan øge livskvaliteten i alderdommen." Bofællesskaber har indtil nu været for overskudsmennesker.

Realdania vil stimulere det private erhvervsliv til at være igangsættende og

bygge boliger, som almindelige mennesker kan betale. Det betyder, at mindst 10% af boligerne skal kunne betales af mennesker, der kun har en folkepension. Selvom de er optaget af seniorbofællesskaber, kan man også finde meget stof for de mange, der ikke søger den form for fællesskab. På hjemmesiden "Hjem til den tredje alder" er der mange interessante temaer om hus og have, boligøkonomi, boformer mv. Der er også en brevkasse, og man kan tilmelde sig deres side på facebook og en nyhedsmail. Man kan også deltage i FUAMs samtalecafé til efteråret

<https://www.bolius.dk/tredjealder/>

---

## Jørgen Leth digter

Der er ikke mange digtsamlinger om det lange liv. Nu er der kommet en. Jørgen Leth er aktuel med en ny digtsamling, 'Det bliver ikke væk' hvori han udforsker sin egen gradvise opløsning og bevægelse mod døden.

Jørgen Leth  
*Det bliver ikke væk*  
Gyldendal 2019  
57 sider. Kr. 110



# Har alderdommen ingen fremtid?

*En anmeldelse af Knud Ramian*

**Hver morgen står der en rød snaps på mit bord. 50 cl koncentreret, koldpresset, og upasteuriseret aroniasaft af bedste kvalitet fra Elkærholm ved Kolding.**

Den er fyldt med antioxidanter. Den skal sikre mig et godt liv, til jeg bliver 100. Jeg ved, at det er tvivlsomt, om det virker. Der sælges også rynkecreme for milliarder af kroner, som heller ikke virker. Der er rigtig mange penge i vores drømme om at undgå alderssvækkelserne. Læs også artiklerne i Nyt fra FUAM juni 2018. Nu kan man også købe sig en bog, der kan virke som en slags rynkecreme.

## *Den teknologiske udvikling fjerner aldringen*

Ifølge bogen "Anti age" er alderdom ved at være fortid. Mulighederne for at bekæmpe årsagerne til alderssvækkelse øges med et forrygende tempo. Det gælder om at holde sig rask, indtil man har afskaffet alderdommen. I bogen indføres man i de mange teorier om årsagerne til alderssvækkelserne. Der er mange årsager, og vores adfærd har en del af skylden. Jeg har længe troet, at selv om nogle få kunne blive 120 år gamle, så var det også grænsen. Sådan er det ifølge forfatterne ikke længere. De skriver begejstret om de store fremskridt i den teknologiske udvikling - aldring er bare en form for biologisk mekanik, som man kan reparere på. Man kan blive klogere på mulighederne for at omskrive sit DNA, bygge nye organer med stamceller, og styre sin krop og sin kost digitalt, så jeg kun får det, der er sundt for mig. Forfatterne er dels en futurist og dels en praktiserende læge.

De har begge beskæftiget sig med perspektiverne i fremtidens medicin.

## *Det nye sundhedsvæsen holder os raske*

Den nye viden stiller krav til sundhedsvæsenet. Man skal nemlig ikke vente med at gøre noget, til man bliver syg. Man skal holde sig orienteret om kroppens funktioner, så man kan reparere dem, inden man bliver syg. Det kræver, at vi får installeret måleapparater i kroppen, så vi løbende bliver undersøgt, og at kunstig intelligens hele tiden holder øje med udviklingen. Det bliver dyrt. I dag har vi rigeligt at gøre med at behandle sygdomme, så hvordan skal vi få råd til at forebygge? Det spørger man sig om. Det lange liv bliver vist noget for de rigeste.

## *Du kan gøre meget selv*

Der er også muligheder for at holde hjernen fri for aldring. Vi skal bekæmpe demens. Det er kun et spørgsmål om tid, før vi har styr på den sygdom. Vi skal undgå stress ved at følge de gode råd om meditation, motion, søvn, naturophold, fællesskab, en god partner og meningsfyldt arbejde. De vil afskaffe ordet folkepension og erstatte det med 50% i 'sundhedsydelse' for at holde sig sund og 50% som 'bidragssydelse' for fortsat at bidrage til fællesskabet gennem frivilligt arbejde, hjælp til venner og familie. Det skal man gøre for at signalere, hvad det er samfundet gerne vil have os til.

## *En boglig rynkecreme*

De skriver pædagogisk og nogenlunde forståeligt, og læser man bogen med en god portion skepsis, kan man blive klogere på udviklingen. Bogen er fyldt med optimisme og alle de kendte gode råd. På Youtube præ-

senterer de bogen og fortæller, at der nok går 30 år, før alderssvækkelserne er nedkæmpet, men kan de gode råd i bogen få læserne til at leve et år længere er målet nået. Det gælder om at holde sig levende, til kuren er fundet. Det er da vist ren rynkecreme.

*Pedersen JB, Hejmadi-Pedersen M. Anti age Lev længere.*

Kbh.: People's press; 2018. 158 sider  
Set til kr. 224.  
Kan også læses på Mofibo.

## Forsøg med et snakkehjørne

*Af Lisbet Thorendahl*

**Syd for Aarhus ligger bebyggelsen Storhøj. Den blev bygget i 60'erne og rummer mange gode fællesskaber i Storhøj Beboerforening.**

Pensionisterne på Storhøj har vi i nogle årtier valgt at kalde Ældrestyrken. Den har i tidens løb varetaget forskellige opgaver og fungerer som en af kredsene i Storhøj beboerforening.

Vi bor på et af bebyggelsens gadehjørner. Jeg har længe gået med tanker om, at det hjørne kunne bruges til noget bedre end buksbom. Det er nu

begyndt at ligne en græsplæne og er indrettet med nogle bænke. Mit mål med det har været at lave et snakkehjørne, hvor storhøjere og særligt pensionisterne/ældrestyrken kan lave et stop på vejen op ad bakken - eller holde pause der i dagens løb med et krus medbragt kaffe og en nabo. Her kan man sidde og få en god snak, mens man kikker på "trafikken", som man gjorde i gamle dage fra torvets bænk. For at komme igang forsøger jeg at invitere til specielt at mødes torsdage sidst på eftermiddagen ved 16.30-tiden.



*Der er altid plads til en ekstra, når man mødes på sladrebenken*

# Referat af Generalforsamlingen i FUAM

Onsdag den 13. februar 2019 kl. 16.00

i Caféen Klostergadecentret, Klostergade 37, Aarhus C

Dagsorden ifølge vedtægterne:

## 1. Valg af dirigent

Børge Helmer blev valgt

## 2. Bestyrelsens beretning

Knud Ramian fortalte om Samtalecaféerne, hvor der var tre i 2018, og der er nye samtalecaféer i foråret. Det er et nyt tiltag, som har været planlagt i nogen tid og er blevet gennemført ved hjælp af midler fra §18-fonden. Der har været god tilslutning til emnerne, og der er en venteliste til en af caféerne. På grund af tilskuddet har det været muligt at udbrede møderne til 3500 mennesker på og over 65 år i og omkring Aarhus via Facebook. Der er kommet flere til vore møder end tidligere og også flere nye medlemmer. Der søges nye midler i løbet af året også, fordi FUAM har jubilæum og bliver 40 år i 2019.

I FUAM's navn er der skrevet læserbreve og en kronik, og på Facebook er der to grupper: Alderdommens muligheder og umuligheder, som er en debatside og Veje til Det lange Liv, officiel FUAM side.

## 3. Forelæggelse af det reviderede regnskab for 2018

Søren-Peter gennemgik regnskabet for 2018 og besvarede spørgsmål. Der var også orientering om brug af fondsmidlerne ved Knud Ramian.

## 4. Fastlæggelse af kontingent for 2020 samt godkendelse af budget for 2019

Bestyrelsens forslag om kontingentforhøjelse på 50 kr. til 175 kr. blev vedtaget.

Det fremlagte budget for 2019 blev godkendt med den tilføjelse, at der søges tilskud fra fonde, og at trykkeudgifterne tilpasses i overensstemmelse med FUAM's faktiske midler.

## 5. Valg af medlemmer til bestyrelsen

Tove Holm blev genvalgt

Christian Christensen nyvalgt

Anne Grethe Hansen nyvalgt

## 6. Valg af suppleanter til bestyrelsen

Traute Larsen og Børge Helmer blev genvalgt

Søren-Peter Pedersen blev nyvalgt



## 7. Valg af to interne revisorer

Lilly Bentsen blev genvalgt

Kai Fisker Petersen blev genvalgt

## 8. Indkomne forslag ingen

## 9. Eventuelt

intet

Referent: *Traute Larsen*

---



*linoleumsnit. 6.7.*

*Hans Ludwig*

FUAM Regnskab for perioden 1.1.2018 til 31.12.2018

Indtægter:	Regnskab 2018	Budget 2018	Budget 2019
Medlemskontingent	(45) 5.625	(39) 4.875	(45) 5.625
Tilskud § 18.1	5.050		
Tilskud § 18.2	5.200		
Tilskud Genlyd	2.900		
Mødcindtægter	6.640	110	6.640
<b>Indtægter i alt</b>	<b>25.415</b>	<b>4.985</b>	<b>12.265</b>

Udgifter:	Regnskab 2018	Budget 2018	Budget 2019
Trykning af FUAM bladet	1.799	1.700	2.000
Layout	500	500	500
Porto	1.222	650	1.500
Bank-gebyr	680	650	800
Kontorartikler	66	100	200
Hjemmeside	280	345	280
Revisionsmøde	60	0	100
Kontingent KlostergadeCentret	2.100	2.400	2.800
Mødeudgifter	10.188	900	7.245
Nye aktiviteter	7.530	0	5.000
<b>Udgifter i alt</b>	<b>24.425</b>	<b>7.245</b>	<b>20.425</b>
<b>Årets resultat</b>	<b>990</b>	<b>minus 2.260</b>	<b>minus 8.160</b>

Balance

Aktiver:

Giroindestående 31.12.2018	5.197	
Kassebeholdning	minus 82	
<u>Skyldige beløb</u>	minus 1.438	3.677

Passiver:

Saldo 1.1.2018	2.687	
<u>Årets overskud</u>	990	3.677

Regnskabet er udarbejdet af:

Søren-Peter Pedersen  
Søren-Peter Pedersen, Kasserer Dato 7/2 2019.

Regnskabet er revideret af:

Lilly Bendtsen  
Lilly Bendtsen Dato 11/2 2019

Kaj Fisker Petersen  
Kaj Fisker Petersen Dato 7/2 2019

Revisorerne har gennemgået kassebog og bilag og fundet, at regnskabet er korrekt udført og i god overensstemmelse med foreningens formål og generalforsamlingens beslutninger.

# Nogle af dine muligheder i efteråret

## 4. september

### Stormøde: **Nye veje i dit lange liv?**

Præsentation af dine muligheder for at få del i efterårets samtalecaféer.  
Se programmet på midtersiderne.

## 11. september

Hvad kan du få ud af velfærdsteknologierne?

### Tilrettelægger: **Christian Christensen**

Den velfærdsteknologiske udvikling går stadig stærkere? Hvilke oversete muligheder har du allerede, hvad skal du indstille dig på? Hvem taber og hvem vinder i denne udvikling?

## 9. oktober

Gør lokalcenterrådene en forskel? Også for dig?

### Oplæg **Bente Kjeldsen**. Tilrettelægger Tove Holm

Hvordan kan lokalcenterrådene gøre lokalcenteret til et sted for alle, et sted for sociale fællesskaber, generationsbrobygning og aktivt medborgerskab - på tværs af generationer. Hvad skal der til for at det kan lykkes?

## 13. november

Jubilæumsmøde:

Hvad har du lært om vejene til det lange liv gennem de sidste 40 år?

### Oplæg: **Knud Ramian**

Du er en del af danmarkshistorien. Hvilke begivenheder og vendepunkter har siden 1979 og gennem de 40 år påvirket den måde du bliver gammel på i dag?  
Jubilæumsmøde med et ekstra glas og lidt kage.

## 11. december

Julemøde om samtalecaféerne: Hvad kan du lære af de andre caféers drøftelser?

## 8. januar

### **Kommer vi til at leve evigt?**

Hvilken levealder kan du forvente? Vil du helst kunne forlænge din 50 års alder eller din 100 års alder? Hvordan kan du forestille dig et samfund med mange friske og meget gamle mennesker?

Alle møder er fra kl. 14.30 til 16.30  
i Caféen, KlostergadeCenteret Klostergade 37, Århus C  
Møderne er åbne for alle  
Det koster 30 kr. inklusive kaffe, te og kage  
Mødelokalet har teleslynge

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

## Alderen kommer af sig selv - det gør resten ikke

Invester i dit lange liv. Meld dig ind i FUAM.

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



## 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