



NYT fra FUAM

Foreningen til Udvikling af Alderens Muligheder

41. Årg. Nr. 10. Oktober 2021

INDHOLD

Tanker på en bustur

2

Skal vi tale om vejret eller internettet?

3

Skriveterapi for pårørende

5

Skal vi have en grøn generationskrig?

6

Når du får din alder-dom som 50 årig....

8

“Ha det godt med demens” er nu i boghandlen

10

FUAM's onsdagsmøder

11

Jeg dyrker ekstrem sport

13

Om FUAM

15

Tanker på en bustur

Jeg sidder i en næsten fuld bus og skriver dette på min telefon. Jeg sidder ved siden af en ung kvinde, som med sine lakerede lange negle også skriver på sin telefon i et forrygende tempo. Jeg tror, hun har 200 anslag i minuttet. Jeg forsøger at træne mig op 'i tide' og lige så langsomt, men det går fremad. Læs mere i bladet om digitalitet.

Hvor er det dejligt, at vi i Danmark har fulde busser og COVID-krisen under kontrol. I denne måned kan vi lade os vaccinere mod influenza og mod lungebetændelse, hvis vi ikke blev det sidste år. Der er givet grønt lys for ny vaccination af de 80-årige. Men vi er ikke alene i verden. Vi kan kun håbe, at den manglende vaccination i Afrika og andre steder ikke skaber nye varianter, som vi ikke er vaccineret mod, og som kan ødelægge det vi har opnået. Vi mangler måske stadig noget i global bevidsthed.

Vi skal heldigvis snart ses til mødet om Bedsteforældrenes Klimaaktion. Jeg glæder mig til at finde ud af, hvad der skal til for at jeg også kan føle mig grøn. Det første aftenmøde i mange år blev afholdt d. 6. september. FUAM var vært for et spændende aftenmøde om profillejehjem. Det øgede lysten til at finde ud af, om det er noget for Aarhus. Der var flere, som gerne ville deltage i et opfølgende møde, som vi afholder her i midten af oktober. Hvad det munder ud i ved vi ikke. Læs også programmet for FUAM-møderne, der nu rækker helt ind i januar. Vi skal møde Vibeke Brønnum, der er blevet blogger. Vi har endnu et aftenmøde om Gamle forældre med brudte relationer til deres børn med psykologen Andreas Nikolaisen.

Artiklen om ældrepleje fra sidste nummer blev sendt til ældretopmødet i begyndelsen af måneden. Vi ved endnu ikke rigtigt, hvad der kom ud af det møde.

I dette nummer skriver jeg mere om alderisme. De ældste har måske vænnet sig til det, men for de 55-årige, der bliver ramt af langtids-arbejdsløshed, er det smertefuldt at få sin alder-dom så tidligt. Nogle havner på gaden som hjemløse. Alderisme er svær at bekæmpe. Findes der 'erfaringsvenlige' arbejdspladser?

En særlig fødselsdag

Den nye udgave af "Nyt fra FUAM" fylder et år. Vi ændrede formatet midt under pandemien. "Nyt fra FUAM" er udkommet hver måned lige siden, så medlemmerne kunne være sikre på, at FUAM var i live. Nu må stoppe op og lære af erfaringer. Hvis du har meninger om bladet hører vi meget gerne fra dig.

Desværre kom jeg i min iver til at hoppe ind i den forkerte bus. Jeg skulle have været med linje 16, men hoppede ind i



FUAM er mennesker, der interesserer sig for livets sidste kapitler.

Mennesker som mødes og deler livserfaringer og viden med hinanden i ligeværdige samtaler.

FUAM er mennesker, der tager initiativer, der udvikler alderens muligheder.

en 18'er. Jeg var så optaget af at skrive, at jeg først opdagede det nu da jeg er kommet til Moesgaard Museum.

Alderisme er svær at bekæmpe. Findes der 'erfaringsvenlige' arbejdspladser?

Hvis du vil være aktiv i valget kan du se, hvad vi skrev i sidste nummer og stille kandidaterne det spørgsmål. Desværre kom jeg min iver til at hoppe ind i den forkerte bus. Jeg skulle have været med linje 16, men hoppede ind i 18'er. Jeg var så optaget af at skrive, at jeg først opdagede det nu, da jeg er kommet til Moesgaard Museum.

Skal vi tale om vejret eller internettet?

Digitalt udfordret - inkluderet eller ekskluderet

Af *Knud Ramian*

Lagde du mærke til den internationale seniordag? Vi har passeret FN's internationale ældredag. Se det som en videreførelse af mors dag og fars dag, men markedet har ikke opdaget det endnu. Det er en oplagt anledning til at sende en buket blomster til sine børn for at fejre, at de stadig har gamle i deres familie, men det var der ikke mange, der benyttede sig af. Jeg glemte det også! Måske skulle det være omvendt? Egentlig har FN valgt et tema for dagen: Digital lighed for alle.

Temaet kom op i en sammenkomst for nylig. 7 godt voksne almindelige mennesker i rimelig god stand klagede deres nød over den teknologiske udvikling. De benyttede sig af alle de elektroniske kanaler. Mobiltelefon, tablet og computer. Jeg kunne ikke drømme om at kalde dem digitalt handicappede, men udfordret det var de, så sikke en klagesang, det blev. Specielt var forandringerne belastende. Det kunne være angstprovokerende at få en ny telefon eller tablet - og så fra en ny udbyder, hvor alt var anderledes. Det var svært at få hjælp, når der var noget, som man ikke forstod. Jeg frygtede de næste forandringer: Hvor svært ville det blive at gå over fra NemID til MitID? Der var en konstant angst for at komme ud i noget snavs og blive snydt på nettet. Flere havde det heller ikke godt med at læse vejledningerne. Der var så mange ord, som jeg ikke kendte. Jeg ville ikke belaste børnene, og børnebørnene ville gerne hjælpe, men havde ikke pædagogisk sans. De

var alt for hurtige.

Skal jeg forlade internettet?

Flere i selskabet var på nippet til at lukke helt ned for internettet, men det er ikke længere en mulighed at lukke ned uden at gøre livet ekstremt besværligt. Vi har som regel meget glæde af vores devicer, meget er blevet nemmere, men meget er også blevet overladt til os selv. Det er dejligt at kunne købe ting over nettet, men bare at bestille en togbillet kan tage lang tid. Under corona epidemien var det en stor lettelse at bestille de daglige indkøb og få dem bragt til dørs.

Hvad er så løsningen?

Jeg har tænkt lidt over, hvordan jeg skal forholde mig til internettet.

Jeg vil ikke mindske mit forbrug. Det kan starte en ond cirkel. Jo mindre jeg bruger internettet, jo mindre øvelse, jo færre fordele får jeg ud af det, og jo mindre motiveret vil jeg være for at holde mig i gang. Jeg skal gå den modsatte vej. Jeg skal bruge nettet så meget, at jeg virkelig oplever, at jeg får valuta for mine penge og anstrengelser. Jo flere nyttige apps, jo bedre.

Jeg vil skaffe mig min egen hotline. Så skal jeg skaffe mig adgang til noget hjælp til de mange, men ofte 'små' problemer, der kan opstå. Problemet med at være til besvær for andre kan lettes. Jeg kender en som løbende laver en liste over sine vanskeligheder, og som har nemmere ved at spørge om hjælp, når der er flere ting at spørge om.

Jeg vil bevare min selvrespekt. Det er ikke mig, der er dum. Jeg må leve med, at jeg ikke er indfødt i den digitale verden på samme måde som vores forældre ikke var født med mobiltelefonen, og at man i 1400-tallet ikke havde glæde af, at bogtrykkerkunsten var opfundet og fandt vej til Danmark i 1482. Jeg vil tage det som en naturlig ting, at det er svært, og at det vil tage meget mere tid, end jeg synes er rimeligt. Ordblinde er siden bogtrykkerkunstens opfindelse blevet kaldt dumme uden at være det. Den fælde vil jeg ikke falde i.

Jeg vil være åben om mine fejltagelser på nettet. Hvor min daglige verden kan virke tryk, er den digitale verden det ikke. Når jeg går på nettet, er jeg ude i den store verden, hvor de digitale forbrydere vil blive snedigere og snedigere. Bliver jeg snydt, skal jeg ikke gå og skamme mig over det og skjule det, som havde det været et uægte barn. Vi må dele det med hinanden, så



Jeg vil ikke vente på bedre tider, ikke håbe på, at det bliver lettere. De bedre tider kommer ikke. Det vil gribe om sig. Jeg må hænge i med neglene.

Jeg vil lære at bede om hjælp! Det er noget af det bedste, man kan lære sig. Jeg er ikke god til det. Jeg vil helst hjælpe andre, måske vil de også helst hjælpe mig. Hvorfor tror jeg, det er bedre at give end at modtage? Hvorfor tør jeg ikke fremstå som svag? Hvorfor skal man skamme sig over at have brugt for hjælp, er det fordi andre ikke må se min svaghed, så de heller ikke tør vise deres. At modtage fra andre er en kærlig handling, som skaber forbindelse og samhørighed. Din oplevelse af lykke vil stige ligeså meget som når du giver. Skriver Marianne Nygaard i en klog artikel her: <https://bit.ly/3Ao9ieo>

Nye digitale kompetencer? NemId skal afløses af MitID og ny digital post

Det varer længe inden det sker, men du kan allerede nu øve, dig for på demo.borger.dk kan du forberede dig på, hvad der venter dig med det nye, digitale ID. demo.borger.dk er relevant for dig, der føler dig utryk ved at bruge det nye MitID, og som måske er i tvivl om, hvordan det virker.

Ny digital post

Ved udgangen af november 2021 tager Danmark en ny Digital Post-løsning i brug. Cirka en måned forinden vil det være muligt at prøve udvalgte funktioner fra Digital Post på demo.borger.dk.

Skriveterapi for pårørende

Anmeldt af *Margit Knudsen*

Annette Aggerbeck (AA) er psykoterapeut med speciale i skriveterapi. Med denne bog har hun ønsket at hjælpe læserne med at finde balancen mellem det at tage vare på sig selv, og det at være omsorgsgiver som pårørende.

Bogen er tænkt som et opslagsværk med værktøjer og skriveøvelser. Indledningsvis beskrives 9 gode grunde til at skrive dagbog. AA kommer med en række gode tips til en dagbog og en skriveproces.

I de efterfølgende skriveøvelser tager hun udgangspunkt i de oplevelser, der typisk rammer pårørende til syge



familiemedlemmer. Det grundlæggende svære i at acceptere en ny livssituation, og samtidig tage sig fornødent af sig selv, bliver italesat. Andre afsnit omhandler det svære i at tackle mange problemer og at arbejde med skrækscenarier.

AA nævner i bogen, at familierelationer kan sættes på prøve, og at følelser mellem familiemedlemmer kan ændre sig. Der er afsnit om det at føle sig alene, og at have forbudte tanker og følelser.

Ikke mindst beskæftiger AA sig dog også med nødvendigheden af at lære at vække sin glæde, og at finde noget at være taknemlig for. Hun understreger således vigtigheden af at finde sine mange forskellige styrker.

Bogen har den store fordel, at den er skrevet og udformet på en måde, så læseren umiddelbart vil kunne gå i gang med skriveøvelserne, hvis det i situationen kan synes svært at gå i gang med at læse en bog. Den ro, der ifølge forfatteren vil kunne blive et resultat af at lave skriveøvelser, kan læseren eventuelt bruge til at læse bogen i sin helhed.

Man fornemmer klart, at AA har mange erfaringer fra virkelighedens verden. Hun slår ned på nogle meget væsentlige problemstillinger og tanker, der vil være velkendte for de fleste pårørende.

Mange vil derfor uden tvivl kunne få gavn af "Skriveterapi for pårørende", der ikke kræver forudgående erfaringer med at skrive. Bogens afsnit er enkle og instruktive.

Annette Aggerbeck, **Skriveterapi for pårørende**, 2021, 162 sider. Forlaget Respekta Set til kr. 230-

Skal vi have en grøn generationskrig?

Af Knud Ramian

Som så ofte før sad jeg denne aften ved min skærm og klappede på en artikel. Pludselig hørte jeg en underlig fremmed lyd bag min ryg. Det var blevet mørkt om aftenen, og efterårsregnen havde pisket ned hele dagen. Jeg vendte mig og så, at det var lyden af vand, der dryppede ned fra loftet ned på gulvet. Det var aldrig sket før. Regnen var kommet gennem det tykke lag af rockwool på loftet, så det var ikke små mængder, der var kommet, og som nu dryppede lystigt ned på gulvet. Jeg kunne ikke gøre andet end at sætte nogle pletter under og vente, til jeg kunne undersøge skaden næsten dag. Så kom den uundgåelige tanke, der tit dukker op: Var

klimakatastrofen omsider nået frem til vores parcel? Nej, der havde ikke været noget ekstremt regnvejr denne gang, men der var hul i undertaget.

Det er ikke nemt af kende forskel på vejr- og klimaforandringer, men alle ekstreme vejsituationer bliver af nogen brugt til at tale om klima. Selvom jeg ikke læser klimarapporterne fra ICCP, er jeg efterhånden temmelig orienteret om klodens tilstand. Der er næppe tvivl om, at vi mennesker fylder meget på planeten, at vores tilstedeværelse kan skabe problemer, og at det haster med at få gjort noget ved det. Jeg har også læst en hel bog, om hvor mange, mange muligheder, der faktisk er for at gøre noget ved det. Det store problem er måske ikke at finde løsningerne, men om det kan lykkes en hel klode at gøre noget ved det. Ingen ved om det kan lade sig gøre. Det er aldrig lykkedes før. Der er nogen, der mener, at det er mig, der er skyld i miseren, og at jeg burde skamme mig. Den skyld nægter jeg at tage på mig. Jeg kan ikke tage skylden på mig for alle de ulykker, som menneskeheden har bedrevet i min tid.

Der findes nogen, der mener, at de ældre voksne er en klods om benet på den grønne dagsorden og klimakampen. Nogen erklærer en generationskrig. De hævder, at de ældre voksne tænker kortsigtet, fordi de snart skal dø, og derfor skal deres indflydelse begrænses.

Det passer ikke! De ældre voksne tænker også på deres børnebørns fremtid og tænker mere langsigtet end mange unge. Det har ikke noget med alder at gøre. Når man ser på undersøgelser fra folketingsvalget i 2019, anså både yngre og ældre klimaet for at være den vigtigste dagsorden. Ved kommunevalget 2021 kan man i tabellen se, at de unge interesserer sig mere for uddannelse end de ældre, der interesserer sig mere for sociale forhold end de yngre, men ca. 33 % anser klimaet for at være det vigtigste. Det gælder for næsten ALLE ALDERSGRUPPER. De yngste er en anelse mere optaget af klimaet, men forskellen er ikke imponerende.

I alle aldersgrupper findes der mere eller mindre aktivistiske klimakæmpere. Der er ingen grund til at starte en generationskrig om klimaet.

I FUAM skal vi møde nogle fra Bedsteforældrenes klimaaktion. Jeg er spændt på at høre deres oplæg på onsdag og finde ud, hvad der skal til, hvis også jeg skal blive grøn. Læs mere her: <https://bit.ly/3v0HVWF>

Hvilke emner vil især være afgørende for, hvor du sætter dit kryds til kommunalvalget?, opdelt på alder (%)

Emne valgt som 1., 2., eller 3. prioritet

	17-24	25-39	40-54	55-64	65+	Total
Ældrepleje	31	21	27	46	65	38
Sundhed	33	32	34	39	43	36
Klima og miljø	39	33	29	33	33	33
Folkeskolen	19	34	31	20	21	26
Trafik og kollektiv transport	21	20	25	20	20	21
Skat	22	21	23	22	18	21
Beskæftigelse og arbejdsmarkedspolitik	21	24	23	22	14	21
Erhvervsudvikling	13	21	23	22	17	20
Kultur, sports- og fritidstilbud	20	19	24	15	12	18
Sociale tilbud og service i forhold til udsatte grupper	19	19	12	22	18	18
Indsatsen for integration af flygtninge og indvandrere	18	14	12	11	10	13
Daginstitutioner	12	22	10	8	10	13
Boligpolitik	14	11	10	10	10	11
Indsatsen for unge i kommunen	17	7	15	8	7	10
Andet	1	3	4	4	3	3

Note: De emner aldersgruppen finder statistisk signifikant mere vigtigt end landsgennemsnittet er fremhævet med blå, og rødt hvis aldersgruppen finder det mindre vigtigt. De 17-årige, der har svaret, fylder 18 inden valget.

Kilde: Voxmeter for Momentum. Undersøgelse blandt et repræsentativt udsnit af befolkningen i august 2021.

OK Boomer

Med "OK boomer" menes der: "Ja, den er god med dig. Du tager fejl og lytter ikke, og jeg orker ikke for 117. gang at forsøge at forklare dig, hvordan verden ser ud i dag."

Mads Højer Hansen: Generationskrigen er i fuld gang. <https://bit.ly/2YyvYLJ>

Når du får din alder-dom som 50 årig....

Af Knud Ramian

Hvis tiden er inde kan det være en glæde at slippe ud af arbejdsmarkedet med selvrespekten i behold. Sker det før tiden er inde, kan det opleves som en ulykke - en alder-dom. Det er vigtigt at komme godt ud af arbejdsmarkedet. Det giver en god ballast til livets næste mange kapitler.

Desværre findes værste form for alderdiskriminering på arbejdsmarkedet og coronakrisen har afsløret den. Antallet af langtidsledige seniorer er strøget i vejret. Siden coronakrisen ramte, er langtidsledigheden steget med mere end 15.000 personer. 35.000 danskere er ramt af langtidsledighed, og en stor del af dem er seniorer. Seniorer er generelt en stærk gruppe, der ikke er mere ledige end andre aldersgrupper, men det er kendt viden, at jo længere man hænger i arbejdsløshed, jo sværere bliver det at komme ind på arbejdsmarkedet - specielt for seniorerne. Det er de ældste ledige, der har det

sværest med at komme i arbejde igen. Kun 13 % af alle nyansatte lønmodtagere var over 55 år i 2019, men 40% var under 35år. Det kan være alt for tidligt at starte det arbejdsfrie liv som 50 årig.

Udviklingen i langtidsledighed blandt seniorer er en bombe under den stigende pensionsalder.

I forsøget på at sikre fremtidens arbejdskraft fik folketingset i stilhed vedtaget en fleksibel pensionsalder, der vil stige med øget levetid. Det betyder, at den ældste del af arbejdsstyrken vil udgøre en stadig større del af arbejdsmarkedet i de kommende år. Men hvis de ældre arbejdstagere ikke søger og ikke får nye stillinger, kan det blive katastrofalt for både for arbejdsmarkedet og den enkelte. Derfor er en fordobling af langtidsledigheden virkelig dårlige nyheder.

Lige så diskriminerende sexchikanen af yngre kvinder er, lige så chikanerende er aldersdiskriminering af ældre mennesker af begge køn, når de bliver gjort usynlige af offentligheden

Katrine Wiedemann
information jan 2018

Langtidsledighed som 50 årig er en langtids nedtur

Selvom alt tyder på, at seniorer diskrimineres på arbejdsmarkedet er det jo svært at bevise. De langtidsledige er på mange måder en svag gruppe, og de giver ikke meget lyd fra sig. FOA har lavet en undersøgelse blandt sine langtidsledige medlemmer. Som langtidsledig senior kan du opleve at sende ansøgninger i dusinvis over år uden at blive indkaldt til samtale og måske uden at få svar. Du bliver sorteret fra på forhånd. Hvis man ikke er i nærheden af et seniorjob, kan det blive en økonomisk nedtur, når man mister dagpenge og skal klare sig for kontanthjælp. Har du forsørgerudgifter bliver mulighederne endnu dårlige. Det begrænser ens udfoldelses-muligheder, man mister hurtigt kontakten til sine kolleger og sin omgangskreds, og det hele går ud over selvværdet og man kommer let til at skamme sig, når ens anstrengelser ikke bærer frugt. Det er jo mig, der bliver afvist og negligeret. Derimod er der mange, der bliver glade, hvis de får et seniorjob.

Aldersdiskriminering er ulovlig

En arbejdsgiver ikke må forskelsbehandle lønmodtagere eller ansøgere til ledige stillinger ved ansættelse, afskedigelse, forflyttelse, forfremmelse eller med hensyn til løn- og arbejdsvilkår. Institut for Menneskerettigheder skriver Hvis vi skal forebygge diskrimination på grund af alder i ansættelsesprocessen, er det hensigtsmæssigt med mere åbenhed om ansøgernes alder. Institut for Menneskerettigheder foreslår, at der sikres mere åbenhed i ansættelsesprocessen ved statslige job, ved at afviste ansøgere får adgang til ansøgernes aldersfordeling. Gad vide, hvordan

det står til i kommunerne? De mangler i den grad arbejdskraft, men hvor mange ansætter de faktisk over 50 år?

Folketinget blev enige

Næsten alle de politiske partier kan se, at udviklingen i langtidsledigheden er katastrofal og har ved udgangen af maj vedtaget en pakke på 134 mio. Kr som bla omfatter

- Større tilskud til arbejdsgivere, der ansætter en langtidsledig senior.
- En forbedring af jobrotationsordningen.
- Bedre muligheder for at uddanne sig, mens man er ledig.

Folketinget har en uvane med at vedtage gode ideer uden at ville betale tilstrækkeligt til at få dem til virke i praksis. Gad vide, hvordan det går denne gang?

Hvad stiller vi op med dybe alderisme?

Hvad nytter det at politikerne laver lokkemad? Måske hjælper det nogen i arbejde, men det ændrer jo ikke ved alderismen, som er de underliggende forestillinger om de 50 åriges arbejdskraft. Der er så stor forskel på de 50 årige, som vi kender som rigtige mennesker, og så de anonyme ansøgere. Når de 50 årige bliver bare til ansøgere, slår fordommene ud i lys lue. Det er det jeg kalder den "dybe alderisme". Den har eksisteret i årevis, men den bliver bare værre og værre, tidligere og tidligere. Den er fuldt på højde med racisme og sexismen. Der er en facebook gruppe 'Adgang til arbejde for alle', der raser, og måske er den eneste vej ud, at nogen bliver ved med at tale om det og står frem uden at skamme sig.

Kilder:

Se FOA's undersøgelse

<https://bit.ly/3mJU12P>

Se et borgerforslag om alderdiskrimination:

<https://bit.ly/3uXzAmy>



“Ha det godt med demens” er nu i boghandlen

Som omtalt i august-nummeret <https://bit.ly/2X9k762> har Christian Christensen, som er medlem af FUAM's bestyrelse, oversat den anden bog af den amerikanske geriater og plejehjemslæge Allen Power. “Ha’ det godt med demens” er nu udkommet på forlaget Hovedland til kr. 280. Læs den, mens du kan.....

Bestil den her: <https://bit.ly/2YuXt8Z>



Vi mødes i FUAM

FUAM's onsdagsmøder

Alle er velkomne til FUAM's åbne onsdagsmøder. Møderne har korte oplæg, og vi hjælper hinanden med at blive klogere ved at drøfte oplæggene over kaffen.

FUAM's møder i efteråret 2021 og januar 2022

Onsdag d. 13. oktober: Vi ældre vil også være grønne!

Oplæg: Jeannette Cold og Anne Grethe Hansen, "grå klimaambassadører" i

Bedsteforældrenes Klimaaktion, Aarhus og FUAM-medlemmer.

Bedsteforældre interesserer sig selvfølgelig for klimaet. Klimaet er børnebørnenes fremtid. Men hvad kan vi selv gøre, så det nytter noget, både på vort eget klimaaftryk og i det store billede? Tilrettelægger Knud Ramian

Onsdag d. 10. november: "Hvordan forandrer man kulturen på et plejehjem? Fremtidens plejehjem"

Oplæg: Birgit Wienke, forstander på plejehjemmet Kildevang i Mårslet.

Der tales meget om kulturforandring i ældreplejen i Aarhus i denne tid efter en række plejehjemssager. Men hvad er det for en kultur, der skal forandres, og hvordan gør man det? Birgit Wienke vil fortælle om, hvad kulturforandring er for hende, og hvordan man gør på Kildevang. Tilrettelægger: Christian Christensen

Onsdag d. 12 januar 2022: Fra Folkesundhedschef til madblogger

Oplæg: Vibeke Brønnum

Hvad har du lært om den gode overgang fra arbejde til noget nyt? Du var folkesundhedschef, hvad har du kunnet bruge af det du vidste? Hvordan fandt du ud af at blive blogger? Hvordan gør man?

Tilrettelægger: Traute Larsen.

Læs mere: <https://www.refleksionograbarberkompot.dk/category/det-gode-liv/det-gode-liv/>

Sted: Klostergadecentret, Klostergade 37, Århus C Tid: kl. 14.30 - 16.30 Se lokalet på tavlen.

Gratis adgang, men der betales 30 kr. for kaffe/te og kage. Mødelokalet har teleslynge.

OBS! Aftenmøde i Januar

Onsdag d. 26.1 Brudte relationer

Oplæg: Andreas Nikolaisen



Et nyt Ph.d.-projekt sætter fokus på brud mellem børn og forældre sent i livet. Det undersøges, hvilke konsekvenser brud har for gamle forældre, og hvordan de forstår og oplever det brudte bånd. Problemet synes udbredt, men eksisterer ofte i det skjulte. Mange forældre undgår at tale om det, og går derfor alene med følelser af vrede, skuffelse, sorg og for nogle lettelse over situationen. Oplægget vil præsentere projektets foreløbige observationer og diskutere nogle af de temaer omkring brudene, som indtil videre har vist sig.

Jeg dyrker ekstrem sport

Af Knud Ramian

Min kone og jeg var på en af vores galleriture. Vi vælger en rute gennem Aarhus og besøger så mange gallerier, som vi kan nå. Det bliver også til en kop kaffe og en kage undervejs. Denne gang endte vi i Kunsthal Aarhus, hvor udstillingen hedder "Go extreme". Den rummer forskellige installationer, der alle handler om ekstrem sport: Rotur over Stillehavet, krig, kampsport mv. Ekstrem sport er karakteriseret ved at være livsfarlig. Ekstrem sport er en samlebetegnelse for sportsgrene, hvor udøverne udfordres fysisk og psykisk under ekstreme forhold. Der stilles særlige krav til styrke, udholdenhed. Et særligt aspekt er livsfaren og spændingen, det skal være uforudsigeligt til det sidste hvordan det går.



Der er beretninger om ekstrem sport i oldtiden. Spartathlon er et løb mellem de to græske byer Athen og Sparta. Ruten er 246 km og skulle angiveligt være den vej, som en budbringer fra Athen løb under perserkrigen for at hente forstærkning.

Siden da er ekstrem sport blevet moderne. På toppen af Mount Everest, står bjergbestigerne på travle dage i kø for at komme til toppen. Havde det ikke været for de mange dødsfald ville bestigning af Mount Everest være banalt. Der udvikles stadig nye former for ekstrem sport. Det gælder om at lave det enestående, så man kan få medieopmærksomhed og sponsorater. Engang var en Ironman det vildeste, nu skal man lave en Ironman hver dag i en uge for at få opmærksomhed. Det bliver vildere og vildere til lands, til vands og i luften.

Centrum er udstillingens cafe med en installation af en fødende kvinde i en stor flot udskåret barsels seng. Den installation vil vel fortælle, at fødsler også hører til i ekstrem sportens arena. Gør de det?

Aldring som ekstrem sport

Selvom man ikke helt 'forstår' alle værkerne, er man alligevel blevet fyldt med billeder af noget ekstremt. Pludselig slog det mig, at jeg jo selv var godt på vej ind i en særlig form for ekstremsport, som de havde overset i udstillingen: Aldring. I den sportsgren gælder det om, at holde sig i levende live længst muligt, mens livet bliver farligere og farligere. I ekstremsport kan omgivelserne være ekstreme ørkner, vilde have og enorme højder. I aldringsforløbet skal man kunne klare sig med en svækket krop, med svækket syn, hørelse, og opmærksomhed. Balanceevne og gribestyrke udfordres. Trapper bliver uoverstigelige. Fald bliver livsfarlige, og fodgængerovergange bliver til dødsfælder. Bliver man ramt af sygdom, skal man kæmpe sig igennem under voldsom træthed. Det kræver uendelig udholdenhed at komme sig efter et alvorligt sygdomsforløb. Man skal færdes varsomt, så man ikke bliver opdaget af livsfarlige virus, der lurker alle vegne. Man oplever nærtstående og venner, der ikke klarer det, men bukker under på vejen. Klarer man sig længe nok, er man til sidst næsten alene, og det bliver mere og mere livsfarligt. Alligevel lykkes det mange at gennemføre med værdighed og holde humøret højt.

Hvor er publikum?

Der kan være mange ekstreme udfordringer i aldring, men hvor er det måbende og beundrende publikum? Aldring og fødsler er alt for almindelige, og måske derfor har de ingen særlig underholdningsværdi på trods af præstationen. Er man heldig, får man anerkendelse fra de nærmeste. Nærmer man sig de 100 år, kan der godt komme lidt publikum. Kommer applausen ikke, har mødt en del, som ofte og uden opfordring gør opmærksom på, hvor gamle de er. Jeg kan godt forstå trangen, man har jo lov til at glæde sig over, at man fået så meget liv foræret. Jeg håber, at jeg kan beherske mig, skulle jeg komme så langt. Indtil da vil jeg nyde de andre udøvere af sporten og føle mig beslægtet med dem. Det er altid spændende, når ekstremsportsudøvere bevæger sig på kanten af døden, og kommer levende fra det. Det er den store forskel. Det gør jeg ikke.

Om FUAM

FUAM's Bestyrelse 2021

Tove Holm (sekretær) 8617 9065

Karin Wiedemann (kasserer) 3057 6446

Knud Ramian 8627 4042

Bente Kjeldsen 3069 1475

Poul Grosen Rasmussen 3053 8643

Christian Christensen 4135 3127

Traute Larsen 8615 5917

Suppleanter:

Børge Helmer 8627 2900

Søren-Peter Pedersen 8613 4788

Redaktør (ansvh):

Knud Ramian, Englodden 6, Storhøj, 8320 Mårslet

Tlf.: 53531781 E-mail: knud.ramian@gmail.com

Mød FUAM online her:

Her vores hjemmeside, hvor du finder formalia og Nyt fra FUAM frem til 2020

<http://www.fuam.dk/>

Foreningens officielle side på Facebook, hvor vi annoncerer møder mv.

<https://www.facebook.com/detlangeliv/>

Alderens Muligheder og Umuligheder - på Facebook

Her er der fri debat.

<http://bit.ly/3asrHwU>

FUAM's CVR nummer 31509130

Foreningen kontonummer 1551-0005726646

ISSN: 2445-5415

