



# NYT fra FUAM

Nr. 5 Maj 2021

---

## INDHOLD

---

Nu lokker friheden

2

Hvad synes du om gamle voksne?

3

Hvorfor skal vi ikke være bange for alderdommen?

5

Til oprør mod aldersdiskrimineringen - med de nye gamle og de nye unge.

6

Månedens sange

7

De officielle Kostråd for 65+

8

Brugbare byer for seniorer

9

Om FUAM

10

# Nu lokker friheden

## Glæd dig til nye tider

Inden længe er vi færdige med kanylerne og klar til at tage hul på en tiltrængt sommer sammen med andre mennesker. FUAM starter sommeren og samværet med en generalforsamling. Den nærmer sig. Det er faktisk en god lejlighed til at finde ud af, hvad FUAM i virkeligheden står for og har gang i.

I år har vi oven i købet et navneskifte på dagsordenen, og hvis du har betalt dit kontingent, kan du være med til at bestemme det. Du har nok fået indkaldelsen pr. mail eller post, men det er onsdag d. 26. maj kl. 14.30.

Vi kender ikke de præcise regler for forsamlinger på det tidspunkt, men det kan indebære, at du skal møde med mundbind og have bevis på negativ coronatest eller vaccinepas. Vi skal nok holde dig orienteret om evt. ændringer.



## Hvordan følger FUAM med udviklingen?

I FUAM har jeg egentlig været stolt af uden blusel at kunne tale om alderdommen, som noget der startede med de første rynker i halvtredserne, og at det egentlig var her de første øvelser i alderdom startede. Hvor rigtigt det end må være, er den tanke aldrig slået an. Mange 60+ere er friskere end nogensinde, men de er i fuld gang med at øve sig i at klare aldringens opgaver. De kan få rigtig meget glæde af de temaer, vi taler om i FUAM. Alligevel kan de slet ikke forbinde deres liv med deres forestillinger om alderdom. Det har bestyrelsen i FUAM taget konsekvensen af, og vi foreslår på generalforsamlingen, at FUAM skifter navn til - "FUAM - Foreningen til Udvikling af Alderens Muligheder". Vi vil gerne arbejde på en fornyelse af foreningen, og et lille skridt er altså at gøre noget ved navnet.

## FUAM's væsen

En af nøglerne til forståelse af FUAM's væsen ligger fortsat i ordet "muligheder". Muligheder er både de muligheder, som vi skaber i samfundet, men det er også de personlige muligheder, som vi udvikler, når vi løser de opgaver, som aldringen stiller os. Evnen til at se, udvikle og udnytte alderens muligheder er kernen i en optimisme, der bør følge mennesker gennem livet - også når det bliver sent og svært.

# Hvad synes du om gamle voksne?

*Af Knud Ramian*

Læste du om den farlige alderisme i martsnummeret? Hvis ikke klik her: <https://bit.ly/3oeue2X>. Artiklen fortalte om, hvor farlige vores negative forestillinger om alderen er. De kan gøre mig præsenil. Der flourer mange negative forestillinger om gamle voksne mennesker. De farligste er de forestillinger, jeg har om mig selv. Jeg har sat mig for at finde mine egne forestillinger og vil undersøge, om der kan gøres noget ved dem.

Man har forsøgt at måle alderisme. Der er flere såkaldte alderisme-skalaer. Denne gang har jeg valgt et skema, der undersøger mine opfattelser af forholdet mellem yngre og ældre. Oversættelsen til dansk er forfatterens ansvar. Du svarer på skemaet ved at give karakter fra 1-6, efter hvor enig du er i et udsagn. Jeg har selv besvaret skemaet, og resultatet var lidt tankevækkende, men det vender jeg tilbage til. Prøv det selv.

Jeg siger ikke, at du er gammel, men hvis du var mælk, ville jeg lugte til dig først.

Ole Løws citatsamling

## Forbrug

- Læger bruger for meget tid på at behandle syge ældre.
- Ældre mennesker belaster sundhedsvæsenet.
- Ældre mennesker er ofte alt for belastende for deres familier.
- Ældre mennesker bør ikke være så påholdende med deres penge, hvis yngre slægtninge har brug for dem.
- Ældre mennesker behøver i virkeligheden ikke have de bedste pladser på busser og tog.
- Ældresagen ødsler med offentlige midler.

## Generationer

- Hvis det ikke var for de ældre, der var imod forandringer, kunne samfundet sandsynligvis udvikle sig hurtigere.
- Den ældre generation har en urimelig stor politisk magt sammenlignet med yngre mennesker.
- De fleste ældre kan ikke finde ud af at give plads til yngre mennesker.
- De fleste ældre ansatte ved ikke, hvornår det er på tide at give plads til de yngre
- Ældre mennesker er ofte for stædige til at indse, at de ikke fungerer så godt som tidligere.

- Yngre mennesker er normalt mere produktive end ældre på deres job.
- Forfremmelser på jobbet bør ikke være baseret på ældre arbejdstageres erfaring, men på deres produktivitet.
- Det er uretfærdigt, at ældre kommer til at stemme om emner, der vil påvirke yngre mennesker meget mere.

### Identitet

- Ældre mennesker bør ikke opholde sig på steder, hvor yngre mennesker hænger ud.
- Generelt bør ældre ikke hænge ud på steder, der er tiltænkt for unge mennesker.
- Generelt bør ældre ikke gå på natklub.
- Ældre mennesker bør undlade at være på Facebook.
- Ældre mennesker bør overhovedet ikke prøve at opføre sig "cool".

**"Jeg vil gerne blive 100,  
men vil helst ikke leve de  
to år det tager, at komme  
der"  
en 98-årig**

Hvad kom du frem til? Jeg selv opdagede, at mine egne negative forestillinger om ældre ikke var så små endda. Jeg føler mig ikke godt tilpas på steder, hvor de unge 'fylder meget'. Kontrasten kan blive stor. Det afslører min skam og mit eget mindreværd. Det vil jeg bekæmpe: De har jo også deres mindreværd, og jeg har retten til at være, som jeg er, men jeg vil ikke på facebook med mine børnebørn. Jeg har betalt til sygehusvæsnet hele mit liv uden at bruge det, derfor kan jeg med sindsro bruge det nu. Jeg frygter den dag, hvor jeg kan blive en belastning for min familie. Den er svær, og den må tænke mere over. De gamle medarbejdere skal kunne flytte sig. Vi må arbejde på, at man skal kunne udvikle seniorpositioner, som man kan søge uden at miste ære og værdighed. Jeg kender også godt vanskelighederne med at kende mine begrænsninger, men er blevet bedre til det. Det sker, når det lykkes at få gjort op med nogle krav jeg stiller til mig selv. Til gengæld kan jeg blive stjernetosset, hvis nogen synes, at jeg ikke har ret til at stemme om unges forhold. I næste måned prøver jeg med et nyt skema.

Kilder: David W. Hancock & Amelia E. Talley (2020) The SIC Scale of Ageism: Confirmatory Factor Analysis, Measurement Invariance, and Revisions, *Journal of Aging & Social Policy*, 32:6, 559-571,  
North, M. S. , & Fiske, S. T. (2013). A prescriptive intergenerational-tension ageism scale: Succession, identity, and consumption (SIC). *Psychological Assessment*, 25(3), 706-713.

# Hvorfor skal vi ikke være bange for alderdommen?

Af Anne Leonora Blaakilde

*I min søgen efter gode tilgange til aldringen havnede jeg i DR's TV-serie "Lev nu" fra 2015. Kulturforskeren Anne Leonora Blaakilde deltog i serien, og i et af opslagene fra den gang fandt jeg hendes kloge meninger om, hvorfor vi ikke bør være så bange for alderdommen, og hvad vi selv kan gøre for at få det bedre med at blive ældre. (Red)*



1. Flere undersøgelser har vist, at mange ældre subjektivt synes, at de er i livets bedste alder. Med andre ord at den bedste alder er gemt til sidst. Så alderdom er nok mest skræmmende for dem, som er på vej til at blive ældre, og ikke for dem som rent faktisk er blevet ældre.

2. Jo mere vi ved om alderdom, jo mindre frygter vi det. Så yngre bør snakke med ældre for at lære, hvordan livet er som gammel. I dag taler vi mest med folk i samme alder som os selv, så vi har ikke så meget kendskab til livet i andre aldre, som man havde tidligere. Det er med til at give fordomme, og det fører til en negativ opfattelse af alderdom.

3. Husk på, at du i dag kan opføre dig som du vil, uanset hvor gammel du er. Tidligere var det forventet, at man opførte sig på en bestemt måde alt efter alder. Men den seneste tid har man fået begrebet uni-age. Det er blevet mere acceptabelt, at vi foretager os det samme og ser ens ud i alle aldre. Man kan f.eks. stå på rulleskøjter, uanset om man er barn eller pensionist.

4. Lad være med at lyve om din alder. Jo mere vi lyver os yngre på grund af forfængelighed, jo mere er vi med til at gøre den store fortælling om alderdom negativ.

5. Vi skal holde op med at rose hinanden for at være unge, for sproget er med til at definere, hvordan vi tænker om alder. "Ungdommelig" er det værste rosende ord, som man kan bruge om ældre. Og tal om ældre som alle andre. Lad være med at sige f.eks.: "Han er 84 år, men han kan stadig svømme!" som om det er noget helt utroligt. Bare sig: "Han er 84 år og svømmer ofte".

Du skal ikke acceptere din alder, du skal fejre den

6. Husk, at alder som udgangspunkt ikke er noget negativt. Det er bedre at blive 80 år end ikke at blive 80 år.

7. Mange tror, at man ikke længere har en værdi, hvis man ikke kan klare alt selv. Vi skal blive bedre til at tro på, at mennesker i alle aldre har værdi - også svækkede mennesker i alle aldre.

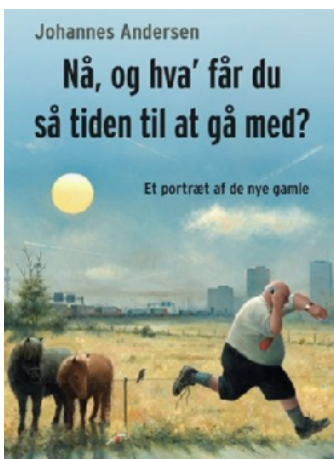
Kilde: <https://www.dr.dk/levnu/psykologi/saadan-faar-vi-det-bedre-med-blive-aeldre>

Anne Leonara Blaakilde har et langt forfatterskab bag sig. <https://www.blaakildes.net/anneleonorablaakilde>

Læs også her: <https://bit.ly/3eFknQJ>

## Til oprør mod aldersdiskrimineringen - med de nye gamle og de nye unge.

*Anmeldelse af Poul Grosen Rasmussen*



Tidligere lektor og samfundsforsker ved Aalborg Universitet Johannes Andersen har skrevet en læseværdig bog om den omsiggribende aldersdiskriminering, der finder sted i det danske samfund. Med afsæt i egne erfaringer, relevant faglitteratur samt en vision om et nyt og bedre samfund præsenteres læseren for stof til eftertanke og handling.

Det er forfatterens påstand, at (løn-) **arbejdet** har en alt for dominerende rolle i samfundet og udgrænser og stigmatiserer dem, der ikke har et arbejde, herunder de mange seniorer, der har forladt arbejdsmarkedet og er gået på pension. Som modvægt mod denne ensidige opfattelse af et godt seniorliv stiller forfatteren handlingerne at virke og at samvirke. En anerkendelse af seniorernes **virke og samvirke** er det mål, der skal nås, hvis aldersdiskrimineringen skal forsvinde.

Hvem er det så, der i dag skal sætte oprøret mod aldersdiskrimineringen i gang? Det er en gruppe, der har været med til at lave ungdomsoprør og skabt forandringer før i tiden. Nærmere bestemt i 1960'erne. Det er **generationen af 68'erne**, der er dette nye oprørs spydspidser efter forfatterens mening.

Hvordan dokumenterer forfatteren så dette projekt? Johannes Andersen bringer sin egen private erfaring i spil og kan fx fortælle om, hvordan hans nyeste musikudgivelse blev afvist til anmeldelse i Musiktidsskriftet Gaffa, fordi musikeren var over 60 år. Som trøst fik han at vide, at Anne Dorthe Michelsen også var blevet afvist!

Hovedparten af bogens dokumentation består dog af henvisninger til forskningsresultater, der sammenfattes i overskuelige og rammende tabeller, fx De gamles skiftende faser og perspektiver. Stereotyper om de gamle. Tilgangen til arbejde og fritid.

Hvis man er interesseret i flere forskningsoversigter, har forfatteren et helt kapitel med overskriften: **Hvis du vil tælle mere**. En interessant tabel er her oversigten over Centrale dimensioner i et demokrati.

Bogen afsluttes med en vision og et forslag til, hvordan to uensartede grupper (de nye gamle og de nye unge) kan samvirke om klimaindsatsen med at skabe den forandring, der kan fjerne aldersdiskrimineringen.

Anmelderen, der tilhører 68'ers generationen, har ved læsningen fået inspiration og tro på, at det kan lade sig gøre at være gammel og ung sammen om et virke, der kan påvirke klimasituationen på en afgørende måde. Bogen kan på det varmeste anbefales.

Johannes Andersen: **"Nå, og hva' får du så tiden til at gå med? – Et portræt af de nye gamle"**. Forlaget Hovedland 2020. 174 sider. Set til 199,95 i Bog & Ide.

## Månedens sange

### Før vist vil de komme

Atter en perle fra den nye Højskolesangbog, som du kan have glæde af at lære. Den handler om viber, forår og klima. Den er skrevet af Lisbeth Smedegaard Andersen og komponeret af Bent Fabricius-Bjerre. Hør om sangen her: <https://www.hojskolesangbogen.dk/om-sangbogen/historier-om-sangene/e-g/for-vist-vil-de-komme/>

Se den fremført af pianisten Rasmus Skov Borring og sangerinde Julie Maria her: [https://youtube/j0qYG\\_7kl\\_I](https://youtube/j0qYG_7kl_I)

### I skoven hvor jeg vanker

Hør en sang skrevet af 62 årig Chr. Winther, der tænker tilbage på hvordan naturen stadig er den samme, som da han var ung, og hvordan han nægter at fortryde fortiden. Sidste vers lyder formanende:

Thi jeg er ingen Daare,  
Som har den vamle Skik  
At spille Suk og Taare  
Paa Tiden, som hengik.  
Ak, Alt hvad der kan tænkes  
At gjøre Glæden rig,  
Det Bedste, der kan skjenkes,

Du skal ikke fortryde, at du bliver ældre. Det er et privilegium, som mange må undvære.

Har Tiden skjenket mig

Thomas Laub har skrevet en skøn melodi til digtet. Du kan høre sangen indspillet med koret Musica Ficta og Bo Holten som dirigent.

<https://www.youtube.com/watch?v=A13YB4317RE>



### **Skolesøgende pensionister**

Hvis du vil have motion i smilehullerne, så skal du høre "Skolesøgende pensionister". Det er en monolog med Jørgen Ryg. Han havde flere pensionist-figurer. Her er han Valdemar, der er kommet i pensionist-skole. Det er noget af den bedste humor, man kan finde. Hør den her:

<https://www.youtube.com/watch?v=HsJ2uQXHvUU>

## **Nyt og nyttigt**

### **De officielle Kostråd for 65+**

4. maj blev der åbnet for de nye officielle kostråd for 65+’erne. Det er ikke så længe siden, at de nationale kostråd blev revideret, nu er der kommet en særlig udgave for 65+’ere. Hvorfor nu det? Det er ikke så svært at forstå, men følgerne kan kræve lidt omstilling. Læs bare her: "I takt med at vi bliver ældre, bliver vores muskler svagere. Allerede fra ca.50-års alderen kan man – også hos raske mennesker – måle et tab af muskelmasse- og styrke. Jo mere muskelmasse man taber, jo skrøbeligere vil man blive, og det kan gå ud over førlighed og livskvalitet. Tabet af muskelmasse kan reduceres, hvis man sørger for at holde sig i gang med regelmæssig motion og får tilstrækkeligt med proteiner i kosten. Derfor skal 65+’ere spise lidt mere protein end de yngre aldersgrupper, selvom deres energibehov er mindre.

Deres mad skal altså indeholde relativt mere protein end mad og drikke til yngre. Da behovet for energi alt i alt falder, bliver der altså mindre plads til søde sager og alkohol. Fokusér på at få bælgfrugter, fisk, kød, æg, nødder og mejeriprodukter." Hvis du er 70+’er, skal du spise D-vitamin og kalk hele året. Vi du have mere specifik information kan du gå ind på linket her:

<https://altomkost.dk/raad-og-anbefalinger/raad-om-mad-og-drikke-naar-du-er-over-65-aar/>





## Brugbare byer for seniorer

Tænk godt over denne overskrift. Den er en nyskabelse og et signalkifte. For få år siden havde overskriften heddet "Den ældrevenlige by", og tankerne var straks gået i retning af noget med tilgængelighed for kørestole. Sådan er det ikke længere. Vi skal tænke, at senioren er aktiv og er bruger af byen. Vi er midt i den store 'seniorfisering' af 65+ erne. De ældre er no go! Ældresagen er på vej til at blive en oldsag. De unge gamle - superseniorene - er over os. Senior vil fylde overskrifterne i de næste år, indtil også det er slidt ned. Virkeligheden er måske uændret.

Vores by er en del af vores hjem, og vi bør måske tænke lige så meget over byens indretning, som vi tænker over vores hjem. Vores byer kan faktisk blive langt mere brugbare, end de er i dag.

Den nyskabende titel stammer fra en pjeces fra sundhedsstyrelsen. Den er fyldt med brugbare løsninger indsamlet fra hele verden. Man har interviewet 50 seniorer om deres behov i byerne og har fundet 6 grundlæggende behov, som byerne - store eller små - bør kunne dække.

Her kunne FUAM gøre nytte. Mange af ideerne er lige til at tage fat i, og i disse valgtider burde de lokale politikere være til at få i tale. Læs pjecen, find de bedste ideer og spørg kandidaterne i din by, hvad de mener om dem.

Læs <https://www.sst.dk/da/Udgivelser/2021/Brugbare-byer-for-seniorer>.



## Om FUAM

### **FUAM's Bestyrelse**

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

Ulla Pedersen 2623 1165



### Suppleanter:

Traute Larsen 8615 5917

Børge Helmer 8627 2900

Søren-Peter Pedersen 8613 4788

### Redaktør (ansvh):

Knud Ramian, Englodden 6, Storhøj, 8320 Mårslet

Tlf.: 8627 4042 E-mail: [knud.ramian@gmail.com](mailto: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/>

Alderdommens Muligheder og Umuligheder- på Facebook  
Her er der fri debat.

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