



NYT fra FUAM

Foreningen til Udvikling af Alderens Muligheder

41. Årg. Nr. 12. December 2021

INDHOLD

Forårets muligheder

2

Julens trængsler nærmer sig.....

3

FUAM's åbne onsdagsmøder og et aftenmøde

4

Er du digitalt udsat?

9

Aldring tilhører ikke kun alderdommen

12

Om indtryk, udtryk og aftryk

15

Om FUAM

16



FUAM er mennesker, der dyrker livets sidste kapitler.

FUAM er mennesker, der deler livserfaringer og viden med hinanden i ligeværdige samtaler.

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

Forårets muligheder

Billedet på forsiden af 'De Gamles Julebog' skal minde os om året 1935, hvor overskriften i en af artiklerne hed: "Hver gammel en glad sommerdag og hver gammel sit eget værelse." Det var et fremtidsønske den gang. Det er gået fremad lige siden. I år fik vi ældretopmødet og kommunevalgene overstået. Der er lovet kvalitet og værdighed overalt på ældreområdet. Nu skal vi holde øje med, om der sker noget om fremgangen kan fortsætte.

Med dette nummer af 'Nyt fra FUAM' løfter vi sløret for forårets muligheder. Det er altid en del af julens glæder, at tænke på foråret. Nu kan du både læse om programmet for onsdagsmøderne, et spændende aften-møde i januar, og de mange samtalecafeer, som vi afholder i foråret, men som starter i januar. Skriv det ind mens, der er plads i kalenderen. Vi satser på et åbent år for alle 3. gangs vaccinerede.

Efter mange, mange år og med en alder på 95 er vores webmaster Børge Helmer gået på pension - som webmaster.

Han afløses af Martha Bomholt fra Nørre Sundby, som har en kandidatgrad i interaktive sociale medier. Hun arbejder som marketingkonsulent i det nordjyske. Hun har stillet sig til rådighed som frivillig medarbejder. Det er vi glade for.

I kan allerede nu gå ind på www.fuam.dk og se, hvordan siden udvikler sig. Har I bemærkninger eller forslag hører vi gerne fra jer.

Kronikken er denne gang skrevet af Nanna Bisgaard, som på baggrund af sit speciale i pædagogisk filosofi tager atter et livtag med alderdommen. Atter engang er der kommet spåner fra Poul Grosen Rasmussens ordværksted. Denne gang om "Indtryk, udtryk og aftryk".

Nu var alt ved at være normalt og så nye varianter af COVID på vej over barrikaderne. Vi kan kun gisne om, hvad der bliver muligt i 2022. Ikke desto mindre vil jeg ønske alle en god smittefri jul og et lykkeligt nyt år.

Julens trængsler nærmer sig.....

Af Knud Ramian

Hvert år må jeg besinde mig på julen. I år lykkedes det at få købt næsten alle gaver på Black Friday. Mange handlende får over halvdelen af deres indtægter i juletiden. Et samfund er helt afhængig af vores vanvid. En hel verden synes at ville gøre julen til årets højdepunkt. Familiefølelserne bobler eller koger over. Hvem skal være sammen med hvem? Traditioner kan folde sig ud som plagsomme ritualer og skænderier om, hvordan man laver risalamande eller rødkål. Der er lange køer til uddelingen af julepakker.



Hvorfor er jeg med til at gøre disse få juledage til denne hysterisk vigtige begivenhed, hvor alle følelser sidder helt uden på frakken? Netop i julen skal man helst ikke være alene. Det er svært, fordi alle andre kæmper for at være sammen. Denne ene aften. Det er da ude af proportioner. Jeg mindes FUAM's gamle sekretær Inger Nygaard, der med sin svigtende hørelse nægtede at deltage i familiens jul. Hun var inviteret, men frygtede bare at føle sig uden for samtaler og hygge, som hun ikke kunne deltage i. Hun vidste godt, at det ikke var passende, at hun hellere ville blive hjemme og måske give familien dårlig samvittighed, men hun ville altså ikke fungere som familiær julepynt. Jeg husker min gamle mor, der græd af træthed, når vi gik rundt om juletræet, ude af stand til at finde glæden frem. Det er som om, julefreden er et produkt af hysteriet forinden.

Intet skal få taget juleglæden fra mig. Jeg har tændt julestjernen i vinduet og glæder mig til julegranen igen i år, men jeg vil ikke deltage i trængslerne, men skaffe mig en glædelig jul.



Vi mødes i FUAM

FUAM's åbne onsdagsmøder og et aftenmøde

I foragten for de gamle ligger en kim til selvforagt, som først viser sig, når du selv bliver gammel og puttes i kassen med mærkaten 'forældet'.

Svein Olav Daatland

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.

Sted: Klostergadecentret, Klostergade 37, Aarhus C.

Tid: kl. 14.30 - 16.30 Se lokalet på tavlen.

Møderne er åbne for alle, og der betales 30 kr. inklusive kaffe/te og kage. Mødelokalet har teleslynge.

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/](https://www.refleksionograbarberkompot.dk/)

Onsdag d. 19. januar 2022 kl. 14.30 -16.30



Introduktion til forårets samtalecafeer.

Prøv en samtalecafe! På denne dag præsenteres indholdet i forårets fem samtalecafeer. Der er følgende temaer under planlægning:

- Tove Holm: Om at være forældre til voksne børn
- Christian Christensen: Hvad er demens - mest set indefra
- Anne Daa Stridsland: Hvad stiller du op med dit livs historie
- Ulla Petersen og Margit Knudsen: Vi er alle pårørende
- Knud Ramian: Gentenk dit lange liv.

OBS! Aftennemøde i januar

Onsdag d. 26. januar kl. 19.00-21.00 i
Klostergadecentret



I det gamle grækenland:

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

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

Aristoteles 'Rhetorik'

Brudte relationer

Oplæg: Andreas Nikolaisen

Et nyt Ph.d.-projekt sætter fokus på brud mellem børn og forældre sent i livet. Problemet synes udbredt, men eksisterer ofte i det skjulte. Mange forældre undgår at tale om det. Oplægget vil præsentere projektets foreløbige observationer og diskutere nogle af de temaer omkring bruddene, som indtil videre har vist sig. Arrangør: Knud Ramian

Onsdag d. 9. februar 2022:



Ha' det godt med demens

Oplæg: Christian Christensen, social- og sundhedsassistent emeritus, hortonom oversætter og demensaktivist.

En kur mod demens ligger - om nogensinde muligt - langt ude i fremtiden. Hvad så imens? Er der noget man kan gøre? - Svaret er et ubetinget JA! - Der er ganske meget vi kan gøre og bidrage med, så at også et liv med demens er værd at leve og kan opleves med velvære. Tilrettelægger: Knud Ramian

Onsdag d. 13. april 2022:

Hvordan får vi flere kvalificerede medarbejdere i ældreplejen!

Oplæg: Ikke endeligt afklaret.

Der er katastrofal mangel på personale i ældreplejen, og det kan hurtigt blive endnu værre. Hvordan udklækkes, tiltrækkes og fastholdes kvalificeret personale i ældreplejen? Hvad ved vi? Hvilken rolle spiller de ældre voksne selv? Tilrettelægger: Knud Ramian

Onsdag d. 9. marts 2022



Træk vejret ...

Oplæg: Hans Jørgen Juhler. Ingeniør, HD og par-psykoterapeut. Nu pensionist og 81 år.

“Jeg fik i 2016 hjerteflimmer og har siden arbejdet på at forbedre blodkredsløbet og dermed aflaste hjertet. Forbedring af åndedrættet har været helt afgørende.”

Hvert eneste åndedrag påvirker dit helbred, og hvordan du har det. Hør om åndedrættet, og du vil ikke trække vejret på samme måde igen. Du får øvelser med, som kan forbedre dit åndedræt, give dig mere ro og energi og bedre søvn. Tilrettelægger: Christian Christensen



Onsdag d. 11. maj 2022:

Alderdommens Filosofi.

Oplæg: Poul Grosen Rasmussen, Cand. mag. med hovedfag i filosofi,

Exam. art. i idehistorie, bestyrelsesmedlem

Fra offer til aktør. Fra nyder til yder. Fra magt til agt.
Et idehistorisk blik på alderdommens status fra Oldtiden til i dag.

Tilrettelægger: Knud Ramian

Er du digitalt udsat?

Ide til årets julegave fra dine børn: En digital stedfortræder?

Af Knud Ramian

FN's årlige internationale ældredag er d. 30.10. Det burde være dagen, hvor de unge tilbringer en hel aften sammen med deres ældre voksne - uden børn. Der var næsten ingen, der opdagede årets ældredag. Hvert år offentliggøres også årets tema. I år er det året for "digital lighed for alle aldre". "Digital Equity for All Ages" handler om, hvordan alle generationer kan få lige muligheder i et digitalt samfund. Det er nemlig ikke kun de ældre voksne, for hvem det kan knibe med at begå sig digitalt. Jeg fandt en rapport, som jeg synes åbnede mine øjne for, hvor meget man faktisk skal kunne for at være digitalt kompetent.



Hvad er en DKB'er - en digitalt kompetent borger

Jeg fandt et lærerigt afsnit om, hvad det vil sige at være digitalt kompetent. Læs nedenstående afsnit, så kan du finde ud af, hvor langt du er med.

De fleste af os er så digitalt velfungerende, at vi ikke tænker over, hvad vi er i stand til. Vores kompetencer er blevet ubevidste og ligger på rygraden. Ved at kaste et blik på den digitalt kompetente borgers hverdagsopgaver, ses det, hvad man egentlig skal mestre som borger i dag.

Du kan selv sætte kryds ved dine kompetencer.

- *Den digitalt kompetente borger betjener forskellige brugergrænseflader i offentligt rum, installerer apps på egen telefon, skifter hurtigt mellem platforme og apps, husker koder, og har en (intuitiv) forståelse for, hvordan de forskellige enheder taler sammen, når han fx skal to-faktor godkende.*
- *Hvis noget i løsningerne kræver det, har den digitalt kompetente borger mulighed for at skifte over til en*

- pc, fremsøge information, downloade og uploade dokumenter.*
- ◻ *Undervejs er han i stand til at læse og forstå det skriftlige indhold, samtidig med at han kan skelne mellem relevant og irrelevant information.*
 - ◻ *Hvis den digitalt kompetente borger har brug for mere hjælp, er han i stand til at formulere sig skriftligt og fremsøge og skrive til rette myndighed i Digital Post eller ringe op, navigere gennem telefonmenuen for at komme til en person, til hvem han kan formulere sit spørgsmål.*
 - ◻ *Den digitalt kompetente borger har også forudsætningerne til at 'troubleshoot' på egen hånd, som fx genstarte sin computer eller bruge en anden browser.*
 - ◻ *Endelig har den digitalt kompetente borger forudsætningerne for hele tiden at kunne afkode og vurdere det indhold, vedkommende bliver mødt med i det digitale univers; er kilderne troværdige, kommunikerer de via de rette kanaler, eller er der noget, der udgør en risiko sikkerhedsmæssigt.*
 - ◻ *Den digitalt kompetente borger kan dog sagtens opleve at komme til kort i større eller mindre grad. Det kan være i mødet med en selvbetjeningsløsning, der ikke er brugervenlig nok eller et brev, hvor sproget bærer præg af faglig indforståethed.*

Hvordan ser dine kompetencer ud? Alle kan i princippet komme i situationer, hvor digitaliseringen bliver en forhindring. Mennesker, som i dag er digitalt selvhjulpne, kan på et tidspunkt få behov for mere hjælp. Behovet kan opstå gradvist eller pludseligt. Det kan være pga. hjernerystelse, alvorlig stress eller kritiske livssituationer, der midlertidigt påvirker deres evne og overskud til at navigere i den digitale verden. Men så er der også en diagnose til dig. Du hører til i den digitale gråzone, eller du er blevet "digitalt udsat".

Er du i den digitale gråzone?

Du er måske almindeligt digital i din hverdag, men i mødet med den offentlige sektor, oplever du tit vanskeligheder.

1) Det kan være, at din mobil eller pc ikke kan klare opgaven. Det er for eksempel at udfylde dokumenter, hvis du ikke har en velfungerende pc.

2) Det kan også være, at du endnu ikke har opnået den intuitive forståelse af digitale processer. Det kræver, at du har erhvervet mange af de ovenstående kompetencer og bruger IT mange gange om ugen.

3) Måske har du heller ikke de administrative færdigheder.

Måske mangler du kendskab til de 'offentlige processer' og opdelingen i den offentlige sektor. Gør du det, kan det være svært at finde ud af, hvem afsenderen er.

4) Hvis du samtidig har vanskeligheder med at begå dig på skriftligt dansk, læse og skrive, forstå alle ord kommer du let i vanskeligheder. Alt dette ville ikke være noget problem, hvis du havde den fornødne hjælp, når der var brug for den, men man kan jo ikke sidde hele dagen i borgerservice.

Ønsk dig en digital stedfortræder

Hvis du i det ovenstående kan få øje på nogle af dine digitale problemer, så skal du måske ønske dig en digital stedfortræder, der kan hjælpe dig. Måske vil du gerne handle på nettet, men tør ikke gå de sidste skridt af angst for at begå fejl. Det vil være et oplagt juleønske at få hjælp fra dine pårørende til indkøb og til betaling af regninger. Har du Windows 10, kan fx ens børn bruge "Lynhjælp" og hjælpe dig hjemme fra dem selv. Bruger du Apple skal de bruge "Apple Remote Desktop". Specielt når der er tale om offentlige IT-tjenester kan du få lavet en digital fuldmagt. I den giver du andre mulighed for at operere på dine vegne på områder, som du vælger. De kan så bruge deres egne CPR-oplysninger. Du kan se, hvordan du laver sådan en fuldmagt på borger.dk. <https://www.borger.dk/samfund-og-rettigheder/fuldmagter/digital-fuldmagt#>

Kilde: <https://digst.dk/media/24389/digital-inklusion-i-det-digitaliserede-samfund.pdf>

Vi, de tapre!
Kall oss ikke stakkarslige,
det er tapre vi er.
Alderdommen rammer senere,
men vi blir stadig tidligere
eldre.
Halldis Moren Vesaas

Aldring tilhører ikke kun alderdommen

men selve dét at være i live

Af Nanna Bisgaard

Aldring er som regel en tilstand, vi forbinder med at være gammel. Jeg ønsker at tænke aldring som et fællesmenneskeligt livsvilkår - uanset alder. Vi forstår typisk aldring som en del af alderdommen, men i virkeligheden er det en proces, som vi selv går igennem – hver dag. Vi er alle sammen genstand for aldring, fra det øjeblik vi bliver født.

Om Evigheden

Nutiden er bare et øjeblik, men den er der altid. Altså må nutiden være evigheden.

Det er derfor, det er så velgørende at leve i den!

Knud Ramian

Aldring i daglig tale

Aldring får til daglig tillagt en bestemt værdi, som vi vurderer den ud fra. I daglig tale snakker vi typisk om aldring i en negativ tone. Vi bryder os generelt ikke om at ældes, da det forudsætter en kropslig foranderlighed og mental forandring. Vi foragter rynkerne og hukommelsens forringelse. Det kan skyldes frygten for at blive gammel, hvor tiden føles knap. Eller det kan skyldes, at den ældede menneskelige tilstand ikke passer ind i det produktive og moderne effektivitetssamfund. Selvom det er en helt naturlig eksistentiel del af livet at ældes, så bliver de fleste af os forskrækkede over det første grå hår eller begyndende rynker.

Hvad der særligt undrer mig er, hvorfor aldringsprocessen er så fjern og fremmed for mennesket, nu hvor selve livet betinges af at ældes? Ja, enten er det vores iboende mekanisme til at kæmpe for at holde os i live, eller så er det tidens tendens til at rette blikket mod ungdommens taler, fremfor alderdommens visdom. Nu hvor jeg allerede har skønnet, at aldring ikke kun tilhører alderdommen - men vedrører os alle - så vil jeg gå nærmere ind i

undringen over, hvorfor aldring ikke er noget, som vi aktuelt taler om i livets helhed, men kun i livets slutning.

Aldring er for os alle

Man vil måske tænke, at aldring ikke har en særlig tillagt betydning i ungdommen - og i det meste af menneskets voksendom - fordi aldringen ikke har indflydelse på livets daglige gøremål. Kroppen er ikke forhindret i at arbejde m.m. I alderdommen derimod taler man ofte om, hvordan dét at ældes forhindrer flere ting eller giver besværligheder. Derfor har vi en tendens til at tro, at aldring kun tilhører dem, hvor aldringen er tydelig (Læs: den ældre befolkning). I den henseende mener jeg, at det er vigtigt at huske på, at aldringen hverken er mere eller mindre til stede det ene eller det andet sted i livet. Aldringen foregår en lille smule hver dag.

Vi er det samme menneske, selvom alt synes at være skiftet ud – da ingen andre end vi selv kan udleve det liv, som vi er blevet tildelt ved fødslen.

Aldringen fortæller ikke noget om, hvem vi er som menneske. Aldring fortæller noget om, at vi er et forgængeligt væsen der forgår. At *gro*, at *vokse*, at *ældes* er en proces, som alle levende væsener gennemlever. Derfor er aldring ikke en bestemt del af det at blive gammel – det er en del af livet selv - vores liv som det vi lever hver dag.

Den vi er nu, er den vi er, når vi bliver gamle

Livsperspektiver ændrer sig muligvis, som livet går, men det er det selvsamme menneske som evaluerer på, hvordan livet er gået. I min specialeafhandling "Aldringens tvetydighed" har jeg særligt fundet ud af, at alderdom kan tilbyde de samme tab og rigdomme som resten af livets stadier. Alderdommens forudsætninger for at eksistere adskiller sig grundlæggende ikke fra selve livets forudsætninger. Alderdommen er ikke forudbestemt. Når vi bliver

gamle, ændrer udseendet sig, som det gjorde, da vi gik fra baby til ung. De fysiske behov ændrer sig, som de gjorde, da vi gik fra ung til voksen. Det levede liv tilbyder snørklede veje, som gør livet unikt, samtidig med at det opløser alderdom som mystisk eller forudbestemt.

Livet som gammel er lige så forskelligt fra person til person, som livet ved fødslen. Om hørelsen bliver svag eller knoglerne slidt, så afhænger det hele af personens fortid. Vi bærer på hele fortidens udmunding – vi er formet og dannet igennem livet, hvilket giver en *tyngde* og muligvis også en last i alderdommen. Derfor er vi ikke kun vores aldrende tilstand som gammel.

Når vi andre ser den gamle mand eller kvinde fremfor mennesket, så glemmer vi at medtænke hele livet, men forholder os kun til det ældre menneskes nuværende alderdommelige livssituation. Hvis vi forstod aldring som del af hele livet og ikke kun alderdommen, er mit spørgsmål, om vi vil kunne genkende os selv i 'det gamle jeg' som et fællesmenneskeligt livsvilkår? Lærer vi at forstå aldring som en del af hele livet og ikke kun alderdommen, så er jeg overbevist om, at alderdommen bliver mindre mystisk.

Hvis vi åbner op for at forstå aldring som en levet tilstand, så kan vi muligvis også åbne op for at forstå, hvordan mennesket takler at være et væsen, som er forgængeligt og organisk nedbrydeligt. På den måde flytter vi fokus fra, at aldring tilhører alderdommen alene. Så vil aldringstegn, såsom grå hår og rynket hud, måske i mindre grad komme bag på os. Aldringstegnene vil ikke "fange os" og skræmme os, som de gør, hvis vi kun tænker på dem som en del af slutningen på livet.

Et barn på 10 år eller en mor på 40 år kan umiddelbart ikke genkende sig selv i det ældre menneske, som udlever alderdommen. Øjnene der ser, ser en anden *art* menneske, men det ældre menneske kan genkende sig selv i barnets lyster og morens

ansvarlige blik. Det er udseendet og stemmen, som er anderledes, men inden i det ældre menneske er hele livet gemt.

Aldring tilhører ikke kun alderdommen – men livet selv.

Om indtryk, udtryk og aftryk



af Poul Grosen Rasmussen

Et menneskeliv er fyldt af indtryk og udtryk. Hver dag mødes vi af omverdens mange flimrende indtryk, som påvirker vores sindstilstand og handlemulighed. Tanker, refleksionen og drømme lutres i vores indre.

Indtrykkene kan give anledning til forskellige former for udtryk i form af følelser, eftertanke og initiativer. Samtaler, arbejdsopgaver og kommunikation på forskellige platforme kan være en form at udtrykke disse indtryk på.

Udtryk, der kan blive mødt af andre former for tryk: modtryk, undertryk, overtryk. Hvilke aftryk disse indtryk og udtryk kan afsætte i virkeligheden, har jeg udformet en række aforismer om:

Dit hår kan rejser sig på issen.
Dine øjne kan stå på stilke.
Dine øre kan være ved at falde af.

Det kan løbe koldt ned ad nakken.
Du kan møde en isnende kulde.
Du kan tabe luften.

Din tunge kan hænge ud af halsen.
Din hals kan snøre sig sammen.
Du kan snappe efter vejret.

Du kan få en klump i halsen.
Du kan hive efter vejret.
Du kan ryste i bukserne.

Dit blod kan boble i dine årer.
Det kan kildre i maven.
Det kan klø i fingrene.

Du kan falde i staver over livet
Din tanke kan fortabe sig i intet.
Dit hjerte kan gå i stå.

Du kan tabe ansigt.
Du kan få fingeren.
Din verden kan synke i grus.

Om FUAM



FUAM's Bestyrelse 2021

Tove Holm (sekretær) 8617 9065
Karin Wiedemann (kasserer) 3057 6446
Knud Ramian 8627 4042
Poul Grosen Rasmussen 3053 8643
Christian Christensen 4135 3127
Traute Larsen 8615 5917
Søren-Peter Pedersen 8613 4788

Suppleanter:

Børge Helmer 8627 2900

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/>

Webmaster: Martha Bomholt

- 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